

### DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: **FRANCISCO GABRIEL HINOJOSA ESPINOSA**, con CC. 172290689-6, autor del trabajo de graduación intitulado: **"CORRESPONDENCIA ENTRE EL SENTIDO DE COHERENCIA (SOC) Y EL CARNISMO"**. Estudio realizado desde la **Psicología Positiva con adultos jóvenes de la ciudad de Quito en el período abril-agosto de 2017**, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGO CLÍNICO**, en la Facultad de **Psicología**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, noviembre 2019



**FRANCISCO GABRIEL HINOJOSA ESPINOSA**

**CC. 172290689-6**



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO  
CLÍNICO**

**TEMA:**

**“CORRESPONDENCIA ENTRE EL SENTIDO DE COHERENCIA (SOC) Y  
EL CARNISMO”.**

**Estudio realizado desde la Psicología Positiva con adultos jóvenes de la ciudad de  
Quito en el período abril – agosto de 2017.**

**AUTOR:**

**FRANCISCO GABRIEL HINOJOSA ESPINOSA**

**DIRECTORA: MTR. DORYS ORTIZ GRANJA**

**QUITO, 2019**

## **Dedicatoria**

Esta disertación es dedicada de forma especial para mi directora de tesis, Dorys, que con su apoyo y profunda empatía y paciencia ha permitido que se cumpla el mayor propósito en lo que ha representado mi vida académica hasta ahora.

Es dedicada también para mi familia, de forma especial a mis padres y mis abuelos, mi compañera, y mis amigos que con su incondicional apoyo y buena energía han alegrado este camino.

## **Agradecimientos**

Agradezco de forma especial a Carlos Ramos, Dorys Ortiz y a todas las personas que con su tiempo y buena voluntad han participado en la realización de este proyecto.

Agradezco infinitamente el apoyo, a todo nivel, de mis abuelos, de mis padres, mis hermanas, mi compañera y mis amigos.

## Tabla de contenidos

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>1. UN ACERCAMIENTO AL “SENTIDO DE COHERENCIA” (SOC) DE AARON ANTONOVSKY.....</b>	<b>3</b>
1.1 HISTORIA Y DEFINICIÓN DEL MODELO SALUTOGÉNICO .....	3
1.1.1 <i>Cambio de paradigma</i> .....	8
1.1.2 <i>Breakdown</i> .....	11
1.1.3 <i>Factores Estresantes, Tensión y Manejo de la Tensión</i> .....	14
1.1.4 <i>Recursos de Resistencia Generalizados</i> .....	16
1.2 EL “SENTIDO DE COHERENCIA” (SOC) .....	22
1.3 OPERACIONALIZACIÓN DEL <i>SENTIDO DE COHERENCIA</i> Y ESCALA SOC-15.....	27
1.4 PSICOLOGÍA POSITIVA Y EL MODELO SALUTOGÉNICO.....	29
<b>2. IDEOLOGÍAS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.....</b>	<b>33</b>
2.1.1 <i>Ideología</i> .....	33
2.1.2 <i>Comportamiento Alimentario</i> .....	36
2.2 VEGANISMO.....	37
2.2.1 <i>Historia y definición</i> .....	37
2.2.2 <i>Frontera humano-animal</i> .....	41
2.3 CARNISMO.....	47
2.4 RELACIÓN DE LAS IDEOLOGÍAS CARNISTA Y VEGANA CON LA PSICOLOGÍA POSITIVA.....	51
<b>3. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>53</b>
3.1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS .....	54
3.2 MUESTRA Y RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	54
3.4 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	55
3.4.1 <i>Análisis descriptivo de la muestra</i> .....	55
3.4.2 <i>Procesamiento de la información</i> .....	56
3.4.3 <i>Discusión</i> .....	60
<b>4. CONCLUSIONES.....</b>	<b>76</b>
<b>5. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>77</b>
<b>LISTA DE REFERENCIAS .....</b>	<b>78</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>I</b>

## INTRODUCCIÓN

La presente disertación realiza un planteamiento, aún novedoso, del cual surge paulatinamente la posibilidad de responder a preguntas que han permanecido latentes en la conciencia colectiva pero que el conocimiento aún se encuentra en etapas iniciales de desarrollo para empezar a dar forma a interrogantes tanto de salud individual como planetaria.

La necesidad y relevancia de la investigación surge a partir de investigaciones internacionales de alto nivel que evidencian factores de riesgo y efectos contraproducentes para la salud, a nivel individual y ambiental, a partir de un comportamiento alimentario a base de productos derivados de origen animal. De este modo, se pretende aportar un escalón teórico para futuras investigaciones y fomentar la adquisición de conocimiento, el análisis crítico y el desarrollo integral en la comunidad.

Desde un enfoque de la Psicología Positiva, se realiza una investigación que analiza como ejes principales el Sentido de Coherencia (*Sense of Coherence*, SOC), el cual forma parte del modelo salutogénico desarrollado por Aaron Antonovsky, e ideologías que sustentan y refuerzan un comportamiento alimentario, en específico: Veganismo y Carnismo, poniendo una especial atención a este último.

Como objetivo general se plantea “analizar la correspondencia entre Sentido de Coherencia y el carnismo / veganismo” y como objetivos específicos: (1) Describir el constructo “Sentido de Coherencia (SOC)”; (2) Conceptualizar y diferenciar el carnismo y el veganismo y (3) Realizar un estudio desde la psicología positiva sobre la correspondencia entre el SOC y el carnismo/veganismo.

A partir de estas concepciones, se planteó como hipótesis que “existe un mayor sentido de coherencia en personas veganas que en personas carnistas”. Por ende, si se toma en cuenta que el SOC difiere entre carnistas y veganos, la pregunta de investigación es: ¿En qué medida se produce esta diferenciación? Con ello se establecen dos variables: la

dependiente es el Sentido de Coherencia y la independiente es la ideología: internalizada en el caso del carnismo, o, aquella asumida en el caso del veganismo.

La metodología empleadas es teórico-aplicada, de tipo cuanti-cualitativo, el modelo además es exploratorio-descriptivo y presenta un alcance comparativo. Las técnicas utilizadas para recolectar y analizar la información cuantitativa fue a través de la aplicación de la escala “SOC-15”, mientras que para el enfoque cualitativo del estudio se aplicó una entrevista semiestructurada diseñada por el investigador y procesada a través de un análisis de discurso. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 5 jóvenes adultos carnistas y 5 veganos de la ciudad de Quito.

El primer capítulo aborda el constructo de Sentido de Coherencia (SOC), entendido como una orientación que expresa el grado en el que uno tiene una sensación de confianza generalizada de que (1) los estímulos en el curso de la vida son comprensibles; (2) los recursos están disponibles para enfrentar las demandas de dichos estímulos; y (3) estas demandas son retos, dignos de inversión y compromiso (Antonovsky, 1987). Asimismo, se abarca su escala y sus distintas variaciones.

En el segundo capítulo se realiza una contextualización de la noción de ideología, de la ontología relacional humano-animal y del concepto de veganismo. Asimismo, se presenta una descripción de los mecanismos psicológicos que operan en la estructura de la ideología carnista, entendida desde Joy (2011) como “el sistema de creencia en el cual comer ciertos animales se considera ético y apropiado” (p. 30), contextualizando dichas ideologías desde su comportamiento alimentario. Además, tanto en el primero como segundo capítulo, se abarca la relación de los constructos con la Psicología Positiva.

El tercer capítulo trata sobre la metodología que se aplicó y cuyos resultados fueron procesados en el programa estadístico informático *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), mientras que la información cualitativa de las entrevistas se procesó mediante el análisis de discurso. Se presenta, finalmente, la discusión, conclusiones y recomendaciones específicas.

## CAPÍTULO 1

### 1. Un acercamiento al “Sentido de Coherencia” (SOC) de Aaron Antonovsky

A fin de introducirnos en el Sentido de Coherencia, se requiere en primera instancia conocer el contexto de su desarrollo dentro del Modelo Salutogénico (MS) de Aaron Antonovsky, el cual planteó como pregunta fundamental: ¿cuáles son los orígenes (génesis) de la salud (saluto)? Pregunta establecida a partir de la incuestionable predominancia del estudio patogénico en general tanto en el campo médico, biológico, psicológico como social.

Una vez establecida la pregunta, el autor planteó a través de sus estudios que el origen de la salud se encuentra en el SOC. Juntas, esta pregunta y respuesta, son lo que se conoce como el modelo salutogénico de Aaron Antonovsky, médico sociólogo que aclara que esta aproximación es tan sólo una conceptualización parcial de uno de los más grandes misterios de la humanidad: ¿cómo logramos mantenernos saludables? Para esto, se inició con el recorrido que llevó a Antonovsky a consolidar su modelo.

#### 1.1 Historia y definición del Modelo Salutogénico

El modelo salutogénico (MS) podría decirse que tuvo sus primicias durante un año sabático que tomó Antonovsky en 1965. En aquel entonces, inició una serie de estudios que lo llevaron a conceptualizar los factores estresantes objetivamente como “aquellas experiencias que cualquier persona en cualquier lugar estaría de acuerdo son estresores, por ejemplo, pasar hambre durante períodos prolongados” (Antonovsky, 1980, p. 2). De este modo, hipotetizó una relación directa entre dichos factores y las enfermedades.

Entre estos estudios, se embarcó en la investigación que resultaría en el libro “Poverty and Health”, en el cual estableció un punto de partida fundamental: “¿cuáles son los estresores en la vida de las personas pobres que, entre otras cosas, yacen como base de la enfermedad?” (Kosa, Antonovsky, & Zola, 1969). Estableció que no es sólo que los

factores estresantes son importantes, sino que las personas de bajos recursos económicos tienen un impacto negativo mayor en su salud debido a que tienen menos medios para afrontar dichos estresores. Es así que surge la iniciativa de investigar qué es lo que sucede cuando dos personas son confrontadas a un mismo estresor, pero la una tuviera los recursos apropiados para afrontar exitosamente el reto y la otra no.

A partir de dicha investigación, Antonovsky establece en términos generales que *tensión* es la carga impuesta en la persona por los factores estresantes; y, *estrés* lo planteó como aquella carga que prevalece cuando la tensión no se ha superado con éxito. Esta distinción lo llevó a introducir un concepto adicional: *manejo de la tensión*, entendido como el proceso de lidiar con ésta, lo cual lo llevó a centrar sus siguientes investigaciones tanto en este manejo como en prevalecer frente a los factores estresantes (Antonovsky, 1980).

Para 1968, Antonovsky habría participado en un sinnúmero de investigaciones que abarcaban desde enfermedades coronarias, esclerosis múltiple, cáncer, hasta estudios sociales de discriminación, inmigración, diferencias étnicas de ajustamiento a problemas de climaterio, etc.

Es en ese año que, una vez aclaradas las distinciones hechas por Antonovsky entre factores estresantes, tensión, estrés y recursos del manejo de la tensión en un seminario sobre estudios coronarios, el epidemiólogo J. N. Morris mencionó a Antonovsky que no existía una razón particular que justifique el uso de este modelo sólo en relación a una enfermedad específica. Así pues, Antonovsky (1980) reconoce que su verdadero interés no es la enfermedad per se sino el “*breakdown*”<sup>1</sup> o desajuste de la salud como se lo entendería hasta el momento; dicho reconocimiento caracterizó su primera gran separación del pensamiento convencional u ortodoxo, es decir, centrado únicamente en la patología.

---

<sup>1</sup> Por cuestión de una palabra concisa en el idioma inglés se mantendrá el término “breakdown” en dicho idioma.



En su artículo sobre el “breakdown” en el *Social Science and Medicine Conference* en Aberdeen en 1968, propone una distinción entre dos puntos fundamentales: Primero, “en términos epidemiológicos, ¿por qué un grupo determinado [*de personas*] tiene una alta tasa de una enfermedad en particular? Segundo, (...) ¿por qué se adquiere una enfermedad [*dis-ease*]?” (Antonovsky, 1980, p. 4), entendida aquella distinción como el problema del breakdown, independientemente del diagnóstico que éste pueda tener.

Una vez encaminada esta nueva idea, se volvió imperativo estudiar a profundidad este concepto que se sostiene en la idea de que existen características comunes a todas las enfermedades. Esta definición, inevitablemente, condujo a pensar la noción de *Recursos de Resistencia Generalizados* (RRG), sobre el que, influenciado por el concepto de Síndrome de Adaptación General [SAG] de Hans Selye, Antonovsky (1972) escribe:

Ya que las demandas impuestas en las personas son tan variadas y en su gran mayoría impredecibles, parece imperativo enfocarse en desarrollar una comprensión más completa de aquellos recursos de resistencia generalizados, los cuales pueden ser aplicados para satisfacer todas las demandas. (p. 541)

Asimismo, influenciado por René Dubos, exploró el concepto de *adaptabilidad* en las esferas psicológica, social y cultural, lo cual supuso un punto fundamental en el logro de un manejo de la tensión exitoso en el afrontamiento de una gran variedad de estresores.

Una vez establecido el *breakdown* y los RRG, la intensidad de los factores estresantes definidos tanto objetiva como subjetivamente dejaron de ser el centro de su atención. En adelante, Antonovsky marcó su conceptualización del *breakdown* o estado general de salud como un “continuum”, alejándose del sentido de categorizar dicotómicamente a la persona como saludable o como enferma.

En efecto, estableció que todos los seres humanos, mientras vivan, se encuentran en parte saludables y en parte enfermos, es decir, se encuentran recorriendo el continuum del *breakdown* de un polo al otro incesantemente. Sin embargo, la denominación “estado

general de salud” todavía la consideró como errónea, la misma palabra “breakdown” exponía aún su orientación patogénica; su intriga en adelante se mantuvo en intentar explicar lo que moviliza a las personas a determinada ubicación en el continuum (1980). Un siguiente escalón en el pensamiento de Antonovsky se dio a partir de su estudio “diferencias étnicas [o de subculturas] de ajustamiento o adaptación a problemas de climaterio” (Datan, Antonovsky, & Maoz, 1971). En un inicio su atención se centró en la relación entre el continuum del tradicionalismo cultural y la adaptación exitosa a problemas en mujeres en la edad del climaterio.

Sin embargo, a partir de su estudio a gran escala -con una muestra de más de 1150 mujeres de cinco grupos étnicos diferentes en Israel-, conjuntamente con su equipo, llegó a la conclusión de que el elemento fundamental en una adaptación exitosa no era el contenido cultural y su estructura social sino su relativa estabilidad. Las mujeres árabes y de Europa central crecieron en contextos culturales estables, los otros tres grupos eran inmigrantes desarraigadas y en transición. Dicho elemento se volvería una pieza central en sus concepciones acerca del estrés (Antonovsky, 1980).

Siguiendo con dicho estudio, los investigadores añadieron a sus protocolos una pregunta fundamental que determinaba si la persona estuvo o no en un campo de concentración durante la II Guerra Mundial. De las 287 mujeres de Europa central -una muestra representativa de una comunidad israelita de clase media- 77 respondieron “sí”, evidenciando, por consiguiente y sin sorpresa alguna que, en comparación con el grupo de control, menos sobrevivientes de los campos se encontraban bien adaptadas, sin importar las diferentes formas de medirlo (Datan, Antonovsky, & Maoz, 1971).

Sin embargo, la coyuntura decisiva en la evolución de su pensamiento y el origen de la idea que sólo más tarde la llamaría *salutogénesis*, se dio cuando posteriormente demostraron, en el estudio antes mencionado, que “más que unas cuantas mujeres sobrevivientes de los campos de concentración se encontraban bien adaptadas, sin importar cómo se medía la adaptación” (Antonovsky, 1980, p. 7). A pesar de haber vivido experiencias inconcebibles, estas mujeres se encontraban razonablemente sanas,

tenían familias, amigos, trabajaban y formaban parte de la vivencia y actividades en comunidad (Antonovsky, 1980).

¿Cómo las personas logran mantenerse razonablemente saludables? Esta es la pregunta que Antonovsky buscó profundizar en adelante, llevándolo inevitablemente a cambiar de paradigma, alejándose de a poco de su orientación patogénica. Ahondó, de esta manera, en el estudio de los *recursos de resistencia generalizados* (RRG), marcando así un punto de inflexión que finalmente resultó en la aparición de la concepción del Sentido de Coherencia.

En un estudio realizado con su colega Ilina Shoham, establecieron el continuum del *breakdown* como la variable dependiente, mientras que como variables independientes abarcaron una extensa serie de lo que pensaban al momento eran mediciones de los RRG. En 1977, a partir de un “Análisis de Espacio Mínimo” (SSA por sus siglas en inglés) –un análisis computacional de la estructura de las relaciones entre una gran serie de variables– (Guttman, 1974), establecieron que muchos recursos de resistencia estaban relacionados al *breakdown*.

Sin embargo, uno de los recursos “no sólo estaba más altamente correlacionado con la medición del estado general de salud sino que parecía ser la variable interviniente entre los otros recursos y la salud” (Antonovsky, 1980, p. 8). Al cabo de un extenso análisis sobre la naturaleza y el significado de esta variable concluyeron que ésta “no sólo era otro recurso de resistencia generalizado, era una forma de percibir el mundo” (Antonovsky, 1980, p. 8) y tras considerar varias alternativas, dispusieron llamarla el *Sentido de Coherencia*.

Culminando este prólogo histórico, se aprecia que de acuerdo a su propia experiencia como judío y su amplia gama de investigaciones, Antonovsky da cuenta de que la condición humana es de por sí estresante. De modo que, en el proceso de afinar su entendimiento, y por ende su modelo, la pregunta, entonces, no es cómo tanto las personas pobres como los sobrevivientes de los campos de concentración logran

mantenerse saludables, sino ¿cómo cualquiera de nosotros gestiona el mantenerse saludable? La pregunta de la salutogénesis.

### *1.1.1 Cambio de paradigma*

Como parte del cambio de un enfoque exclusivamente patogénico –paradigma ideológico dominante- a uno salutogénico, se volvería casi imprescindible contextualizar y describir los beneficios del estudio paralelo de la salud, es decir, un enfoque mayoritariamente salutogénico sin dejar de lado la importancia del estudio etiológico y diagnóstico de la patología en general, versus un enfoque únicamente patogénico. Preguntarse por qué una persona adquiere una enfermedad específica –enfoque patogénico- es una interrogante científica y clínicamente relevante, sin embargo, pensar que conquistar una a una las enfermedades llevará ineludiblemente a conquistar la enfermedad en general es una aseveración ilusoria.

En términos generales se podría decir que el plantear un cambio de paradigma tiene consecuencias de doble filo. Antonovsky (1980) estableció que, por un lado, se “provee de motivación, valentía y de recursos para sociedades y personas dedicadas al esfuerzo de entender y afrontar problemas y sufrimientos reales. Por otro lado, adormece nuestra sensibilidad y preocupación frente a datos de morbilidad dolorosamente duros” (p. 13). Por consiguiente, realiza un interesante análisis para explicar este fenómeno, y es que dada la ubicuidad de los patógenos, ya sean estos microbiológicos, químicos, físicos, psicológicos, sociales o culturales, se volvería evidente de por sí que todos debieran sucumbir ante este perpetuo bombardeo de patógenos y hasta se debieran encontrar en constante peligro de muerte.

Sin dejar de lado la complejidad, lo especulativo y hasta con posibles inconvenientes de definición elementales, se afirma que existe la suficiente data estadística para plantear una relación entre la ubicuidad de los patógenos orgánicos exógenos / endógenos y su analogía con los “patógenos” psicosociales. En este sentido, Antonovsky (1980) estableció que “existen aquellos agentes llamados factores estresantes psicosociales, presiones, tensiones: alienación, inestabilidad social, crisis de identidad, brechas de fines-

medios, discriminación, ansiedad, frustración” (p. 14), permitiendo de esta manera, analizar en siguientes páginas la cuestión de los factores estresantes psicosociales como agentes patógenos determinantes en la salud.

Conviene señalar que a partir de este análisis estadístico, Antonovsky (1980) establece una *hipótesis de morbilidad*, en la cual determina que “en cualquier momento, al menos una tercera parte o posiblemente una mayoría de la población de cualquier sociedad industrial moderna se caracteriza por alguna condición mórbida, (...)” (p. 15), en otras palabras, que mantienen una desviación clínica o epidemiológica de lo definido como “normal”.

Por otra parte, sobre el planteamiento de que los agentes patógenos son ubicuos, se pensaría que resulta fácilmente comprobable dicha hipótesis, sin embargo, hasta esa fecha no se encontraría evidencia suficientemente detallada para respaldarla (Antonovsky, 1980). Por consiguiente, se entiende que la información sería recolectada sobre casos específicos de enfermedad en vez de sobre la ubicación de las personas en un continuum de salud-enfermedad o incluso en una categoría general de morbilidad.

