

**Curso  
2013-2014**

**El proceso de construcción personal en  
relación a un movimiento minoritario  
prosocial: becoming vegan**



***SARA MARÍN LÓPEZ***

***TFM. Trabajo Final de  
Máster en  
educación en valores y  
ciudadanía***



*Cuando recordamos otros movimientos de liberación nos gusta pensar que, de haber estado allí, hubiéramos sido abolicionistas o sufragistas, o al menos, no habríamos cooperado con la opresión, ni nos habríamos desentendido del tema. No llegamos a tiempo. Ahora tenemos otra oportunidad, la de la revolución menos sangrienta de la historia. Y no se nos pide que arriesguemos la vida, ni siquiera la cárcel: simplemente... que elijamos otro plato del menú*

**-Peter Singer-**



## ÍNDICE

### RESUMEN

<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>04</b>
▪ Justificación.....	04
▪ Aportación.....	05
▪ Definición del problema.....	06
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>07</b>
▪ 1. Introducción.....	08
▪ 2. La construcción de la personalidad moral.....	08
▪ 3. Construcción personal dentro de una causa minoritaria prosocial. "Becoming vegan".....	12
-3.1. ¿Que son el especismo y el veganismo?.....	12
-3.2. El proceso .....	14
-A) Considerando el veganismo	
-B) Llevando a cabo el veganismo	
-C) Consideraciones posteriores	
<b>III. OBJETIVOS.....</b>	<b>20</b>
<b>IV. DISEÑO GENERAL.....</b>	<b>22</b>
▪ Metodología y método.....	22
▪ Técnica de obtención de información.....	22
▪ Participantes .....	24
▪ Técnica de análisis de la información.....	25
▪ Planificación.....	26
<b>V. DESARROLLO DEL PROCESO.....</b>	<b>27</b>
<b>VI. RESULTADOS.....</b>	<b>29</b>
<b>VII. CONCLUSIONES.....</b>	<b>59</b>
<b>VIII. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>62</b>
<b>IX. TABLAS Y FIGURAS UTILIZADAS.....</b>	<b>65</b>
<b>X. ANEXOS.....</b>	<b>66</b>



## RESUMEN

En un mundo en constante evolución, que muestra tan amplia gama de conductas y pensamientos ¿hacia dónde se construye una persona? Para muchos lo óptimo puede ser construirse dentro de la norma social, para otros lo contrario. En esta investigación nos hemos centrado en esos otros. Concretamente nos hemos centrado en comprender el proceso de construcción personal en relación a una causa minoritaria prosocial. Para ello hemos analizado mediante entrevistas en profundidad a nueve personas que se construyeron en relación a una causa de este tipo, en concreto en el veganismo, considerándolo actualmente como parte de sí. Mediante un análisis de contenido hemos encontrado que factores como los lazos afectivos, el enfrentarse a problemas socio-morales, poseer un pensamiento crítico, tener apoyo social....entre otros, son importantes en este tipo de cambios.

## ABSTRACT

In a constantly changing world, that shows such a wide set of behaviors and thoughts, where does a person develop towards? For many, the optimum may be to construct self inside the social rules, but for others it's the contrary. This research is focused on those others. Specifically, it's focused on understanding the process of personal construction in relation to a pro-social minority cause. For that matter, we have analyzed through in-depth interviews nine people whose personality constructed in relation to a cause like these ones. Specifically veganism, and considering it nowadays as a part of themselves. Through a content analysis we have found which factors, such as emotional ties, facing social or moral problems, possessing critical thinking, having social support... among others, are important to this kind of changes.

## PALABRAS CLAVE

-Construcción personal, moral, norma social, movimiento minoritario, prosocial, veganismo, especismo



## II. INTRODUCCIÓN

*Este es un trabajo sobre esas personas que dan voz a aquellos que no pueden alzarla.*

Uno de los temas que siempre ha rondado mi cabeza ha sido el cómo una persona decide llevar a cabo un comportamiento prosocial (en beneficio de los demás), por qué deciden implicarse en algún tipo de causa determinada. En palabras coloquiales: ¿Qué tiene que pasar para que una persona experimente el “click” de querer formar parte de un determinado movimiento?

Desde que nacemos estamos participando de una u otra forma en la sociedad en que vivimos. Una parte de esta participación la llevan a cabo personas que se implican en causas prosociales contrarias a la norma social del momento histórico en que estemos. En su día tuvimos a las primeras personas que se opusieron a la costumbre de la esclavitud, a personas que lucharon contra el sexismo en una época donde la mujer era considerada algo inferior... Dado mi contexto actual, en que existe una lucha contra la esclavitud de seres humanos, contra el sexismo, contra el racismo... Me pregunto: ¿Qué ocurre con las personas que han decidido luchar contra el especismo?

### ▪ **Justificación. ¿Por qué esta temática?**

En una sociedad que muestra un abanico tan amplio de culturas, actitudes, pensamientos... ¿hacia dónde se construye una persona? Podemos leer en Puig (1996) que el objetivo de la construcción personal es alcanzar un óptimo modo de vida en un medio social, cultural e histórico determinado.

Para muchos, este modo óptimo de vida será adaptarse a las normas sociales del momento, para otros sucede lo contrario. Podemos encontrar en todas las sociedades diversas minorías que, por diversas causas prosociales, se construyen en contra de esa norma social, ¿Qué hace que consideren eso el modo de vida óptimo?, ¿Cómo llegaron ahí?

Dentro de esta diversidad de minorías existentes, y debido a una indudable influencia personal, hay una que me llama especialmente la atención: las personas que defienden el antiespecismo.

Los racistas violan el principio de igualdad dándole un valor superior a los intereses de los miembros de su propia raza. Los sexistas violan el principio de igualdad favoreciendo los intereses de su propio sexo. Los especistas permiten que los intereses de su propia especie predominen sobre los intereses de los miembros de otras especies. En cada caso, el patrón es idéntico. Si un ser sufre, no puede existir una justificación moral para negarse a tomar en consideración ese sufrimiento, sin importar la naturaleza del ser viviente. (Monson, 2003) Aun así aún existe un gran vacío en la lucha por esta causa.



Según el Ministerio de agricultura, alimentación y medio ambiente, tan solo en el 2012 fueron sacrificados con fines ganaderos más de 805 millones de animales en España (Encuesta de sacrificio de ganado, 2012.) (Sin contar animales acuáticos, con fines experimentales, con fines lucrativos...).

ENCUESTA ANUAL DE SACRIFICIO DE GANADO EN MATADEROS 2012 DESAGREGACION PROVINCIAL DEL NUMERO DE CABEZAS SACRIFICADAS, POR ESPECIES ENCUESTA COMPLEMENTARIA DE SACRIFICIO DE GANADO EN MATADEROS 2012 -								
PROVINCIAS Y CC.AA.	BOVINO	OVINO	CAPRINO	PORCINO	EQUINO	AVES (en miles)	CONEJOS (en miles)	TOTAL
<b>GALICIA</b>	402.175	39.104	10.392	854.742	3.259	80.111	8.588	<b>90.009.012</b>
<b>P. ASTURIAS</b>	83.351	12.204	2.132	197.953	3.965	0	0	<b>299.605</b>
<b>CANTABRIA</b>	38.993	1.935	834	1.464	2.891	0	94	<b>140.357</b>
<b>PAÍS VASCO</b>	49.094	51.861	557	9.809	462	10.907	1.405	<b>12.424.116</b>
<b>NAVARRA</b>	30.091	369.371	2.895	468.876	9.125	49.739	2.222	<b>52.841.612</b>
<b>LA RIOJA</b>	13.433	312.411	14.753	26.763	319	2.823	535	<b>3.725.014</b>
<b>ARAGÓN</b>	105.516	1.018.342	21.085	3.131.887	3.600	4.231	4.820	<b>13.330.973</b>
<b>CATALUÑA</b>	477.549	1.341.826	174.412	18.042.794	7.280	206.482	13.987	<b>240.513.181</b>
<b>BALEARES</b>	11.011	165.699	6.120	135.719	103	2.561	2	<b>2.881.676</b>
<b>CAST. Y LEÓN</b>	473.250	3.485.341	120.268	5.698.680	10.139	58.218	5.891	<b>73.896.516</b>
<b>MADRID</b>	89.088	134.201	34.536	732.750	0	23.425	0	<b>24.416.055</b>
<b>C. LA MANCHA</b>	170.510	1.480.516	101.553	3.682.671	3.283	17.792	5.015	<b>28.245.383</b>
<b>C. VALENCIANA</b>	93.041	647.887	20.783	1.344.358	8.911	100.070	2.192	<b>104.377.405</b>
<b>R. DE MURCIA</b>	64.233	738.124	156.369	3.033.784	1.090	11.506	484	<b>15.983.903</b>
<b>EXTREMADURA</b>	74.372	276.622	22.504	524.838	0	29.940	0	<b>30.838.707</b>
<b>ANDALUCÍA</b>	101.119	434.656	344.622	3.625.966	18.155	100.403	133	<b>105.060.702</b>
<b>CANARIAS</b>	9.098	8.568	273.272	81.502	0	5.656	150	<b>6.178.107</b>
<b>TOTAL</b>	<b>2.285.924</b>	<b>10.518.668</b>	<b>1.307.087</b>	<b>41.594.556</b>	<b>72.582</b>	<b>703.865</b>	<b>45.518</b>	<b>805.162.324</b>

Tabla 1. Sacrificio de ganado 2012 en España. Encuesta del MAGRAMA

Por esto mi tema de estudio se va a centrar en el proceso por el que las personas deciden que su modo óptimo de vida incluye ser parte del movimiento vegano, entendido como un movimiento minoritario y prosocial.

### ▪ ¿Qué aporta esta investigación?

Cuando comencé a interesarme por este tema, el proceso de construcción personal en relación a una causa, pensé que sería interesante estudiarlo en relación a los movimientos minoritarios prosociales, y en concreto en relación a alguno que estuviese poco estudiado.

La cuestión de cómo debemos tratar a los animales no es nueva. Podemos observarla ya en la fundación del budismo en el siglo VI a. C., en la filosofía de la antigua Grecia con Pitágoras y Empédocles, más adelante con Tomás Moro, Montaigne, Hume, Rousseau, Kant, Leonardo da Vinci, Darwin, Gandhi... por nombrar algunos. La preocupación ha estado siempre ahí. Pero aunque hay bastantes estudios que hablan de las razones para volverse vegano (estudios de salud, ética hacia los animales, temas de medioambiente...), apenas encontramos estudios que hablen de "como es el proceso de "becoming vegan". Por ello aprovecharé este vacío para tomar esta causa como ejemplo de mi objetivo de investigación.

Por todo ello, en esta investigación se trabajara en la comprensión del proceso por el que una persona decide construirse a sí misma formando parte de un movimiento minoritario prosocial, en este caso concreto el veganismo.



▪ **Definición del problema de investigación. ¿A qué interrogantes nos vamos a enfrentar en este trabajo?**

Podemos decir que el problema de investigación a comprender será el de: Comprender el proceso de construcción personal en relación a una minoría. En nuestro caso “becoming vegan” en una sociedad donde el especismo es la norma.

Y para ello nos plantearemos una serie de interrogantes: ¿Qué hace que una persona se plantee el veganismo? , ¿Qué hace que la persona lo lleve a cabo?, ¿Cómo influyen los medios en este proceso?, ¿Y los amigos?, ¿Y la familia?, ¿Qué emociones experimenta durante el proceso?, ¿Van variando sus expectativas respecto a los demás durante el proceso?....



## MARCO TEÓRICO Y OBJETIVOS



### III. MARCO TEÓRICO

#### 1. INTRODUCCIÓN

Konrad Lorenz propuso el término *imprinting* para explicar la marca sin retorno que imponen las primeras experiencias del joven animal. Morín (1999) habla de algo parecido relacionándolo con la cultura, habla del “imprinting cultural”: es algo que marca a todas las personas desde el nacimiento, primero a través de la cultura familiar, luego con la escolar, más tarde con la profesional.... Produciéndose una normalización, un conformismo, que excluye lo que ha de discutirse.

Aun así hay personas que van más allá de esa norma arraigada y comienzan a llevar a cabo una conducta más consciente, ¿Cómo ocurre esto?

#### 2. LA CONSTRUCCIÓN DE LA PERSONALIDAD MORAL

Como comentamos anteriormente, según Puig (1996) el objetivo de la construcción personal es alcanzar un óptimo modo de vida en un medio social, cultural e histórico determinado. Podemos observar que lo que se incluye en ese modo “óptimo” difiere mucho de una persona a otra. ¿De qué depende esta diversidad?

Como decía Lewin (1952, citado por Javaloy y Vidal, 2007, p. 100) en su Teoría del campo: el comportamiento de una persona está en función tanto de la persona como del **ambiente**. Es importante entender el desarrollo de una persona teniendo en cuenta una perspectiva ecológica.

Cada ambiente tendrá sus propias metas (cosas que deben cumplirse), diferentes opciones de comportamiento (cosas que deben hacerse o que podrían hacerse), diferentes formas de relación, diferentes guías de valor...

El primer ambiente significativo para una persona suele ser la familia, que mediante vínculos afectivos impregnan a la persona de valores y formas de convivencia. Más tarde vendrá la escuela, donde la persona se enfrentará a una realidad más compleja, entremezclando relación con iguales, con adultos, con normas establecidas.... Más adelante diversos espacios cívicos, el trabajo, y no nos olvidemos, dada la época en que estamos, de los virtuales, como son la televisión o mass-media.

No solo dependerá del medio en sí, sino de la lectura que haga la persona del entorno en función de sus intereses, modo de ser...

El ser humano necesita tener una percepción de sí mismo como una realidad organizada y cohesionada (Bermúdez, 2003). Necesita pensar y creer que existe coherencia en su comportamiento. Por ello la experiencia en que sentimos que no pensamos y hacemos lo mismo nos provoca inquietud, tensión, incomodidad... Estas experiencias son los llamados **problemas socioemorales** a los que las personas se enfrentan a lo largo de la vida.

Es importante el cómo les hacemos frente pues nadie inicia un cambio sin ser antes presionado, solo cuando se rompe la adaptación al medio social es



posible y a la vez necesario iniciar un proceso que acabará por reconstruir la personalidad moral del sujeto implicado, buscando alcanzar un nuevo equilibrio.

Estos problemas sociomorales pueden ser de naturaleza muy variada: históricos (muy complejos de percibir pues impregnan el ambiente de los sujetos que lo viven), controversias sociales, biográficos...

Cuando la persona realiza un cambio debido a uno de estos problemas sociomorales, atraviesa unas etapas: Según Elisabeth Kübler-Ross una “**curva del cambio**” (Círculo de Búsqueda, 2009). Este modelo proviene de sus estudios trabajando con personas en etapa terminal y descubrió que frente a la noticia terminal, las personas travesaban 5 etapas. Este modelo fue adaptado a los cambios personales cuando teníamos que enfrentar algo negativo, viendo que las personas atravesaban por:

- Un proceso de negación. Que es solamente una defensa temporal de la persona.
- La ira. Reconocemos que la negación no puede continuar y nos enfadamos como una manera de lidiar con la realidad. Culpamos a otros de lo que está ocurriendo y sentimos que hay cierta injusticia
- Negociación. Es una etapa de regateo interno para poder asimilar la nueva situación.
- Depresivo. Aquí la realidad se ha vuelto innegable. Nos sentimos sin energía ni entusiasmo, desalentados.
- La aceptación y el crecimiento. Finalmente llegamos a aceptar el cambio. Descubrimos que hemos alcanzado un nuevo estado de tranquilidad y conciliación auténtica con nosotros mismos y que en el proceso hemos madurado y crecido.

Necesitamos tener una valoración positiva de nosotros mismos, por ello ante esos problemas una persona podría decidir por ejemplo reducir la posibilidad de tomar conciencia, mientras que otra podría decidir hacerle frente.

La forma en que nos enfrentemos a esos problemas, entre otras cosas, dependerá de **las características personales y los instrumentos psicológicos** que cada uno haya desarrollado.

Algunos de estos instrumentos que permiten a la persona desarrollar una personalidad consciente son: el autoconocimiento, el conocimiento de los demás, el juicio moral, la comprensión crítica, tener disposición a la comunicación y al diálogo, tener capacidades emocionales y de sensibilidad, autorregulación....

Otra cuestión importante son **las guías de valor**, que son productos culturales que median la forma de vida de una colectividad, que le dan sentido, buscando una máxima eficacia en la resolución de la controversias de valor que plantea una experiencia.

Aquí es importante tener en cuenta la dimensión cultural. Por ejemplo no es lo mismo proceder de una cultura individualista que hace que el individuo tienda



más a ser idiocéntrico (con más tendencia a la dominancia, más competitivos y más motivados por el logro) o colectivista, que hace que el individuo tienda más a ser “alocéntrico” (con más tendencia a la afabilidad, más receptivos y que se ajustan más a las necesidades de los otros, hasta el punto de sacrificar sus propios intereses) (Markus y Kitayama, 1991, citado por Pérez 2003)

No podemos olvidar que el ser humano es un ser social. Todo el mundo **necesita formar parte de grupos sociales** para construirse. Pero, ¿Qué hace que nos sintamos atraídos por unos grupos u otros?

Según Shaw (1983, citado por Molero, 2004) algunas de las razones de atracción serían: por la atracción interpersonal entre los miembros del grupo (es decir, que se relacionan entre sí de forma positiva), hacia las actividades que el grupo realiza, hacia los objetivos del grupo, hacia la simple pertenencia grupal y hacia las recompensas que se consiguen formando parte (tanto materiales como inmateriales).

Según Marx y McAdam (1994, citado por Javaloy, Espelt y Rodríguez, 2007) los individuos tienen a participar en movimientos sociales porque poseen ciertas características psicológicas comunes, porque las actitudes que poseen son afines a las del movimientos o porque las circunstancias particulares de su vida favorecen o hacen más accesible la participación.