Lo que explicaría dicha carencia de datos resultaba ser el paradigma ideológico dominante indudablemente enfocado a la enfermedad en particular y que daría forma a cómo la sociedad realiza su práctica clínica e investigación científica. Por lo tanto, se establece que sólo cuando se conciba la cuestión de la salutogénesis, respaldada por las estadísticas de morbilidad planteadas por Antonovsky (1980), se empezará a implementar una búsqueda a gran escala de los factores que promueven la salud en lugar de enfocarse tan sólo en aquellos que causan enfermedades específicas.

A partir de dicho análisis estadístico y en base a la aseveración de que los agentes patógenos son ubicuos, se entiende que incluso en las sociedades más industrializadas, por ende con mayores estándares de vida, una proporción mucho mayor de la población se encuentra enferma. De este modo se aviva la relevancia sobre el misterio de cómo es

que la salud de algunas personas se mantiene a lo largo de la vida con relativamente poco dolor y sufrimiento.

En este contexto se podrían contrastar ambos modelos, por un lado podría decirse que el modelo patogénico presiona a enfocarse en la enfermedad como estado patológico, dejando de lado la interpretación subjetiva del estado de la persona enferma, es decir, un enfoque puramente etiológico. En contraste, la salutogénesis obliga a examinar todo lo que es de importancia para la persona enferma, incluyendo su interpretación subjetiva de su estado de salud (Antonovsky, 1980).

Por otro lado, la patogénesis por definición postula un estado de enfermedad que es cualitativa y dicotómicamente diferente de un estado de no enfermedad; el individuo, un órgano o su condición es patológica o es no patológica. Dicha dicotomización cegaría a una conceptualización planteada desde el modelo salutogénico, es decir, a un continuum multidimensional entre los polos salud–enfermedad, que servirían sólo como dispositivos heurísticos en tanto que la absoluta salud como la absoluta enfermedad no se encontrarían en el ámbito de la realidad (Antonovsky, 1980).

Es pertinente aclarar que bajo ninguna circunstancia se pretende minimizar los indudables avances que ha desarrollado el paradigma actual dominante en la sociedad moderna, siendo esta etapa la más avanzada de la historia –al menos desde el enfoque de ciencia positivista de la cultura Occidental– en el entendimiento y tratamiento de las dolencias del ser humano. Por el contrario, el planteamiento de la salutogénesis no busca un enfoque exclusivo, sino idealmente un desarrollo paralelo.

Dicho enfoque, como se verá más adelante, concordaría con los postulados de la psicología positiva (PP), la cual no desconoce que las personas sufren y que se enferman, sino que busca idealmente dejar de igualar salud mental con ausencia de psicopatología, potenciando los procesos que llevarían a alcanzar estados subjetivos y culturales que caracterizan a una vida plena (Castro, Cosentino, Omar, Tarragona, & Tonon, 2010).

### 1.1.2 Breakdown

Una vez establecida la paradoja, es decir, que cuanto mayor es el avance científico en sus diferentes esferas sociales, mayor la población con enfermedad, se vuelve inexorable aceptar que no se puede explicar dicha paradoja a menos de que se formule un modelo compatible con el paradigma salutogénico. Por tanto, se explora a continuación el continuum de salud *ease/dis-ease* o *breakdown*.

En primer lugar, se reconoce la dificultad de expresar en el idioma español una referencia plenamente fiel al sentido que quiere dar Antonovsky a esta polaridad del continuum. Si se hace una referencia etimológica, la palabra *dis-ease* provendría del francés antiguo *des*: prefijo que denota un significado opuesto, + *aise*: en referencia a confort, alivio, placer, bienestar, entre otros. Se ha evitado traducir “*ease*” por “bienestar” ya que Antonovsky aclara que el continuum de salud [*ease/dis-ease*] es una de varias esferas del bienestar (1980, p. 68), por lo cual se ha determinado continuar con la terminología del continuum en el idioma inglés al igual que se hizo con la palabra “*breakdown*”.

Continuando, podría establecerse que enfocar el estudio a una enfermedad específica es estrechar la investigación a los factores específicos relevantes a la enfermedad; preguntarse por el *ease* y el *dis-ease* es centrarse en los factores generalizados que son relevantes a todas las enfermedades; y, profundizar en el estudio del polo *ease* de la salud, es decir, indagar en lo que facilita el movimiento hacia el polo más saludable del *breakdown*, es plantear herramientas que serían mucho más potentes en disminuir el sufrimiento humano que un factor de prevención o curación de la enfermedad (Antonovsky, 1980).

Se reconoce al *breakdown* en una primera estancia como un estado o condición y su referente estaría dado por el ecosistema del organismo individual. Por consiguiente, y dada su naturaleza dinámica, cuando una persona es ubicada en algún punto dado en el tiempo y en cierta categoría del *breakdown*, se podría profundizar y extrapolar en el tiempo y en un espacio social, es decir, se podría preguntar acerca de “la ubicación de esa persona en el continuum en el pasado y en el futuro; uno puede obtener información

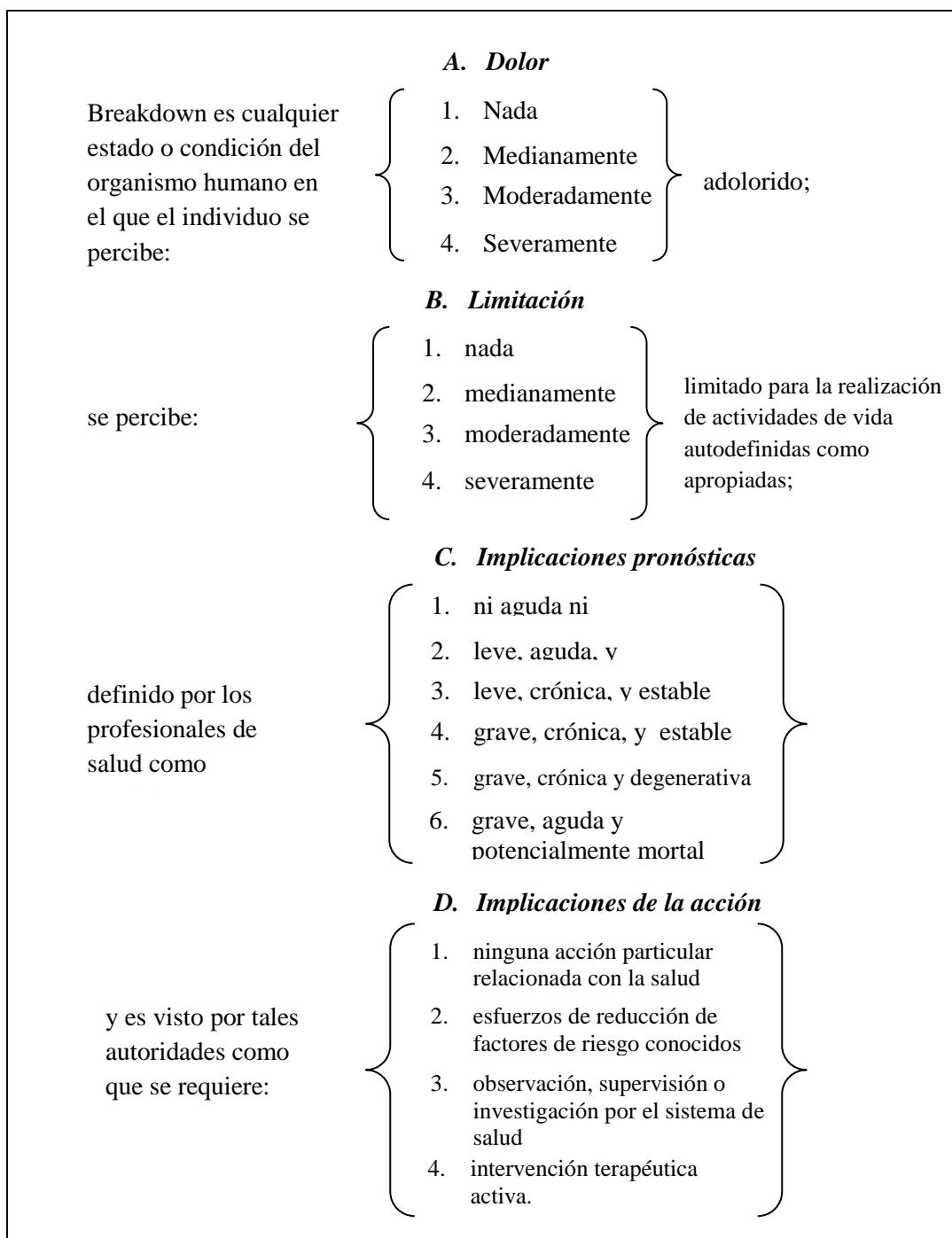
acerca de otras personas de la familia, comunidad, clase social, etcétera” (Antonovsky, 1980, p. 57). A partir de esta concepción, el punto de partida para este modelo está en ubicar a la persona en el continuum en la actualidad.

Sólo entonces se puede conceptualizar útilmente al breakdown desde cuatro facetas cruciales: la experiencia subjetiva del dolor; de la limitación funcional; el grado de limitación funcional descrito medicamente como implicación pronóstica; y, en función de la prognosis, el grado de requerimiento de implicación de acción médica/terapéutica (Antonovsky, 1980).

De este modo, se ha descrito una conceptualización del continuum breakdown como un estado o condición multifacética del organismo humano. En palabras de Mittelmark y Bull (2013), se define en términos de “la severidad de dolor y limitaciones funcionales, y el grado de atención médica necesaria, independientemente de enfermedades específicas” (p. 30). La operacionalización del breakdown, por otro lado, Antonovsky la describió como la puntuación en cada una de las cuatro facetas, sugiriendo que en cualquier momento dado una persona podría hallarse en un perfil específico.

A partir de su publicación de 1970 sobre el breakdown, Antonovsky (1973) estableció que en la gama de “tipos” presentados en este continuum multidimensional, se daría una valoración de “1”, es decir, la etiqueta “breakdown bajo” referiría al polo más saludable del continuum, y “4” a su polo opuesto (severo / agudo y potencialmente mortal / intervención terapéutica activa). Teóricamente esta definición del breakdown provee un total de 384 (4 x 4 x 6 x 4) posibles perfiles (1980), como los descritos en la figura 1.





**Figura 1:** Mapeo de definición del Continuum de Salud “Ease / Dis-ease” - Breakdown. Tomado y traducido de: (Antonovsky, Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being, 1980, p. 65).

Por otro lado, explícitamente rechazó el concepto de *salud* de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, si bien ahora abarca un contexto más amplio sobre el bienestar,

inspirado en parte por Antonovsky (1996), establecía hasta el momento: “Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad” (Antonovsky, 1980, p. 52), indicando que cualquier similitud entre el enfoque de salud positiva de la OMS y la percepción del modelo salutogénico (MS) era superficial. Asimismo, Antonovsky (1980) diferenció y evitó percibir al continuum de salud del breakdown como un constructo coextensivo de toda la esfera del *bienestar*, sino más bien como un elemento de ésta, en la cual estaría incluido el polo *dis-ease*. En este sentido, haría énfasis en que se requiere investigación que profundice en otras esferas del bienestar.

Cabe recalcar que la absoluta polaridad, de un lado u otro, en el continuum de salud del breakdown no es alcanzable para ningún ser humano vivo, es decir, por más saludable que una persona pueda sentirse, componentes no saludables son inherentes a su existencia y viceversa. Antonovsky (1987) diría: “Todos somos casos terminales, pero mientras exista un aliento de vida en nosotros, todos estamos saludables en cierta medida” (p. 50). La cuestión ya no refiere entonces a si el individuo se encuentra enfermo o no, sino a qué tan lejos o cerca está de determinado polo en el continuum.

Se ha enfocado en el constructo que dio el impulso inicial a la construcción del MS, un siguiente aspecto concierne alrededor de ciertos factores que promueven o facilitan la expresión del continuum breakdown hacia una u otra enfermedad.

### *1.1.3 Factores Estresantes, Tensión y Manejo de la Tensión*

Se ha entendido hasta ahora los factores estresantes como estímulos en general que producen estrés. Sin embargo, puesto que lo que evidencia si un estímulo en última instancia se convierte en estresor es su efecto, no puede ser predecible. A fin de ahondar más específicamente en el interés del presente estudio frente a cualquier otra clase de estímulo, Antonovsky (1980) define un factor estresante como “la demanda hecha por el ambiente interno o externo de un organismo que altera su homeostasis, cuya restauración depende de una acción de gasto de energía no automática y no disponible” (p. 72).

Si bien no se puede identificar empíricamente en qué momento se produce esta diferenciación, se puede establecer una diferencia cualitativa, es decir, que un estímulo se vuelva estresor o no, depende tanto del significado del estímulo para la persona como del repertorio de mecanismos de restauración de homeostasis disponibles.

Siendo que los estresores son omnipresentes en la existencia humana, Antonovsky (1980) afirma que estos pueden devenir en consecuencias patológicas, neutrales o saludables, como se entenderá posteriormente. Entonces, si bien existe una mayor implicancia en la percepción subjetiva del estresor, no es lo más relevante; por tanto se establece un estado de estrés, diferenciado por dos componentes principales: *tensión* y *estrés*.

Antonovsky (1980) establece que la tensión surge naturalmente de los factores estresantes, en cuyo caso una persona puede o bien beneficiarse o perjudicarse por ésta; no refiere en este sentido a tendencias masoquistas sino a que si la homeostasis puede ser rápidamente recuperada, es decir, existe un manejo de la tensión eficiente, no sólo no sería dañina sino que inclusive podría ser saludable. De forma simplificada, aclara que la tensión debe ser distinguida del estrés; éste último, es un componente que contribuye a la patogénesis; la tensión, por otro lado, puede ser salutogénica pero también puede devenir en estrés.

Una vez hecha esta distinción, la interrogante es ¿qué es lo que determina que el estado de tensión se transforme en estrés, en uno neutral o en uno saludable?, o en referencia al breakdown, ¿qué es lo que determina que una persona en estado de tensión se mueva en una u otra dirección en el continuum de salud? Antonovsky (1980) estableció que el movimiento hacia el polo *ease* del breakdown está dado por la adecuación y eficiencia en el manejo de la tensión. Un manejo de la tensión deficiente, por otro lado, conlleva a un estado de estrés y por ende al polo menos saludable del continuum.

Sin embargo, al establecer Antonovsky (1980) el concepto específico del manejo de la tensión como “la rapidez e integralidad con la que los problemas son resueltos y la tensión es disipada” (p. 96), esclarece también que existe el riesgo de asumir ciegamente

los beneficios de dicha “rapidez”, en otras palabras, a veces la tensión puede ser resuelta tan rápidamente que podrían prevenirse consecuencias beneficiosas que de otro modo podrían ser integradas completamente. En este sentido la pregunta de verdadera relevancia se estableció como: ¿cuáles son los determinantes de un manejo de la tensión exitoso? Antonovsky sugeriría que la respuesta se encuentra en el constructo de los recursos de resistencia generalizados.

#### *1.1.4 Recursos de Resistencia Generalizados*

A lo largo de sus estudios epidemiológicos, Antonovsky reunió una amplia gama de variables correlacionadas con el estado de salud. En términos generales, se define los *recursos de resistencia generalizados* (RRG) como “cualquier característica de una persona, grupo o ambiente que pueda facilitar un manejo de la tensión efectivo” (Antonovsky, 1980, p. 99).

El término “generalizado” se refiere a que son recursos efectivos en todo tipo de situaciones; y, “resistencia” a que dichos recursos incrementan la resistencia de la persona. Años más tarde, Antonovsky (1987) afirmó que “lo que es común a todos los recursos de resistencia generalizados, (...) es que ayudan a dar sentido a los innumerables factores estresantes por los que estamos constantemente bombardeados” (p. 48).

En este sentido, el separarse del enfoque dicotómico, abrió la posibilidad de aplicar este concepto en todas las personas y a todo momento, es decir, cual sea la ubicación de una persona en el breakdown en un momento dado, la medida en la que los RRG estén a disposición del individuo, sería una clave decisiva en el movimiento hacia el polo más saludable del continuum, o al menos en mantenerlo relativamente estable. Cabe recalcar que existen también los *recursos de resistencia específicos* (RRE), como es un fármaco en una situación específica, líneas telefónicas de agencias de prevención de suicidio, etcétera, que son de gran importancia pero que son de naturaleza fortuita y relevantes sólo en situaciones particulares (Antonovsky, 1980).

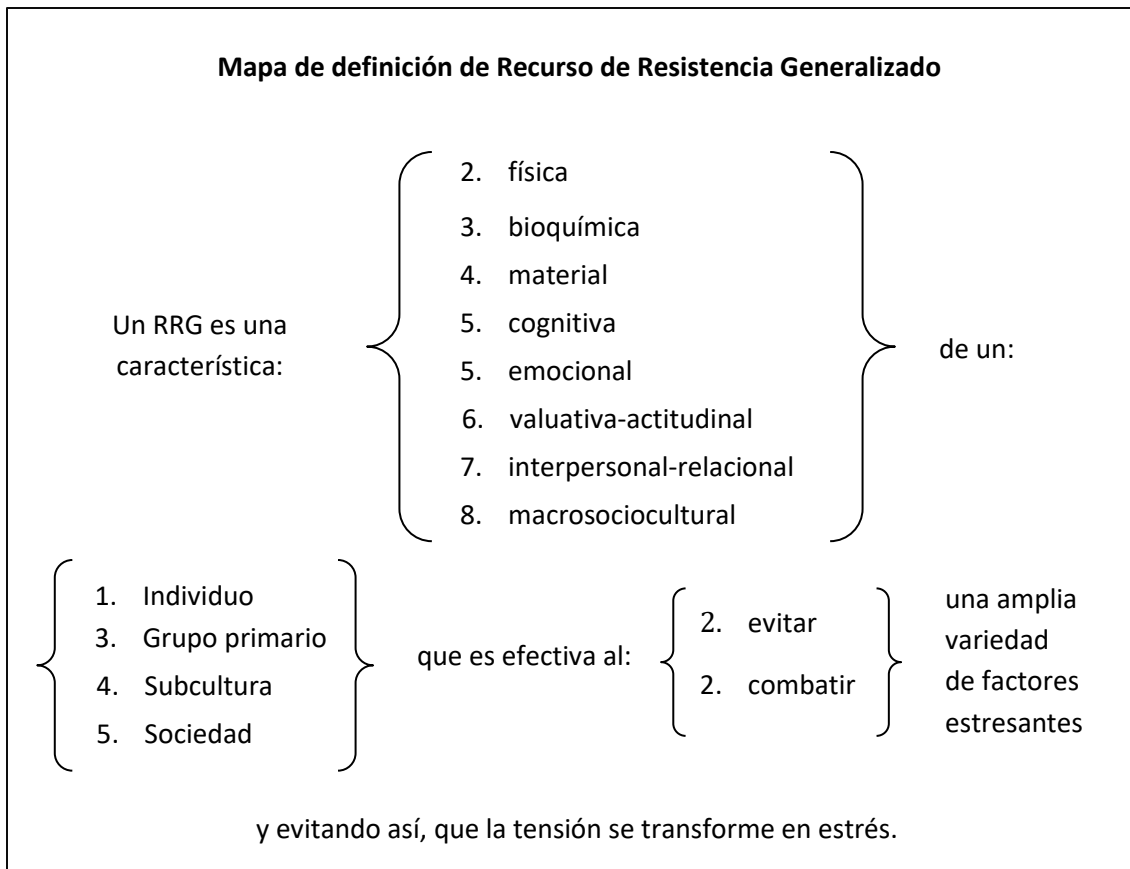
Antes de pasar a una valoración sistemática de las variables, vale mencionar un tipo de RRG que tiene como consecuencia evitar la exposición a factores estresantes y que se

encuentra en el contexto de la medicina preventiva: conocimiento preventivo, actitudes y comportamiento. Puede decirse que este enfoque es orientado hacia enfermedades específicas, pero no es necesariamente el caso ya que direcciones como no fumar, mantener una dieta balanceada y ejercicio regular se dan esencialmente para manejar la tensión, en otras palabras, “previenen caer en un estado de tensión al evitar los factores estresantes” (Antonovsky, 1980, p. 101).

Sin embargo, Antonovsky advierte una limitante en estos recursos y es que incluso con la mejor de las prevenciones, las personas también enferman. Sin duda existe mucha investigación sobre la evitación de factores de riesgo, no obstante, inevitablemente habrán ciertos factores estresantes que no serán evitados, por ende la persona caerá, ineludiblemente, en un estado de tensión.

A continuación, se da una primera consideración sistemática a breves rasgos de los RRG (figura 2) con la aclaración de que existe una limitación de conocimiento frente a una extensa literatura relevante pero que sin embargo, como se verá más adelante, no es de particular importancia. Lo relevante para este estudio es aquello que los relaciona entre sí y aquello que los convierte en RRG.

*RRG Físicos y Bioquímicos:* Si bien no se habló en un inicio de los agentes físicos y bioquímicos como factores estresantes, se refiere en este punto a una variedad de antígenos que elevan el nivel general de la respuesta inmune. Por otro lado, se habla de la plasticidad del sistema nervioso como un RRG vital, lo cual ha significado un quiebre en la evolución neurológica y que nos conlleva directamente al área de mayor interés, es decir, los RRG psicológicos, sociales y culturales disponibles para personas y grupos al momento de afrontar factores estresantes (Antonovsky, 1980).



**Figura 2:** Tomado y traducido de: (Antonovsky, Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being, 1980, p. 103).

*RRG Materiales:* Naturalmente desde un enfoque patogénico, existe un abrumador énfasis en los estudios sobre los factores estresantes que confrontan las personas pobres. Sin embargo, referente al dinero, Antonovsky (1980) propone que siendo éste el equivalente simbólico de recursos, sería de profunda relevancia como RRG en cualquier sociedad. Si bien el dinero no es una panacea que arreglaría inmediatamente cualquier problema, no sólo facilitaría directamente el afrontamiento de factores estresantes sino que se encuentra ligado también a la adquisición de otros RRG, es decir, es significativo incluso indirectamente.

Empero, Antonovsky (1980) esclarece dos puntos en este recurso. Primero, existe una diferenciación entre recursos materiales como son el dinero, refugio, vestimenta, etc.; y, relaciones interpersonales que incluyen poder, estatus, acceso a servicios, entre otros. Segundo, para poder evaluar la importancia de un RRG material dado, se debe conocer

con mayor profundidad distintos aspectos sociales al momento de enfrentar ciertos factores estresantes, como por ejemplo el contexto cultural, entre otros.

*RRG Cognitivos y Emocionales:* se limita en este enfoque a dos características específicas: conocimiento-inteligencia e identidad egóica. Sin entrar en rasgos específicos, éstos abarcan de forma apropiada los dominios cognitivo y emocional. Intencionadamente, se excluyen concepciones sobre la personalidad ya que representan un mayor orden de abstracción que serán abordados más adelante.

Conocimiento-inteligencia, como RRG, hace referencia “en el sentido cognitivo más amplio para abarcar tanto el almacenamiento de información acerca del mundo real y las habilidades que faciliten adquirir tal conocimiento” (Antonovsky, 1980, p. 107). Por otro lado, a partir de las concepciones de Schachtel (1962) y Erikson (1960), Antonovsky (1980) definió al RRG de identidad egóica como “un sentido de la persona interior, integrada y estable, pero dinámica y flexible; relacionada con la realidad social y cultural, no obstante con independencia” (p. 109).

En este sentido, un mantenimiento de la organización del auto-concepto proporciona un sentimiento de seguridad e integridad. Autopercepción entendida desde López de Tkachenko y L. de Lameda (2008) como:

Un conjunto de conceptos internamente conscientes y jerárquicamente organizados (...), [en] una realidad compleja integrada por autoconceptos más concretos, como el físico, social y académico; es una realidad dinámica que se modifica con la experiencia, integrando nuevos datos e informaciones y se desarrolla de acuerdo con las experiencias sociales, especialmente con las personas significativas. (p. 252)

*RRG Actitudinal-Valorativo:* Hasta ahora, se ha enfocado en factores intraindividuales que facilitan el afrontamiento de estresores. Este recurso, por otro lado, se refiere a *estilos de afrontamiento*, que si bien también son individuales, Antonovsky (1980) los abarcó desde el contexto transaccional de Lazarus (1977).

Se entiende un estilo de afrontamiento como “un plan de acción general para superar los factores estresantes” (1980, p. 112), conceptualización de la cual establecería tres principales variables que influyen en la efectividad de un RRG: *Racionalidad*, *Flexibilidad*: disponibilidad de planes de contingencia y voluntad para considerarlas, a mayor disposición a recibir nueva información, mayor éxito tendrá la estrategia. *Anticipación*: busca anticipar la respuesta del ambiente, interno y externo, a las acciones previstas por la estrategia” (Antonovsky, 1980, p. 113).

*RRG Interpersonal-Relacional*: Desde las áreas de investigación de salud mental se refiere a este punto como las redes de apoyo social; desde el contexto de los recursos de resistencia de Antonovsky (1980) se entiende como las raíces interpersonales, profundas e inmediatas. Diversos estudios sirvieron como fundamento, desde datos específicos de mortalidad y su relación con los beneficios psicológicos de estar en una relación de pareja estable, hasta la *teoría de la desvinculación* de Hochschild, sugiriendo la relación entre la desvinculación social y psicológica e índices de mortalidad.

Sin embargo, uno de los aportes más significativos se presentan a partir de los estudios de Berkman (1977), los cuales establecen que el aislamiento y la falta de lazos sociales y comunitarios influyen en la resistencia inmunológica de la persona, aumentando así su vulnerabilidad a la enfermedad en general. En el contexto de los recursos de resistencia, dicho aislamiento y carencia de lazos son mejor entendidos como factores estresantes, por lo tanto, planteando la relevancia de la presencia de estos RRG y no sólo enfocándose en el estudio de la ausencia de éstos (Antonovsky, 1980).

*RRG Macro-socio-cultural*: Según Antonovsky (1980), el fin esencial de la cultura, además de “darnos un lugar en el mundo, es proveernos de un rango extraordinario de respuestas a las demandas [del medio]. Las demandas y respuestas son rutinizadas: ‘internalizadas’, desde el punto de vista psicológico; ‘institucionalizadas’, desde el punto de vista sociológico” (p. 117). Se ahondará más profundamente sobre este proceso de internalización al abarcar *ideología* en el segundo capítulo.



En una sociedad idealizada, el polo saludable del continuum estaría dado como consecuencia de que su cultura provea a sus miembros, grupal e individualmente, respuestas preestablecidas, claras, estables e integradas; en el otro extremo, que lamentablemente tiende más a la realidad, sin respuestas sólo existiría caos. Respuestas proporcionadas por la cultura y su estructura social son de los RRG más significativos ya que proporcionan herramientas y una capacidad de respuesta a las demandas del medio fácilmente disponibles (Antonovsky, 1980).

Por último, si bien el enfoque salutogénico está dado por el estudio del fortalecimiento de los RRG, se debe tener en cuenta que la ausencia de uno de éstos, puede devenir irremediablemente en un factor estresante. Tal es el caso del factor económico por ejemplo, como se había establecido en el RRG material, el dinero facilita directamente el afrontamiento de factores estresantes, sin embargo, el no tener una estabilidad económica no sólo sería cuestión de no contar con un recurso sino que sería una fuente de angustia en sí misma, es decir, el no poder satisfacer necesidades básicas devendría en un factor estresante de por sí (Antonovsky, 1980).

Una vez realizada esta consideración sistemática o “mapa” inicial de los RRG establecidos por Antonovsky (1980) como “aquello que, en posesión de un grupo o individuo, posibilita o bien la evitación de factores estresantes o la resolución de la tensión generada por estresores que no han sido evitados, o ambos” (p. 119), Antonovsky replantearía este mapa dentro de la concepción de la entropía.<sup>2</sup> Estableció de este modo los factores estresantes como precursores de entropía positiva, mientras que un RRG lo redefinió dentro de las concepciones de entropía negativa, dando lugar a una modificación y profundización de la noción de RRG:

(...) una característica, fenómeno o relación de un individuo, grupo primario, subcultura o sociedad a nivel físico, bioquímico, etcétera [figura 2], que proporciona una experiencia

---

<sup>2</sup> Entropía: Segunda Ley de la Termodinámica, la cual establece el incremento inevitable de entropía positiva o desorganización de un sistema cerrado; empero, el organismo humano es un sistema abierto, por ende la entropía negativa sería adecuada para compensar la tendencia inherente al desorden (Antonovsky, 1980).

prolongada y continua para dar sentido a los innumerables estímulos con los que uno es bombardeado constantemente y que facilita la percepción de que los estímulos que uno transmite son recibidos por los destinatarios sin distorsión (p. 121).

Esta definición iría más allá de simplemente proveer un criterio para identificar los RRG, sino que otorgó, de acuerdo a Antonovsky (1980), un concepto global que haría posible una resolución para la complejidad en el campo de investigación sobre el estrés. Por lo tanto, afirmó que la medida en la que una persona se provee de RRG es la medida en la que llega a tener una orientación generalizada, orientación que Antonovsky llamó un *sentido de coherencia fortalecido*. De este modo, se daría apertura al segundo eje central del MS, el *sentido de coherencia* (SOC).

## 1.2 El “Sentido de Coherencia” (SOC)

Antonovsky realizó varias definiciones preliminares del *sentido de coherencia* (SOC) antes de operacionalizar esta variable, concepción clave para explicar el movimiento en el continuum de salud [ease / dis-ease]. Entonces, el SOC en una primera instancia lo definió como:

...una orientación global que expresa el grado en el que uno tiene una sensación de confianza generalizada y perdurable, aunque dinámica, de que los ambientes tanto interno como externo son predecibles y de que existe una alta probabilidad de que las cosas se desenvuelvan tan bien como razonablemente se lo pueda esperar (1980, p. 123).

Explícitamente se lo entiende ahora al SOC como una forma generalizada y duradera de ver el mundo y de percibir la propia vida dentro de éste, es perceptual, con componentes cognitivos y afectivos; y, su referente no sería sólo un área de la vida, ni un problema o un factor estresante, sino que se establecería como “un elemento crucial en la estructura básica de la personalidad de un individuo y en el contexto de una subcultura, cultura o período histórico” (Antonovsky, 1980, p. 124).

Como resultado, su sentido dinámico va más allá de un vaivén dado por una experiencia en particular que como consecuencia resultaría en un cambio menor y temporal en el SOC, dichos cambios ocurren dentro de una ubicación estable en el continuum. El SOC se da por un proceso continuo de “formación, prueba, reforzamiento y modificación no sólo en la infancia sino a lo largo de la vida” (Antonovsky, 1980, p. 125). Por otro lado, lo que sí podría llevar a una modificación significativa es el cambio estructural en la situación de una persona, como sería el estado civil, lugar de residencia, ocupación, entre otros.

Una cualidad que vale la pena recalcar es que indistintamente de si una persona se encuentra con un SOC, ya sea fortalecido o debilitado, Antonovsky (1980) asevera que éste juega un papel clave al momento de determinar la elección de permanecer o cambiar la situación estructural; es decir, si una experiencia en un área determinada tiende a debilitar mientras otra experiencia en otra área tiende a fortalecer el SOC, una persona con un SOC fortalecido buscará cambiar el área que lo debilita, mientras que aquel con un SOC debilitado se atraerá hacia esa área.

De esta forma, se establece que las experiencias de vida tienden a confirmar la orientación básica hacia la vida, que a su vez resultan en una “tendencia constante, aunque dinámica, hacia la consistencia, la generalización, la estabilidad y la continuidad” (Antonovsky, 1980, p. 125). Siguiendo con lo señalado, dicha estabilidad y continuidad se establece como la base perceptual del individuo de que el ambiente interno como externo es predecible y comprensible. Por ende, los estímulos que inciden en el individuo son significativos siempre y cuando son percibidos como información y manteniendo también una confianza de que los estímulos que uno envía son recibidos con una mínima y relativa distorsión.

Sin embargo, incluso cuando el mundo es percibido como predecible y comprensible, los resultados de todas maneras pueden no satisfacer las necesidades, en el caso de un SOC debilitado tendría propensión a anticipar que las cosas probablemente salgan mal; así

pues, cuando no existe comprensibilidad ni predictibilidad muy difícilmente podrán satisfacerse las necesidades, a no ser por mera suerte.

Por otra parte, la frase “tan bien como razonablemente se lo pueda esperar”, alude a que un individuo con un SOC fortalecido no se vería cegado por una confianza ilusoria sino que “sería bastante capaz de percibir la realidad, de juzgar la probabilidad de resultados deseables en vista de las fuerzas compensatorias operativas en toda vida” (Antonovsky, 1980, p. 126). Esto alude al entendimiento de que la vida es llena de complejidades, conflictos, fracasos y frustraciones, pero que asimismo existe un sentido de confianza generalizado de que las cosas se desenvolverán relativamente bien.

Para comprender en qué sentido un SOC podría mantenerse fortalecido frente a dichos conflictos, Antonovsky (1980) introduce otro término, la percepción de *legalidad* en el sentido de percibir que las cosas no se dan de manera arbitraria, sino que se dan en el contexto de la comprensibilidad y predictibilidad. En este sentido, Antonovsky hace énfasis en la marcada relevancia de estos aspectos cognitivos del SOC.

Un último aspecto que aclarara Antonovsky sobre la definición del SOC es que no se debe confundir éste con un *sentido de control*, refiriéndose a que no implica que uno se encuentra en control de sí mismo sino a que uno tiene un sentido de ser partícipe en el proceso de dar forma a su destino así como a su experiencia diaria. En otras palabras, la relevancia no está dada en si el poder para determinar dichos resultados se encuentra en las manos del individuo o fuera de éste, sino en si la ubicación de este poder se encuentra donde legítimamente debería estar.

El individuo puede percibir este poder dentro de sí o externamente, ya sea en las manos de la cabeza familiar, líderes, autoridades formales, historia, ideología, deidad, entre otros. En palabras de Antonovsky (1980): “El elemento de legitimidad le asegura a uno que los problemas serán, a la larga, resueltos en interés propio por tal autoridad. Así un SOC fortalecido no estaría en peligro en lo absoluto al no estar en control de sí mismo” (p. 128).

Hasta aquí se han establecido las bases conceptuales del SOC, empero, Antonovsky (1987) profundizó aún más su conceptualización y operacionalización de éste en su libro “Unraveling the Mystery of Health”, en el cual propuso tres elementos claves: *comprensibilidad*, *manejabilidad* y *significado*. En definitiva, determinó el SOC como:

... una orientación global que expresa el grado en el que uno tiene una sensación de confianza generalizada y perdurable, aunque dinámica, de que (1) los estímulos de los ambientes interno y externo en el curso de la vida son estructurados, predecibles y explicables; (2) los recursos están disponibles para satisfacer las demandas planteadas por estos estímulos; y (3) estas demandas son retos, dignos de inversión y compromiso. (p. 19)

Anteriormente se refirió como un primer elemento del SOC a la estabilidad dada por la base perceptual de que los ambientes internos y externos son percibidos como estímulos comprensibles, recibiendo y enviando información. Con esta ampliada aproximación, la *comprensibilidad* se refiere a la medida en que dichos estímulos son percibidos como “información ordenada, coherente, clara y estructurada, en lugar de ruido, es decir, caótica, desordenada, aleatoria, inesperada e inexplicable” (Antonovsky, 1991, p. 39), estableciéndose así como la dimensión cognitiva del SOC.

De acuerdo a lo establecido, Eriksson y Mittelmark (2017) plantean que necesariamente para ser capaces de afrontar un factor estresante, primero se debe poder entenderlo, es decir, la situación se debe comprender para poder manejarla. Por ende, la habilidad para crear estructura a partir del caos facilitaría al individuo percibir su contexto y su rol en él.

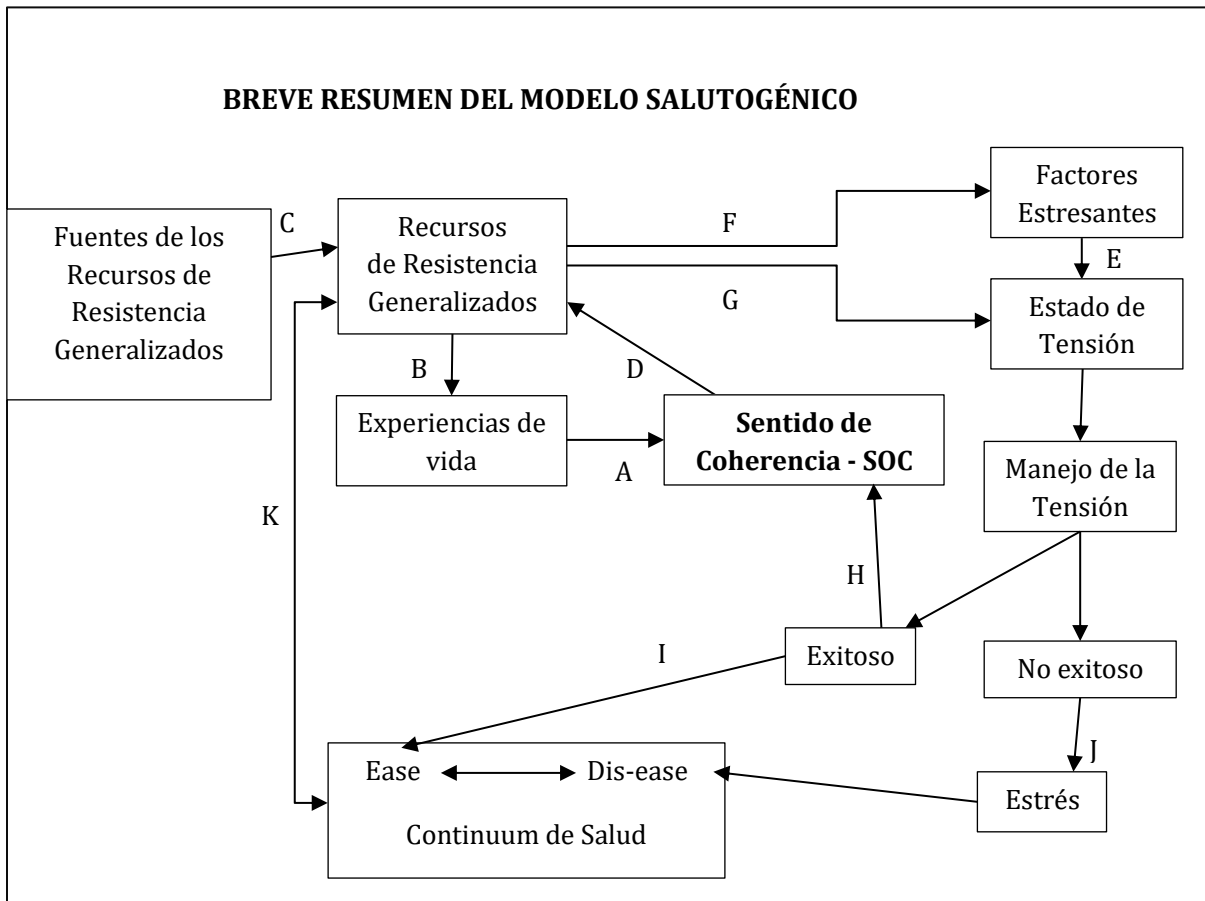
Como segundo elemento, Antonovsky (1991) definió la *manejabilidad* como “el grado en el que uno siente que existen recursos a disposición que pueden ser utilizados para cumplir los requerimientos de los estímulos por los que uno es bombardeado” (p. 40). De esto modo se reconocería a este elemento como la dimensión comportamental o instrumental.

Por otra parte y retomando la implicancia de los recursos, existe una distinción entre los *recursos formales* como servicios sociales y de salud tanto públicos como privados, y los *recursos informales* como la familia, amigos o pareja, es decir, personas de confianza en quienes se puede apoyar en caso de necesitarlo (Eriksson & Mittelmark, 2017).

Además de la manejabilidad de los recursos para ejercer un afrontamiento, la motivación y voluntad resultan ser un componentes cruciales al momento de invertir energía para resolver cualquier problema; en este sentido se entiende al tercer elemento como una dimensión motivacional o de *significado*. Más específicamente, se establece como “la medida en la que uno siente que la vida tiene un significado emocional, de que al menos algunos de los problemas que se enfrentan en la vida, valen el compromiso y la dedicación, y que son vistos como desafíos en lugar de simplemente cargas” (Antonovsky, 1991, p. 41). El deseo y la determinación clara para resolver las dificultades sería un componente fundamental al momento de afrontar experiencias estresantes.

Se ha establecido hasta ahora la relevancia de la orientación salutogénica; en un inicio se planteó como interrogante crucial la necesidad de explicar la ubicación de una persona y su tendencia hacia el polo *ease* del continuum de salud; se planteó una respuesta inicial como la disponibilidad de los RRG; se amplió dicha interrogante a considerar el mantenimiento y mejora de la posición de un individuo en el continuum, independientemente de la ubicación en un momento dado; y por último, un análisis de los RRG y su relación con un manejo de la tensión exitoso llevó a la formulación del constructo central de este capítulo, el *sentido de coherencia* (SOC).