Muchas veces las personas llegan a sentirse tan parte de un grupo que llegan al conformismo (es el resultado de un proceso de influencia mediante el cual un individuo podría modificar su actitud respecto a algo acercándose a aquella expresada por la mayoría). Ash (1951, citado por Falomir, 2004) nos dice que un elevado porcentaje de individuos ceden a la influencia normativa para evitar así la desviación social. Y que esto aumenta cuanto más control tiene el grupo sobre sus miembros, cuanto más personas tienen, cuando mayor es la unanimidad entre ellos (basta que un miembro se desmarque de la mayoría para que el conformismo disminuya)....

Hemos visto cómo puede modificar la conducta una persona en función de la mayoría, pero ¿y qué pasa con las minorías? Según Moscovici (1980, citado por Falomir, 2004) las minorías y las mayorías obtienen su influencia mediante procesos diferentes. Por consenso social, la persona va a mostrar una resistencia inicial a la influencia de la minoría, ¿Cómo se supera esto? Parece que primeramente la minoría debe conseguir activar en la mayoría un proceso de “validación” de los contenidos o de las razones de su posición. Debe conseguir crear un conflicto en la mayoría capaz de reducir la confianza que ésta tiene en su propia posición y motivarla así a que preste un mínimo de interés en considerar las proposiciones minoritarias. Es importante que tengan un estilo de negociación flexible, que haya un intercambio de información.

Hoy en día hay presentes en nuestra sociedad diversos grupos minoritarios defendiendo causas prosociales. ¿Cuándo están las personas más **predispuestas a actuar por una causa prosocial**?



Hay una serie de decisiones a tener en cuenta para saber cuándo ayudamos (Latané y Darley, 1970, citados en Gómez y Gaviria, 2007) Primeramente hay que reconocer que algo pasa. Si estamos pendiente de otras cosas, si por ejemplo nos sentimos preocupados por algo, esto puede inhibir los actos prosociales. Segundo, hay que reconocer que la situación realmente requiere que alguien ayude (esto puede depender de cómo reaccionen otras personas a la situación). Tercero, hay que tomar la responsabilidad de ayudar (existen situaciones ambiguas donde no está clara la decisión a tomar). Cuarto, hay que considerarse capaz de ayudar, ya que si uno no se cree capaz o no sabe cómo hacerlo, no ayudará. Finalmente hay que decidir cómo hacerlo.

Un dato interesante es que, como podemos leer en la teoría de la atribución, suele ser más probable que ayudemos a alguien si creemos que el problema que tiene está fuera de su control (Piliavin, Rodin y Piliavin, 1969, citados en Gómez y Gaviria, 2007).

También tendremos en cuenta los costes. Podemos ver en el modelo de activación y coste-recompensa elaborado por Piliavin y cols (1981) y Dovidio y cols. (1991) (citados ambos en Gómez y Gaviria, 2007), que la respuesta que dará una persona estará en función de los costes de ayudar (bajos o altos) frente a los de no hacerlo (bajos y altos)

		COSTES DE AYUDAR	
		Bajos	Altos
COSTES DE NO AYUDAR	Bajos	Que decida ayudar o no depende de variables de personalidad, de normas individuales, de la relación entre las personas, etc	Se tiende a negar el problema o a evitarlo
	Altos	Lo más habitual es ayudar directa e inmediatamente	Se busca la ayuda indirecta (pedir a otros que lo hagan). También se puede reinterpretar la situación para reducir los costes de no ayudar

Tabla 2. Modelo de activación y coste-recompensa  
Piliavin y cols (1981) y Dovidio y cols. (1991)

Como vemos, altos costes de no ayudar tienden a incrementar la disposición a intervenir, ya sea de forma directa o indirecta.



### 3. LA CONSTRUCCIÓN PERSONAL EN UNA CAUSA MINORITARIA PROSOCIAL: “Becoming vegan”

Hemos visto qué puede influir en la construcción personal en general, ahora vamos a aterrizar esto en la situación concreta de personas que se construyen formando parte de una minoría, concretamente, vamos a estudiar a las personas que deciden formar parte del veganismo. Para ello vamos a empezar introduciendo los conceptos de especismo y de veganismo, y a continuación introduciremos teorías que analizan concretamente esta temática.

#### 3.1. ¿Qué son el especismo y el veganismo?

Como han publicado recientemente Dorado & Horta (2014), antes de los años 70 las cuestiones sobre la consideración moral de los animales se centraban en la supuesta benevolencia que deberíamos tener hacia ellos durante su uso como recursos. Este enfoque va a dar un giro radical en los 70, año en que Rychard Ryder acuña el término **especismo**, y a partir del cual los animales van a comenzar a considerarse no objetos, cosas o mercancías, sino seres sintientes y conscientes, tal como afirmó el 7 de julio del 2012 un grupo de científicos en la Universidad de Cambridge:

*"La ausencia de un neocórtex no parece prevenir que un organismo experimente estados afectivos. Evidencia convergente indica que los animales no humanos poseen los substratos neuroanatómicos, neuroquímicos y neurofisiológicos de estados conscientes, así como la capacidad de exhibir comportamientos deliberados. Por consiguiente, el peso de la evidencia indica que los seres humanos no son los únicos que poseen los substratos neurológicos necesarios para generar conciencia. Animales no humanos, incluyendo todos los mamíferos y pájaros, y muchas otras criaturas, incluyendo los pulpos, también poseen estos substratos neurológicos".*

The Cambridge Declaration on Consciousness (Philip Low. 2012)

¿Qué es por tanto el especismo? El filósofo Peter Singer (1990) lo define como: un sesgo o prejuicio a favor de los miembros de nuestra especie y contra los miembros de otras especies. Como este autor comenta, no es la primera vez que un grupo de miembros se coloca a sí mismos dentro de un círculo de seres que tienen derecho a consideración moral, mientras que se excluye a otro grupo de seres. Se excluían a los bárbaros en la antigua Grecia, a los negros en la América de hace unos siglos, a la mujer hace apenas unas décadas....

El especismo es un prejuicio profundamente arraigado en nuestra sociedad, lo podemos encontrar incluso entre quienes se declaran defensores de los animales no humanos. El origen de esta actitud es debida en gran parte, a que desde que nacemos se nos inculca a no considerar a los demás animales, a utilizarlos, explotarlos y matarlos si podemos obtener un beneficio con ello.



Su rechazo nos llevaría a vivir evitando perjudicar a los demás animales sintientes, eliminando el uso y consumo de productos de origen animal en todos los ámbitos (alimentación, vestimenta, ocio...), y a esto es a lo que llamamos **veganismo**.

Aunque sus principios llevan ya presentes mucho tiempo, fue Donald Watson quien le dio nombre en 1944 en la publicación "The vegan news":

Figura 1. Similitud entre racismo, sexismo y especismo

*"Podemos ver claramente como nuestra civilización actual está basada en la explotación de animales de la misma manera que las civilizaciones del pasado estuvieron fundadas en la explotación de esclavos, y creemos que el destino del ser humano conducirá a que en el futuro contemplaremos con horror el hecho de que el hombre se alimentó de productos hechos con los cuerpos de otros animales."*

Es muy importante recalcar que no se trata de una cuestión dietética (como popularmente se piensa) sino ética. La ADA (American Dietetic Association, 2009) afirmó lo siguiente:

*"Se ha comprobado que las dietas vegetarianas <sup>1</sup>adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden resultar beneficiosas en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital"*

Por ello los veganos afirman que si no es necesario usar ningún tipo de producto animal para sobrevivir, ¿por qué hacerlo?

En el anexo 1 podemos ver un pequeño resumen de las principales razones para ser vegano que encontramos a través de Ecomobisostrans (2013)

En España no hay estadísticas oficiales del nº de veganos existentes (aunque podemos encontrar un estudio acerca del perfil del vegano activista en España (Díaz, 2012). Los datos más cercanos podemos encontrarlos en una reciente publicación (Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española, 2011, p.32), donde encontramos que el porcentaje de vegetarianos<sup>2</sup> es del 1,5% (unas 700 000 personas). Aunque no hay estudios sólidos, se calcula que los veganos representarán un 30-40% del ese porcentaje.

Considerando el veganismo como una actitud prosocial contraria a la norma especista actual, vamos a analizar que pueden aportar diferentes teorías a la comprensión de este proceso.

<sup>1</sup> En el citado documentado de la ADA dan como sinónimo vegetarianismo y veganismo

<sup>2</sup> Personas que no consumen carne ni pescado, pero que podrían incluir en la dieta productos derivados.



### 3. 2. La construcción personal dentro del veganismo

Dado que vamos a estudiar un proceso de construcción personal, vamos a analizar el antes, el durante y el después, es decir, qué puede influir en empezar a considerar el cambio, en llevarlo a cabo y consideraciones posteriores.

Comencemos por el principio, ¿Qué influye en que podamos empezar a considerar hacer un cambio?

#### A) Considerando el veganismo

Boyle (2007) hablará en su estudio tanto de vegetarianos como de veganos, y considera a ambos como una desviación positiva de la norma, basándose en “la teoría de la desviación” de Matza y teniendo también en cuenta el “Modelo de desviación en la conversión religiosa” de Lofland & Stark.

Habla de que el primer paso necesario para considerar el veganismo/vegetarianismo es la **afinidad**: la atracción por esa forma de desviación. ¿Pero cómo sucede esto? Gracias a:

- El desarrollo de tensiones, que surgen cuando hay discrepancia entre lo deseado por el individuo y lo real. En su estudio encuentra cinco tipos de tensiones:

<i>Estéticamente molestas</i>	Debido al desequilibrio entre lo que uno cree percibir como agradable y la realidad que rodea el sabor, la naturaleza y la producción del producto animal	-Sabor o textura desagradable -Visibilizar la comida como algo muerto
<i>Relacionadas con la salud</i>	Debido a la literatura científica que dice que el consumo de producto animal no beneficia la salud a largo plazo	-Querer perder peso -Querer ponerse en forma -Competir atléticamente -Desequilibrio en el cuerpo
<i>Por mantenimiento de relaciones sociales</i>	Debido a que sus redes sociales lo practican	-Grupos de amigos -Intereses amorosos -Actividades grupales -Relaciones familiares
<i>Por independencia</i>	Debido a que les da cierto sentido de independencia respecto a la familia, las normas... para explorar su propio pensamiento	-Para superar a una autoridad -Para rebelarse contra la sociedad -Por un pensamiento independiente
<i>Morales-políticas</i> (La más frecuente)	Debido a problemas con la producción de alimentos y granjas industriales, derechos animales, temas de violencia, justicia ambiental e igualdad social	

Tabla 3. Tipos de tensiones (Boyle,2007)



- Estas tensiones deben interactuar con la historia personal del individuo para crear un movimiento hacia un nuevo comportamiento, hacia fuera de la normalidad. Habla de la influencia de diversas características personales (edad, procedencia, profesión...)

Estas tensiones podrían recordarnos a la “Teoría de la disonancia cognitiva” de Festinger (1957, citado por López, 2007, p. 517-533): estado psicológico de activación desagradable, provocado por la inconsistencia entre cogniciones referidas a creencias, actitudes o conductas.

Podemos ver que esta necesidad de realizar una conexión es una idea que está también presente en general en el libro de Melanie Joy (2013), que habla de la necesidad de realizar la conexión entre carne y animal muerto si queremos considerar este movimiento.

Según esta misma autora, para empezar a considerar el veganismo las personas tiene que poder ir más allá de “la mitología de la carne”, también llamadas las tres “N”:

-Comer carne es normal→ cuando una conducta se convierte en costumbre o en tradición, la probabilidad de que alguien las cuestione se reduce. Comer carne se considera un hecho, no una elección

-Comer carne es natural→ aunque la carne ha estado presente, la mayor parte del tiempo nuestra dieta fue siempre vegetariana a lo largo de la historia. No obstante, el infanticidio, el asesinato, la violación y el canibalismo son tan antiguos como el consumo de carne, ¿podríamos argumentar que son correctos?

-Comer carne es necesario→ esto hace que el sistema parezca inevitable, pues si no podemos existir sin comer carne, la abolición del carnismo sería el suicidio colectivo.

McDonald (2000) habla también de la importancia de la historia personal del individuo, llamando a este factor “¿Quién era yo?”. En su estudio destaca que la mayoría se consideraban “personas de animales”, lo cual pudo haber ayudado a ser más receptivos a la información sobre crueldad animal. La mayoría sentía afecto por los animales, pero su compasión excluía los animales comestibles. No habían hecho la conexión entre las mascotas y los comestibles.

## B) Llevando a cabo el veganismo

Una vez que la posibilidad de hacerse vegano ha atraído a la persona, Boyle (2007) dice que el 2º paso será la **afiliación**: etapa en que se trata de aprender y entender como practicar la particular forma de desviación hacia la que uno ha desarrollado la afinidad. Pero para que esto ocurra debe presentarse entre ambos pasos un punto de inflexión.

Ese punto de inflexión ocurrirá cuando las maneras que normalmente teníamos para reducir las tensiones disminuyen o se paran. Se toma conciencia de una nueva opción.

En su estudio se vieron 5 tipos de experiencias que podían llegar a ser puntos de inflexión: discusiones, interacciones con media, problemas de salud, excursiones y experiencias estéticas.



Una vez se alcanza el punto de inflexión y se decide dar el paso, una conexión emocional se desarrolla hacia los miembros que actualmente mantienen esa misma desviación. Usando la “**Teoría del aprendizaje social**” de Akers dice que los individuos aprendemos interactuando con otros que realicen o defiendan la desviación en cuestión. En este estudio había 3 fuentes primarias a través de las cuales los nuevos vegetarianos/ veganos aprendían a afiliarse al veganismo: otras personas, material escrito y media.

Boyle hablaba de que las personas tienen formas para reducir o disminuir las tensiones que les podrían llevar a hacerse veganas. Melanie Joy (2013) habla de la triada cognitiva:

-La cosificación: percibimos a un ser vivo como a un objeto inanimado, como a una cosa. Una de las formas de hacerlo es mediante el lenguaje (bacon al cerdo, reses a los terneros...), que es un mecanismo de distanciamiento muy potente

-La desindividualización: ver a seres individuales solo en términos de su identidad grupal, únicamente como miembros de un todo. Y es que la idea de consumir o cocinar animales a los que se conoce de alguna forma conlleva una reacción muy negativa. Reconocer la individualidad del otro distorsiona la desindividualización y hace difícil mantener la distancia psicológica y emocional necesaria para hacerle daño.

-La dicotomización: proceso por el que separamos a los demás en dos categorías distintas y, con frecuencia, opuestas, en base a nuestras creencias. En el caso de los animales suele ser: comestible - no comestible.

McDonald (2000) habla del siguiente esquema:

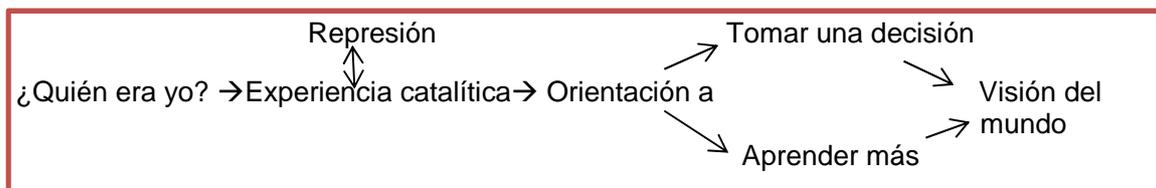


Figura 2. Esquema del proceso de hacerse vegano (McDonald, 2000)

Para comenzar a llevar a cabo el veganismo (de forma similar al punto de inflexión mencionado por Boyle) la persona primero experimenta algún tipo de “experiencia catalítica”. Normalmente necesitan más de una, y suele ser una mezcla de cognición y emoción. Pasar al vegetarianismo suele ser más emocional (suele haber emociones negativas: tristeza, shock, culpa...), sin embargo pasar al veganismo suele ser algo más racional (después de un tiempo reflexionando).

Esta experiencia puede llevar a la “represión”: proceso por el que retuvieron esta información escondida en la memoria hasta que otro proceso catalítico facilitó su vuelta. ¿Por qué?: choca pero falta información de alternativas, o se ve muy complicado (por ejemplo por presión familiar) y se produce la racionalización.



La experiencia también podía llevar a un proceso de orientación, que significará para unos la decisión de comprometerse a aprender, y para otros la decisión de cambiar. Esto requerirá: tener una mente abierta a nueva información y tener la posibilidad de poder realizar un cambio en el estilo de vida.

Quienes se decantan por el aprendizaje suelen estar guiados por la ética de la compasión. Encontró que la mayoría aprendía de muchas formas: hablando, leyendo (ésta fue la principal forma), pensando, introduciéndose en actividades veganas... En esta fase suele presentarse una dificultad que suele ser la de la frustración provocada al discutir con personas cercanas que no te apoyan, haciendo sentir a la persona no aceptada.

Cuando se toma la decisión, lo normal es que sea de forma gradual, tras ver la inconsistencia entre las creencias y las acciones. Las personas que dan el paso lo describen como algo que “era inevitable”, le sintieron hacer sentir bien, en equilibrio con ellos mismos.

MacNair (2001) investiga sobre las motivaciones para dar el paso, y se da cuenta de que aquellos que empiezan por conciencia animal (principal motivación) suelen expandirlo a temas de salud:

- 1) Por un lado para tranquilizar a los familiares de que están obteniendo los nutrientes necesarios
- 2) Por otro, el tener conocimientos sobre salud es una medida defensiva para evitar desaprobación social.

Aquellos que empiezan por temas de salud, puede que añadan más tarde la razón de la conciencia animal.