Sin embargo, inevitablemente una consideración detallada de cada elemento, obscurece el carácter integral del modelo como un todo. Por tanto, a continuación se presenta una figura (3) que pese a su carácter estático y reducido, se espera sirva para crear una valorización más clara, dinámica y concisa del SOC en función del modelo salutogénico.



**Figura 3:** Traducido, resumido y tomado de: (Antonovsky, Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being, 1980, p. 184).

### 1.3 Operacionalización del *sentido de coherencia* y escala SOC-15

La escala del *sentido de coherencia* consiste en su formato original “The Orientation of Life Questionnaire” (Antonovsky, 1987) de 29 ítems (SOC-29); 11 de medición de la comprensibilidad; 10 ítems de manejabilidad; y 8 ítems de significado; además se propuso también una escala reducida “SOC-13”. Las alternativas de respuesta son de escala semántica tipo Likert de 1 a 7 puntos que indican los extremos de cómo el individuo percibe su vida al momento de aplicación.

En Eriksson y Mittelmark (2017) se establece la *validez aparente* de la escala –la cual mide si ésta cuenta con las preguntas correctas para responder a las preguntas de investigación–, tanto en la versión original extendida como en la reducida, ya que hasta dicho año, ambas versiones habrían sido utilizadas en “al menos 49 diferentes idiomas y 48 distintos países alrededor del mundo” (p. 98).

La *confiabilidad* a partir de las correlaciones test-retest variaron de 0.69 a 0.78 (1 año), 0.64 (3 años), 0.42 a 0.45 (4 años), 0.59 a 0.67 (5 años), y finalmente 0.54 después del seguimiento de 10 años (Eriksson & Lindström, 2005).

La *consistencia interna* medida con la Alpha de Cronbach varió de 0.70 a 0.95 usando el SOC-29 (en 124 estudios) y de 0.70 a 0.92 (en 127 estudios) usando el SOC-13 (Eriksson & Lindström, 2005). De este modo se establece que la escala del sentido de coherencia cuenta con una consistencia interna alta.

Se establece de esta manera que las propiedades psicométricas de ambas versiones de la escala estarían previstas de una validez y confiabilidad aceptablemente altas, empero, de acuerdo con Ortiz y colegas (2019), se determina relevante el desarrollo de una escala reducida, validada y aplicable en un contexto latinoamericano. Para ello, se presenta y describe a continuación dicho instrumento.

### **Escala SOC-15**

En base a la escala original (SOC-29), Ortiz y colegas (2019) propusieron una adaptación reducida, además, con ligeros ajustes tanto semánticos como sintácticos, a fin de crear una mayor comprensión y receptividad en un contexto latinoamericano, específicamente en Quito-Ecuador.

Realizada con una muestra de 445 participantes (145 hombres y 300 mujeres) de entre 15 y 20 años, presentó una apreciación de cinco respuestas tipo Likert entre 1 (nunca) y 5 (siempre). Adicionalmente, se obtuvo una consistencia interna adecuada en sus tres



factores, es decir, un Alpha de Cronbach de .74 en comprensión,  $\alpha=.82$  en manejo, y  $\alpha=.82$  en significado. Por otro lado, su análisis factorial confirmatorio encontró un ajuste aceptable del modelo reducido (SOC-15)  $\chi^2=317.90$ ,  $GL=87$ ,  $p<.001$ ,  $CFI=.92$ ,  $RMSEA=.07$  (.06–.08) y  $SRMR=.04$  (Ortiz, Acosta, Lepe, Del Valle, & Ramos, 2019).

A partir de esta adaptación (anexo 1), se dispone ahora de un instrumento adecuado para una aplicación y posterior análisis más apropiado de la presente investigación.

#### **1.4 Psicología Positiva y el Modelo Salutogénico**

Son axiomáticos los paralelismos que en la actualidad se han generado desde las distintas ciencias que mantienen y promueven la salud y el bienestar del ser humano como principal objetivo. En el presente estudio se valoran varios aspectos de dicha finalidad, como se abordó ya, el MS es una orientación global que abarca tanto principios psicológicos como sociológicos y culturales; por otro lado, a continuación se describe un movimiento de la psicología que específicamente dilucida componentes de estudio a favor de potenciar el bienestar del individuo.

##### *Psicología Positiva*

Dada la incuestionable predominancia del estudio etiológico, diagnóstico y terapéutico de la psicopatología, a finales del siglo XX surge un grupo de investigadores cuya iniciativa buscó brindar balance frente al paradigma dominante de la investigación en el campo de la psicología (Corral, 2012). En 1998, el entonces presidente de la APA Martin Seligman, resolvió emplear su posición para iniciar un cambio en el enfoque de ésta hacia una psicología más positiva (Seligman M. , 2004).

Se empezó a “mapear” y gestar una agenda de investigación, a partir de la cual se publicó un número especial de la revista *American Psychologist* sobre la psicología positiva (PP): “El objetivo de la psicología positiva es comenzar a catalizar un cambio en el enfoque de

la psicología, de una preocupación sólo por reparar las peores cosas de la vida hacia también construir cualidades positivas” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Desde Linley y colaboradores (2006) se entiende la PP, en términos generales, como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo (a nivel personal, grupal, institucional y sociocultural), lo que corregiría el desbalance en la investigación y práctica de la psicopatología, integrándolas de esta manera al entendimiento del funcionamiento y experiencia humana. Por otro lado, se buscó entender las fuentes, los procesos y los mecanismos que conllevan a estados deseados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan a una vida plena, haciendo hincapié en la rigurosidad del método científico.

Retomando y desafiando los presupuestos sobre el bienestar, se tiende a pensar que la sola ausencia de infelicidad, de emociones negativas, de enfermedad mental y de debilidades, automáticamente llevará a experimentar su opuesto. En palabras de Pawelski (2010) referente al bienestar, la PP afirma que “lo positivo no es lo opuesto a lo negativo. Por el contrario, lo positivo y lo negativo suponen diferentes sistemas psicológicos. Entender y mitigar lo negativo no es la misma cosa que estudiar y cultivar lo positivo” (p. 14). En este sentido, se afirma la relevancia de estudiar lo positivo por sí mismo sin que esto suponga un descuido del estudio de lo psicopatológico, en otras palabras, que el solo estudio de lo negativo, supone un parcial y limitado entendimiento del bienestar.

Similar al planteamiento que generó un cambio de paradigma del MS, en la PP no se deja de reconocer los indudables avances alcanzados en el campo teórico e investigativo de la psicopatología, ni tampoco se pretende negar el sufrimiento y los aspectos negativos del individuo. Al contrario, su intervención ideal se dirige hacia la consideración complementaria de ambos enfoques (Castro, Cosentino, Omar, Tarragona, & Tonon, 2010).

Vale la pena aclarar que a la fecha, la PP carece de una base epistemológica o de un modelo teórico unificado, sin embargo, su mayor aporte ha sido integrar y sistematizar en

un sólo movimiento diversas investigaciones y líneas teóricas de enfoque salugénico (privilegiando aquellas de base empírica) que se han ido desarrollando de modo independiente durante la segunda mitad del siglo XX (Castro, et al., 2010); (Corral, 2012).

De acuerdo a Castro y colaboradores (2010), las concepciones más frecuentemente enfatizadas de la PP se enraízan a textos clásicos como la Biblia y el Bhagavad Gita y a tradiciones filosóficas orientales; sin embargo, el principio filosófico que mejor representaría a la PP es la concepción del *meliorismo*. Ampliamente abarcado en John Dewey, William James y otros, proviene de la tradición pragmática de base norteamericana y refiere a que “a través de la agencia humana es posible mejorar el mundo en la dirección que queremos” (p. 23).

Existen dos formas de meliorismo según Pawelski (2007), aquel “mitigativo” que consiste en minimizar aquello no deseable y que sería la base del paradigma dominante o enfoque clásico de la psicología y medicina. Por otro lado, se encuentra el meliorismo “constructivo” que se fundamenta en potenciar aquello que se desea, demostrando así ser la base filosófica del enfoque salugénico de la PP. Sin embargo, dada la complejidad del ser humano, según el autor, ambos enfoques serían de profunda relevancia.

Hasta ahora, se ha descrito un movimiento de la psicología que ha tomado como fundamento y objetivo el potenciar el funcionamiento humano óptimo, más allá de concebir éste como ausencia de psicopatología. A partir de los análisis realizados tanto al MS como a la PP, se ensalzarían los paralelismos que ambos enfoques sustentan y promueven.

En efecto, esta relación estaría lejos de ser casual, anteriormente se estableció como base de la PP diversas líneas de investigación de enfoque “salugénico”. Casullo (2000), a partir de las conceptualizaciones de promoción de la salud de la década de 1980, nombró a la PP como una “psicología salugénica”; años más tarde se estableció que uno de los

tres grandes hitos precursores de la PP habría sido la orientación salutogénica de Aaron Antonovsky (Gancedo, 2008); (Mariñelarena-Dondena & Gancedo, 2011).

A pesar de estas puntuales consideraciones, para Joseph y Sagy (2017), la orientación salutogénica no ha alcanzado prominencia como base teórica para profundizar en la investigación de la PP, probablemente porque se ha originado en una disciplina diferente a la psicología. Según los autores, el peligro que engendra la PP es que ineludiblemente su existencia condona la separación de lo positivo y lo negativo, ya que al ser estudiada por sí misma, prevalece la necesidad de otras ramas de la psicología dedicadas al estudio psicopatológico.

Castro y colaboradores (2010) en similar línea a varios otros autores, plantean que la PP se encuentra en una encrucijada: “o bien se propone como una especialidad más de la psicología, o bien se integra con otros campos del quehacer profesional del psicólogo” (p. 41). De lograrse, la posibilidad de posicionarse en el ámbito investigativo sería inevitable, caso contrario podría permanecer “marginal y fragmentada”. En este sentido, establecen que el éxito de la PP será su desaparición, dejando como herencia una psicología balanceada que abarque aspectos positivos y negativos.

Al respecto, investigadores del MS como Joseph y Sagy (2017), apuestan por una nueva perspectiva integrativa que, a pesar de sus raíces teóricas diferentes, conjugarían ambos paradigmas en un marco conceptual único. De esta manera, contarían con “un poder explicativo más fuerte en la promoción de la salud y el bienestar” (p. 86). A esta propuesta se refieren como el surgimiento de una “psicología positiva salutogénica”. Sin embargo, no es motivo de profundización en la investigación actual.

## CAPÍTULO 2

*Somos homínidos en nuestro corazón, no podemos, por tanto, desarrollar teorías (...) sin tomar en consideración el legado biológico de nuestros ancestros, en tanto que continúa influyendo en la acción y la interacción humana.*  
- Turner

### 2. Ideologías del comportamiento alimentario

#### 2.1.1 Ideología

A lo largo del desarrollo de la noción “ideología”, se ha visto relacionada inevitablemente a constructos de ideas, creencias, de lo político y de poder. De acuerdo a Sartori (1969), doctrina ideológica, es decir, ideología en referencia al conocimiento, indaga acerca de la medida en la que “el conocimiento del hombre está condicionado o distorsionado ideológicamente” (p. 398), se contrasta con la "verdad", la ciencia y el conocimiento válido en general.

Se establece una relación entre ideología, como una conceptualización más estrecha, dentro de un marco mayor que se denomina el *sistema de creencias*. En este sentido, “el sistema de creencia/no-creencia de un individuo, es realmente un sistema político, religioso, filosófico, científico, etc., mientras que la ideología indica sólo la parte política de un sistema de creencia” (Sartori, 1969, p. 400). Sin ahondar mayormente todavía en las funciones psicológicas de un sistema de creencias, dicho autor la entendería como un sistema de orientaciones simbólicas de un individuo.

Van Dijk (2000) asevera que las creencias son subjetivas, por ende fácilmente infundadas y erradas. Asimismo, Sartori (1969) manifiesta que éstas son simplemente creídas, más no exploradas ni puestas a prueba bajo un escrutinio de la conciencia. Puesto que, lo que caracteriza a un sistema de creencia es su cualidad “delimitada”, argumenta que “las creencias, entonces, se agrupan en sistemas, aunque no en sistemas racionalmente congruentes y organizados” (p. 401); es decir, si bien los elementos de creencia pueden

ser incluso lógicamente contradictorios, se mantienen unidos por alguna forma de restricción o interdependencia funcional.

Dentro de los estudios contemporáneos de lingüística y psicología de Van Dijk (2000), se entiende al conjunto de ideas como objetos mentales, por ende establece que “todos los productos del pensar serán declarados creencias. En otras palabras, las creencias son los ladrillos del edificio de la mente” (p. 35). En definitiva, conceptualiza a las ideologías como:

(...) sistemas de principios básicos compartidos socialmente por los grupos. Tales ideologías tienen una serie de funciones cognitivas y sociales, incluyendo la de mantener la cohesión y solidaridad del grupo, así como la de proteger (o adquirir) recursos sociales escasos. En resumen, socialmente las ideologías se desarrollan para asegurarse de que los miembros del grupo piensen, creen y actúen de tal modo que sus acciones redunden en su propio beneficio y en el del grupo en general. Esta función social “coordinadora” sirve al interés del grupo en sus relaciones con otros grupos. (p. 208)

Dada la íntima relación entre los constructos *ideología* y *poder*, a partir de las concepciones de Max Weber, Mager (2010) se refiere a dos vías de expresión del poder; uno directo que describe la imposición de la voluntad de un poder dominante, pese a que pueda existir resistencia en cualquiera de las estructuras sociales; y, uno indirecto que representa a la base ideológica desde la cual se ejerce un poder manipulativo hacia el grupo de los dominados.

En este sentido, los dominados moldean sus creencias, y por ende su ideología, a través de las estructuras socioculturales transmitidas tanto en el entorno inmediato (o familiar) como en las instituciones educativas, las cuales son prescritas, configuradas y controladas por el poder dominante, o “poder hegemónico”, como lo denomina Antonio Gramsci.

Para Mager (2010), la manipulación ideológica o el esfuerzo exitoso del poder indirecto - gobierno y sector privado- se encuentra en aplicar el poder de forma oculta a través de mecanismos psicológicos que influyen en las creencias, y por ende acciones, de las

personas, grupos o naciones. De esta manera el poder hegemónico, y puesto que la naturaleza del proceso es una de invisibilización, consigue indirectamente sus propósitos con relativamente escasa resistencia.

El poder dominante posee un acceso privilegiado a los recursos naturales y económicos, sustentados a su vez por el poder político, para manipular los sistemas de creencia a favor de sus intereses. Dicho objetivo sería “convencer al público a funcionar en la lógica del mercado y, de esta manera, optar por el sistema existente” (Mager, 2010, p. 54); es decir, perpetuar, en gran medida a través de los medios de comunicación, el *status quo* o el paradigma social, ambiental, etc, del poder dominante.

Van Djik (2000), plantea una diferenciación entre grupo de poder dominante, grupos de oposición de los cuales podrían surgir *contraideologías* -o *contrahegemonías* según Gramsci- y por otro lado, existen distintas combinaciones e identificaciones ideológicas de acuerdo a ciertas categorías socioeconómicas y culturales.

En este sentido, el teórico político y social contemporáneo, Thompson (2002) destaca que si bien prevalecen a la fecha las relaciones de dominación de clase (Marx), éstas son “sólo *una* de las formas de dominación y subordinación, constituyen sólo *un* eje de desigualdad y explotación” (p. 87). Para este autor, el vínculo entre dominación de clase e ideología mantiene una cualidad contingente más no exclusiva, estableciendo que pueden surgir con igual o mayor significación “otros tipos de dominación, tales como las relaciones sociales estructuradas entre hombres y mujeres, entre un grupo étnico y otro, o entre los Estados-nación hegemónicos y aquellos ubicados en los márgenes de un sistema global” (p. 88).

Según Levy y colegas (2012), un individuo podría tomar conciencia y expresión de los sistemas de creencia de su cultura desde una edad tan temprana como cinco años,<sup>3</sup> con la peculiaridad de que dichas creencias podrían desarrollarse y cambiar con el tiempo. En este sentido, éstos, ayudan a la persona a “comprender y maniobrar su mundo social

---

<sup>3</sup> Según los autores, la denominación “sistemas de creencia” sería equiparable a “ideología”.

filtrando sus experiencias y observaciones. Tales sistemas de creencia no solo sirven a las necesidades epistémicas de las personas sino también a las necesidades sociales y psicológicas” (p. 12).

### *2.1.2 Comportamiento Alimentario*

En términos generales, se puede entender el comportamiento alimentario como la función o conducta vital para sostener la estructura orgánica a través de compensar las necesidades nutricionales y energéticas de un individuo. Sin embargo, este comportamiento tanto como los pensamientos y sentimientos hacia uno mismo y hacia los demás, es un entretreído mucho más complejo; es el resultado de sistemas de creencias, normas sociales y culturales internalizadas, además del proceso psicológico experiencial de un individuo (Levy, West, & Rosenthal, 2012).

El desarrollo de la alimentación humana en el niño, se basa en la “interacción compleja entre los mecanismos homeostáticos; sistemas de recompensa neuronal; y la capacidad motora, sensorial y socioemocional” (Gahagan, 2012, p. 261). En efecto, factores como el proceso de crianza, las influencias y normas socioculturales y el entorno alimentario serían elementos clave en el desarrollo del comportamiento alimentario.

De acuerdo a Osorio y colegas (2002), éste, se define como el “comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos” (p. 280). Los autores establecen que estos hábitos y patrones alimenticios se configuran, asimilan y condicionan sistemáticamente en el entorno familiar y social a través de las experiencias vividas en los primeros cinco años de vida. Sin embargo, aquella denominación “normal”, será altamente cuestionada como veremos en páginas posteriores.

Durante los primeros años de vida, todo ser humano -a excepción de ciertos casos patológicos- debe cambiar de nutrirse de la leche materna a asumir una infinidad de formas de alimentación que son prescritas por la cultura en la cual crece y se desenvuelve. “La formación de pautas alimentarias es precisamente la transmisión de la



cultura relacionada con la conducta y los hábitos alimentarios, (...) la madre alimenta al hijo de acuerdo con sus valores, creencias, costumbres y símbolos sobre los alimentos” (Gómez L. , 2008).

Se establece, entonces, que la adquisición de hábitos y patrones saludables de alimentación en esta etapa son fundamentales para la salud del individuo a futuro. De acuerdo a Hernández y colegas (2016), las conductas o hábitos alimentarios precisos, conllevarían a la salud por un lado, o bien podrían ayudar a desarrollar enfermedades graves como la obesidad, desnutrición, trastornos del comportamiento alimentario (TCA), entre otras.

De esta manera, y de acuerdo a los sistemas de creencias o ideologías creadas, sustentadas y reforzadas por las estructuras socioculturales, se podrían establecer dos grandes ramas de elección al momento de adoptar un comportamiento alimentario. A esta oposición de conductas basadas en creencias se la entenderá como *ideologías de la conducta alimentaria*, en específico: *Veganismo* y *Carnismo*.

## **2.2 Veganismo**

### *2.2.1 Historia y definición*

La práctica de no consumir animales se encontraba en la cotidianidad humana mucho antes de las concepciones actuales. En la antigüedad, la decisión consciente de abstenerse de la carne animal se basó principalmente en creencias filosóficas, éticas, metafísicas, científicas y nutricionales.

Pese a que la palabra “vegetarianismo” (de la raíz “vegetus” que significa entero o vital) no se acuñó hasta la década de 1840, la abstención de consumir carne puede ser rastreada a dos raíces filosóficas principales que tuvieron su apogeo en el siglo VI, casi simultáneamente: el pitagorianismo o sistema pitagórico en el Oeste y el jainismo en el Este (Kheel, 2004). Dichas filosofías han marcado un precedente y mantienen todavía

una influencia relevante en las consideraciones éticas del veganismo y vegetarianismo en la realidad actual.

Los registros más antiguos conocidos enuncian que Pitágoras [570 – 490 a. e. c.] promovía ya un estilo de vida en el que dejaba de lado el consumo de animales, llegando a establecer incluso el nombre de “dieta pitagórica” o “sistema pitagórico” a todo aquel que asumía un comportamiento alimenticio basado en frutas, bellotas, vegetales y granos (Rauw, 2015).

Pitágoras estableció a finales del siglo VI (a. e. c.) una escuela filosófica en Crotona, Italia, en Magna Grecia para replicar la “Era Dorada” de la perfección, la cual fue la primera de las cinco Eras míticas del ser humano y en la cual los humanos y los animales hablaban el mismo lenguaje, además de practicar el vegetarianismo. Se creía que una dieta vegetariana moderada pero estricta era la base para una regeneración física y espiritual de la humanidad (Rauw, 2015).