- 1) Por un lado para reforzar la decisión tomada
- 2) Por otro, debido a que solo requiere un cambio intelectual, dado que el comportamiento llevado a cabo ya es consistente con tener una conciencia animal. Con lo cual será más sencillo

El añadir razones para ser vegano es una práctica común. Esto lo explicaría una variante de la disonancia cognitiva que dice que hay tensiones entre la práctica y la charla con otras personas que critican tu práctica. Entonces asegurarte mediante varios razonamientos de que lo estás haciendo bien es crucial para mantener tu práctica.

También haya algunos resultados sobre la temporalidad del proceso:

-Si la decisión fue gradual, dejando 1º la carne (el proceso suele llevar de 6 meses a 3 años), toman el compromiso y llegan poco a poco al final en un largo pero estable proceso.

-Si tomaron una decisión repentina, pero su consumo de carne fue disminuyendo durante algún tiempo. Suelen hacer el proceso al contrario, 1º construyen el conocimiento para ser auto-eficaces y después toman el compromiso con la idea.

-Luego tenemos a los que pasan radicalmente de comer carne a no consumir nada.



Otro estudio interesante es el que realiza Zimbardo (2007), en el que concluye que son esenciales varios factores a la hora de combatir el pensamiento grupal (en nuestro caso, el especismo):

¡Me he equivocado!:	Hay que empezar <u>admitiendo nuestros errores</u> , primero de cara a nosotros mismos y luego de cara a los demás. Hacerlo con franqueza reduce la necesidad de justificar o racionalizar nuestros errores y de seguir dando apoyo a algo malo o inmoral. Confesar nuestros errores reduce la motivación de superar las disonancias cognitivas; éstas se evaporan cuando afrontamos la realidad.
Estoy atento	Con demasiada frecuencia actuamos con el piloto automático puesto, sin detenernos a considerar si son adecuados para aquí y ahora. Debemos abandonar ese estado de despreocupación irreflexiva y <u>estar bien "atentos"</u> . Para garantizarlo añadamos el " <u>pensamiento crítico</u> ". Pidamos que las afirmaciones se justifiquen con pruebas
Soy responsable	Seremos más resistentes a las influencias sociales no deseadas si siempre mantenemos un sentido de la <u>responsabilidad personal</u> y estamos dispuestos a hacernos responsables de nuestros actos. Olvidando el pretexto de "todo el mundo lo hacía"
Afirmaré mi identidad personal	<u>Reafirmemos nuestra individualidad</u> ; expongamos con educación y con toda claridad nuestro nombre y nuestras credenciales. El anonimato y el secretismo encubren la maldad y debilitan los lazos humanos. Impulsemos prácticas que hagan que los demás se sienten especiales, no permitamos ni practiquemos estereotipos negativos
Respeto la autoridad justa pero me rebelo contra la injusta	En toda situación donde haya personas con autoridad, intentemos <u>distinguir</u> a quienes por su sabiduría, experiencia, antigüedad o estatus especial son merecedores de respeto, y a <u>quienes ejercen una autoridad injusta</u> reclamando nuestra obediencia sin ningún fundamento. Así se reducirá la obediencia ciega a autoridades autoproclamadas.
Deseo ser aceptado, pero valoro mi independencia	El atractivo de ser aceptado en un grupo social al que se desea pertenecer es más poderoso que el mítico anillo de oro de "El señor de los anillos". Está claro que somos animales sociales y que, normalmente, nuestras relaciones sociales nos benefician y nos ayudan a lograr metas importantes que no podríamos alcanzar solos. Pero, en ocasiones, la conformidad a las normas del grupo va en contra del bien social. Es imprescindible <u>determinar cuándo hay que seguir estas normas y cuando hay que rechazarlas.</u>

Tabla 4. Factores para combatir el pensamiento grupal (Zimbardo, 2007)



### C) Consideraciones posteriores

Según Boyle (2007), el 3º paso es la **significación**: la persona se ha redefinido a sí misma como parte de su estilo de vida alternativo. La persona reorganiza su vida para llegar a ser como la desviación que había emulado, hasta que esto pasa a ser parte de su identidad. Habla de dos fases:

<i>Vegetarianismo temprano o en desarrollo</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Se desarrolla un nuevo estilo de comer y se adoptan apropiados conceptos para defender el nuevo estilo de vida cuando es cuestionado.</li><li>-Suele comenzarse siendo lacto-ovo-vegetariano (60% en este estudio)</li><li>-En un principio sus razones suelen tener un diseño muy simple. Suelen ser monotemáticos, ya que habrán construido su razonamiento alrededor de un tema principalmente</li><li>-Este tema principal suele ser apelar al respeto por los animales. Otras suelen ser: apelar a motivos biológicos, autorrealización...</li><li>-Es curioso destacar que en esta época suelen ser más estrictos</li></ul>
<i>Vegetarianismo maduro</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Se alcanza cuando una persona se ha asentado en un patrón de comer, entiende las razones por las que ha llegado a ser vegano y se siente bien con su dieta, sus motivaciones y sus justificaciones.</li><li>-Sus motivos aumentan, ya no son monotemáticos, y suelen ampliar a razones de salud o derechos animales.</li><li>-Suelen volverse menos estrictos</li></ul>

Tabla 5. Fases en el veganismo (Boyle, 2007)

McDonald (2000) habla que una vez asentado suelen cambiar la "Visión del mundo". Sintiendo una conexión con los animales humanos, no humanos y la naturaleza. Se extiende la protección animal a todos los ámbitos de la vida, no solo es la alimentación, también los accesorios, la diversión, la ropa... Se suele pasar de una actitud más radical de discusión, a una actitud de educación de sus conocidos, debido a que se tiene que poder conciliar el nuevo estilo de vida con la necesidad de mantener sus amistades, familia, trabajo...



### III. OBJETIVOS

#### √ **Objetivos generales y específicos**

#### **1. Identificar distintos factores que podrían conducir a alguien a ser parte de un movimiento minoritario prosocial, en este caso el veganismo**

- 1.1. Conocer si se empezó a considerar gracias a diversas personas o por autodescubrimiento
- 1.2. Conocer si hubo influencia de monografías importantes
- 1.3. Conocer si hubo influencia por parte de los medios de comunicación

#### **2. Comprender el proceso por el que se da el paso de solo considerarlo a comenzar a llevarlo a cabo**

- 2.1. Examinar el marco de tiempo que conllevó dar el paso (Abrupto, gradual...)
- 2.2. Identificar diversas experiencias críticas favorables
- 2.3. Identificar diversas dificultades en el camino
- 2.4. Establecer la motivación principal para dar el paso (pragmática o ideológica)
- 2.5. Analizar la influencia de las redes familiares y sociales
- 2.6. Explorar el estado emocional de la persona durante el proceso e identificar y caracterizar estrategias usadas para enfrentarlas.
- 2.7. Identificar y caracterizar otras características personales que pudiesen facilitar el proceso

#### **3. Explorar expectativas de la persona respecto a la causa**

- 3.1. Actitudes respecto a sí mismo en relación a la causa
- 3.2. Actitudes respecto a los demás en relación a la causa

*Figura 3. Objetivos de la investigación. Elaboración propia*



## DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEL PROCESO



## IV. DISEÑO GENERAL

### ▪ Metodología y método

Para realizar el estudio se ha partido de la **metodología cualitativa**, entendida según Sandín (2013, p.123) como “una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimiento”.

Consideramos que es la más conveniente para esta investigación pues la finalidad que se persigue, lejos de tratar de establecer relaciones entre variables, es la de comprender un proceso de transformación personal de varios sujetos; Algo que podría definirse como una realidad dinámica, global, en donde se partirá del propio contexto para construir el conocimiento recabando las distintas visiones y perspectivas de los participantes (Guba y Lincoln, 1994; Angulo 1995; citados por Rodríguez, G et al., 1999, p. 34).

Dentro de esta metodología cualitativa, usaremos el **método descriptivo-comprensivo**, que tiene como objetivo describir e interpretar la realidad desde dentro (Bartolomé, 1992). Está fundamentada básicamente en la fenomenología, representada entre otros por Husserl, que señala al sujeto como productor de conocimiento que se construye a partir de lo que subjetivamente percibe. Se va a estudiar la experiencia vital.

### ▪ Técnica de obtención de información: entrevista semiestructurada

Existen muchos aspectos importantes en la vida de las personas que no pueden ser simplemente observados, el análisis de las declaraciones personales a menudo es una buena forma para acceder a tales fenómenos, por ello hemos elegido como técnica de obtención de información **la entrevista**. Pretendemos reconstruir diferentes experiencias personales únicas, obteniendo de forma espontánea su historia, sus problemas, sus actitudes, sus creencias...

En concreto usaremos una **entrevista en profundidad**, que a diferencia de las estructuradas, se desarrollan en una situación abierta, donde hay mayor flexibilidad y libertad. Aunque los propósitos de la investigación gobiernen las preguntas a formular, su contenido, declaración y secuencia están en manos del entrevistador (Cohen y Manion, 1990, citado por Rodríguez, G., Gil, J. & García E., 1999, p. 169), por ello muchos autores han pasado a llamarla “entrevistas conversacionales”



Hemos construido un guion de entrevista específico a partir de los objetivos de la investigación que nos servirá para ayudarnos a guiar la conversación y a no olvidarnos de ningún aspecto previamente considerado relevante. Este guion responde a las características de la entrevista en profundidad: individual, holística y no directiva (Ruiz y Ispizua, 1989, p. 127)

-Individual, pues la conversación se desarrolla entre entrevistador-entrevistado únicamente, y no en grupo.

-Holística, no entendiéndose que deba de hablarse de “toda” la vida social de un individuo, sino tratando de evitar el procedimiento “en torno a un punto diana” con el que opera la entrevista focalizada. El entrevistador recorre panorámicamente el mundo de significados del actor, aunque éste se refiere a un solo tema

-No directiva. Se desarrolla bajo control y dirección del entrevistador, pero sin rigidez en cuanto al contenido o forma de desarrollar la conversación. Esto no significa mantener una conversación con “preguntas exclusivamente abiertas”, puesto que nada impide que, a lo largo de aquella, se formulen preguntas totalmente cerradas. Tampoco significa “lista fija de preguntas abiertas” pues no estaríamos frente a una auténtica conversación ni comunicación personal. Tampoco equivale a “prescindir de guion orientador”.

A modo de conclusión, es importante recalcar que tendrá una función de guía, sin pretender en ningún momento seguirlo de forma literal o lineal.

A partir de los objetivos presentados y el marco teórico de partido, se ha elaborado el guion de entrevista que adjunto en el **Anexo 2**.

Se han introduciendo los siguientes ámbitos:

-Datos personales

-Tomando contacto con el veganismo (Experiencias por las que se empezó a considerar, influencias)

-El paso de solo considerarlo a comenzar a llevarlo a cabo (Marco temporal, factores que facilitaron y dificultaron, experiencias críticas, motivación principal, influencias, estado emocional).

-Expectativas respecto al veganismo (personales y respecto a los demás).

Para facilitar su posterior análisis se grabó el audio de todas las entrevistas con el teléfono móvil (habiendo previamente dado su consentimiento todos los participantes y habiéndonos cerciorado que se sentían cómodos con ello). Esto hizo que las entrevistas se llevaran a cabo de forma más conversacional, al no tener que estar tomando nota constantemente.



## ▪ Participantes

En los estudios cualitativos suelen emplearse normalmente muestras pequeñas obtenidas a través de muestreo no probabilísticos, pues más que investigar relaciones causa-efecto, se trata de orientarse a “la calidad y textura de la experiencia” (Willig, 2001, p.9) En este caso, hemos seguido un **muestreo intencional**, buscando que se cumpliesen los siguientes criterios específicos:

- Que hubieran comenzado a desarrollar la experiencia de “becoming vegan” hace al seis meses (para que estuviese mínimamente consolidado)
- Que actualmente se consideraran veganos
- Que el proceso de conversión se hubiese llevado a cabo en el ámbito español, por delimitar un contexto.

Cumpliendo primero los requisitos previos, se buscaron personas (primero por accesibilidad y después siguiendo la técnica de “bola de nieve”) que aportasen variedad al estudio, para tratar de buscar lo común entre ellos. Hemos seleccionado un total de nueve personas (debido al tiempo del que hemos dispuesto para realizar el estudio) que difieren en edad, ocupación, nivel de estudios, situación de convivencia, razones por las que se hicieron veganos.... Es decir, personas que comparten una misma causa (en este caso el veganismo), pero que llegaron a ella a través de distintas influencias y que difieren en cuanto a otras características se refiere.

Se presentan los perfiles de estas personas en la siguiente tabla

Participante	Edad	Sexo	Vegetariano <sup>3</sup>	Vegano
P01	29	M	1	~1
P02	36	M	~7	1
P03	21	F	Menos de 1 (9 meses)	
P04	23	F	7	
P05	40	F	~6	3
P06	22	F	3 y medio	
P07	23	M	10 meses	
P08	36	M	1	7
P09	23	M	2	Menos de 1 (6 meses)

Tabla 6. Perfiles de los participantes. Elaboración propia.

\*P02: vegetariano pero por salud, no por conocer el veganismo

\*P05: había dejado solo la carne



- Según la variable sexo tenemos a 4 mujeres y 5 hombres
- Tenemos personas de diferentes edades, dentro del rango 21-40
- Tenemos a 6 personas que han pasado por el vegetarianismo y a 3 que se hicieron directamente veganas

#### ▪ Técnicas de análisis de la información: análisis de contenido

El proceso que hemos seguido se basa en el modelo de Miles y Huberman (1994, p. 12) el cuál entiende el análisis no como un proceso lineal en que se pase secuencialmente de unas tareas finalizadas a otras, sino que seguirá el siguiente esquema:



Figura 4. Tareas en el análisis de los datos (Miles y Huberman, 1994, p. 12)

Todo esto se realizó con ayuda del programa Atlas-ti de ordenador.

Para la **reducción de datos** usaremos la categorización y codificación:

- La categorización ha seguido un proceso deductivo/inductivo, pues aunque ya contamos con ciertos factores que queremos analizar antes de empezar, también hemos querido dejar que los datos hablen por sí mismos
- La codificación no es más que la operación concreta por la que se le asigna a cada unidad un indicativo (código) propio de la categoría en la que la consideramos incluida

De forma paralela se han ido **disponiendo los datos**, es decir, se han colocado formando conjunto organizado de información, presentado en alguna forma espacial ordenada, abarcable y operativa de cara a resolver las cuestiones de investigación.

Igualmente de forma paralela, hemos realizado la **extracción de conclusiones**, avanzando en la comprensión de la realidad que pretendemos estudiar.



▪ **Planificación**

El estudio presentado se ha desarrollado desde Enero hasta Junio del 2014.

	ENERO	FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO		JUNIO	
	1-31	1-15	16-28	1-15	16-31	1-15	16-30	1-15	16-31	1-7	8-19
<b>PLANIFICAR</b>											
-Selección del tema a investigar	X										
-Revisión de la literatura		X									
-Identificación del problema		X									
-Construcción del marco teórico		X	X	X	X						
-Selección del diseño de investigación				X	X						
-Selección de los participantes					X						
-Planificación del proceso de recogida y análisis					X						
<b>HACER</b>											
-Realizar el muestreo					X						
-Construcción del instrumento					X	X					
-Recogida de datos						X	X	X			
-Análisis de datos						X	X	X	X		
-Interpretación y obtención de conclusiones									X	X	
<b>COMUNICAR</b>											
-Redacción del informe final										X	X

Tabla 7. Planificación de la investigación. Elaboración propia.



## V. DESARROLLO DEL PROCESO

A continuación voy a argumentar un poco la tabla descrita anteriormente sobre la planificación.

El primer paso era **seleccionar el tema a investigar**, para ello lo primero a lo que acudí fue a la motivación personal. Me interesaba mucho el tema de “qué tiene que pasar para qué una persona se interese por una causa”. A partir de ahí empecé a **consultar bibliografía** sobre el tema, tanto en libros como en las bases de datos de internet. Lo fui concretando llevando el tema hacia los movimientos minoritarios prosociales, y de ahí encontré un movimiento de ese tipo en el que apenas estaba estudiado el proceso por el que pasa una persona se construye en él: el veganismo. Usé este caso como ejemplo de mi tema de estudio, quedando el **problema de investigación** así Comprender el proceso de construcción personal en relación a una minoría: en nuestro caso “becoming vegan” en una sociedad donde el especismo es la norma.

A medida que iba acercando el foco de la investigación fui tomando información para realizar el **marco teórico**, con lo que a la hora de empezar a escribirlo no fue desde cero. Me documenté tanto en el proceso de construcción personal en general, como en movimientos minoritarios, y más concretamente en la causa del veganismo (que iba a ser el ejemplo usado). Lo más complicado fue buscar información de la causa en concreto, encontrando finalmente unos pocos estudios en inglés.

Debido a que quería comprender un proceso, **me decidí por la investigación cualitativa**. Como la técnica utiliza iba a ser exclusivamente la entrevista, por cuestión de tiempo disponible, el método no encajaba con estudios de casos (que requiere varias técnicas) así que me decanté por el método descriptivo-comprensivo. Decidí que entrevistaría a unas diez personas veganas de Barcelona (al final fueron nueve) que llevasen al menos seis meses siendo veganas, y planifiqué que recogería los datos mediante grabación para después transcribirlos y realizar un análisis de contenido.

Empecé a realizar el **muestreo intencional** a través de un grupo de Facebook de veganos y a través de conocidos personales, buscando diez personas lo más diversas posibles en varios ámbitos. A la vez fui **construyendo la entrevista** a partir de lo que había expuesto en el marco teórico. Una vez que la tuve hecha la puse a prueba haciéndosela a una persona vegana que conocía, y pude ver algunos fallos que tenía y mejorarla

Una vez que tuve los diez participantes empecé a quedar con ellos de forma individual en sitios como cafeterías y parques, para poder charlar con tranquilidad y naturalidad. Para **recoger los datos** usé la grabadora del móvil, previo consentimiento de los participantes. Todas se llevaron a cabo sin ningún incidente excepto la que iba a ser el nº 8, que por motivos familiares no pudo finalmente participar. Sabía que el proceso de transcripción iba a ser lento, así que no esperé a tener todas para comenzar, sino que empecé alrededor de la 4ª entrevista. A la vez que iba transcribiendo también empezaba a hacer pequeñas anotaciones para el **análisis**., no fue algo lineal de grabar→transcribir→analizar, sino que fue un proceso muy cíclico. Aunque el



sistema de categorías y códigos final no estuvo hecho hasta haber transcrito todas las entrevistas, pues se iba modificando con lo que iba encontrando.