Además del rechazo a comer carne u ofrecer sacrificios de sangre, se pensaba que el alma humana podría transmigrar [metempsícosis] a otros humanos u otros animales después de la muerte. Sin embargo, el propósito mayor era el de “liberar el alma de los ciclos terrestres de existencia para reunirse con sus orígenes divinos (...) a través del sometimiento de una serie de reglas ascéticas estrictas para purificar el cuerpo” (Kheel, 2004, p. 1274).

Por otro lado, se establecen los orígenes de este movimiento en el Este a través de la tradición jainista, que si bien comparte principios con el budismo y el hinduismo, “no es un arroyo dentro del caudal hinduista, sino un punto de vista y una sensibilidad particular de la civilización hindú” (Paniker, 2001, p. 27). El jainismo mantenía una noción fundamental: “*ahimsā*”, que refiere al deseo de no causar daño a otros seres, más específicamente, puntualiza la compasión por todos los seres vivientes. Asimismo, establecía que todo ser viviente perpetúa un proceso intrínseco con el cual atraviesa una serie de encarnaciones, siendo el punto más alto de éstas la del ser humano que ha alcanzado el “nirvana” o “iluminación” (Kheel, 2004).

El hecho de comer carne, atraía karma<sup>4</sup> negativo a su alma, consecuentemente aquello podía impedir sus posibilidades de alcanzar la iluminación. Creían que sólo se podía entrar en contacto con el dios interior al vencer las “pasiones animales” que conducen a ejercer actos de violencia como comer animales o someterse a procesos de auto-indulgencia (Kheel, 2004).

En la misma línea, otra filosofía Oriental que practicaba los principios de compasión y respeto a los animales fue el Budismo. Éste, ayudó a esparcir el vegetarianismo a través de toda Asia e influyó el desarrollo de una fuerte tradición vegetariana en el Hinduismo. Las perspectivas sobre el vegetarianismo variaban entre secta y secta, sin embargo el primero de los cinco preceptos del budismo “*Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*”, en términos generales se refería a abstenerse de quitar la vida a cualquier ser vivo que respire y tenga consciencia (Sarao, 2017).

Es así que se establece el vegetarianismo como una consecuencia directa de la doctrina de la *ahimsā*, transmigración de las almas y compasión por los animales tanto en Oriente como en Occidente desde hace aproximadamente veinticinco siglos –o inclusive más si se toma en cuenta las diferentes apreciaciones de la antigüedad de los textos védicos, precursores del Hinduismo.

En siglos posteriores, se establece que las primeras sectas cristianas ascéticas judías fueron una tradición minoritaria en el mundo antiguo del primer siglo. En ese entonces se creía que la carne era un poderoso estimulante sexual, por lo que las órdenes sagradas promovían la abstinencia de su consumo.

Continuando con su desarrollo filosófico y un sinnúmero de aportes de pensadores, filósofos, científicos y religiosos, se llegó a un punto de quiebre específico en la historia y percepción de la relación entre animales y humanos. Fue en el siglo XVII, en el período

---

<sup>4</sup> Karma: “En algunas religiones de la India, energía derivada de los actos que condiciona cada una de las sucesivas reencarnaciones, hasta que se alcanza la perfección” (Real Academia Española, 2011).

de la Ilustración, que René Descartes (1596-1650) dio una base a la creencia cristiana de que los animales carecían de alma o espíritu, con consecuencias devastadoras a futuro para éstos (Kheel, 2004).

En Rauw (2015), se establece que para Descartes sólo los humanos tenían una dimensión extra de un alma racional, es decir, estaban dotados de pensamientos, de mente y de razón, llevándolos no sólo a percibir las sensaciones sino también a sentir; dichas experiencias fenomenológicas se establecieron como exclusivas de “eventos mentales que requerían un alma espiritual, no corpórea” (p. 14). Dada la presunción de que los animales carecían de espíritu, no poseían tampoco la capacidad de comprender, por ende su supuesta expresión de dolor se la entendía simplemente como respuestas mecánicas más no por la capacidad de experimentarlo.

Para el siglo XVIII, Immanuel Kant, a diferencia de Descartes, estableció a los animales como máquinas de carácter espiritual en oposición a un carácter material. Les otorgó un alma, puesto que en la naturaleza todo es animado o inanimado; en tanto que seres —o materia- animada, se encontraría provista de un alma. Asimismo, afirmó que tenemos deberes hacia los animales porque así cultivamos los correspondientes deberes hacia los seres humanos. Por su lado, y a diferencia de Kant y el pansiquismo Estoico, Baruch Spinoza estableció que ninguna parte de la naturaleza fue creada con fines o una causa establecida, por tanto el ser humano tendría el mismo status que cualquier otra parte de la naturaleza, es decir, no se le ha dado una posición superior de ningún tipo (Rauw, 2015).

En este mismo siglo se marcó el inicio de lo que se conoció como la filosofía humanista; basada en la creencia de la dignidad inherente de los humanos, se empezó a visibilizar una amplia variedad de nociones sociales como derechos de la naturaleza, reformas carcelarias, bienestar infantil, de enfermos y ancianos, oposición al racismo y al sexismo, otorgando de este modo, una extensión lógica e inexorable a cuestiones referentes al bienestar animal y a concepciones tales como el ‘antiespecismo’, como veremos más adelante (Kheel, 2004).

A mediados del siglo XIX, en Alemania, Holanda, Inglaterra y Estados Unidos, la causa vegetariana empezó a unirse y tomar forma de un movimiento social. En 1847 se creó en Inglaterra la primera sociedad secular, la Sociedad Vegetariana, reemplazando las denominaciones de ‘dieta pitagórica’ o ‘pitagóricos’ y dando lugar oficialmente desde aquel entonces, a la palabra vegetarianismo para referir a las personas que se abstienen de comer carne animal (Kheel, 2004).

Sin embargo, de 1909 a 1912 existieron fuertes debates en la revista *The Vegetarian Society* en torno a si los vegetarianos debían o no comer productos de origen animal como la leche de vaca y los huevos de gallina, teniendo en cuenta que para su producción, los animales debían someterse al mismo proceso de la industria cárnica en general. Dichos sucesos llevaron a Donald Watson, quien ya practicaba varios años atrás una dieta vegetariana estricta,<sup>5</sup> a fundar en noviembre de 1944 una nueva organización llamada la Sociedad Vegana (de Boo, 2014).

Pese a la previa creación del término “vegan”, no fue sino hasta 1949 que Leslie Cross señaló que se carecía de una definición del veganismo, lo que la llevaría a sugerir la siguiente: "el principio de emancipación de los animales de la explotación por el hombre". Sin embargo, cuando la sociedad se convirtió en una organización benéfica registrada en 1979, emitió un memo en el cual definía oficialmente al veganismo como:

(...) una filosofía y una forma de vida que busque excluir, en la medida de lo posible y factible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas -libres de animales- para el beneficio de los humanos, los animales y el medio ambiente. (de Boo, 2014, p. 6)

### 2.2.2 Frontera humano-animal

Existe un lenguaje ampliamente utilizado en la Teoría Crítica Animal, la ética animal, la bioética, la ética ecofeminista y los movimientos activistas de liberación animal, de

---

<sup>5</sup> Actualmente se equipara a la ‘dieta vegetariana estricta’ con la ‘dieta vegana’, la cual implica abstenerse de todo tipo de carne animal como de sus productos derivados.

cambio social basados en el consumidor, entre otros. Se encuentran, por ejemplo, las denominaciones *animal humano* y *animal no-humano*,<sup>6</sup> siendo lo más relevante el reconocimiento de la especie humana –*Homo sapiens*– como una especie más de la totalidad del reino animal.

De acuerdo a lo encontrado en la recopilación de esta investigación, dicha relación –en referencia a la taxonomía y nomenclatura zoológica modernas– se la ubicó en el siglo XVIII en vista de que los zoólogos de la época percibieran la necesidad de nominar el vínculo entre el ser humano y otras especies con rasgos similares, más profundamente, cómo ubicar a la especie humana dentro de la naturaleza (Rogers, 2007).

De este modo, fue el taxónomo sueco Carolus Linnaeus quien en 1758, en la décima edición de su libro *Systema naturae* acuñó la denominación *Mammalia* –que significa literalmente “del pecho”–, o *mamífero* en español, para “distinguir a la clase de animales que abarcan a los humanos, primates, ungulados, perezosos, vacas marinas, elefantes, murciélagos y todos los demás organismos con pelo, tres huesecillos del oído y cuatro cavidades en el corazón” (Schiebinger, 1993, p. 382).

En su búsqueda del término apropiado, Linnaeus tomó deliberadamente las mamas femeninas para volverlas el ícono de la clase más alta de animales; rompió de este modo con concepciones aristotélicas, platónicas y tradiciones religiosas que ubicaban a la mujer como carente de las perfecciones masculinas –por ende más cercana a las bestias–, asignando así un nuevo valor a lo femenino (Schiebinger, 1993).

En aquella misma edición que se introdujo la denominación *Mammalia*, Linnaeus también acuñó el taxón *Homo sapiens*, que significa ‘hombre de sabiduría’ para distinguirlo de otros primates. Desde el punto de vista histórico-tradicional de Platón y Aristóteles, fue la capacidad de raciocinio del hombre –que daría lugar a la denominación *animal racional*– lo que proclamaría su singularidad. En este sentido, Schiebinger (1993) señala un interesante análisis: “una característica femenina (la mama lactante) vincula al

---

<sup>6</sup> Referidos, de aquí en adelante, como ‘humano’ y ‘animal’.

ser humano con las bestias [animales], mientras que una característica tradicionalmente masculina (la razón) marca nuestra separación” (p. 394).

Cabe recalcar que el entendimiento de la evolución del ser humano es un proceso de permanente transformación, es decir, debido a los continuos descubrimientos del saber antropológico y paleontológico y a las notables carencias de evidencia fáctica, no existe un consenso oficial global para su sistema taxonómico. Sin embargo, se podría establecer que la clasificación filogenética más ampliamente aceptada, en la actualidad, ubica al ser humano dentro del Reino: Animalia (animal); Subfilum: Vertebrata (vertebrados); Clase: Mammalia (mamíferos); Orden: Primates (primates); Género: Homo; Especie: sapiens (McNulty, 2016).

Por su lado, desde la filosofía moral, se establece que se han derivado juicios morales como consecuencia de la creación de *fronteras* ontológicas de supuesta base biológica. Entre las fronteras más relevantes se evidencian las del sexo, etnia, especie e incluso cultura, cuando se la entiende como un organismo vivo y particularmente diferente de las demás culturas (Cabezas, 2013).

Similarmente al planteamiento de Thompson (2002), del que derivan diferentes tipos de dominación en las relaciones sociales estructuradas, para Cabezas (2013), dichas fronteras se expresan bajo una “lógica dual -ej. humano/animal, hombre/mujer, cultura/naturaleza, razón/emoción-, dicotómica, valorativa, jerarquizante y sobre todo excluyente al subordinar una de las dos caras de la disyunción a la otra” (p. 2). Es decir, a partir de una estructura dicotómica, la categorización o valoración de las fronteras justificaría la subordinación como inherente a la relación entre ambas partes, ejerciendo una escisión práctica que legitima la discriminación, el dominio y la instrumentalización del animal (Velayos, 2013).

Plantear una *frontera* ontológico-biológica, como construcción humana, no implica negar la existencia de una *diferencia* biológica real, sino que busca reconocer, por un lado, que tanto ‘frontera’ como ‘diferencia’ no supondrían el mismo grado de realidad biológica; y

por otro lado, que percibimos las diferencias mas no somos conscientes de las fronteras. En definitiva, las fronteras se entenderían como:

(...) formas de clasificar, ordenar y simplificar la realidad que afectan a tres dimensiones vitales para el ser humano: la ontológica (ser), la epistemológica (saber) y la moral (hacer). Canalizan la información sobre nuestra identidad, sobre el mundo, y sobre nuestros actos. Así, son un modo de acercamiento a la realidad mediante el que construir la propia identidad en relación a “lo otro,” lo que no se es. Son una manera simple de conocer lo que quizás sea más complejo y son límites de lo normal, pues tanto la frontera en sí misma como todo lo que cae dentro de ella se mueve en el eje de lo conocido, convirtiéndose finalmente en criterio de acción. Bajo este esquema, habitar a un lado de la frontera implica ser natural, respetable o estimable y normal, esto es, implica estar dentro de la normatividad, siendo lo que está en el otro polo lo antinatural. (Cabezas, 2013, p. 2)

Cabezas (2013) afirma que, dada la complejidad de la realidad, las fronteras evitan que se desplomen las seguridades en una persona a la vez que la protege ante todo aquello que se ha establecido fuera de la frontera. En este sentido, se justifica su creación como funcional y remite por lo menos a una emoción, el miedo, como evidencia de una falta de preparación para confrontar una amenaza real o imaginaria. “Se trata del miedo a una pérdida de la identidad, a perdernos a nosotros mismos al perder aquellos límites que nos definían, como en el caso de las fronteras étnicas, sexuales y de especie” (p. 3). Asimismo, Cabezas (2013) establece que el ser humano se identifica y relaciona no sólo con el miedo sino otras emociones como asco y rabia, con prejuicios, creencias y opiniones falaces.

Sin embargo, su función protectora no se justifica moralmente como fuente de normatividad. Dicha traslación del campo epistémico al campo moral, en otras palabras, otorgar relevancia moral a las fronteras biológicas, supone un salto altamente cuestionable del “ser” al “deber ser”, a lo que Moore (1903) denominó la *falacia naturalista*. En este sentido, las fronteras trazadas sostienen inevitablemente un



componente convencional y arbitrario (Cabezas, 2013); (Diéguez, 2005); (Velayos, 2013).

Cabe recalcar que el cuestionamiento no se encuentra en la creación de las fronteras de por sí, sino en las interpretaciones que se realizan al momento de identificar aquello como conocido, como útil, como bueno. En este sentido, “reconocer la falacia naturalista solo implica que los descubrimientos sobre la naturaleza humana, por sí mismos, no [deberían] dictan nuestras decisiones” (Pinker, 2003, p. 248).

Dentro de los principales caracteres que llevaron al ser humano a auto-definirse o auto-identificarse positivamente como especie única y excluyente se encuentran la racionalidad, autoconciencia, altruismo, lenguaje, cultura, entre otros. De acuerdo a Diéguez (2005), en términos generales, tanto biólogos como filósofos de la biología rechazan mayoritariamente la *tesis de la esencia* humana a la hora de avalar que ha existido desde siempre una propiedad exclusiva poseída por “todos y cada uno de los miembros de una especie y solo por ellos (se supone que algo así debe ser un requisito básico de cualquier supuesta esencia) (...) las especies son entidades históricas con fronteras borrosas y cambiables” (p. 83).

Sin embargo, existe actualmente multiplicidad de investigaciones e información altamente persuasiva –aunque no completamente concluyente- de cierto grado de atribución de dichos principales caracteres -otorgados comúnmente a los seres humanos-, a una amplia gama de especies animales (Cabezas, 2013); (Diéguez, 2005); (Singer, 2011); (Velayos, 2013). Incluso en la Declaración de Cambridge sobre la Conciencia, se afirma que los animales tienen los sustratos neuroanatómicos, neuroquímicos y neurofisiológicos que generan la conciencia (Low, Edelman, & Koch, 2012).

Es así que surgen en el campo de la ética y sus distintas ramificaciones, fervientes defensores que dieron lugar a la creación de movimientos animalistas. Entre aquellos más destacados se encuentran Henry Salt, Aldo Leopold, Peter Singer, entre otros. La base filosófica de Singer –uno de los principales precursores de los movimientos de liberación

animal en la actualidad- la tomó del *Utilitarismo* de Jeremy Bentham , a partir del cual propuso extender el *principio de igual consideración de intereses*. De esta manera, se buscó incluir a todos los seres sintientes, poniendo en marcha un cambio de enfoque, es decir, cambiar la lógica de preguntarse ‘¿pueden razonar?’ a “¿pueden sentir?” (Rauw, 2015).

Para esto, Singer planteó en su célebre libro *Liberación Animal* (2011) la denominación *especismo*, el cual, como vimos en las concepciones de dominación de Thompson (2002) y de fronteras de lógica dual y base biológico-ontológica de Cabezas (2013) y Velayos (2013), fue creado análogamente a otras formas de opresión, en este caso, racismo y sexismo.

De acuerdo al planteamiento previo sobre la *falacia naturalista*, dicha relación establecería que no existe razón lógica para que a partir de la atribución de diferencias reales entre dos personas, se puedan justificar consideraciones disparejas a sus necesidades e intereses. Es decir, “El principio de [la] igualdad de los seres humanos no es una descripción de una supuesta igualdad real entre ellos: es una norma relativa a cómo deberíamos tratar a los seres humanos” (Singer, 2011, p. 21).

El especismo se vuelve, entonces, una concepción clave al momento de contextualizar, visibilizar y comprender las ideologías que promueven y devienen en comportamientos alimentarios. En definitiva, el especismo se lo conceptualiza como:

(...) un prejuicio o actitud parcial favorable a los intereses de los miembros de nuestra propia especie y en contra de los de otras. Debería resultar obvio que las objeciones fundamentales al racismo y al sexismo de Thomas Jefferson y Sojourner Truth se aplican igualmente al especismo. Si la posesión de una inteligencia superior no autoriza a un humano a que utilice a otro para sus propios fines, ¿cómo puede autorizar a los humanos a explotar a los no humanos con la misma finalidad? (Singer, 2011, p. 22)

De este modo, más allá del sentido exclusivo de un comportamiento alimentario –como sería el caso del vegetarianismo-, el veganismo se entiende desde un sentido abolicionista

como el reconocimiento de los alcances de las prácticas de consumo que generan, en consecuencia, acciones antiespecistas y pro-ambientales -por ende políticas-. Además, se establece como una forma de vida, un movimiento social, un activismo personal con miras a una transformación de paradigmas sociales y colectivos.

### 2.3 Carnismo

El lenguaje es una poderosa herramienta a través de la cual se refleja y se refuerza la cultura. Esta herramienta es clave en el proceso de configurar, asimilar, condicionar e internalizar paulatinamente los sistemas de creencias, normas sociales y culturales. Su expresión puede llevar, por un lado a desafiar, o por otro a reforzar, el *paradigma social dominante*.<sup>7</sup>

En la medida en la que se empiece a liberar el lenguaje que seleccionamos para hablar sobre los problemas sociales, ineludiblemente llevará a una transformación de “la forma en que pensamos y, posteriormente, abordamos los problemas de la sociedad. Abordar efectivamente nuestros problemas exige que primero lleguemos a un acuerdo con la forma en que hablamos de ellos” (Smith, 1999).

Evidencia de esto se encuentra, por ejemplo, en que las prácticas de violencia hacia los animales se renombraran como “vivisección, disección, eutanasia, experimentación, deporte y producción de carne. Esta remodelación del lenguaje camufla la violencia en un contexto de normas sociales, haciendo que la participación en la violencia sea dada inconscientemente en lugar de una elección consciente” (Joy, 2001, p. 26).

Fue en el artículo “De carnívoro a carnista: Liberando el lenguaje de la carne” que la psicóloga Ph.D. Melanie Joy (2001), acuñó el término *carnismo* para referirse a la ideología de la producción y consumo de carne, ideología históricamente invisibilizada

---

<sup>7</sup> Paradigma social dominante: Sistemas de creencias antropocéntricas que establece que el ser humano es independiente de la naturaleza y que su destino es dominarla. También plantea que el progreso humano es inevitable y mantiene una confianza plena en la tecnología para alcanzar dicho progreso (García, Diccionario temático de psicología, 2011).

en la que “la dominación y explotación de otros animales se considera un privilegio humano natural” (p. 27). De acuerdo a estas premisas, Joy (2001) estableció la necesidad de visibilizar, es decir, a través de nominar “el sistema de creencias que subyace a los actos de producción y consumo de carne, podemos reconocer que matar animales no humanos para el consumo humano no es un hecho, sino una elección” (p. 27).

Sin embargo, a partir de su libro introductorio al carnismo (Joy, 2011), describe las implicaciones de éste de una manera mucho más detallada. Define este concepto como “el sistema de creencia en el cual comer ciertos animales se considera ético y apropiado” (p. 30), mientras que la sola idea de consumir otros animales puede llegar a considerarse incluso como repulsiva. Es decir, afirma que estaríamos condicionados a mantener una percepción –y en específico, un comportamiento alimentario- diferente hacia una especificidad de animales clasificándolos en ‘comestibles’ y ‘no comestibles’, por ejemplo; en este sentido, se considera como una consecuencia directa del especismo.