En ese proceso cíclico también he de añadir el proceso de **interpretación**, pues como he dicho iba haciendo pequeñas anotaciones. Una vez tuvo todo esto pasé a escribir las **conclusiones** finales y la mejora de ciertas partes del escrito final.



## RESULTADOS



## VI. RESULTADOS

A medida que se introducían los datos en el Atlas-ti fue necesario ir elaborando un esquema de categorías que permitiera clasificar las respuestas en distintos códigos, con el fin de agruparlas en unidades de sentido semejantes.

Los códigos están formados por un valor numérico y la combinación de varias palabras o partes de ellas. Su clasificación se ha realizado teniendo en cuenta varios factores: 1. Bibliografía consultada y referida en el marco teórico; 2. Vinculación con los objetivos de investigación; 3. Resultados encontrados en las entrevistas

A continuación se expone primero en forma de tabla y a continuación nos dispondremos a comentarlos

A. CONCEPTO		
<b>1. ¿Es más que una dieta?</b>		
1.1. Sí		1.1.si
1.2. No		1.2.no
<b>2. Ideas relacionadas con el concepto</b>		
2.1. Respeto por los animales		2.1.ani
2.2. Mejorar el mundo		2.2.mun
2.3. El medio ambiente		2.3.amb
2.4. La salud		2.4.sal
2.5. Ética		2.5.eti
B. MOTIVO DE CAMBIO		
<b>3. ¿A qué tipo de fin respondía?</b>		
3.1. Ideológico	3.1.1. Por los animales	3.1.1.ideani
	3.1.2. Por el mundo	3.1.2.idemun
	3.1.3. Por el medio ambiente	3.1.3.ideamb
3.2. Práctico	3.2.1. Por la salud	3.2.1.prasal
	3.2.2. Por gusto	3.2.2.pragus
3.3. Cambio personal		3.3.cam
<b>4. ¿Qué naturaleza tuvo el cambio?</b>		
4.1. Emocional		4.1.emo
4.2. Racional		4.2.rac
4.3. Mezcla		4.3.mez
C. LA TRANSICIÓN		
<b>5. Periodo que transcurrió entre descubrir qué implica el uso de productos de origen animal y llegar a ser vegano</b>		
5.1. Gradual		5.1.gra
5.2. Abrupto		5.2.abru
<b>6. ¿Pasó por el vegetarianismo?</b>		
6.1. Sí		6.1.si
6.2. No		6.2.no
D. INFLUENCIAS		
<b>7. ¿Qué personas o cosas influyeron en el descubrimiento?</b>		
7.1. Personas		7.1.per
7.2. Mass-media		7.2.mas
7.3. Libros		7.3.lib
7.4. Contacto directo		7.4.con
<b>8. ¿Qué personas o cosas influyeron durante el proceso?</b>		
8.1. Personas		8.1.per
8.2. Mass-media		8.2.mas
8.3. Libros		8.3.lib



E. DIFICULTADES		
<b>9. ¿Qué dificultaba el considerarlo?</b>		
9.1. Falta de conocimiento	9.1.1. De qué implica el especismo	9.1.1.conesp
	9.1.2. De la posibilidad de ser vegano	9.1.2.conveg
9.2. Ir contra la norma		9.2.nor
9.3. Ausencia de algún contacto vegano		9.3.cont
9.4. Es lo normal, no te paras a pensar sobre ello		9.4.nopen
<b>10. ¿Qué dificultades hubo una vez decidido a llevarlo a cabo?</b>		
10.1. Con la familia		10.1.fam
10.2. Con las redes sociales		10.2.red
10.3. Falta de conocimientos	10.3.1. Nutricionales	10.3.1.connut
	10.3.2. Nuevas formas de cocina	10.3.2.concoc
10.4. Nuevos lugares de adquisición	10.4.1. Alimentación	10.4.1.adali
	10.4.2. Vestuario	10.4.2.adves
	10.4.3. Cosméticos	10.4.3.adcos
10.5. Comer fuera		10.5.fue
F. FAVORECEDORES		
<b>11. ¿Qué ayudó el considerarlo?</b>		
11.1. Haber tenido animales		11.1.ani
11.2. Características personales	11.2.1. Pensamiento crítico	11.2.1.perpen
	11.2.2. Herramientas para defender posición minoritaria	11.2.2.permin
	11.2.3. Abierto de mente	11.2.3.perabi
	11.2.4. Sensible	11.2.4.sen
11.3. Implicación o reflexión previa en otras causas		11.3.cau
11.4. Conocimientos previos		11.4.con
11.5. Apoyo de personas		11.5.apo
<b>12. ¿Qué ayudó una vez decidido a llevarlo a cabo?</b>		
12.1. Mejora el autoconcepto		12.1.aut
12.2. Vegetarianismo previo		12.2.cos
12.3. Sentir que puedes elegir (No imposición)		12.3.eleg
12.4. Apoyo de personas		12.4.apo
12.5. Mejorar la salud		12.5.sal
G. EXPECTATIVAS Y ESTADO EMOCIONAL ASOCIADO		
<b>13. ¿Qué tipo de expectativas tenía al comienzo?</b>		
13.1. Respecto a si mismo	13.1.1. Aprender más	13.1.1.siapr
	13.1.2. Radical	13.1.2.sirad
13.2. Respecto a los demás	13.2.1. Radical	13.2.1.demrad
	13.2.2. Comprensión	13.2.2.demcom
<b>14. ¿Qué estado emocional tuvo al comienzo?</b>		
14.1. Bueno		14.1.bue
14.2. Malo		14.2.mal
<b>15. ¿Qué expectativas tenía pasado un tiempo</b>		
15.1. Respecto a si mismo	15.1.1. Ha pasado a formar parte de él	15.1.1.sipar
	15.1.2. Más relajado	15.1.2.sirel
15.2. Respecto a los demás	15.2.1. Radicalidad	15.2.1.demrad



	15.2.2.Tratar de plantar semilla	15.2.2.demsem
	15.2.3.Informar a quien pregunte	15.2.3.deminf
	15.2.4.Dar ejemplo	15.2.4.demeje
<b>16. ¿Qué estado emocional tuvo pasado un tiempo?</b>		
16.1. Bueno		16.1.bue
16.2. Malo		16.2.mal
<b>H. PERCEPCIONES DEL MOVIMIENTO</b>		
<b>17. ¿Cree que está creciendo?</b>		
17.1. Sí		17.1.si
17.2. No		17.2.no
<b>18. ¿Qué cree que frena a las personas?</b>		
18.1. Desconocimiento	18.1.1. De qué implica el especismo	18.2.1.desesp
	18.1.2. De la posibilidad de ser vegano	18.2.2.desveg
18.2. Dificultad para cambiar	18.2.1. De mentalidad	18.2.1.difmen
	18.2.2. De hábitos	18.2.2.difhab
18.3. Falta de habilidades personales	18.3.1. No poder asumir culpa	18.3.1.percul
	18.3.2. Falta de pensamiento crítico	18.3.2.perpen
18.4. Ir contra la norma		18.4.nor
18.5. Tienen otras causas por las que luchar		18.5.otr

*Tabla 8. Categorización y códigos establecidos. Elaboración propia.*

A continuación vamos a ir analizando las diferentes categorías. En el proceso se añadirán algunos gráficos, no con la intención de obtener ningún análisis estadístico, sino para facilitar una extracción de conclusiones tras un rápido vistazo

Las entrevistas transcritas y codificadas pueden encontrarse en el Anexo 3



## A. CONCEPTO

Con esta categoría tratábamos de averiguar **qué sentido le daba** la persona al concepto o idea de veganismo. Aquí se va a estudiar:

-En referencia a si lo consideran más que una dieta, los códigos **1.1.sí**, que implica que sí que consideran el veganismo como algo más que una dieta y el código **1.2.no**, que implica que no consideran el veganismo como algo más que una dieta

1. ¿Es más que una dieta?		
1.1. Sí		1.1.si
1.2. No		1.2.no
2. Ideas relacionadas con el concepto		
2.1. Respeto por los animales		2.1.ani
2.2. Mejorar el mundo		2.2.mun
2.3. El medio ambiente		2.3.amb
2.4. La salud		2.4.sal
2.5. Ética		2.5.eti

Tabla 9. Códigos en la categoría "Concepto"

-En referencia a ideas relacionadas con el concepto, los códigos **2.1.ani**, que recoge ideas de respeto por los animales, **2.2.mun**, ideas relacionadas con la idea de mejorar el mundo, **2.3.amb**, ideas relacionadas con la protección del medio ambiente, **2.4.sal**, ideas relacionadas con la mejora de la salud, **2.5.eti**, ideas relacionadas con la ética en general.

▪ Cuando se les preguntó **qué era para ellos el veganismo**, el 100% de ellos hablaron de que era mucho más que una dieta.

*"Una cosa es la dieta vegana, pero el veganismo es mucho más" (P05, 119)*



Figura 5. Concepto del veganismo

Hablan de que es importante en esta causa que se comprenda toda la dimensión, todo lo que conlleva el pensamiento vegano, que no se reduzca a un solo comportamiento de alimentación, sino que se lleve a conceptos tales como actitud, filosofía de vida, una forma de posicionarse en el mundo.

*"...para mí el veganismo es una actitud tanto... ética y política. O sea no es simplemente una dieta... sino es una práctica, es una actitud, es también una forma de pensarte en el mundo" (P07, 29)*

Salen otros conceptos como: forma de entender el mundo, de vivir....

*"es una forma de vivir... no es como..."yo soy vegano porque no como productos que vengan del animal", que también, es una manera de empezar ¿no? Pero va mucho más allá de todo esto. Respetar todos tus movimientos se puede decir, para el bienestar de tus iguales" (P08, 13)*



Podemos ver es una causa con la que los participantes empapan su vida, su pensamiento

- Relacionadas con el concepto, **surgen ideas** en torno a los siguientes temas:
  - El respeto por los animales lo vamos a ver presente en todos los participantes. Hablan de evitar la crueldad de las granjas, zoológicos, circos... el maltrato en general por el simple disfrute.

*“...yo lo hago realmente por respeto a los animales.” (P08, 7)*

*“...es el tema de la ética con los animales, lo del vestuario, el tema de no acudir a zoológicos, a circos con animales, tampoco utiliza productos que experimenten con animales...” (P04, 13)*

-Mejorar el mundo en general. Muchos piensan que con esta causa minimizarán el sufrimiento en el mundo, transformándolo y haciendo de él un lugar mejor. (6 de los 9 participantes), Piensan que el tomar conciencia de que se puede vivir perfectamente sin causar sufrimiento animal, hará que aumente la disposición al respeto por todos y a otro tipo de cambios positivos.

*“Es la idea de minimizar en lo posible el sufrimiento en el mundo, independientemente de quien lo esté recibiendo.” (P01, 13)*

*“Y cuando la gente entienda eso y vea que se puede vivir perfectamente... pues quizás haya mucho más cambio en el mundo” (P06, 43)*

*“Es una opción política con la idea de transformar el mundo” (P07, 52)*

-Algunos mencionan que se trata de ética o de tener valores (6 de 9 participantes). Hablan de que llevan a cabo esta causa porque es lo que consideran correcto, porque su conciencia no les permite hacer otra cosa. Se menciona la idea de que no es una cuestión de opinión sino una cuestión de lo que se debe hacer y lo que no.

*“En el caso del veganismo puro quizás sea mucho más importante la razón ética...porque no creo que sea una cuestión de opinión” (P01, 18, 61)*

*“Bueno, es ética, es que no lo ves normal” (P03, 30)*

*-A veces voy al supermercado y el olorcillo me despierta ese “que rico...”, que es un argumento que además hay que dejar bien claro “ay no sabes lo que te pierdes, no sabes lo rico que está...” “espérate... lo he probado, sé que es rico de sabor, pero sé que no es lo importante” (P08, 31)*



-Cuestiones de protección del medio ambiente (3 de los 9 participantes). Entienden que con el veganismo se disminuye el daño al planeta, reduciendo por ejemplo la contaminación. Hablan que supone aprender a vivir en la naturaleza de otra forma.

*“Valoro muchísimo el tema ecológico, que nos cargamos el planeta diez veces más solo por comer carne” (P06, 25)*

*“...eso es más contaminación... el sentido ambiental hay que tenerlo en cuenta (P09, 58)*

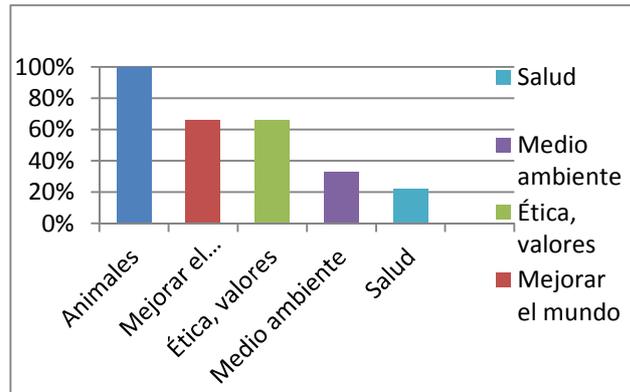


Figura 6. Ideas relacionadas con el concepto

-Cuestiones de salud (2 de los 9 participantes). Aunque con menos fuerza, también aparece la idea de que se sienten más cómodos con la alimentación y nutrición actual, a nivel por ejemplo digestivo, sienten que les hace bien.

*“Creo que hay un punto de salud, nutritivo...” (P02, 66)*

- Podemos comprobar que el tema más nombrado es el respeto por los animales, mientras que el menos nombrado es el de la salud.

## B. MOTIVO DEL CAMBIO

Con esta categoría tratábamos de averiguar **cuál fue la causa o razón principal que llevó a la persona a llegar a ser vegana.**

-En referencia a ¿a qué tipo de fin respondía?

Tendremos los códigos los códigos **3.1. Ideológico**, es decir, que hay unas ideas prosociales detrás. Estas ideas hemos encontrado

que van a estar referidas a **3.1.1.deani**, el respeto a los animales, **3.1.2.ideamun**, la mejora del mundo, **3.1.3.deamb**, la protección del medioambiente. Tendremos el código **3.2. práctico**, que recogerá cuando responda a un fin práctico, más egoísta. Tanto por **3.2.1.sal**, es decir, motivos de salud y por **3.2.2.pragus**, por cuestión de gusto.

3. ¿A qué tipo de fin respondía?		
3.1. Ideológico	3.1.1. Por los animales	3.1.1.ideani
	3.1.2. Por el mundo	3.1.2.idemun
	3.1.3. Por el medio ambiente	3.1.3.ideamb
3.2. Práctico	3.2.1. Por la salud	3.2.1.prasal
	3.2.2. Por gusto	3.2.2.pragus
3.3. Cambio personal		3.3.cam
4. ¿Qué naturaleza tuvo el cambio?		
4.1. Emocional		4.1.emo
4.2. Racional		4.2.rac
4.3. Mezcla		4.3.mez

Tabla 10. Códigos en la categoría “Motivo del cambio”



El último código **3.3.cam** se usará cuando responda a un fin de cambio personal.

-En referencia a ¿Qué naturaleza tuvo el cambio?. Tenemos los códigos **4.1.emo**, cuando tuvo una naturaleza más emocional, **4.2.rac**, cuando tuvo una naturaleza más racional, **4.3.mez**, cuando resultó ser una mezcla de emocional y racional.

▪ Aunque todos los participantes tienen más de una idea asociada al veganismo, como vimos en el apartado anterior, vamos a ver si la causa principal que les llevó a ello es más de tipo ideológico (si había unos valores detrás) o de tipo práctico (por obtener algún beneficio).

Vemos que en todos, **la principal razón** fue de tipo ideológico. Desglosemos:

-En 6 de 9 la razón principal fue por el respeto a los animales. Debido a su sufrimiento durante las prácticas especistas, los participantes consideran que no es ético ser parte de ello.