Conforme una persona crece, al ir formando su identidad y valores, nadie le pregunta si quiere o cómo se siente acerca de comer animales, es decir, nunca se le solicitó reflexionar acerca de esta práctica diaria que mantiene implicaciones tan complejas y profundas. A través de la socialización se internalizan las normas y sistemas de creencias socioculturales, se aprende que ciertos animales son comestibles y sabrosos, que es mejor sentirse insensibles o adormecidos hacia ellos y que es mejor no considerarlos como individualidades (Cole & Stewart, 2014), como se lo haría con una mascota doméstica. Es decir, comer animales siempre se ha implantado como un hecho: *es sólo el modo cómo son las cosas* (Joy, 2011).

Si bien el ser humano siente naturalmente empatía hacia los animales y no tiene un gusto natural por su sufrimiento y al mismo tiempo mantiene y promueve un sistema en esencia violento contra éstos –lo que se conoce como la paradoja de la carne-, el carnismo debe proveer necesariamente de un conjunto de herramientas psicológicas para anular la conciencia, de modo que consecuentemente se apoye un sistema opresivo que de otro modo se lo opondría.

Para llevar a cabo dicho proceso, se procede a describir lo que Leon Festinger denominó *teoría de la disonancia cognitiva*, la cual se basa en la premisa de que:

... las personas se motivan a buscar consistencia entre sus creencias, actitudes y actos. Sostiene que las personas encuentran que la inconsistencia o disonancia entre sus cogniciones es emocionalmente aversiva y buscan eliminar o reducir cualquier inconsistencia. De este modo, se la entiende como un estado de tensión que surge siempre que un individuo sostiene dos o más cogniciones que son mutuamente inconsistentes la una con la otra. (Wilson & Keil, 2002, p. 424)

En un intento de atenuar dicha disonancia, el esquema carnista emplea su principal herramienta, la cual Lifton (1982) denominó *adormecimiento psíquico*, entendido como “el proceso psicológico por el cual nos desconectamos, mental y emocionalmente, de nuestra experiencia” (Joy, 2011, p. 18). De este modo se va evidenciando que la persona se ve inevitablemente conducida a distorsionar sus pensamientos, adormecer sus sentimientos y actuar en contra de sus valores fundamentales, estableciéndose así, como un acto imparcial en vez de una práctica ideológica (Joy, 2011).

Siguiendo las concepciones de Lifton (1982), Joy (2011) alude que el adormecimiento psíquico puede establecerse como adaptativo, es decir, como mecanismo de afrontamiento frente a experiencias violentas. Sin embargo, afirma que éste se vuelve perjudicial, o incluso patológico (comportamientos y asunciones destructivas), para la persona cuando se usa para facilitar, o tácitamente apoyar la violencia, aún cuando el procesamiento en la industria cárnica sea un proceso invisible para el consumidor.

En este sentido, se establece la *negación* como uno de los principales mecanismos de defensa del carnismo, expresada en gran medida a través de la invisibilidad; la ideología es invisible y por ende también lo son los animales que forman parte del proceso. Por ejemplo, 1.2 billones de animales de granja son sacrificados semanalmente alrededor del mundo, (Heinrich Böll Foundation, 2014) y sin embargo, puesto que las víctimas del sistema se mantienen lejos de la percepción y cotidianidad social no parecen tener

influencia alguna en la conciencia pública. Esta defensa se complementa por la cualidad invisibilizada del sistema como tal (Joy, 2011).

Otro mecanismo se refiere a la *justificación*. El hecho de alimentarse a base de productos de origen animal fue un proceso que se forjó a través de procesos de socialización normativos y culturales que llevaron a concebir creencias cuestionables sobre salud. En este sentido, de acuerdo a Joy (2011) se llevó a creer que los mitos de la industria de la carne y sus derivados son, en términos nutricionales, en realidad hechos o verdades. Existe una amplia gama de mitos nutricionales alrededor de la carne, los cuales de una u otra manera, poco a poco se ven mermados por la cantidad de estudios y nueva información de la que se dispone en la actualidad. No es el eje de la presente investigación, pero se puede referir a (CIIC); (OMS, 2015); (Joy, 2011), (Perry, McGuire, Neumark-Sztainer, & Story, 2002); (Dietitians of Canada, 2014), por nombrar algunos.

Para Joy (2011), estos mitos se expresan a través de 3 premisas básicas de justificación: “comer animales es *normal, natural y necesario* (...) se encuentran tan arraigadas en nuestra conciencia social que guían nuestras acciones sin que siquiera tengamos que pensar en ellas” (p. 96). La autora hace una analogía con otras etapas de la historia: diferentes prácticas como la esclavitud, la dominación masculina, Apartheid y en general todas las formas de fanatismo contra el ser humano, fueron utilizados para justificar creencias y comportamientos violentos a través de la historia de la humanidad. Aquello que se establece como *normal y natural* no es más que las creencias y comportamientos de la ideología dominante, en este caso, la ideología del carnismo.

Por último, se presentan las distorsiones cognitivas que, Joy (2011) afirma, funcionan como mecanismos distanciantes de la realidad, entre estos se encuentran la objetivización, la desindividualización y la dicotomización. De esta manera, el esquema ideológico carnista permite percibir a los animales como objetos, meras abstracciones carentes de individualidad y permite ubicar a los animales en categorías perceptuales rígidas, de modo tal que podemos concebir diferentes sentimientos y llevar a cabo

distintos comportamientos hacia la inmensa variedad de especies: los perros son familia, las vacas comida (Joy, 2011).

#### **2.4 Relación de las ideologías carnista y vegana con la psicología positiva**

De acuerdo a Corral (2012), en la *psicología positiva de la sustentabilidad* se evidencia una base palpable de esperanza y motivación para gestar cambios de unos estilos de vida mayoritariamente antiambientales a unos más ecológicos y prosociales. Se definen las conductas sustentables como “el conjunto de prácticas positivas (es decir, valoradas favorablemente) que tienen como antecedentes procesos psicológicos positivos y que repercuten en beneficios psicológicos para las personas que se comportan con una orientación prosustentable” (Corral, 2012. s/p).

Este enfoque de la psicología, representa una de las tantas áreas de la actividad humana que sustenta y apoya la transformación del *paradigma social –antropocéntrico-dominante* hacia un *nuevo paradigma ambiental*, entendido este como:

Sistemas de creencias ecocéntricas que contemplan la necesidad de limitar el crecimiento de las actividades humanas, especialmente aquellas con impacto ambiental nocivo, y establece un balance entre el equilibrio de la naturaleza y los derechos de los humanos para modificar el ambiente. (García, 2011)

Dado que la industria cárnica intensiva es uno de los mayores contaminantes ecológicos a nivel mundial, se percibe de sumo interés y relevancia generar procesos de concientización sobre nuestros alcances como agentes individuales, como consumidores, como reproductores o visibilizadores de dichos sistemas de creencias.

De acuerdo a Corral (2012), para estimular el bienestar individual y colectivo, es necesario que las personas entren en contacto con los potenciales beneficios que acarrearán las conductas sustentables, tanto en los estados psicológicos como a nivel físico, emocional, social y ambiental. Por otro lado, la relevancia de visibilizar el sistema

ideológico carnista desde este enfoque psicológico se evidencia puesto que la mayoría de las personas se esfuerzan por mantener un auto-concepto positivo (Aronson, 1999) que generalmente excluye la violencia hacia otros seres (Joy, 2005).

En el caso de un comportamiento alimentario, y como se mencionó anteriormente desde Hernández y colegas (2016), Romas y Sharma (2017) apelan a la suma importancia que representa comer nutritivamente para mantener una vida saludable. Establecen que una alimentación sana mejora las habilidades de afrontamiento frente a una variedad de factores estresantes del diario vivir, es decir, “cuando las comidas constan de todos los ingredientes de una dieta equilibrada, el cuerpo tiene suficiente energía para lidiar con el estrés. Una dieta equilibrada también proporciona suficientes reservas para un manejo del estrés” (p. 131), uno exitoso en términos del MS.

Asimismo, los autores afirman que la mayoría de las personas rara vez se toman el tiempo para pensar en lo que comen y cómo lo hacen. El proceso por lo general se desenvuelve de forma automática, por lo cual impulsan la necesidad de ser más conscientes de los procesos de alimentación. Afirman que “la conciencia sobre nuestra dieta y patrones de alimentación es un paso central e importante para lograr un cambio en nuestro comportamiento” (Romas & Sharma, 2017, p. 133).

Por último, dentro del principio filosófico del meliorismo constructivo que busca un cambio de paradigma, desde Joy (2011) se plantea que el propósito del desarrollo humano, tanto desde las distintas psicologías como desde las tradiciones espirituales, es la conexión o integración, dada por el atestiguamiento o visibilización, más allá de la disociación producto de los mecanismos psicosociales del sistema carnista. En este sentido, visibilizar el sistema nos lleva a construir un nuevo paradigma social.



## CAPÍTULO 3

### 3. Marco metodológico

La investigación presentó una metodología mixta-confirmatoria o de tipo cuantitativo-cualitativo, puesto que en una primera fase se buscó valorar específicamente los 3 componentes del SOC y se realizó una fase complementaria de datos cualitativos para profundizar en las significaciones manifestadas por los participantes. Además, presenta un alcance comparativo complejo puesto que se buscó comparar dos muestras independientes. Por último, el modelo se establece como exploratorio-descriptivo debido a que se investigaron problemas poco estudiados.

Las herramientas utilizadas para recolectar la información fueron la escala SOC-15 para el enfoque cuantitativo y una entrevista semiestructurada para el enfoque cualitativo, en la cual se tuvo en cuenta un análisis de discurso para el procesamiento de datos. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 10 jóvenes adultos de entre 21 y 31 años de la ciudad de Quito, 5 personas carnistas y 5 veganas.

Al momento de analizar sus resultados, se tomó en cuenta las recomendaciones de Ramos (2019) que comenta sobre la importancia de la consideración de los resultados de un estudio “como probables y la comprobación de hipótesis no [se] lo hace de manera ingenua determinista, sino teniendo en cuenta los posibles tipos de errores y limitaciones que puede presentar una investigación” (p. 32).

En este sentido, las limitaciones de la presente investigación se plantearon en cuanto a la imposibilidad de presentar datos cuantitativos concluyentes, debido a la muestra reducida de 10 personas. Motivo por el cual como parte de la metodología se plantea un enfoque dominante cualitativo y una fase accesoria de tipo cuantitativo. Asimismo, otra limitación se refiere a la subjetividad del autor tanto en el planteamiento como en el análisis de la investigación.

### 3.1 Técnicas e instrumentos utilizados

Para lograr un acercamiento y posterior recolección de datos exitoso, se aplicó la técnica de rapport y habilidades sociales para establecer un ambiente de confianza con los participantes. Como instrumento para recabar los datos cuantitativos se utilizó la escala reducida SOC-15, tomada de Ortiz y colaboradores (2019). En la obtención de los datos cualitativos se utilizó una entrevista semiestructurada (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2006), diseñada por el investigador y validada adecuadamente por la directora de la investigación. Para el cuadro de indicadores de la entrevista con sus preguntas correspondientes y la guía de entrevista, remitirse al Anexo 2 y 3, respectivamente.

#### *Cuadro de indicadores de la entrevista*

Hipótesis	Objetivos / Variables	Indicadores
Si se toma en cuenta que el SOC difiere entre carnistas y veganos: ¿En qué medida se produce esta diferenciación?	Sentido de Coherencia (Variable Dependiente)	Comprensibilidad (dimensión cognitiva)
		Manejabilidad (dimensión comportamental/instrumental - conducta)
		Significado (dimensión motivacional)
	Ideología: Carnista - Vegana (Variables Independientes)	Creencias sobre alimentación
		Especismo ejercido o no
		Conciencia de ideología

### 3.2 Muestra y recolección de la información

La investigación se realizó con una muestra no probabilística de 10 personas (5 hombres y 5 mujeres) residentes en la ciudad de Quito. Al ser jóvenes adultos, las edades variaron entre 21 y 31 años. A su vez, se caracterizó por ser un muestreo dirigido, discrecional y de *casos-tipo* (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2006, p. 566). El 50% de la muestra se *identificó* con un sistema de creencias adoptadas bajo la posición política del veganismo. El otro 50% de la muestra se *evidenció* bajo la ideología carnista y fue seleccionada a discreción del investigador con la particularidad de que su alimentación incluye productos de origen animal.

### 3.4 Análisis y discusión

#### 3.4.1 Análisis descriptivo de la muestra

El análisis descriptivo de la muestra se presenta a continuación en las tablas 1-5.

Edad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	21,00	1	10,0	10,0	10,0
	23,00	2	20,0	20,0	30,0
	25,00	4	40,0	40,0	70,0
	27,00	2	20,0	20,0	90,0
	31,00	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**Tabla 1:** La edad de las personas entrevistadas presenta una frecuencia de una persona de 21 años; dos personas de 23 años; cuatro personas de 25 años; dos personas de 27 años y una persona de 31 años. Tanto el porcentaje respecto al total, el porcentaje válido y el porcentaje acumulado es proporcional a la frecuencia antes descrita.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Edad	10	21,00	31,00	25,20	2,74
N válido (por lista)	10				

**Tabla 2:** En el total de la muestra de 10 personas, el mínimo de edad registrado es de 21 años, y el máximo es de 31 años. La media estimada a partir de la muestra es de 25,2000; mientras que la desviación es de 2,74.

Género de los Participantes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	5	50,0	50,0	50,0
	Femenino	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**Tabla 3:** Se registra una selección en la variable género que representa una frecuencia de 50% de femenino y un 50% de masculino. El porcentaje, porcentaje válido y el porcentaje acumulado es proporcional a la frecuencia antes descrita.

Ocupación de los Participantes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Vendedor	1	10,0	10,0	10,0
	Psicólogo	3	30,0	30,0	40,0
	Fisioterapeuta	1	10,0	10,0	50,0
	Estudiante	2	20,0	20,0	70,0
	Activista	1	10,0	10,0	80,0
	Instructor Yoga	1	10,0	10,0	90,0
	Diseñador	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**Tabla 4:** La frecuencia de ocupación se divide de la siguiente manera: un vendedor; tres psicólogos; un fisioterapeuta; dos estudiantes; un activista; un instructor de Yoga; un diseñador. El porcentaje, porcentaje válido y el porcentaje acumulado es proporcional a la frecuencia antes descrita.

Ideología de los Participantes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Carnista	5	50,0	50,0	50,0
	Vegano	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**Tabla 5:** El 50% de la muestra se evidenció carnista, mientras que el 50% restante se identificó vegano. El porcentaje, porcentaje válido y el porcentaje acumulado es proporcional a la frecuencia antes descrita.

### 3.4.2 Procesamiento de la información

#### Procesamiento de resultados cuantitativos

En cuanto a los datos cuantitativos obtenidos de la aplicación de la escala SOC-15, las respuestas se muestran en la tabla 6. Conjuntamente, en las tablas 7 y 8, y gráfico 1, se muestra el análisis comparativo de las muestras.

Sujeto	SC 1	SC 2	SC 3	SC 4	SC 5	SC 6	SC 7	SC 8	SC 9	SC 10	SC 11	SC 12	SC 13	SC 14	SC 15
1	3	4	4	4	5	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4
2	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4
3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4
4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4
5	2	3	5	5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5
6	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4
7	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5
8	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	5
9	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4
10	3	3	5	5	3	5	5	3	3	4	3	4	3	4	4

Número	Respuesta
1	Nunca
2	Casi Nunca
3	A Veces
4	Casi Siempre
5	Siempre

**Tabla 6:** Compilado de respuestas de la escala SOC-15.

### *Comparación entre grupos*

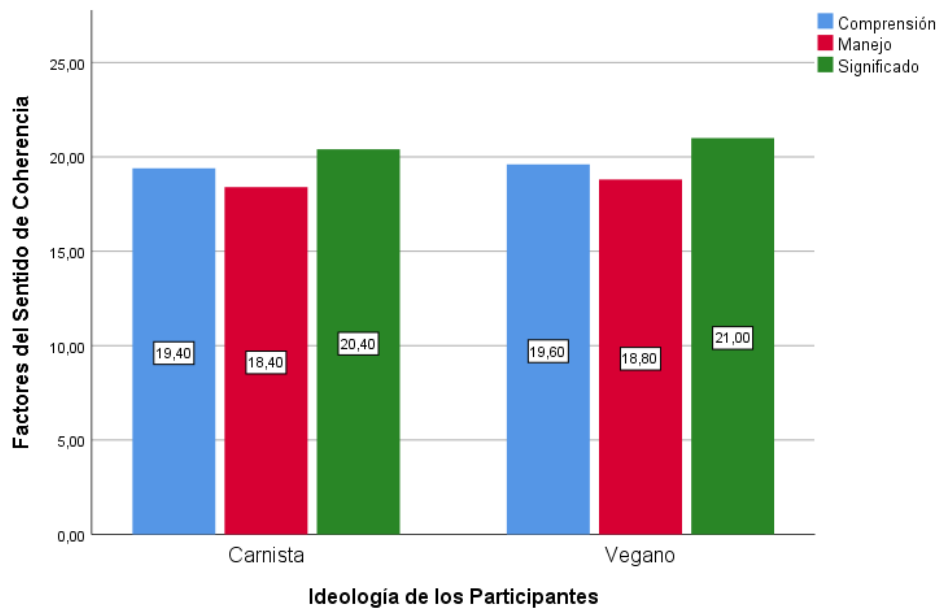
A fin de poner a prueba la hipótesis, es decir, comparar el grupo de personas de ideología carnista y vegana, se utilizó la prueba *U de Mann-Whitney*. Este estadístico, permite realizar un análisis no paramétrico, cuya finalidad es comparar puntuaciones entre dos muestras reducidas, o no representativas, e independientes. En esta prueba se hace mención a diferencias significativas entre muestras cuando la significación asintótica, o el error, es menor a 0,05 (5%).

Estadísticas de grupo				
	Ideología de los Participantes	N	Media	Desv. Desviación
Comprensión	Carnista	5	19,40	,89
	Vegano	5	19,60	3,29
Manejo	Carnista	5	18,40	1,82
	Vegano	5	18,80	2,95

Significado	Carnista	5	20,40	2,19
	Vegano	5	21,00	4,00

**Tabla 7:** El indicador de Comprensión en carnistas presentó una media de 19,40 mientras que en veganos fue de 19,60. En cuanto a Manejo, la media fue de 18,40 en carnistas y de 18,80 en veganos. El indicador de Significado evidenció una media de 20,40 en carnistas y de 21,00 en veganos. El porcentaje, porcentaje válido y el porcentaje acumulado es proporcional a la frecuencia antes descrita.

### Gráfico de resultados



**Gráfico 1:** Representación gráfica de los resultados de los factores del SOC presentados en la Tabla 7.

### Comprobación de hipótesis entre grupos

Como se observa en la Tabla 8, la significación asintótica en los factores de Comprensión, Manejo y Significado son de ,31; ,46; y ,31, respectivamente. Dado que la significación asintótica supera el 0.05 (5%), la sugerencia de los resultados encontrados en las muestras evaluadas, no aportan evidencia empírica para comprobar la hipótesis, es decir, no se demuestran diferencias significativas en los indicadores del Sentido de Coherencia entre las personas de ideología carnista y aquellas de ideología vegana. Sin

embargo no se descarta la probabilidad de un error de tipo II, o error de tipo beta ( $\beta$ ) (falso negativo), en el estudio cuantitativo, dada la muestra reducida en la investigación.

#### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	Comprensión	Manejo	Significado
U de Mann-Whitney	8,00	9,00	8,00
Z	-1,01	-,74	-1,01
Sig. asintótica (bilateral)	,31*	,46*	,31*

a. Variable de agrupación: Ideología de los Participantes

**Tabla 8:** La significación asintótica en Comprensión, Manejo y Significado es de ,31; ,46; y ,31, respectivamente.

#### Procesamiento de datos cualitativos

La presente investigación se conformó, como se presentó anteriormente, de una fase de datos cuantitativos que valoraron específicamente los 3 componentes del SOC; si bien estos datos no aportaron evidencia a favor de comprobar la hipótesis, se realizó una fase complementaria de datos cualitativos para poder profundizar en las significaciones manifestadas por los participantes, como se describen a continuación.

Los datos se adquirieron a partir de 17 preguntas abiertas obtenidas de la entrevista semiestructurada aplicada a 5 personas de ideología carnista y 5 de ideología vegana. Para su procesamiento se llevó a cabo un *análisis de discurso*, el cual “aborda el lenguaje como un evento comunicativo dentro de un contexto social en donde se sitúan las interacciones humanas” (Urra, Muñoz, & Peña, 2013).