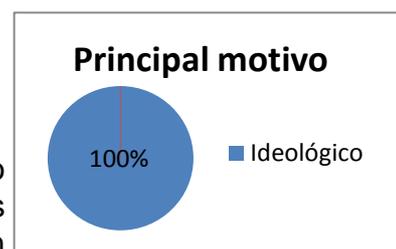


Figura 7. Motivo del cambio

*Amm...ética [...] El hecho de que los animales tienen una... conciencia por sí misma y sean capaces de sentir hasta cierto grado como nosotros” (P01, 18)*

*“Si quieres salvar a uno los tienes que salvar a todos, sino eres una hipócrita, y los delfines me gustaban demasiado como para dejar de preocuparme por ellos, por tanto... ética, sí, o todos o ninguno” (P03, 62)*

*“Esto fue porque empecé a ver el documental de Earthlings<sup>4</sup>” (P04, 17)*

*“Al tener que visitar los mataderos [...] No lo llegué a ver, pero sí que lo escuché., que creo que es peor. Porque ahí funciona la imaginación [...] yo oía, oía los gritos, ¿no? Oía las personas y los gritos de los animales. Me puse enferma. Y ahí tomé conciencia... esto no va bien”. (P05, 38, 42 y 45 )*

*“Descubrí todo lo que hay detrás de todo, y fue en ese momento de saberlo, o sea de ser la persona más defensora de la carne*

*y que me encantaba, yo me echaba queso hasta en la sopa, o sea... me encantaba todo, a... “¿esto pasa?, pues yo no quiero formar parte [...] o sea, si puedo vivir de una manera que no haga daño a nadie mejor” (P06, 17)*

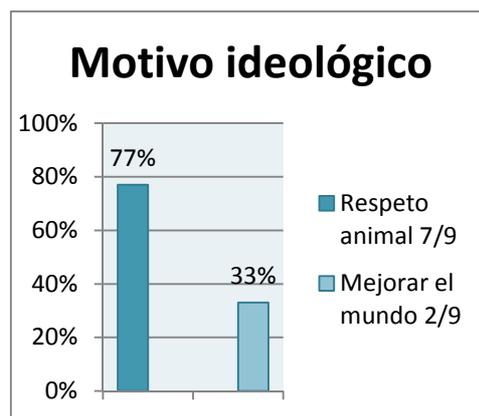


Figura 8. Motivo ideológico

<sup>4</sup> Documental que habla sobre el trato que los humanos dan a los animales



*“Yo lo hice por un comportamiento ético [...] No pretendas ser feliz si te alimentas del sufrimiento ajeno” (P07, 35)*

*“...yo lo hago realmente por respeto a los animales.” (P08, 7)*

-En 2 de 9 el cambio fue por lo que el veganismo conllevaba en el mundo. Estas personas piensan que siendo vegano se puede conseguir un mundo mejor con cosas como la disminución del hambre en el mundo y motivos políticos y económicos

*“Me gusta mucho a lo que va el veganismo [...] todo lo que sociopolíticamente y económicamente a nivel mundial genera veganismo” (P02, 26)*

*“Porque vinieron las fiestas y... ya lo tenía pensado antes lo que era todo eso, y en fiestas vi la cantidad de carne que se comía y lo vi todo demasiado excesivo, casi no había opción que no fuera con carne, y ahí me di cuenta de que “hay que cambiar algo”. [...] Si comemos menos carne pues habrá más cereales para todo el mundo y menos hambre en el mundo. Igualdad para todo el mundo, y respeto y justicia” (P09, y 14 20)*

-Podemos ver que varios de ellos al descubrir lo que conllevaba el especismo decidieron que no querían formar parte de ello, utilizando de forma literal esas palabras.

*Básicamente fue un shock “pum”, me la piñé y fue un “no, de esto no quiero yo ser parte. (P02, 40)*

*“Algo que dentro de mí dijo: “esto no va bien” [...] O sea, no quiero formar parte de esto”. (P05, 48)*

*“¿Esto pasa?, pues yo no quiero formar parte” (P06, 17)*

-Podemos ver algunos casos en los que coincidió con la necesidad de un cambio en sus vidas, y aprovecharon entre otros muchos cambios, para empezar con la construcción vegana

*“Y entonces dije “ostias, quiero una nueva vida, quiero un nuevo replanteamiento, me siento triste, vamos a empezar de cero” o sea, empezar de cero es empezar tu alimentación de cero, empezar a pensar tu comportamiento de cero, tu posicionamiento de cero, aquello bueno, aquello malo que hasta ahora tenías pero no habías introducido, perspectivas animalistas, especistas, ecológicas, y las incluyes, fue pensar de nuevo. (P07, 35)*

*“Ostias, si quiero hacer algo diferente en mi vida, quiero tener diferentes resultados, tengo que cambiar todo” (P08, 15)*



▪ Aunque en todos los participantes encontraremos a lo largo de su construcción motivos tanto emocionales como racionales, queremos hallar la naturaleza del motivo por el que comenzaron. Veremos si fue de **naturaleza** más emocional, racional o mezcla de ambas.

-5 de los 9 participantes dijeron que su cambio comenzó como algo emocional. Tuvieron reacciones como ponerse a llorar, sentir algo en el corazón, quedarse traumatizado y uno muy curioso que fue “pura pasión”. Estas personas tuvieron como motivo principal el respeto hacia los animales o la necesidad de experimentar un cambio en sus vidas.

*“Estaba de camino a casa leyendo todo lo que le pasaba a los delfines en cautividad y me dieron ganas de llorar...” (P03, 28)*

*“Bueno, fue verlo entero, me puse a llorar y todo, fue como... que te quiten la venda de los ojos de golpe” (P04, 25)*

*“Yo creo que fue algo emocional porque fue algo primitivo. Algo que dentro de mí dijo "esto no va bien". No desarrollé ninguna teoría, sino simplemente "esto no va bien, esto no me gusta". O sea, no quiero formar parte de esto. Fue por algo de que mi corazón conectó” (P05, 48)*

*“Cuando me enteré de todo esto claro... te quedas traumatizada [...] mi cambio fue completamente emocional” (P06, 23 y 25)*

*“Sí, sí, sí, puramente, fue pura pasión, ataraxia, dejé de pensar, suspendí todo juicio posible, no hubo juicio, solo hubo acción, pasión, salió un nezos” (P07, 44)*

-2 de los 9 participantes dijeron que su cambio fue algo mayormente racional. Aun así, incluso en estos casos podemos ver algún tinte de emoción. Es curioso como los que tuvieron este cambio racional tuvieron de motivo principal “mejorar el mundo” y no tanto el motivo del respeto a los animales.

*“Fue emocional por el documental, pero más por conocimientos, más racional, más.... No quiero ser parte de esto, de esta máquina. Emocional es, porque la imagen te llega, pero como no tengo afinidad por los animales, no es que... nunca me preocupé por un animal la verdad. Pero tampoco quiero ser parte de su matanza” (P02, 62)*

*“Racional, racional sobre todo, de pensarlo [...] En fiestas vi la cantidad de carne que se comía y lo vi todo demasiado excesivo, casi no había opción que no fuera con carne, y ahí me di cuenta de que “hay que cambiar algo”. [...] Si*

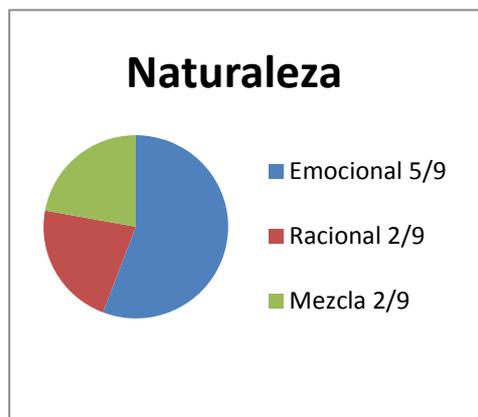


Figura 9. Naturaleza del cambio



*comemos menos carne pues habrá más cereales para todo el mundo y menos hambre en el mundo [...] A ver... sí que... por ejemplo cuando dejé la leche fue sobre todo por un vídeo que vi y por Gary Yourowsky defendiendo a las vacas, cuando dijo eso de que no había oído un gemido tan aterrador como el de una vaca a la que le roban el hijo.... Pues esa es la parte emocional, cuando veía la leche me acordaba de eso, de las pobres vacas, pero por lo demás todo racional” (P09, 33 y 20)*

-Para 2 de los 9 participantes fue una construcción tanto racional como emocional. Coincide con las dos personas que hicieron su proceso de forma gradual, pasando primero por el vegetarianismo.

*“Me gustaría pensar que es algo completamente racional, por lo general me gusta que mis ideas se basen en lo racional, pero supongo que en este caso hubo mucho de emocional, de.... Visceral incluso. Ciertas imágenes, ciertos conocimientos que adquieres, cosas que aprender sobre cómo funciona el mundo pueden provocarte cosas como asco... que se te revuelva el estómago... y eso es indiscutiblemente emocional, y después quizás lo racionalices” (P01, 79)*

*“Creía en la razón de respetar, quizás fue algo emocional por ver el momento de ver, que dices “wow”. Diría que una mezcla.” (P08, 31)*

### C. LA TRANSICIÓN.

Con esta categoría tratábamos de averiguar tanto **la temporalidad** (tiempo transcurrido entre descubrir qué implica el uso de productos de origen animal y llegar a ser vegano) y **graduaildad** (si pasaron por el vegetarianismo)

5. Periodo que transcurrió entre descubrir qué implica el uso de productos de origen animal y llegar a ser vegano		
5.1. Gradual		5.1.gra
5.2. Abrupto		5.2.abru
6. ¿Pasó por el vegetarianismo?		
6.1. Sí		6.1.si
6.2. No		6.2.no

Tabla 10. Códigos en la categoría “Transición”

-En relación al periodo de tiempo que transcurrió entre descubrir que implica el uso de productos de origen animal, tendremos los códigos **5.1.gra** que indicará que hubo un tiempo por medio de ambos sucesos y **5.2.abru** que quiere decir que entre el momento de saberlo y hacerlo no hubo apenas tiempo (menos de dos semanas) o se hizo de forma inmediata

-En relación a si pasó por el vegetarianismo, tendremos los códigos **6.1.si**, que querrá decir que sí que pasó por él, y el código **6.2.no**, que querrá decir que no pasó por él



▪ Valorando tanto el **tiempo** que pasó desde que descubren qué implica el uso de productos de origen animal hasta que llegaron a ser veganos y el **grado** en que fueron abandonando las prácticas especistas, es decir, si pasaron por el vegetarianismo al conocerlo, podemos identificar varios perfiles.

	DA EL PASO	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09
Descubre vegetarianismo	De forma abrupta						X		X	
Descubre veganismo	Espera un tiempo					X		X		
	De forma gradual (Vegetarianos un tiempo)	X								X
	De forma abrupta		X	X	X		X		X	

Tabla 11. Perfiles de transición

- Personas que dieron el paso y dejaron las prácticas especistas de forma abrupta, nada más descubrirlo. Sin pasar por el vegetarianismo (o pasando pero de forma muy breve <2 semanas).

Encontramos en todos estos participantes factores facilitadores como el haber tenido una alimentación previa vegetariana por salud

*“Cuando, bueno, empecé a conocer un poco el veganismo y cuál era el fin más allá del alimenticio y de la salud personal fue... así shock, de un día para otro dejé de comer.” (P02, 32)*

El dejarlo de golpe junto a su pareja actual, con lo cual realizar el proceso en conjunto, con apoyo cercano

*“Básicamente lo dejé casi todo de golpe, cierto es, he de admitir que a veces un croissant, o una galleta, pero ni leche, ni pescado ni nada, así, directo, directo” (P03, 20)*

Y el comentar tener una fuerza de voluntad enorme.

*“Estuve de vegetariana una semana o dos y luego pasé al veganismo... Lo dejé todo de golpe.” (P04, 15)*



-Personas que dieron el paso al momento de conocer el vegetarianismo, y que volvieron a dar el paso al momento de conocer el veganismo.

Unos hicieron el cambio de forma acompañada, como por ejemplo por su pareja, que hizo lo mismo, fue un cambio conjunto.

*“De un día para otro dejé la carne y el pescado completamente, porque aún no me había enterado de lo que pasaba con la industria láctea y los huevos y tal. Me enteré otra vez de lo que pasaba con la leche y los huevos y ya está, lo dejé” (P06, 17)*

Otros cuando hicieron el cambio ya eran de alimentación prácticamente vegetariana por otras causas.

*Y fue como “wow...” Y lo dejé del tirón, me empezó a contar y a lo mejor en una semana lo dejé todo. Al fin y al cabo ya estaba dentro, ya empezaba a saber lo que era el respeto por los animales, y me sentí un hipócrita” (P08, 31)*

- Personas que tras conocer el veganismo llevaron un proceso más gradual, haciéndose primero vegetarianas y más tarde haciéndose vegana

En el que ayudó mucho por ejemplo haber sido primero vegetariano

*“Es algo gradual, empecé dejando la carne, después dejé el pescado [...] Posteriormente, bastante posteriormente dejé los productos derivados de animales, como huevos, lácteos, etcétera. (P01, 68)*

*“Fue gradual... lo que pasa que... gradual que lo iba pensando y asumiendo, y ya cuando llegué a mis conclusiones dije... “ya no hay nada que me diga a mí mismo que no debo serlo”, y eso es” (P09, 34)*

- Personas que conocieron el veganismo, pero esperaron un tiempo para comenzar a serlo. En estas personas vemos la necesidad de esperar al momento adecuado

Por razones de situación de convivencia por ejemplo

*“Me llevó 3 años. 3 años porque yo todavía vivía con mi ex, entonces era un poco complicado Cuando ya nos divorciamos y me quedé sola, entonces ya fue como todo muy natural. Ya fue muy “ostras pues esto no”. Cuando ya todo esto, lo que tuve que eliminar fue pescado y los lácteos. El resto ya lo había quitado” (P05, 54)*

Por la necesidad de un cambio personal



*“Yo abrupto [...]. Para dar el paso me hice vegano total, total... [...]Me levanté un día, cogí toda la carne que tenía, la llevé a una okupa, jeje, para no tirarla a la basura, yo que sé, la doy, y ya está. Y ese día empecé a hacer otra compra (P07, 33)*

## D. INFLUENCIAS.

Con esta categoría tratábamos de averiguar qué **personas o cosas** produjeron efectos en la decisión del cambio.

-En relación a cuáles influyeron en el descubrimiento, tenemos **7.1.per.** si fueron personas, **7.2.mas** si fue mass-media, **7.3.lib** si fueron libros y **7.4.con** si fue algún contacto directo con el animal en situación especista.

7. ¿Qué personas o cosas influyeron en el descubrimiento?		
7.1. Personas		7.1.per
7.2. Mass-media		7.2.mas
7.3. Libros		7.3.lib
7.4. Contacto directo		7.4.con
8. ¿Qué personas o cosas influyeron durante el proceso?		
8.1. Personas		8.1.per
8.2. Mass-media		8.2.mas
8.3. Libros		8.3.lib

Tabla 12. Códigos en la categoría “Influencias”

-En relación a cuáles influyeron durante el proceso, es decir, una vez que ya la persona se había decidido a formar parte de ello, tenemos los códigos **8.1.per**, si fueron personas, **8.2.mass**, si fue mas-media y **8.3.lib** si fueron libros

Vamos a valorar que personas y cosas estuvieron implicadas tanto en el descubrimiento (de qué implicaba el especismo) como durante el proceso personal posterior

▪ En el **descubrimiento** encontramos que:

- 6 participantes lo descubrieron mediante otra persona. Y no cualquier persona, eran personas con la que mantenían algún tipo de lazo afectivo o por las que tenían algún interés

*“Había una chica. Podría decir que carecía de importancia pero eso sería engañarme a mí mismo, no carecía de importancia.*

*En ningún momento estoy diciendo que esta fuera la razón, pero... si alguien te gusta, como era mi caso, te sientes mucho más dispuesto a aceptar sus puntos de vista” (P01, 39)*

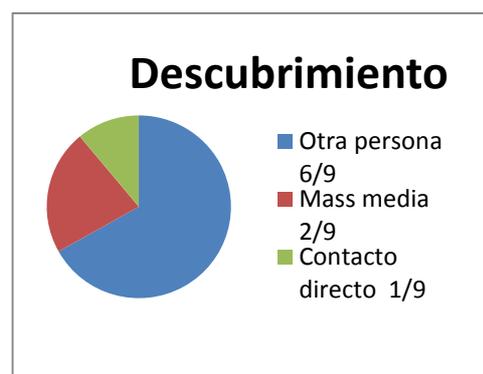


Figura 10. Descubrimiento



*“En realidad fue por un chico vegano que empezó a hacer el curso de yoga conmigo, y bueno, un día hablando.... Yo ahí era casi vegetariano ya, comía muy rara vez carne. A partir de ahí tuve el primer Insight. (P02, 44)*

*“Una conocida se hizo vegetariana y tal, y... realmente pues supongo que me pasó alguna página” (P06, 43)*

*“Empezamos a abrir todas las kafetas al veganismo, aunque aún yo no lo era, pero comprendía y aceptaba muy bien, simplemente que no daba... no di el paso” (P07, 38)*

*Entonces apareció María, y empecé “No puede ser...” le porfiaba como me porfían a mi ahora en plan “Seguro que comes algo sin darte cuenta”, ahora lo pienso y digo “ay pobrecita, que paciencia tuvo conmigo” (P08, 31)*

*“A raíz de estar con ella... [...] cuando alguien te empieza a razonar y... y te das cuenta que tú te quedas sin argumentos para defenderte... empiezas a decir “ostras, igual tienen razón ellos” (P09, 24)*

-2 lo descubrieron mediante mass-media (Facebook, documentales). Ha salido mucho el documental “Earthlings”

*“Lo vi en el Facebook un día, en la FADA, no sé cómo, [...] estaba de camino a casa leyendo todo lo que le pasaba a los delfines en cautividad y me dieron ganas de llorar” (P03, 28)*

*Esto fue porque empecé a ver el documental de Earthlings (P04, 17)*

-Hubo una persona que lo descubrió por contacto directo cuando fue a conocer el proceso de un matadero.