Por consiguiente, se agruparon 6 categorías diferentes que emergieron de las narrativas de los participantes en función de los indicadores de la entrevista, para lo que se acudió a preguntas específicas en cada caso: a. *reconocimiento del inicio y evolución de los hábitos alimenticios*: indicador del componente de comprensibilidad, preguntas 1 y 2; b. *comportamiento alimenticio*: indicador de manejabilidad, preguntas 5, 6.1 y 6.2; c. *sentido y motivación*: indicador de significado, preguntas 9.1, 9.2, 12; d. *ideología y creencias sobre alimentación*: indicador de creencias sobre alimentación, preguntas 3, 4.1

y 4.2; e. *especismo e ideología*: indicador de especismo y conciencia sobre ideología, preguntas 7, 8, 11.1 y 11.2; f. *autopercepción y consideración por el otro*: indicador de conciencia sobre la ideología, preguntas 10.1 y 10.2.

### 3.4.3 *Discusión*

#### **a. Reconocimiento del inicio y evolución de los hábitos alimenticios**

Para poder tener un mayor acercamiento a los participantes y sus hábitos alimenticios desde el primer indicador, es decir, la dimensión cognitiva o “comprensibilidad” del SOC, se realizaron preguntas acerca de si podrían reconocer el momento en que se inició la formación de sus hábitos alimenticios y si consideran que su conocimiento y percepción sobre cómo alimentarse ha cambiado, y en qué medida, con el pasar de los años.

Tres de los cinco participantes carnistas reconocieron que sus *hábitos alimenticios* iniciaron desde edad muy temprana a través de la crianza, el contexto familiar y la escolarización. Los otros dos colaboradores confundieron “hábitos alimenticios” con “hábitos alimenticios asumidos conscientemente”, estableciendo sus inicios en la adolescencia y en la universidad. Dos de los sujetos establecieron que no existe mayor conciencia al momento de alimentarse siendo que sus hábitos se habrían mantenido relativamente iguales desde que tienen memoria al respecto. Asimismo, dos sujetos indicaron que con el pasar de los años desarrollaron un discernimiento sobre lo que les sienta bien y limitando en la medida de lo posible lo que no.

Dos de los participantes se refirieron al “gusto” como un elemento clave al formar sus hábitos alimenticios. De igual manera, dos colaboradores dirían que gran parte de su conocimiento adquirido provendría de nuevas relaciones interpersonales con el pasar del tiempo. Tan sólo una persona reconoció la “accesibilidad” como elemento importante que marcaría su manera de alimentarse. Similarmente, una sola participante reafirmó tácitamente en la adultez los hábitos alimenticios de su familia reconociendo los beneficios de éstos.



Similarmente a la muestra carnista, dos de los participantes veganos confundieron “hábitos alimenticios” con “hábitos alimenticios asumidos conscientemente” comentando que previo a identificarse como veganos, no habrían tenido dichos hábitos. De igual manera, tres de los colaboradores indicaron que, en términos generales, sus hábitos alimenticios iniciaron desde que se tiene uso de razón, mencionando el cambio de éstos a partir de experiencias que los llevaron más tarde a optar por una postura política vegana. Uno de ellos comentaría “somos socializados desde pequeños en nuestros hábitos alimenticios con base a una estructura [ideológica] carnista”.

En esta categoría, toda la muestra refirió que su alimentación, y el conocimiento respecto de ella, cambió drásticamente a partir de iniciarse en el veganismo. Esto los llevó a enfocarse fuertemente en el ámbito nutricional, auto educándose, investigando y participando en talleres. Al menos dos participantes comentan haber tomado cursos de nutrición a nivel universitario. Este elemento, como aclaró uno de ellos, sería “esencial porque es uno de los puntos más debatidos de las posturas vegetarianas/veganas”. Otro de ellos planteó que esto le llevó a desarrollar “nuevos y más sanos hábitos alimenticios y sobretodo me sirvió para desmontar una de las falacias más importantes que sostiene el consumo de animales muertos y es que esto es necesario”.

En otro aspecto, tres colaboradores mencionaron cualidades más específicas en estos cambios. Por ejemplo “a partir de mis relaciones psico-afectivas con los animales en mi niñez y adolescencia, en especial con mi perro, se dio un modo más sensible de aproximarme a los animales (...) pasé una resocialización sensitiva con la experiencia alimentaria”, es decir aprender a comer y sentir nuevamente. Otro colaborador comentó “desarrollé mayor plenitud, disfrute y conciencia con mi forma de relacionarme en general así como [relacionarme] con mi alimentación, a diferencia con mi anterior forma de alimentarme que era un proceso más bien automático”.

De acuerdo a Osorio y colegas (2002) y Levy y colaboradores (2012), existe concordancia con lo expresado por los participantes, puesto que han reconocido su sistema de creencias –evidenciada en el inicio de sus hábitos alimenticios- desde edad

temprana, en el contexto familiar y mediante la escolarización. Levy y colaboradores (2012) también se refieren a la posibilidad de modificar sus creencias, lo cual estaría en concordancia con la postura tomada y ejercida de las personas veganas.

Esta modificación se evidencia de igual manera, en el caso de los veganos, en el indicador de comprensibilidad –aunque no se buscó evaluar el indicador de significado del SOC, se percibe también una modificación-, puesto que una nueva comprensión de su contexto psicosocial, resocialización en su relacionamiento con los animales por ejemplo, resultó también en un cambio significativo hacia una mayor atención, motivación y voluntad en su relacionamiento con el alimento y sus consecuentes hábitos alimenticios.

Asimismo, recordando lo planteado por Antonovsky (1987) “lo que es común a todos los recursos de resistencia generalizados, (...) es que ayudan a dar sentido a los innumerables factores estresantes por los que estamos constantemente bombardeados” (p. 48). De este modo, el asumir una nueva ideología se puede interpretar como que se transformó su RRG Macro-socio-cultural, es decir, su set de respuestas internalizadas socio-culturalmente. Movimiento que inevitablemente pasa, en primera instancia, por modificar y expandir su RRG Cognitivo-emocional, es decir, tanto su conocimiento como su contexto psicoafectivo.

En el caso del grupo carnista existe una concepción generalizada, ideológica, como fue planteado en el fundamento teórico, de que es necesario alimentarse de proteína animal, por ende se sugiere que existe un cambio en menor medida en el RRG Cognitivo-emocional, es decir, con pequeñas variaciones a lo largo del ciclo vital.

### **b. Comportamiento alimentario**

Para evaluar el segundo indicador, es decir, el comportamiento alimentario de los participantes a partir del elemento de “manejabilidad” del SOC, se realizaron preguntas para describir la alimentación en un día común y se les pregunta por el consumo, de ser posible en cantidades, y la inversión económica que requieren a la semana en alimentación.

Cuatro de los cinco participantes carnistas incluyen jugos de frutas en sus desayunos. Dos de ellos evidencian una alimentación escasa o desordenada en la mañana. A excepción de una persona, todos mantienen un alto contenido de carbohidratos, sobretodo arroz, indistinta aunque predominantemente a la hora del almuerzo. A excepción de una persona, esta comida siempre se acompaña de al menos un tipo de carne, en general existe poca presencia de ensaladas y al menos una persona evidencia una gran cantidad de consumo diario de huevos, carnes de distintos tipos y alimentos fritos.

En la mayoría de casos la cena se conforma de lo mismo que se sirvió a medio día y una persona menciona que siempre cena más ligeramente. Una persona no tiene conocimiento del presupuesto con el que se maneja a la semana y el resto menciona un rango de entre \$25 y \$35, de los cuales \$5 sería el gasto general en frutas y verduras en la mayoría de participantes.

Por otro lado, los participantes veganos prefieren pan, tostadas integrales, mermelada en ocasiones, fruta, granola, batidos de leche de vegetal y banano y como proteína espinacas, avena, chochos y alguna fruta, con otros granos como chía, avena, ajonjolí, maní, amaranto, quinoa y linaza.

En el almuerzo ingieren carbohidratos como fideos, papas, yucas o arroz ocasionalmente, acompañado de vegetales (champiñones, brócoli, etc), granos diversos (lenteja garbanzo, etc), cereales (quinoa o arroz) jugos y fruta. Los participantes mencionan que en ocasiones cuando se almuerza fuera y no encuentran algún lugar vegano específico, escogen o arman alguna opción vegetariana del menú

Sin embargo, en la cena, la comida difiere bastante entre una persona que come lo mismo que en el almuerzo, otra señala que suele darse “gustos no tan saludables como fritos y cosas así”, pero sí añade comida vegetariana como croquetas de lenteja o garbanzo, leche de almendra con chocolate y tostadas. Otro participante prefiere la comida vegana misma, optando por “combinar legumbre para las proteínas y algún cereal”.

En términos generales, la mayoría de participantes de ambas muestras señala que el consumo de carne resulta más costoso. Un participante menciona que el presupuesto para adquirir los alimentos es de \$10 en promedio a la semana y señala que cuando consumía carne era mucho más, ya que alcanzaba los \$30. Contrariamente, un participante asevera usar aproximadamente \$30 dólares en comida, principalmente frutas y vegetales.

Otro participante refiere que su inversión económica ha disminuido significativamente al dejar de comer “normal” (carnes y derivados). Al menos dos participantes mencionan que lo indispensable, como diferentes leguminosas (lenteja, garbanzo, fréjol), son un componente principal en su dieta diaria que resulta bastante eficiente a nivel nutricional y económico, si se logra una buena organización al momento de comprar y cocinar. Asimismo, reconocen que consumir productos terminados (leches y embutidos vegetales, etc), suele ser más costoso aunque no indispensable para mantenerse saludable.

En esta categoría se buscó explorar el segundo factor del SOC, la “manejabilidad”, entendida como la sensación de disponer de RRG y la habilidad de poder acceder a estos. Los datos sugieren que en la muestra vegana existe una mayor variedad en cuanto a nutrición, de acuerdo a lo mencionado previamente (Hernández, Bamwesigye, & Horak, 2016) y (Romas & Sharma, 2017), para mantener una vida saludable es esencial comer nutritivamente, ya que mejora las habilidades de afrontamiento -RRG Actitudinal-Valorativo- frente a una variedad de factores estresantes de la cotidianidad.

Adicionalmente, dada la evidencia del detrimento para la salud que representa la alimentación a partir de proteína animal, los datos aluden, en el caso de la muestra vegana, a que el conocimiento -RRG cognitivo- adquirido sobre cómo alimentarse, tiene un impacto positivo, no sólo sobre la salud misma, sino sobre un segundo RRG, es decir, los recursos económicos. Vale la pena recalcar que ser vegano no es sinónimo de estar saludable puesto que incluso en ese caso, una persona podría alimentarse deficientemente. Sin embargo, provista la información, se sugiere que ambos RRG influyen positivamente en un manejo de la tensión exitoso, y por ende, un fortalecimiento del SOC.

### **c. Sentido y motivación 9.1, 9.2, 12**

A fin de valorar el tercer indicador, o el factor “significado” del SOC, es decir la dimensión motivacional, se realizaron preguntas sobre el sentido percibido en cuanto a alimentación en base a productos de origen animal y vegetal y su motivación para cambiar hábitos alimenticios, si se percibiese necesario.

Los participantes carnistas refieren a la practicidad (tiempo y acceso) para obtener proteínas [animales], otra persona comenta también sobre los beneficios cognitivos dados al ser humano en su evolución. Se menciona que en cierta medida la alimentación a base de productos de origen animal es saludable, a su vez que indispensable, ej: *“la proteína animal es un bien irremplazable”*. El gusto por los distintos tipos de carnes es un carácter predominante, ej *“en mi plato siempre me hace falta el sabor de la carne”*. Se menciona un sentido cultural y de costumbres, ej: *“es algo a lo que estoy acostumbrado pero también es algo que me gusta”*, otro participante: *“también depende del gusto, tengo como algo incorporado que no sé qué cosa es que me encanta la carne, es más cuestión de gusto”*.

Lo expresado por los participantes se encuentra en concordancia con lo establecido por Joy (2011), que hace referencia a la mitificación que existe sobre nociones, o creencias, de salud y nutrición en la ideología carnista, o en términos del modelo salutogénico, en el set de respuestas programadas del RRG Macro-socio-cultural. Por otro lado, la lógica del discurso de los participantes en cuanto a costumbre y gusto por la carne, se entrelaza con lo planteado por Gómez (2008), quien expresa que las pautas alimentarias provienen de la transmisión de la cultura, de madre a hijo de acuerdo con sus propias creencias, costumbres y símbolos sobre los alimentos.

Para todos los participantes, la motivación de comer productos vegetales se da desde una noción de salud, sin embargo uno de ellos comenta: *“me viene a la mente que es algo sano pero liviano, no me imagino llenarme con un plato vegetariano”*. Una persona menciona que pese a saber sobre los beneficios, no se obligaría a comer vegetales.

Asimismo, todos los participantes mencionan que tendrían, en un caso hipotético, la motivación de cambiar sus hábitos alimentarios de percibirse necesario. Sin embargo en la muestra carnista, la mayoría comenta sobre dificultades para hacerlo, al menos dos mencionan la improbabilidad de dejar de comer carnes y derivados; y, al menos una persona vegana menciona que bajo ninguna circunstancia volvería a alimentarse con productos animales.

En cuanto a una alimentación en base a plantas, la muestra vegana afirma la importancia para la salud *“me siento mas liviana y con energía, mejor el estado físico en general”*, se mencionan otros beneficios como: *“Fuera de la salud me siento mucho mejor ética, moral y psicológicamente, por estar más consciente de lo que consumo y por sentir que no le estoy haciendo daño a nadie en la medida de lo posible”*.

Desde esta muestra se menciona que el sentido para alimentarse de productos animales se da sobretudo por una reproducción casi automática de la cultura; esto se sustenta desde Romas y Sharma (2017) que afirman que la mayoría de las personas rara vez se toman el tiempo para pensar en lo que comen y cómo lo hacen, evidenciándose un proceso, por lo general, automático. Mencionan también, respecto a nutrición y salud, que *“la conciencia sobre nuestra dieta y patrones de alimentación es un paso central e importante para lograr un cambio en nuestro comportamiento”* (p. 133). Otro sentido de este tipo de alimentación lo asocian con el patriarcado como ideología dominante y otros aspectos como la virilidad y la construcción de una masculinidad hegemónica, agresiva y violenta.

En esta categoría se buscó explorar el tercer factor del SOC, *“significado”*, entendido como la medida en la que una persona percibe la vida con un significado emocional, de que al menos algunos de los problemas que se enfrentan en la vida, valen la inversión de energía, de voluntad y compromiso (Antonovsky, 1991). Los datos sugieren que en la muestra vegana, al mantener una dieta a base de plantas, cuentan con un alto grado de motivación y voluntad para invertir energía, asumiendo e impulsando un comportamiento coherente en función de sus creencias. Su sentido se expresa como reafirmación de la vida, de reconocimiento del otro (animales) como un ser sensible y sintiente y tendría que

ver con visibilizar, y por ende reinterpretar, las fronteras ontológico-relacionales (Cabezas, 2013), (Velayos, 2013), es decir “cómo me constituyo y relaciono frente al otro”, humanos y animales.

Respecto a los RRG, si bien Antonovsky (1980) se refirió a un tipo de recursos en el ámbito de la medicina preventiva como “limitados”, se sugiere a partir de este análisis de la muestra vegana que, tanto conocimiento, actitudes como comportamientos preventivos, aportan modificando y expandiendo su RRG Cognitivo, es decir, su conocimiento a favor de mejorar su salud. Consecuentemente, se aportaría a un manejo de la tensión exitoso y por ende a un fortalecimiento del sentido de coherencia.

#### **d. Ideología y creencias sobre alimentación**

Para evaluar esta categoría y su indicador “creencias sobre alimentación”, se realizaron preguntas para verificar si existe una identificación sobre alguna ideología específica, o si, en base al comportamiento alimentario, el participante se evidencia tácitamente en ésta. Se profundizó también sobre algunas creencias.

En la muestra carnista manifiestan que su comportamiento alimentario no se fundamenta en creencias o ideologías que les impidan o permitan comer algo, un colaborador por ejemplo señala que *“no consumo por ideología sino porque siempre ha sido así mi dieta. Ideología sería consumir ciertas cosas y otras no, yo consumo todo”*. Otro menciona: *“culturalmente estamos acostumbrados a comer carne”*. En este sentido, los participantes señalan los beneficios de la carne y sus derivados a partir de un contexto familiar, ancestral y religioso.

Lo planteado por la muestra carnista se puede analizar retomando a Van Dijk (2000), que describe que las ideologías “se desarrollan para asegurarse de que los miembros del grupo piensen, crean y actúen de tal modo que sus acciones redunden en su propio beneficio y en el del grupo en general” (p. 208), en este caso, la especie. Por otro lado, Mager (2010) sugiere que el éxito del poder indirecto –ideología- es que se expresa ocultamente, manipula los sistemas de creencia a favor de sus intereses, de funcionar en

la lógica del mercado y de perpetuar el status quo o el paradigma antropocéntrico socio-ambiental del poder dominante.

Sin embargo, de acuerdo a Van Dijk (2000) y a Sartori (1969), las creencias son subjetivas, por ende fácilmente infundadas y erradas. En este sentido, las concepciones de Bentham, Cabezas (2013), Diéguez (2005), Moore (1903), Singer (2011), Velayos (2013), entre otros, refieren que las fronteras ontológicas –trazadas en el contexto de la *falacia naturalista* que otorga relevancia moral a las diferencias biológicas- sostienen que la función protectora de las fronteras, frente a la posibilidad de perder la identidad, no se justifica moralmente como fuente de normatividad –refiriendo a los mecanismos de *justificación* de Joy (2011)-, evidenciándose inevitablemente como un componente convencional y arbitrario.

Bajo estas premisas, y dada la naturaleza invisibilizada de las creencias del paradigma social dominante así como de los mecanismos psicosociales –negación, justificación, distorsiones cognitivas- que sustentan el esquema ideológico carnista, la alimentación se percibe como un acto imparcial en vez de como una práctica ideológica (Joy, 2011).

De igual manera, tanto en la muestra carnista como la vegana, se percibe un conocimiento, o creencias generalizadas, que refieren al exceso de proteína animal como generador de diversas repercusiones en la salud como cáncer, aterosclerosis, diabetes, obesidad, problemas respiratorios, problemas cardiacos, gota, entre otros. Uno de los participantes, pese a que come carne, resalta la importancia de comer frutas y verduras: *“ayuda un montón a la salud porque obviamente está más acorde a las necesidades que pide nuestro cuerpo, hay más variedades y está más a nuestro alcance”*.

Sin embargo, la creencia y la tendencia que prevalece en la muestra carnista refiere a la importancia de un equilibrio en la alimentación, como lo señala uno de los colaboradores: *“todo en exceso es malo, el exceso de proteína animal podría afectar, no tengo conocimiento en qué ni lo haría tampoco, pero entiendo que si afecta de cierta manera el*



*consumo excesivo no sólo de proteína animal, sino de todo*". En el caso de los vegetales, refiere al uso excesivo e indiscriminado de pesticidas.

Por el contrario, en la muestra vegana, las respuestas sugieren una identificación ideológica asumida conscientemente, como lo afirma uno de los participantes: *"Sería el veganismo, la idea de ver [a] los otros seres como iguales y de entender que no necesito alimentarme de estos. Me alimento de otros seres como las plantas, que ya sabemos que también sienten pero de otra forma"*, refiriendo a una diferencia estructural del sistema nervioso central.

Otro participante señala una apreciación más detallada de la ideología con la que se identificó previamente de manera inconsciente: *"con el tiempo entendí que a ese acto de alimentación le subyacen diferentes formas de dominación, la principal sería el especismo antropocéntrico"*, añadiendo que existe *"todo un aparataje o mecanismo estructurador de la realidad, una forma instituida que nos ha socializado de tal manera que se han configurado diferentes creencias y representaciones sociales en torno al consumo de la proteína animal. La principal es que es necesario y además saludable"*.

Dicho participante establece que su sistema de creencias en la actualidad responde al 'antiespecismo', el cual describió como *"una postura ética y política que rechaza toda forma de explotación, instrumentalización y dominación animal. La extensión práctica y lógica del antiespecismo es el veganismo y dentro de éste, tienes la dieta vegetariana estricta"*.

Como fue discutido en el marco teórico, *veganismo* se entiende desde un sentido abolicionista como el reconocimiento de los alcances de las prácticas de consumo que generan, en consecuencia, acciones antiespecistas y pro-ambientales, por ende políticas (de Boo, 2014). Esto entra en concordancia con el discurso de esta muestra al hacer mención sobre la importancia de este reconocimiento, planteando que el consumo de carne está vinculado a los agro-negocios, polución y ética ambiental, ética animal y salud.