*“Fue el tema del matadero. Claro... es que entrar en un matadero...”(P05, 104)*

▪ **Durante el proceso** encontramos que todos buscaron información en diferentes medios: mass media, libros, personas... Todos sintieron la necesidad de seguir informándose por cuantos más medios mejor

*“Empecé a ver documentales o debates, más que documentales, sobre veganismo después de hacerme vegetariano” (P01, 81)*

*“Vi el documental, Earthlings, terrícolas... vi ese documental y ya está” (P02, 36)*

*“Leí el libro de “Liberación animal” de Peter Singer” (P04, 17)*

*“De documentales, el Gary Yourowsky y los vídeos estos” (P09, 36)*



## E. DIFICULTADES

9. ¿Qué dificultaba el considerarlo?		
9.1. Falta de conocimiento	9.1.1. De qué implica el especismo	9.1.1.conesp
	9.1.2. De la posibilidad de ser vegano	9.1.2.conveg
9.2. Ir contra la norma		9.2.nor
9.3. Ausencia de algún contacto vegano		9.3.cont
9.4. Es lo normal, no te paras a pensar sobre ello		9.4.nopen
10. ¿Qué dificultades hubo una vez decidido a llevarlo a cabo?		
10.1. Con la familia		10.1.fam
10.2. Con las redes sociales		10.2.red
10.3. Falta de conocimientos	10.3.1. Nutricionales	10.3.1.connut
	10.3.2. Nuevas formas de cocina	10.3.2.concoc
10.4. Nuevos lugares de adquisición	10.4.1. Alimentación	10.4.1.adali
	10.4.2. Vestuario	10.4.2.adves
	10.4.3. Cosméticos	10.4.3.adcos
10.5. Comer fuera		10.5.fue

Tabla 13. Códigos en la categoría "Dificultades"

Con esta categoría tratábamos de averiguar qué **inconvenientes** ralentizan el proceso de construcción vegana. Los dividimos en dificultades para comenzar a considerarlo como una posibilidad y dificultades una vez decidido que se va a llevar a cabo

-En relación a cuáles influyeron en el comenzar a considerarlo, tenemos **9.1.falta de conocimiento**, que explicará aquellas que estén referidas a ausencia de información en dos campos: **9.1.1.conesp**, de qué implicaciones tiene el especismo o el consumir productos de origen animal y **9.1.2.conveg**, la posibilidad de ser vegano sin ningún inconveniente. A continuación tenemos **9.2.nor** que será para aquella dificultad de ir contra la norma social, **9.3.cont**, para la dificultad por no haber tenido ningún contacto vegano en tu círculo o alrededores, **9.4.nopen**, que se referirá a la dificultad de que lo normal es consumir productos de origen animal, así que no te paras siquiera a pensar en ello.

-En relación a cuáles influyeron durante el proceso, es decir, una vez que ya la persona se había decidido a formar parte de ello, tenemos los códigos **10.1.fam**, que son diferentes dificultades con el círculo familiar, **10.2.red**, que son diferentes dificultades con la red social de la persona. Luego tenemos **10.3.falta de conocimientos**, que incluye la dificultad de la falta de información en dos campos, **10.3.1.** respecto a cuestiones nutricionales y **10.3.2.** respecto a nuevas formas de cocina. . El código **10.4. nuevos lugares de adquisición** se referirá a la falta de información respecto a donde adquirir diferentes cosas, **10.4.1.** nuevos productos de alimentación, **10.4.2.** nuevo tipo de vestuario y



**10.4.3.** nuevo tipo de cosméticos. Por último tenemos el código **10.4.5.fue**, que se refiere a la dificultad de ir a comer fuera y encontrar una alimentación asequible para un vegano.

---

▪ En general podemos encontrar cuatro tipos de dificultades a la hora de **descubrir la causa del veganismo**

-Se habla de una falta de conocimientos, tanto de qué implica el especismo como de la posibilidad de ser vegano. Comentan que antes de unirse a la causa no sabían cómo eran tratados los animales en el matadero. La mayoría tampoco sabía que existía el veganismo o que la alimentación vegana se podía llevar sin complicación ninguna.

*“Tampoco sabes lo que ocurre, o como son procesados, o tratados [...] no tenía ni idea de... el proceso para obtener esa... eh... esa materia... eso...” (P01, 27 y 33)*

*“Tampoco sabía de qué iba el veganismo, es decir... sabía de qué iba pero no entendía la concepción del movimiento digamos, de la manera de pensar de un vegano y fue como “bueno, mira, estoy de acuerdo” (P02, 40)*

-Se habla de una dificultad de ir contra la norma. Al ser una causa minoritaria, se menciona la dificultad de ir contra la norma social, de cómo se van a defender frente al resto.

*“Sobretudo el “qué pensarán” [...]. Porque a veces cuando.... Al principio... antes de hacerte vegano tú defiendes el comer de todo, y lo defiendes con fuerza ¿no? Y todos te respaldan a ti, aunque no tengan ni idea [...] pero cuando tú te cambias de bando, todavía no eres fuerte, y... no sabes defenderlo, y entonces te sientes débil... y sientes que puedan pensar que... no sé, que eres tonto o cualquier historia. (P09, 44)*

-Se habla de la ausencia de algún contacto vegano. Algunos decían que nunca conocieron o tuvieron en sus proximidades a nadie vegano.

*“Yo nunca había vivido con un vegetariano, nunca, nunca, nunca. Nunca había conocido a un vegetariano, nunca.” (P08, 15)*

-Se habla de que se toma como lo normal, así que uno no se para a pensar en ello. Esta dificultad está muy presente a lo largo de las entrevistas.

*“Sentí, bueno, esa sensación de... de nunca haberme puesto a pensar desde ese punto de vista... las sociedades, el rol del ser humano sí que lo tengo claro*



*“En relación a un montón de cosas pero no lo tenía en relación a los animales...” (P02, 46)*

*“Ese tema nunca me lo había parado a pensar, porque... no sé, no estaba dentro de mi vida ¿sabes? hasta que apareció” (P03, 56)*

*“Fue como... que te quiten la venda de los ojos de golpe” (P04, 25)*

▪ Podemos encontrar dificultades a la hora de **llevarlo a cabo**

-Se habla de dificultades con la familia, sobretodo en cuestiones de preocupaciones de la familia por la nutrición del participante, preocupación de que fuese a enfermar. También encontramos a familias muy tradicionales en las que se hacían cosas como la matanza de animales por ellos mismos.

*“Mi madre: “te vas a poner enferma!” (P03, 34)*

*“Mi familia, en Diciembre hace la matanza del cerdo [...] Con pasarse al vegetarianismo no había ningún problema porque aun podíamos jugar un poco al tema de arroz con sepias y cosas de éstas. Cuando me pasé al veganismo, ahí ya fue un poco cataclismo. Ahí ha habido un periodo de adaptación bastante importante” (P05, 78)*

*“Tuve que enfrentarme a mi padre” (P08, 29)*

-Dificultades con las redes sociales. Por una parte aparece una actitud defensiva del resto de las personas hacia la nueva identidad vegana. Por otra parte la persona la interioriza tanto que no comprende como su círculo cercano no lo comprende.

*“El problema es cuando empiezas a ver lo que lo que los demás hacen está mal, porque entonces eres tú el que tienes problemas con ellos, pero ellos no tienen ningún problema contigo” (P01, 85)*

*“Al principio te miran como... “Y ahora que, ¿te vas a desnutrir?, ¿te vas a morir de hambre?” (P02, 64)*

*“Mis amistades de la ESO pues era en plan... siempre buscar como... era como si se sintiesen atacados por yo serlo, por ejemplo, una anécdota así...sencilla, era que a lo mejor pues yo me llevaba una bolsa de chuches y claro, las chuches algunas llevas gelatina, pero yo ya lo miraba de antes, y entonces a lo mejor había alguna persona que se sentía atacada o lo que sea y te venía y te decía “¿Tu no eras vegana? Pues voy a mirarte los ingredientes” y dices “pero a ver, yo que tengo que demostrarte a ti, si es una cosa mía, es una cosa personal” (P04, 21)*



-Falta de conocimientos, tanto nutricionales como en nuevas formas de cocinar. Es decir, no se tiene mucha idea de cómo suplir la alimentación conocida por nuevos alimentos veganos (como la quínoa, el tofu o el seitán), a la vez que faltan conocimientos sobre como cocinarlos.

*Me costó mucho quizás adaptar ciertos hábitos de la manera de cocinar y de alimentarme, no tanto por el producto sino por el cómo cocinarlo. Empecé a probar cosas que nunca había comido... Por ese lado me costó los primeros meses (P02, 34)*

*“Dificultades... bueno, más que nada el tema de buscar alternativas y... soy muy... me gusta comer bien, sano, entonces se que pasta todos los días no se puede comer, entonces tienes que buscar alternativas. La quínoa, ¿Qué es la quínoa?, o el seitán, ¿Cómo se hace el seitán? Porque vale 4 euros, no te puedes gastar 4 euros, hay que hacerlo en casa” (P03, 38)*

-Tienes que aprender nuevos lugares de adquisición de alimentación, vestuario, cosméticos.... Comentan que tienen algunos problemas porque la ropa de piel es algo común, así como los cosméticos testados en animales, y estaban acostumbrados a donde tenían que ir a buscarlos.

*“Por mi tipo de piel me iba muy bien una marca que testaba con animales, o el champú, el H&S, dices... “espérate un momento, que estamos hablando de mi cabello” que es algo muy personal, muy de tu identidad. Fue cuestión de ir probando, pero me costó dejarlo” (P05, 121)*

-Tienes problemas para ir a comer fuera, dado que en la mayoría de los sitios todas las comidas tienen algún producto de origen animal, esto lleva a cocinar mucho en casa.

*“Creo que la dificultad más grande es... o vienes aquí y dices “joder me tengo que quedar a comer, que como” entonces te tienes que hacer la comida en casa, o yo que sé, o pan con pan comida de tontos, buscarte alguna solución así, ese es el típico problema, que tienes que montarte la vida para cocinarte y para tenerlo todo a punto, porque no puedes comer cualquier cosa” (P02, 38)*



## F. FACILIDADES

11. ¿Qué ayudó el considerarlo?		
11.1. Haber tenido animales		11.1.ani
11.2. Características personales	11.2.1. Pensamiento crítico	11.2.1.perpen
	11.2.2. Herramientas para defender posición minoritaria	11.2.2.permin
	11.2.3. Abierto de mente	11.2.3.perabi
	11.2.4. Sensible	11.2.4.sen
11.3. Implicación o reflexión previa en otras causas		11.3.cau
11.4. Conocimientos previos		11.4.con
11.5. Apoyo de personas		11.5.apo
12. ¿Qué ayudó una vez decidido a llevarlo a cabo?		
12.1. Mejora el autoconcepto		12.1.aut
12.2. Vegetarianismo previo		12.2.cos
12.3. Sentir que puedes elegir (No imposición)		12.3.eleg
12.4. Apoyo de personas		12.4.apo
12.5. Mejorar la salud		12.5.sal

Tabla 14. Códigos en la categoría "Facilidades"

Con esta categoría tratábamos de averiguar qué **facilidades** ayudaron a permitir el proceso de construcción vegana. Las dividimos en facilidades para comenzar a considerarlo como una posibilidad y facilidades una vez decidido que se va a llevar a cabo

-En relación a cuáles influyeron en el comenzar a considerarlo, tenemos **11.1.ani**, el haber tenido previo contacto o afinidad por animales, **11.2. características personales**, que incluyen entre ellas **11.2.1.perpen**, es decir, el tener pensamiento crítico, **11.2.2.permin**, el tener herramientas para poder defender una posición minoritaria, **11.2.3.perabi**, ser abierto de mente, curioso y **11.2.4.sen**, ser una persona con una cierta sensibilidad. Otro código que tenemos aquí es **11.3.cau**, es decir, el haber estado implicado o el haber reflexionado sobre otras causas previamente al veganismo, **11.4.con**, el haber tenido ciertos conocimientos que hubiesen facilitado comprender la causa, **11.5.apo**, el haber contado con apoyo social, tanto si es vegano como sino.

-En relación a cuáles influyeron durante el proceso, es decir, una vez que ya la persona se había decidido a formar parte de ello, tenemos los códigos **12.1.aut**, es decir, si ser parte de esta causa mejora el autoconcepto de la persona, **12.2.cos**, el haber pasado primero por el vegetarianismo, **12.3.eleg**, tener el sentimiento de que puedes elegir ser parte o no de la causa, no sentir imposición por parte de nadie, **12.4.apo**, el haber tenido apoyo social, sin importar que fuera vegano o no y **12.5.sal**, el hecho de que haya mejorado la salud.



---

---

▪ Podemos encontrar facilidades a la hora de **descubrir la causa del veganismo**

-Se habla del haber tenido contacto y afinidad por animales. Parece que es más fácil tanto realizar la conexión si se ha tenido contacto y afinidad por ellos (el contacto solo no basta como nos muestra algún participante que no tiene afinidad por los animales), y también es más sencillo asociarlo a comida, pues hablan de que ya se le ha dado una identidad.

*“Bueno claro, es que después lo conoces y ya no te lo puedes comer. Yo tengo una amiga que tiene un conejo de estos de granja, y es como un perrito, se llama petunia, y claro la tocas y después no puedes pensar en matarla para comértela, obviamente ¿no?” (P03, 46)*

*“Quizás el hecho de haber tenido un perro desde los ocho años. El tener ese contacto con ese animal te hace ver, más allá de los documentales que puedas ver, que realmente entiende las cosas, tiene sentimientos, siente dolor... son cosas muy básicas pero que si a lo mejor no lo vives directamente, luego por mucho que veas un documental de mataderos no vas a hacer la relación entre una cosa y la otra, que mucha gente no lo hace” (P04, 37)*

-Se habla de ciertas características personales como el pensamiento crítico, herramientas para defender una posición minoritaria, ser abierto de mente o ser sensible que facilitan el proceso.

*“En mi caso fue... en primero lugar y sobretodo, estar abierto al razonamiento. Estar completamente abierto a la crítica y el razonamiento” (P01, 39)*

*“La verdad es que yo siempre he sido una persona súper crítica, siempre me ha encantado debatir, a mí en el cole me tenían que mandar callar.” (P06, 27)*

*“Hombre, yo soy muy sensiblón, estuve desconectado muchos años, pero cuando me conecté con la empatía que nos caracteriza pues... sí.” (P08, 47)*

*“Aprender el proceso para defender una posición minoritaria” (P01,37 )*

-Se habla de la implicación o reflexión previa en otras causas. Esto ha salido en 8 de los 9 participantes. Todos han participado en algún tipo de activismo previo o se han planteado reflexiones en torno a cuestiones sociales.

*“En mi caso...tuve un proceso muy importante que me hizo darme cuenta de que lo que opina la mayoría no es necesariamente lo correcto, ni muchísimo menos. Es un proceso que... iba contra toda mi educación, iba contra mi entorno, [...] bueno la religión. (P01, 35)*



*“Yo supongo que también viene con el tema de la trayectoria personal de cada uno. Yo soy activista desde hace muchos años” (P05, 51)*

*“Yo estoy implicado en los movimientos y alianzas transfeministas o activismo queer” (P07, 38)*

-Se habla de haber tenido ciertos conocimientos previos que facilitasen el comprender la causa. Han salido temas de biología (para comprender el hecho de que los animales tienen conciencia y sufren) y temas de política, para concienciarse socialmente.

*“En ese proceso de conversión creo que tuvo mucho que ver aprender sobre biología y psicología” (P01, 18)*

-Se habla de haber tenido apoyo de personas (veganos o no). Ha salido que el tener apoyo ya sea de la familia, de las redes sociales, de veganos o no veganos, hace que no se sientan incomprendidos, y les es más fácil poder seguir construyéndose en esa causa.

*“Como tenía a mi novio que ya no comía pues dije “pues bah venga, lo voy a probar” y hasta ahora. “(P03, 22)*

*“Convivía con mucha gente que era vegetariana [...] empecé a convivir y empecé a hacerme vegetariano por días, allí hacíamos buffet de comida, cada día nos tocaba cocinar a alguno, y siempre había la opción vegetariana, y me empezaba a plantear, [...] empezaba a hablar con ellos” (P08, 15)*

▪ Podemos encontrar facilidades a la hora de **llevarlo a cabo**

-Se habla de mejora del autoconcepto al sentir que estaban haciendo algo bueno, algo justo, que seguían un comportamiento ético y coherente con su pensamiento.

*“Cualquier movimiento donde veas que eres capaz de defender tus creencias contra la opinión mayoritaria y que además estés convencido de que estás haciendo algo bueno... aumenta tu moral, sí, te hace sentir bien, te hace sentir especial” (P01, 93)*

-Se habla de haber pasado por un vegetarianismo previo. Parece que como se han acostumbrado en parte a los hábitos alimenticios, ya lo más difícil lo tienen hecho, y facilita el introducirse en el veganismo.

*“Al fin y al cabo ya estaba dentro, ya empezaba a saber lo que era el respeto por los animales, y me sentí un hipócrita “como puedo decir que estoy*



*respetando a los animales si estoy participando con todo esto, no, no, no se acabó” y lo dejé súper tranquilo” (P08, 31)*

-Se habla de sentir que no es una imposición, sino sentir que puedes elegir. Que es una cuestión personal de ellos y de nadie más.

*“Creo que es bastante personal, y creo que es muy importante que las normas... porque estoy lo estoy viendo yo con mi misma, que te las pongas tú” (P03, 72)*

-Se habla sentir el apoyo de personas (veganos o no)

*“Alguna cosa sí que había que no acababa de entender, pero bueno, ya te digo que lo acabó entendiendo, porque año y medio después se hizo vegana....” (P06, 21)*

-Se habla de mejora de la salud. Aumentar beneficios a la causa refuerza el mantenerla, por ello el haber tenido mejoras de salud como eliminar una anemia o mejorar el proceso digestivo ayuda.

*“Las cosas que te han ido pasando refuerzan aún más esa ideología. Por ejemplo el haber superado tan fácilmente la anemia” (P04, 45)*

## G. EXPECTATIVAS Y ESTADO EMOCIONAL ASOCIADO

13. ¿Qué tipo de expectativas tenía al comienzo?		
13.1. Respecto a si mismo	13.1.1. Aprender más	13.1.1.siapr
	13.1.2. Radical	13.1.2.sirad
13.2. Respecto a los demás	13.2.1. Radical	13.2.1.demrad
	13.2.2. Comprensión	13.2.2.demcom
14. ¿Qué estado emocional tuvo al comienzo?		
14.1. Bueno		14.1.bue
14.2. Malo		14.2.mal
15. ¿Qué expectativas tenía pasado un tiempo		
15.1. Respecto a si mismo	15.1.1. Ha pasado a formar parte de él	15.1.1.sipar
	15.1.2. Más relajado	15.1.2.sirel
15.2. Respecto a los demás	15.2.1. Radicalidad	15.2.1.demrad
	15.2.2.Tratar de plantar semilla	15.2.2.demsem
	15.2.3.Informar a quien pregunte	15.2.3.deminf
	15.2.4.Dar ejemplo	15.2.4.demeje
16. ¿Qué estado emocional tuvo pasado un tiempo?		
16.1. Bueno		16.1.bue
16.2. Malo		16.2.mal

Tabla 15. Códigos en la categoría “Expectativas y estado emocional asociado”



Con esta categoría tratábamos de averiguar **qué esperaba conseguir** de sí mismo y de los demás en relación a esta identidad vegana, y que conllevaba emocionalmente. Lo dividiremos en dos tiempos: al comienzo y una vez pasado un tiempo, con la identidad más consolidada.

-En relación a qué expectativas tenía al comienzo. Encontramos **13.1. Respecto a sí mismo**. Aquí tenemos **13.1.1.siapr**, cuando esperaban aprender mucho más de la causa, **13.1.2.sirad**, cuando tenían una actitud radical y estricta consigo mismos. Después encontramos **13.2. Respecto a los demás**. Aquí tenemos **13.2.1.demrad**, que recogerá todas las actitudes radicales hacia el resto de personas no veganas y **13.2.2. demcom**, que recogerá las actitudes comprensivas hacia el resto de personas no veganas.

-En relación a qué estado emocional tuvo al comienzo. Encontramos **14.1.bue**, cuando tuvo un estado emocional bueno y apenas tuvo que desarrollar herramientas para sobrellevarlo y **14.2.mal** cuando tuvo un estado emocional malo y tuvo que desarrollar herramientas para sobrellevarlo

-En relación a qué expectativas tenía pasado un tiempo. Encontramos **15.1. Respecto a sí mismo**. Aquí tenemos **15.1.1.sipar**, cuando el veganismo ya había pasado a formar parte de la identidad de la persona y **15.1.2.sirel** cuando la persona ya no era tan estricta consigo mismo, sino que estaba más relajada con su actitud. Después encontramos **15.2.Respecto a los demás**. Aquí tenemos **15.2.1.demrad** cuando seguían teniendo una actitud radical con el resto de personas no veganas, **15.2.2.demsem** cuando habían pasado a tener una actitud de tratar de plantar la semilla sin radicalidad, **15.2.3.deminf** cuando simplemente se dedicaban a informar sobre la causa a quien preguntaba y **15.2.4.demeje** cuando se dedicaba a dar ejemplo de las posibilidades o los beneficios del veganismo

-En relación a qué estado emocional tuvo pasado un tiempo. Encontramos **16.1.bue** cuando tuvo un estado emocional bueno pasado un tiempo y **17.2.mal** cuando tuvo un mal estado emocional aún ya teniendo consolidada la identidad vegana.

---

---

▪ Podemos ver que menos P001, todas las personas al **principio de su construcción vegana**

-Pasaron por un estado emocional negativo. Tanto por conocer una injusticia y sentir que estaban colaborando en ella, como por la sensación de querer contárselo a todo el mundo pero sentirse rechazado.

*“Te sientes mal, con remordimientos cuando ves el documental” (P04, 39)*

*“Mi estado emocional fue nefasto los primeros días, desordenes hormonales que provocaban que llorara y riera a la vez” (P07, 55)*



*“Al principio lo pasaba mal [...] Hay que saber retirarse a tiempo en tu discurso, es como...hay gente que no lo va a entender, no te quemes, “venga bah, que te vaya bien”. Yo eso al principio no lo hacía” (P08, 17 y 23)*

-Las expectativas que tenían respecto a sí mismos era de aprender mucho. Todos empezaron a buscar mucha más información tanto de qué implicaba el especismo y cómo podían colaborar a su lucha, a nuevas formas de alimentación, vestimenta... Además al principio la persona parece ser mucho más estricta consigo misma, con tratar de hacer todo perfecto en relación a la causa.

*“Creo que es como un shock, como bueno... quieres saber más más más” (P02, 50)*

*“Me empecé a informar rápido” (P08, 41)*

*“Yo es que me flagelo un poquito con estas cosas” (P08, 11)*

-Ha salido bastante el tema de las expectativas que tenían respecto a los demás. Eran en general bastante radicales en un principio. Acababan de descubrir una injusticia y querían que todo el mundo supiese de ella, así que la actitud mayoritaria fue tratar de imponerlo de una u otra forma.

*“Al principio se lo quieres decir a todo el mundo” (P01, 87)*

*“Al principio era un poco bastante más radical, en el sentido de que claro, me acababa de dar cuenta de todo eso, lo tenía mucho más en mente y entonces pensaba muchísimo más en lo que hacían los demás. Si estaba por ejemplo en la mesa y estaban comiendo animales, pues yo pensaba “es un cadáver” y entonces me daban ganas de decir...” (P04, 29)*

*“Al principio era muy... machaba mucho a todo el mundo, que miraban vídeos, que firmaran... [...] Machacaba mucho con cosas duras porque pensaba que era la única manera” (P06, 31)*

▪ Podemos encontrar que todas las personas, **una vez asentada la identidad vegana**

-Tenían un estado emocional positivo. Tanto por haber tomado algo de distancia de la injusticia, ya que al ser una lucha minoritaria no hay tanta conciencia y sigue existiendo, como por haberse relajado en torno a sí mismo y entorno a los demás.

*“Empecé a tomar distancia un poco por mi bien personal, pero no me mantengo aislado digamos, lo tomo desde otro lado, lo tomo como que es lo que hay pero*



*bueno, también hay que vivir, y hay que ser feliz, es el camino del yoga” (P02, 58)*

*“Y dije “si quieres que algo cambie tienes que relajarte”, tu misma te vas dando cuenta de cómo hacer para que las cosas cambien pero sin que tu persona salga mal parada” (P06, 31)*

-Alguno nombra que sigue sintiéndose mal en situaciones puntuales cuando presencian algunos actos con animales

*“El otro día pasé por Marineland y estaba “¡arggg, cabrones!!”, ay que triste, me pone muy triste” (P03, 40)*

*“Estoy en un momento en que estoy un poco decepcionada con el mundo vegano [...] Primero hay mucho radicalismo, en el sentido de “me hago vegano, mis amigos me cuestionan, adiós amigos” y de esto hay mucho. Entrás en los foros y hay unas discusiones... siendo crueles entre nosotros mismos... [...] Creo que todo el mundo mete cucharada y falta reflexión, y luego los piques entre las diferentes asociaciones. (P05, 127)*

-Respecto a las expectativas que tenían de sí mismos... el veganismo había pasado a formar parte de ellos, ya se lo tomaban como algo más relajado

*“Realmente cuando llevas un tiempo siendo vegano es... no es que... aparte de ser una filosofía de vida es como algo que tú ya lo tienes interiorizado y que no cuesta, es muy... como mecánico, como... no sé si me explico, ¿sabes? Es lo normal, el resto es lo que ves diferente. No es tan complicado como parece, simplemente es como tu forma de ser, como una parte de ti (P04, 13)*

*“Sí, toda la vida. No creo que lo deje nunca, incluso pensaba hacerme un tatuaje por si lo dejaba alguna vez mirar el tatuaje y sentirme una falsa toda la vida, pero no creo que me haga falta” (P06, 33)*

*“Bueno, “tranquila...haces todo lo que puedes ¿sabes?, cuando puedas harás más, pero de momento, si esto es lo que tu persona te deja ahora en este momento por las razones que sea, pues es lo que hay (P03, 72)*

-Respecto a las expectativas que tenían respecto a los demás. Vemos un paso general de impositor a educador. Vemos cosas como tratar de plantar la semilla, informar a quien pregunte o dar ejemplo, ya apenas veos esa actitud radical de imponer.

*“No quiero imponer este pensamiento a nadie. Sí, si alguien me pregunta el por qué entonces sí decirle mis razones” (P02, 30)*



“No suelo predicar, si me preguntan respondo, pero sino no. A mí me molesta que me prediquen, o sea, a mí cuando me viene otro vegano a darme el coñazo, de estos gurús que hay por ahí... a mí me molesta” (P05, 100)

“Así que con lo que más intento trabajar es con lo que a la gente más le duele, que parece ser el sabor, en Facebook cree un álbum con toda la comida que voy haciendo, voy subiendo fotos y se llama “lechuga” y digo “estos son mis platos de lechuga” y la gente flipa [...] me hago unos platos increíbles con salsas, lasañas, canelones, pizzas, todo lo que te puedas imaginar yo me lo puedo comer” y la gente no se lo cree. Entonces intento ir por ese recorrido, el de enseñar la comida [...] creo que es la mejor forma de activismo” (P06, 39)

“Yo siempre, siempre les dejo mi semilla, siempre, a todo el mundo [...], siempre les digo pues un poco lo que pasa” (P08, 19)

“Mi opinión es que no puedes coaccionar a alguien a que haga algo, pero si que a través de la poesía o las artes puedes hacer pensar a alguien ¿no? Te pueden contar una fábula ¿no? Cuando éramos pequeños nos explicaban fábulas y entendíamos la vida a raíz de fábulas, pues te pueden contar una fábula de alguien ajeno a ti y... y que te haga pensar “ostras, esto es injusto” y luego te lo extrapolan a ti y te dicen... ”Pues tú estás haciendo lo mismo” y que lleguen ellos mismos a la conclusión” (P09, 62)

## H. PERCEPCIONES DEL MOVIMIENTO

Con esta categoría tratábamos de averiguar que **percepción** tenían los participantes **del estado actual del movimiento** (es decir, si está decreciendo, estático o crecimiento) además de por qué creían ellos que era minoritario.

-En relación a qué si el movimiento se encontraba en crecimiento Tenemos los códigos **17.1.si** para cuando piensan que el movimiento

está en crecimiento y

**17.2.no** para cuando piensan que no, que está estático o decreciendo

17. ¿Cree que está creciendo?		
17.1. Sí		17.1.si
17.2. No		17.2.no
18. ¿Qué cree que frena a las personas?		
18.1. Desconocimiento	18.1.1. De qué implica el especismo	18.2.1.desesp
	18.1.2. De la posibilidad de ser vegano	18.2.2.desveg
18.2. Dificultad para cambiar	18.2.1. De mentalidad	18.2.1.difmen
	18.2.2. De hábitos	18.2.2.difhab
18.3. Falta de habilidades personales	18.3.1. No poder asumir culpa	18.3.1.percul
	18.3.2. Falta de pensamiento crítico	18.3.2.perpen
18.4. Ir contra la norma		18.4.nor
18.5. Tienen otras causas por las que luchar		18.5.otr

Tabla 16. Códigos en la categoría “Percepciones del movimiento)



-En relación a qué creían ellos que frenaba a las personas, es decir, por qué era un movimiento minoritario tenemos **18.1. Desconocimiento**, es decir, que las personas no comprendían realmente su objetivo, ya fuera por **18.1.1.desesp**, porque no conocieran las implicaciones de consumir productos de origen animal o bien por **18.1.2.desveg**, porque no conociesen la posibilidad de hacerse vegano sin que eso conllevara algún problema. Luego tenemos el código **18.2. Dificultad para cambiar**, que engloba **18.2.1.difmen**, la dificultad para cambiar de mentalidad y **18.2.2.**, es decir, la dificultad que encuentran las personas en cambiar algunos hábitos, por comodidad. También tenemos **18.3.Falta de habilidades personales**, entre ellas **18.3.1.percul**, no tener capacidad de asumir la culpa de lo que habían hecho y **18.3.2.perpen**, es decir, falta de pensamiento crítico. Tenemos el código **18.4.nor** donde indican que las personas tienen dificultades para ir en contra de la norma social y el código **18.5.otr** para indicar que las personas muchas veces ya tienen otras causas por las que luchar como para preocuparse por una más.

- 
- 
- ¿Cuál crees que es el estado actual del movimiento?: vemos que está muy presente la percepción de que **está creciendo**. Esto parece que ayuda a continuar en el movimiento, pues sienten que su esfuerzo no es en vano.

*“Yo bajo cada 2 o 3 meses a Albacete y la última vez flipé porque mi prima me llevó a un sitio y dijo “un bocata vegano” y dije “¿perdona, en Albacete?”. Entonces yo creo que sí, que se está tomando consciencia” (P05, 116)*

*“-Yo llevo siendo vegana 3 años y medio y te vas dando cuenta de que hay tortilla vegana, hay seitán, hay paté... en el Carrefour. Y antes no se veía. Parece que no hagas nada pero eso sigue creciendo. En mi entorno de amigo yo nunca había oído nada de vegetariano y ahora somos... unos 20 desde que yo empecé. Crece exponencialmente, porque tú convences a dos, cada uno de eso a otros dos... se expande muy rápido “ (P06, 35)*

- ¿Qué frena a las personas, por qué es minoritario?:

-Ha salido el desconocimiento, tanto de lo que implica el especismo como de la posibilidad de ser vegano. Este pensamiento hace que su estrategia a tomar sea la de informar a las personas.

*“Yo creo que es mucho desconocimiento [...] Es que hay gente por ejemplo en lo de los zoos que no lo saben, eh... unos tíos que tengo les dije “¿vosotros sabéis que cuando el zoo cierra, los animales se van al sótano, están ahí, tal y cual” y dicen “¿Ah sí?, no lo sabía, yo pensaba que vivían ahí siempre, tal y cual”, “pues no”, pero es más desconocimiento porque esas cosas no salen a la luz, (P03, 50 y 54)*



*“¿Por qué tiene que pensar un doctor, un enfermero que un vegano tiene que tomar suplementos para estar bien? que lo piense alguien que desconozca ese tema, pero una persona de la sanidad... Como bien, hago deporte, no tengo carencias, ¿por qué no voy a tener un buen nivel de hemoglobina? Pero es como todo, hay especismo en los libros de enseñanza, tanto en primaria como en la facultad” (P08, 29)*

-Ha salido que hay una dificultad para cambiar, tanto de mentalidad (no es algo fácil cambiar tus ideas) como de hábitos (que las personas son algo cómodas)

*“Requiere cambios, requiere muchos cambios, ya no solo en la forma en que vives, que quizás esos sean los de menos, sino... en la forma en que piensas... mantener algo así exige un cambio en tus valores ¿no? Vivimos en una sociedad muy muy antropocentrista, diría que los animales son ciudadanos de segunda, pero es que ni siquiera llegan a eso, son objetos” (P01, 58)*

*“La gente lo ve muy complicado, la primera pregunta que te hacen es “¿y qué comes?” la gente no ve alternativas, eso es lo que les hace echarse atrás, motivo principal yo creo” (P09, 52)*

-Ha salido una falta de habilidades personales, como el no poder asumir la culpa o la falta de pensamiento crítico

*“Hay mucha gente que vive en el comodismo, en la zona cómoda, y dicen “ ay , ay , ay, yo no quiero saber” luego le pones los vídeos, el Earthling y estas cosas y es como...”ay qué horror, que horror, no, no, yo no quiero ver eso”” (P08, 13)*

*“Sobretudo que no se lo plantean... si tienes un espíritu crítico o si no lo tienes” (P06, 37)*

-Ha salido la dificultad de ir contra la norma

*“Si quieres defenderla, entonces se vuelve mucho más difícil, de nuevo... necesitas asimilar mucho conocimiento para defender todas las críticas que te van a llover de todas partes...” (P01, 58)*

*“La imposición social seguro que mucho” (P09, 51)*

-Ha salido que las personas ya tienen otras causas por las que luchar

*“Porque puede que esas personas ya estén luchando por otras causas, y otras causas puede ser la pobreza en Nicaragua, puede ser alimentar a sus hijos, o puede ser levantar su empresa para que sea viable económicamente, no importa... la cuestión es que puede que otras personas tengan demasiadas causas ya en su vida, para poder luchar por una más” (P01, 89)*



## CONCLUSIONES



## VII. CONCLUSIONES GENERALES

Finalmente vamos a comentar las conclusiones en función los resultados obtenidos tras analizar las entrevistas y teniendo en cuenta los objetivos de la investigación.

### **Qué conduce a una persona a considerar el formar parte de un movimiento minoritario prosocial, en este caso el veganismo**

- Se ha podido comprobar la importancia del medio (Lewin, 1952; Puig, 1996; Boyle, 2007). Pero en concreto hemos visto que a la hora de considerar construirse dentro de un proceso minoritario como éste, hay dos fuentes de influencia a recalcar. La mayoría de los participantes de este estudio comenzaron a construirse en esta causa gracias a personas cercanas, personas con las que tenían algún tipo de vínculo afectivo y que les informaron. Tiene sentido ya que se trata de una causa que va en contra de la norma social, de las costumbres del entorno, por lo que se necesita una razón con peso para considerarla.

La otra fuente que más destaca es la mass-media, en concreto internet, cosa lógica dada la época tecnológica en que nos encontramos.

- Respecto a las dificultades para considerarlo, es interesante que la principal haya sido el desconocimiento. La mayoría de las personas no eran conscientes de que existía un problema y de que además era posible hacerle frente, estos participantes no conocían lo que conllevaba el especismo y tampoco la posibilidad de llegar a ser veganos. De hecho podemos ver en muchas ocasiones la frase “nunca me había parado a pensar en ello”. Y es que no se plantea lo que no parece problemático, no se plantea lo “normal”

- Respecto a cuestiones que facilitan el proceso de considerarlo, hemos visto que las principales han sido el disponer de ciertas características personales (Puig, 1996; McDonald, 2000, Boyle, 2007), el haber reflexionado o sido parte de otra causa anterior y el apoyo de personas.

Prácticamente todas las personas habían reflexionado o participado en otras causas anteriores, más comunes, y parece que esto facilita o predispone a pensar en otras causas menos comunes. Quizás ayude a desarrollar ciertas características personales. En concreto en el estudio los participantes mencionaron que para ellos había sido importancia desarrollar el juicio moral, capacidades emocionales y tener disposición a la comunicación. Podemos ver que para que estas personas se decidieran a formar parte de algo se requirió un aprendizaje, un bagaje experiencial que permitiera formar parte de lo más sencillo a lo más complejo a medida que se recorría.



## Comprender el proceso de construcción por el que se da el paso de solo considerarlo a comenzar a llevarlo a cabo

- Una vez fueron conscientes del problema, estas personas se enfrentaron a él. En este caso al conocimiento de las consecuencias del consumo de productos de origen animal, y cada uno lo hizo a su ritmo, en función de su circunstancia personal y su proceso de aprendizaje.
- Como dijimos, se trata de una lucha minoritaria que se opone a la norma social, con lo cual aun conociendo el problema, quedan algunas dificultades que salvar. La principal que encontramos es que el círculo personal cercano no de comprensión y apoyo. Esto hace que algunos participantes tuviesen que enfrentar un dilema entre lo que consideraban ético y su necesidad de sentirse bien con su grupo de pertenencia, y hacía más lento el proceso.

Aunque ayudaba mucho el tener ese apoyo desde un principio, podemos ver que los que no lo tenían aprendieron a fijarse en otras cosas para tomar fuerza. Por ejemplo algo que ayudaba era el sentir que se estaba haciendo lo correcto, pues esto mejoraba el autoconcepto de la persona, aumentar el número de razones por las que se lleva a cabo la causa, fijándose quizás en cuestiones de salud o de medio ambiente... También parecía ayudar el hecho de saber que es una causa en crecimiento, pues les hacía ver que su esfuerzo no era en vano. En función de qué facilidades se tienen, se puede ir avanzando más o menos rápido en las dificultades.

- El recorrido que han seguido va a depender de la razón que les llevó a formar parte de esa causa. Los que lo hicieron por un motivo más amplio e impersonal, de mejorar el mundo en este caso, siguieron un proceso más racional, menos traumático. Los que lo hicieron por un motivo más empático, más personal, en este caso relacionado con el respeto a los animales, siguieron un proceso más emocional, y más traumático a nivel de emociones negativas.

Hemos podido identificar un recorrido emocional en prácticamente todos ellos. Primero al sentir que descubren una gran injusticia, por motivos ideológicos, esto les lleva a tratar de ser lo más coherente posible con ellos mismos, y tratar de que su construcción se ajuste a la perfección a lo que consideran ético, ya que una necesidad del ser humano es tener una valoración positiva y coherente de sí mismo. En principio requerirá un esfuerzo en la adquisición de hábitos y conocimientos, y debido a la novedad tratan de expresarlo a todo el mundo con una actitud radical y monotemática. Esto hará que sientan el rechazo de los demás y tengan un doble malestar: por el problema que tratan de enfrentar y por el rechazo que experimentan al tratar de expresarlo a las personas.



## Expectativas actuales con respecto a la causa

- Una vez que la persona tiene más interiorizada la causa, ya forma parte de su construcción personal, toman el compromiso de forma más relajada, tanto consigo mismo como con los demás.

Ya no estamos ante esa actitud radical y monotemática. Las personas aprenden a pasar de un estilo radical a un estilo educador, se habla de plantar la semilla, de informar a quien pregunte.... Y aprenden a utilizar herramientas como la desconexión, la empatía... Para que su estado emocional no se sienta alterado.

Ya podemos decir que es una identidad madura, una identidad que ha asumido una nueva visión del mundo, pero que para esto ocurriera necesitó un proceso, un aprendizaje. Creo que es importante comprender que si queremos que las personas se construyan en este tipo de causas, hay que empezar por el principio. Hay que empezar dándoles herramientas, haciéndoles participar en cosas de forma gradual, de lo más sencillo a lo más complejo.



## VIII. BIBLIOGRAFÍA

- American Dietetic Association (2009). Postura de la ADA: dietas vegetarianas. (R. Roman, Trad.). Recuperado desde: <http://www.grep-aedn.es/documentos/vegetariandiets.pdf>
- Bartolomé, M. (1992). Investigación cualitativa: ¿Comprender o transformar? *Revista de Investigación educativa*, 20 (2), 7-36
- Bermúdez, J. (2003). Identidad personal. En J. Bermúdez, A. Pérez y P. Sanjuán, *Psicología de la personalidad: teoría a investigación*. Volumen II, (pp. 253-299). Madrid:UNED
- Boyle, J. (2007). Becoming vegetarian: An analysis of the vegetarian career using an integrated model of deviance. Tesis doctoral. Universidad de Virginia, Facultad politécnica. Recuperada desde: [http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-05012007-104133/unrestricted/Boyle\\_Sociology\\_Dissertation\\_May071.pdf](http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-05012007-104133/unrestricted/Boyle_Sociology_Dissertation_May071.pdf)
- Círculo de Búsqueda (2009). Kübler-Ross y las fases del duelo. Recuperado el 05 de Junio 2013, de: <http://circulodebusqueda.wordpress.com/2009/11/21/361/>
- Diaz, E. (2012). Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 139. 175-188. Recuperado desde: [http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS\\_139\\_081342513401198.pdf](http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_139_081342513401198.pdf)
- Dorado, D. y Horta, O. (2014). Cambio de paradigma: un análisis bibliográfico de la literatura reciente en ética animal. *Dilemata*, 15. 103-112. Recuperado desde: <http://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/view/293/314>
- Ecomobisostrans (2013, Octubre, 13). 101 motivos para ser vegano (muy buen resumen para difundir), y video. [Mensaje en foro] Recuperado de [http://forovegano.net/material-de-difusion/101-motivos-para-ser-vegano-\(muy-buen-resumen-para-difundir\)/](http://forovegano.net/material-de-difusion/101-motivos-para-ser-vegano-(muy-buen-resumen-para-difundir)/)
- Falomir, J. (2004). Procesos de influencia en grupo. En C, Huici y J. Morales (coords.), *Psicología de grupos I. Estructura y procesos*, (pp. 253-288). Madrid: UNED
- Gómez, A. y Gaviria, E. (2007). Conducta de ayuda, conducta prosocial y altruismo. En J. Morales (coord.), *Psicología Social* (pp.387-413). Madrid: McGraw-Hill
- Javaloy, F., Espelt, E. y Rodríguez, A. (2007). Comportamiento colectivo y movimientos sociales en la era global. . En J. Morales (coord.), *Psicología Social* (pp.639-690). Madrid: McGraw-Hill
- Javaloy, F y Vidal, T. (2007). Bases ambientales del comportamiento social. En J. Morales (coord.), *Psicología Social* (pp.97-122). Madrid: McGraw-Hill
- Joy, M. (2013). *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas. Una introducción al carnismo*. Madrid: Plaza y



## Valdés Editores

- López, M. (2007). «Fundamentos de la Teoría de la disonancia cognitiva», en Morales, J. (2007) "*Psicología social*". Madrid: Editorial McGraw-Hill, pp. 517-533
- Low, P. (2012, julio, 07). The Cambridge Declaration on Consciousness [declaración]. Recuperado desde <http://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf>
- McDonald, B. (2000). "Once you know something, you can't not know It" An empirical look at becoming vegan. *Society & Animals*, 8 (1). 1-23. Recuperado desde: [http://www.animalsandsociety.org/assets/library/404\\_s811.pdf](http://www.animalsandsociety.org/assets/library/404_s811.pdf)
- McNair, R. (2001). "Empirical look at becoming Vegan". *Society & Animals*, 9 (1). 63-69. Recuperado desde: <http://booksandjournals.brillonline.com/content/journals/10.1163/156853001300108991>
- Miles, M.B. y Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*, p. 12. Newbury Park, CA: Sage
- Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. *Encuesta de sacrificio de ganado, 2012*. España. Recuperado desde: <http://www.magrama.gob.es/es/estadistica/temas/estadisticas-agrarias/ganaderia/encuestas-sacrificio-ganado/default.aspx>
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. *Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española, 2011*. España. Recuperado desde: [http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/notas\\_prensa/Presentacion\\_ENID\\_E.pdf](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/Presentacion_ENID_E.pdf)
- Molero, F. (2004). Cohesión grupal. En C, Huici y J. Morales (coords.), *Psicología de grupos I. Estructura y procesos*, (pp. 229-252). Madrid: UNED
- Monson, S. (Productor) y Monson, S. (Director). (2003). *Earthlings* [Documental]. Estados Unidos, Nationearth distribución.
- Morín, E. (1999). Las cegueras del conocimiento: el error y la ilusión, en Morín, E. *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Francia, Editorial UNESCO., pp. 5-13
- Pérez, A. (2003). Determinantes externos: situación y cultura. En J. Bermúdez, A. Pérez y P. Sanjuán, *Psicología de la personalidad: teoría a investigación*. Volumen I, (pp. 237-277). Madrid: UNED
- Puig (1996). *La construcción de la personalidad moral*. Barcelona: Paidós.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*, pp. 34, 169. Málaga: Aljibe, S. L.



- Ruiz, J. y Ispizua A. (1989). *La descodificación de la vida cotidiana*, p. 127. Bilbao: Universidad de Deusto
- Sandín, M. (2003). *Investigación cualitativa en Educación*, p. 123. Madrid: McGraw-Hill
- Singer, P. (1999). *Liberación animal*. Madrid: Editorial Trotta, S. A.
- Watson, D. (1944) *The vegan news (Quarterly magazine of the non-dairy vegetarians)*, 2. Recuperada de [http://www.ukveggie.com/vegan\\_news/](http://www.ukveggie.com/vegan_news/)
- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and method*, pp. 9. Buckingham: Open University Press.
- Zimbardo P. (2007). El efecto Lucifer. Barcelona, España, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.



## IX. TABLAS Y FIGURAS UTILIZADAS

### Tablas

- **Tabla 1.** Sacrificio de ganado 2012 en España. Encuesta del MAGRABA (p.5)
- **Tabla 2.** Modelo de activación y coste-recompensa de (Piliavin y cols ,1981 y Dovidio y cols., 1991) (p. 11)
- **Tabla 3.** Tipos de tensiones (Boyle, 2007) (p. 14)
- **Tabla 4.** Tabla 4. Factores para combatir el pensamiento grupal (Zimbardo, 2007) (p. 18)
- **Tabla 5.** Fases en el veganismo (Boyle, 2007) (p, 19)
- **Tabla 6.** Perfiles de los participantes. Elaboración propia. (p. 24)
- **Tabla 7.** Planificación de la investigación. Elaboración propia. (p. 26)
- **Tabla 8.** Categorización y códigos establecidos (p. 32)
- **Tabla 9.** Códigos en la categoría “Concepto” (p. 33)
- **Tabla 10.** Códigos en la categoría “Transición” (p. 39)
- **Tabla 11.** Perfiles de transición. (p. 40)
- **Tabla 12.** Códigos en la categoría “Influencias (p. 42)
- **Tabla 13.** Códigos en la categoría “Dificultades” (p. 44)
- **Tabla 14.** Códigos en la categoría “Facilidades (p. 48)
- **Tabla 15.** Códigos en la categoría “Expectativas y estado emocional asociado” (p.51)
- **Tabla 16.** Tabla 16. Códigos en la categoría “Percepciones del movimiento) (p. 55)

### Figuras

- **Figura 1.** Similitud entre racismo, sexismo y especismo (p. 13)
- **Figura 2.** Esquema del proceso de hacerse vegano (McDonald, 2000) (p. 16)
- **Figura 3.** Objetivos de la investigación. Elaboración propia (p. 20)
- **Figura 4.** Tareas en el análisis de los datos (Miles y Huberman, 1994, p. 12) (p. 25)
- **Figura 5.** Concepto del veganismo. (p.33)
- **Figura 6.** Ideas relacionadas con el concepto. (p. 34)
- **Figura 7.** Motivo del cambio. (p. 35)
- **Figura 8.** Motivo ideológico. (p. 36)
- **Figura 9.** Naturaleza del cambio. (p. 38)
- **Figura 10.** Descubrimiento. (p. 42)

**X. ANEXOS****Anexo 1: Razones para ser vegano**

<b>Por los animales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Cada año, 15.000.000.000 de animales terrestres son sacrificados para la alimentación y un número desconocido, pero mucho más grande, de criaturas del mar (incluidos los 1000 delfines capturados accidentalmente)</li><li>-Las gallinas están hacinadas compartiendo jaulas en batería, siendo incapaces de extender sus alas y o siquiera ponerse en pie</li><li>-Pollitos machos (no pueden poner huevos) son gaseados o triturados, mientras que sus hermanas irán a las jaulas en batería</li><li>-A los polluelos se les corta el pico, sin anestesia, para evitar que se hieran entre ellos como consecuencia de las condiciones anormalmente reducidas</li><li>-Las cerdas se mantienen atadas en espacios de 1,3 x 1 metros, donde siquiera pueden darse la vuelta</li><li>-Los animales viajan entre las granjas y el matadero en los transportadores de hacinamiento, sin agua ni comida - como resultado: estrés, lesiones y muertes. Los requisitos legales son ampliamente ignorados</li><li>-Problemas con prácticas de aturdimiento. Muchos animales son degollados o sumergidos en tanques de agua hirviendo estando conscientes</li><li>-Las vacas sólo dan leche durante 10 meses después de tener un ternero - por lo que son rutinariamente inseminadas artificialmente para provocar el embarazo y el ordeño - sus terneros son separados (por lo general a las 12 horas) para la carne de ternera o exportados en jaulas</li><li>-No se respeta los años de vida naturales del animal</li><li>-Las terneras se encuentran confinadas en jaulas, sin poder moverse y con una dieta pobre en hierro (para que su carne esté blanda)</li></ul>
<b>Por el planeta</b>	<p><u>TIERRA</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-El 80% de la tierra cultivada en el Reino Unido se utiliza para cultivar alimentos para animales (14, 732,000 hectáreas)</li><li>-La presión sobre la tierra debido a la agricultura de la carne lleva a 6 billones de toneladas de suelo de erosión al año en los EE.UU. Si todo el mundo fuese vegetariano, el 90% de las tierras utilizadas para la cría podrían ser retiradas de la producción y utilizadas para replantar bosques, actividades de ocio, etc.</li></ul> <p><u>AIRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Las 1.300.000.000 cabezas de ganado en el mundo emiten 60.000.000 de toneladas de metano al año</li><li>-El 25% de las emisiones de metano se debe a la cría de vacas (sin incluir los miles de millones de ovejas, cerdos y aves de corral por lo que la cifra real es mucho mayor)</li></ul>



	<p><b>AGUA</b></p> <p>-Para producir un kilo de patatas se necesitan 150 litros; de trigo, 1.400; de carne de pollo, 4.000; y de carne bovina, 15.000 litros</p> <p>-Los nitratos y los pesticidas utilizados en los cultivos para alimentar el ganado acaban en nuestros ríos</p> <p>-Los residuos líquidos procedentes de las diversas partes de la carne y el flujo de la industria láctea va a los ríos y de allí a los mares contaminando y fomentando que crezcan grandes floraciones de algas</p>
<b>Por las personas</b>	<p>-Cada año en el Reino Unido se alimenta al ganado con suficiente alimento como para alimentar a 250.000.000 de personas, mientras que en el mundo 30.000.000 de personas mueren de hambre</p> <p>-20 vegetarianos pueden vivir de la tierra requerida por un carnívoro</p> <p>-Debido al exceso de pastoreo 850.000.000 de personas viven en tierras amenazadas por la desertificación y más de 230 millones que ya viven en la tierra tan gravemente desertificadas que son incapaces de sostener su existencia y frente al hambre inminente</p>
<b>Por tu salud</b>	<p>-La carne está llena de restos de antibióticos, hormonas y toxinas, y también pesticidas</p> <p>-Los peces contienen metales pesados y otros contaminantes, muchos de los cuales se originaron en las granjas</p> <p>-Los veganos y los vegetarianos tienen menor presión arterial y niveles de colesterol - niveles elevados se asocian con enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y la insuficiencia renal</p> <p>-80% de las intoxicaciones alimentarias se debe a la carne infectada (heces, bacterias, etc), ya que la carne es músculo en descomposición</p> <p>-La osteoporosis, debido a la pérdida de calcio de los huesos se debe principalmente al contenido de azufre en la carne y a la proteína de la caseína en la leche que causa que el calcio que se pierde en la orina - los países con mayor consumo de productos lácteos y la carne son los que tienen los niveles más altos de los huesos frágiles</p> <p>-50% de las personas no tienen la enzima para digerir la leche</p>



## Anexo 2: Guion para realizar la entrevista en profundidad

### **-Guion de la entrevista-**

-Pequeña introducción sobre la investigación que estamos realizando para introducir al entrevistado.

#### **Datos personales**

-Edad, ocupación, nivel de estudios, lugar de nacimiento y residencia, situación de convivencia, contacto previo con animales, qué significa para esa persona el veganismo, tiempo que lleva siendo vegana

#### **Tomando contacto con el veganismo**

-Experiencias por la que comenzó a considerarlo (*Anotar si fue por autodescubrimiento o fue gracias a otras personas*)  
-Influencia por parte de los medios audiovisuales, de libros, investigaciones....

#### **El paso de solo considerarlo a comenzar a llevarlo a cabo**

-Maco de tiempo para dar el paso (*Anotar si fue algo abrupto o gradual*)  
-Factores que facilitaran el proceso (*Indagar en conocimientos previos, experiencias prosociales previas, características personales, experiencias previas...*)  
-Factores que dificultaran el proceso (*Indagar en dificultades prácticas, falta de conocimientos, falta de contactos...*)  
-Experiencias críticas que ayudaran a dar el paso  
-La razón principal fue más emocional, racional o una mezcla.  
-Principal motivación para dar el paso (*Indagar si fue algo más pragmático o ideológico*)  
-Influencia de las redes familiares y sociales  
-Estado emocional durante el proceso, ¿Estrategias para enfrentarlo?

#### **Expectativas respecto al veganismo**

-En cuanto a si mismo (*Si piensa seguir en un futuro o no*)  
-En cuanto a los demás (*Si piensa que es un movimiento en crecimiento, que piensa que frena a las personas... Identificar el patrón que sigue: pasivo o activo*)



### **Anexo 3: Entrevistas transcritas**