Esta postura se sostiene también por otras creencias como lo afirma otro participante: *“No tiene sentido comerse un ser que no quiere morir y que al momento de matarle se llena de estrés [adrenalina y noradrenalina], así viva toda su vida libre, no me parece saludable. En cierto punto te alimenta por las proteínas y otras cosas, pero en cuestión de efectos secundarios con el paso del tiempo desarrollas enfermedades y condiciones y tu vida se acorta. Hay un montón de estudios que lo certifican”*.

También manifiestan que una dieta vegana, en términos nutricionales, es mucho más beneficiosa para la salud física, mental y energética del organismo, debido a la cantidad de fibras, minerales, proteínas y tantos otros elementos que estos alimentos aportan. Se refiere a la postura vegana como una decisión ética, por empatía, por lo innecesario de asesinar animales y hacerlos sufrir de tal forma. Un entrevistado afirma *“me empecé a autoformar en cuanto a la ética, la política, la filosofía, en ciencias sociales estoy haciendo una maestría ahora, dejando de ser así una postura personal sino más bien política”*.

Para este análisis se retoma a Antonovsky (1980), este refirió que las respuestas proporcionadas por los RRG macro-socio-culturales, en este caso una ideología determinada, son de los recursos más significativos ya que proporcionan herramientas y una capacidad de respuesta a las demandas –factores estresantes- del medio fácilmente disponibles. Se sugiere que existe una incidencia directa entre estos recursos y un segundo tipo de recursos, los RRG Actitudinal-Valorativo. Éstos, son entendidos como un estilo de afrontamiento, es decir, “un plan de acción general para superar los factores estresantes” (1980, p. 112). En este recurso se abarcan dos puntos esenciales: flexibilidad y adaptación.

Entonces, el conocimiento (RRG cognitivo) de las repercusiones en la salud a partir del consumo de proteína animal y la disonancia cognitiva producto de la *paradoja de la carne* (factores estresantes) son mediados por la ideología (RRG macro-socio-cultural). En el caso del veganismo, se sugiere que el factor estresante es manejado por el RRG Actitudinal-Valorativo, reforzando un plan de acción flexible y anticipado (no consumir

proteína animal), y resultando en un manejo de la tensión exitoso. Mientras que, en el caso del carnismo, esta posibilidad de acción frente al factor estresante se encuentra en disonancia, por lo que debe recurrir a un adormecimiento psíquico perjudicial, esto a su vez se mantendría en un estado de tensión, resultando en un manejo de la tensión no exitoso.

#### **e. Ideología y especismo**

Para evaluar los indicadores de *conciencia de ideología y especismo*, se realizaron preguntas para indagar en la posible razón percibida para haber clasificado especies animales comestibles y no comestibles. Además, se exploró los sentimientos hacia los animales domésticos y animales de consumo.

Los carnistas hacen una diferencia entre los animales que se comen y los que no (los domésticos) y esto, está relacionado con el vínculo emocional que se establece con ellos. Un participante plantea “Tiene que ver con lo social, hay una selectividad por proximidad, (...) y tiene que *ver el vínculo emocional, se ha desvalorizado a los animales que consumimos y a la vez no se le da importancia*”. Asimismo comenta “*veo de igual manera a todos los animales, todos tienen derecho de vivir, pero percibimos una desconexión*”.

Se recalca también que existe una diferencia entre aquellos animales que se ven, en una granja por ejemplo y lo que se come, porque sólo se trata de un pedazo de carne en el plato y no del animal en sí. Reconocen la forma en la que se da muerte a los animales para el consumo como algo terrible; sin embargo, pueden consumirlo sin problemas porque no es la misma persona quien lo mata para este fin.

Otros participantes comentan: “*Aunque parezca una cosa súper loca siento un amor por los animales en general, no importa si son los que me como o no*”. “*Yo la verdad les respeto a los dos animales [domésticos y de consumo]. No sé si suene hipócrita el hecho de que me coma una vaca y hable de respeto. No soportaría ver a ninguno de los dos animales que les estén matando*”

Se menciona que esta diferencia se acepta en la cultura, incluso históricamente, entonces se actúa dentro de ella. Se recalca que proviene de la educación recibida desde que se nace en la familia y se sigue reforzando en la escuela, afirmando que: *“Con la educación, en la escuela te enseñan la pirámide alimenticia, en la que se establecen ya todos los parámetros”*. El participante menciona que a partir de la universidad, al salir de la familia, empezaría ese “cuestionamiento interesante” por esa distinción, *“pero está tan arraigado ese sabor, esa presencia que igual sigo consumiendo carne”*.

Los veganos también afirman que se trata de una cuestión cultural y de costumbre, siendo que el imaginario social de cada país ha ido moldeando dicha distinción. Un participante señala que la distinción se establece por dos principales razones: 1. La herencia histórica con respecto a los animales más cercanos al ser humano y con los cuales se ha construido paulatinamente lazos afectivos; y, 2. La razón económica, es decir, animales de los cuales se puede generar gran rentabilidad económica por su alta plusvalía.

A diferencia de los carnistas, en la muestra vegana se percibe que hubo concientización de sus creencias y prácticas cotidianas dicotómicas –categoría comestible y no comestible-, por ello es que se produjo un cambio en su comportamiento alimentario. Al preguntárseles por sus sentimientos hacia los animales, la tendencia en esta muestra refiere a que todos los animales mantienen un valor inherente y para sí mismos, al igual que tiene el ser humano, por lo que no consideraran una distinción de especies, ej: entre mascotas y animales de consumo. Se expresan sentimientos de empatía, cercanía y más con aquellos que son explotados.

Lo planteado por los participantes de la muestra carnista tiene concordancia con lo establecido por Joy (2011) al señalar que el ser humano siente naturalmente empatía hacia los animales y no tiene un gusto natural por su sufrimiento, a su vez, se percibe y expresa el especismo (Singer, 2011) o actitud parcial favorable a los intereses de una categoría o especie. Complementariamente, se presentan las distorsiones cognitivas que, Joy (2011) afirma, funcionan como mecanismos distanciantes que objetivizan, desindividualizan y dicotomizan, permitiendo, de esta manera, ubicar a los animales en

categorías perceptuales rígidas –ej: animales salvajes / domésticos; de compañía / de consumo, etc-, con sentimientos y comportamientos casi arbitrarios dependiendo del contexto sociocultural.

#### **f. Autopercepción y consideración por el otro**

Esta categoría se exploró a través de preguntas acerca del sentir de la persona respecto de personas carnistas y veganas.

Entre los carnistas existe un sentido de decisión propia sobre su comportamiento alimentario, pero también se reconoce, por ejemplo, *“falta de conocimiento que no tenemos una alimentación [primordialmente] con otra cosa que no sea carne; siento empatía porque se consume no porque se quiere sino porque ya toca”*. De igual manera, se plantea una normalización o neutralidad hacia personas carnistas debido al contexto sociocultural, sin dejar de reconocer lo perjudicial que es para la salud el exceso de este tipo de alimentación. Desde esta misma muestra, algunos se refieren a las personas veganas de manera neutral, mientras que otros mencionan admiración por la coherencia y el cuestionamiento al que llevan a partir de su acción, es decir, su ejemplo desde aquello tan cotidiano como es la alimentación.

Dado que se establecen como una población reducida, desde la muestra vegana comentan de la dificultad para compartir cotidianamente con otras personas que comparten su modo de pensar. Cuando se produce un encuentro, comenta una participante: *“siento una especie de familiaridad (...) alivio, respeto y apoyo, así no le conozca a la persona, para continuar en este camino”*. Asimismo, se identifican como personas sensibles y compasivas, sin embargo, esta sensibilidad y empatía –más allá de la especie- puede dificultar, en cierta medida, una lectura más compleja, diversa y heterogénea de la realidad.

En este sentido, posturas varían desde el respeto hasta el cuestionamiento generalizado más intenso hacia personas carnistas. Este cuestionamiento parte por el hecho de empatizar con la inhabilidad de los animales para defenderse a sí mismos; sin embargo

también se reconoce que con el tiempo, por ejemplo: *“me di cuenta que hay muchas aristas que atraviesan a las personas [carnistas], no es que lo hacen [comer carne] por odio o por maldad en la mayoría de los casos, sería por ignorancia, desinformación, falta de empatía”*. *“A veces me reflejo en ellos, me da mucha esperanza porque digo ‘yo fui como ellos así al inicio’, son procesos entonces les entiendo pero jamás les justifico”*.

Se recalca que en el proceso de concientización y visibilización, en sí mismos y en su quehacer cotidiano, se presentó en su momento confusión, ambivalencia, a veces incluso asco. Con el paso del tiempo, las personas veganas aprenden a comprender la paradoja y la ambivalencia, lo cual les permite entender con más compasión a las personas carnistas, ya que suele darse que en un inicio exista una lógica de juzgamiento y de crítica, energía que no necesariamente es negativa pero que, como comentan, hay que aprender a redireccionarla.

De acuerdo a los datos recopilados y los planteamientos de López de Tkachenko y L. de Lameda (2008) sobre la Autopercepción y Antonovsky (1980) sobre el RRG de Identidad egóica, que refieren a un sentido de la persona interior o un conjunto de conceptos internamente conscientes y organizados, integrados, estables, dinámicos, flexibles y relacionados con la experiencia y la realidad sociocultural; se sugiere que el hecho de asumir un cambio en el RRG macro-socio-cultural, es decir hacia el veganismo, tiene un impacto práctico y efectivo en la reafirmación de un auto-concepto positivo (Aronson, 1999) puesto que actuar acorde a una orientación prosustentable (Corral, 2012), excluye la violencia hacia otros seres (Joy, 2005). De este modo, el sentido de reafirmación de la vida, de sensibilidad, compasión y empatía, se procura como un fortalecimiento del RRG de Identidad egóica.

Por otro lado, desde la ideología carnista se establece que un adormecimiento psíquico perjudicial (Joy, 2011), resulta en la creación de fronteras ontológicas (Cabezas, 2013), (Velayos, 2013) tergiversadas en su interpretación (Pinker, 2003), en respuesta a un miedo -evidencia de una falta de preparación para confrontar una amenaza real o imaginaria-, es decir, frente a la posibilidad de perder la identidad, de perder aquellos

límites que definen al ser humano, en este caso, como especie. De esta manera se establece que el carnismo carece de un mecanismo que permita fortalecer el RRG de Identidad egóica, entendiéndose, por el contrario, como un factor estresante.

Por último, la presencia, en la muestra vegana, de RRG Interpersonal-relacional entendidos como redes de apoyo social y raíces interpersonales, no sólo fortalecen la salud mental (Antonovsky, 1980) y los distintos RRG, sino que fortalecen el sentido de pertenencia del grupo como tal. Particularidad no compartida en la muestra carnista.

### **Consideraciones finales**

Dada la hipótesis “existe un mayor sentido de coherencia en personas veganas que en personas carnistas”, y la pregunta de investigación: ¿En qué medida se produce esta diferenciación?, los datos recopilados y analizados no aportan la evidencia empírica suficiente –muestra reducida- a favor de la hipótesis desde un enfoque puramente cuantitativo y comparativo de muestras independientes. Sin embargo desde la fase complementaria, el análisis cualitativo sugiere que, producto de asumir coherentemente un sistema de creencias conforme al veganismo, antiespecismo y prosustentabilidad, los *recursos de resistencia generalizados* refuerzan y facilitan un manejo de la tensión exitoso, fortaleciendo de esa manera el *sentido de coherencia*, a su vez que contribuirían con un movimiento hacia el polo más saludable en el continuum de salud del *modelo salutogénico*.

Por otro lado, el *especismo*, como eje central de un sistema de creencias antropocéntricas inscritas en el paradigma social dominante, es decir, la *ideología carnista*, sugiere que en los *recursos de resistencia generalizados* se producen desde cambios mínimos hasta distorsiones cognitivas que mantienen al individuo en un estado de tensión que resultan en un manejo de la tensión no exitoso. Se sugiere también que se evidencia una carencia de mecanismos que permitan fortalecer el SOC, entendiéndose en algunos casos, por el contrario, incluso como factores estresantes.

Otro de los aportes significativos de la investigación, refiere al planteamiento que relaciona distintas ciencias sociales dentro de un mismo principio filosófico, el meliorismo constructivo, promoviendo la salud y el bienestar del ser humano como principal objetivo, pero desde un contexto más integrado u holístico de la realidad, es decir, un nuevo paradigma social.

#### **4. Conclusiones**

Luego de haber realizado el presente trabajo de investigación, es posible llegar a las siguientes conclusiones:

1. Desde un enfoque puramente cuantitativo y comparativo de muestras independientes, los datos recopilados y analizados no aportan la evidencia empírica suficiente –muestra reducida- a favor de comprobar la hipótesis.

2. Sin embargo, un análisis cualitativo sugiere:

- El Carnismo produce en el *recurso de resistencia generalizado* Macro-socio-cultural, Cognitivo-emocional, Actitudinal-Valorativo, Preventivos, Identidad egóica y Auto-concepto, e Interpersonal-relacional, desde cambios mínimos hasta distorsiones cognitivas que mantienen al individuo en un estado de tensión que resulta en un manejo no exitoso. Se sugiere también que se evidencia una carencia de mecanismos que permitan fortalecer el SOC, entendiéndose en algunos casos, por el contrario, incluso como factores estresantes.

- Por otro lado, producto de asumir coherentemente un sistema de creencias acorde al Veganismo, dichos *recursos de resistencia generalizados* aportan, refuerzan y facilitan un manejo de la tensión exitoso, fortalecen los tres factores del Sentido de Coherencia y, a su vez, contribuyen un movimiento con tendencia hacia el polo más saludable del *continuum de salud* del modelo salutogénico.

3. Un análisis descriptivo y comparativo de los constructos ideológicos concluye que el carnismo, como un sistema de creencias no nominado, y por lo tanto invisibilizado, determina una forma de desligamiento del individuo con fronteras ontológicas distorsionadas frente a los animales y la naturaleza. Por otro lado, el veganismo se determina como una posición política conscientemente asumida, en este sentido, busca



mitigar el especismo a través de visibilizar el carnismo y sus implicaciones psicosociales, como las prácticas de dominación y subyugación de este esquema ideológico.

4. El modelo salutogénico y la psicología positiva representan un nuevo paradigma en las Ciencias Sociales, que pese a llevar más de 60 años en gestación, todavía se encuentra en una fase inicial de desarrollo. Empero, proporciona un escalón teórico para los movimientos, sociales y académicos sobre ética, teoría crítica animal, ambiental, entre otros, promoviendo la salud y el bienestar del ser humano como principal objetivo, pero desde un contexto más integrado y holístico de la realidad, es decir, un nuevo paradigma social, uno sustentable.

## **5. Recomendaciones**

Luego de haber realizado la investigación se plantean las siguientes recomendaciones.

- Ahondar, desde el contexto del modelo salutogénico, en estudios sobre la relación de los constructos de la Psicología Positiva con el bienestar, ya que se hipotetiza que éste puede estar mediado por el SOC.
- Profundizar en investigaciones que evalúen la relación entre el adormecimiento psíquico (Lifton) y el recurso de resistencia generalizado *Actitudinal-valorativo* del modelo salutogénico, o en términos psicológicos, con los estilos de afrontamiento frente al estrés.
- Evaluar qué tipo de procesamiento psicológico se produce en una persona carnista al momento de señalar o confrontar, nueva y relevante información sobre su RRG Macro-socio-cultural, es decir, al visibilizar los mecanismos operantes en la ideología internalizada y adoptada por ésta.
- Profundizar en estudios que relacionen la Psicología Positiva y las conductas pro-sustentables desde la “Ecological Systems Theory”, componente abarcado dentro de la esfera de la Salutogénesis o modelo salutogénico.
- Repetir la propuesta con una muestra significativamente más amplia para una valoración más profunda del enfoque cuantitativo. Se recomienda la posibilidad de hacer variaciones en los instrumentos utilizados.

## Lista de referencias

- Antonovsky, A. (1972). Breakdown: A need fourth step in the conceptual armamentarium of modern medicine. *Social Science & Medicine* , 6 (5), 537-544.
- Antonovsky, A. (1973). The utility of the breakdown concept. *Social Science & Medicine* , 7, 605-612.
- Antonovsky, A. (1980). *Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1991). The structural resources of salutogenic strengths. In C. Cooper, & R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. New York: L. Wiley.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11 (1), 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>.
- Aronson, E. (1999). Dissonance, hypocrisy, and the self-concept. In E. Harmon-Jones, & J. Mills (Eds.), *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology* (pp. 103-126). Washington, DC: American Psychological Association.
- Berkman, L. (1977). Social Networks, Host Resistance and Mortality: A follow-up study of Alameda County residents. Unpublished doctoral dissertation. Berkeley: Department of Epidemiology, School of Public Health, University of California.
- Cabezas, M. (2013). Juicios morales y fronteras biológicas: Más allá de la frontera razón/emoción. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura* , 189 (762), a052. 1-10. doi: <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.762n4003>.
- Casullo, M. (2000). Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones. *Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología* , 8, 340-346.
- Castro, A., Cosentino, A., Omar, A., Tarragona, M., & Tonon, G. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Cole, M., & Stewart, K. (2014). *Our children and other animals: the cultural construction of human-animal relations in childhood*. Farnham: Ashgate.
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. México: Manual Moderno.
- Datan, N., Antonovsky, A., & Maoz, B. (1971). *A time to reap: The middle age of women in five israeli subcultures*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- de Boo, J. (2014). *The Vegan Society*. Recuperado en Noviembre 11, 2018, obtenido de: <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>

- Diéguez, A. (2005). ¿Hay diferencias esenciales entre hombres y animales? Animales por derecho. *Thémata: Revista de filosofía*, 35, 83-90.
- Dietitians of Canada. (2014). Retrieved agosto 2018, from Dietitians of Canada: <http://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Guidlines-for-Vegans.aspx>
- Erikson, E. (1960). The Problem of Ego Identity. En M. Stein, A. Vidich, & D. White, *Identity and Anxiety*. New York: The Free Press.
- Eriksson, M., & Lindstrom, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemial Community Health*, 59, 460-466. doi: 10.1136/jech.2003.018085.
- Eriksson, M., & Mittelmark, M. B. (2017). The Sense of Coherence and Its Measurement. In M. B. Mittelmark, S. Shifra, G. F. Bauer, M. Eriksson, J. M. Pelikan, B. Lindström, et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 97-106. doi:10.1007/978-3-319-04600-6\_12 ). Switzerland: Springer Nature.
- Gahagan, S. (2012). Development of Eating Behavior: Biology and Context. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33 (3), 261-271. doi:10.1097/dbp.0b013e31824a7baa.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. In M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gómez, Luis. (2008). *Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación*. Consultado 4, agosto 2018, obtenido de Sociedad Colombiana de Pediatría: <https://scp.com.co/descargascrianza/Conducta%20alimentaria,%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20y%20puericultura%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n.pdf>
- Guttman, L. (1974). Measurement as Structural Theory. *Psychometrika*, (36), 4. 329-347. doi:10.1007/bf02291362.
- Heinrich Böll Foundation. (2014). *Meat Atlas: Facts and figures about the animals we eat*. Retrieved julio 11, 2018, from <https://www.boell.de/en/meat-atlas>
- Hernández, J., Bamwesigye, D., & Horak, M. (2016). Eating Behaviors of University Students. 565-570. Mendel University in Brno.
- Joseph, S., & Sagy, S. (2017). Positive Psychology in the context of Salutogenesis. En M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 83-88). Switzerland: Springer Nature.
- Joy, M. (2001). From Carnivore to Carnist: Liberating the Language of Meat. *Satya*, 8 (2), 26-27.
- Joy, M. (2005). Humanistic Psychology and Animal Rights: Reconsidering the boundaries of the Humanistic Ethic. *Journal of Humanistic Psychology*, (4) 1, 106-130. Doi: 10.1177/0022167804272628

- Joy, M. (2011). *Why we love dogs, eat pigs and wear cows: An introduction to Carnism*. San Francisco: Conari Press.
- Kheel, M. (2004). Vegetarianism. In K. Shepard, J. McNeill, & C. Merchant (Eds.), *Encyclopedia of World Environmental History* (3) pp. 1273-1278. New York: Routledge.
- Kosa, J., Antonovsky, A., & Zola, I. (Eds.). (1969). *Poverty and Health: A Sociological Analysis*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Lazarus, R., & Cohen, J. (1977). Environmental Stress. En I. Altman, & J. Wohlwill (Eds.), *Human Behavior and Environment* (Vol. 2). New York: Plenum.
- Levy, S., West, T., & Rosenthal, L. (2012). The Contributing Role of Prevalent Belief Systems to Intergroup Attitudes and Behaviors. *Online Readings in Psychology and Culture*, 5 (1), 1-21. doi: 10.9707/2307-0919.1044.
- Lifton, R. (1982). Beyond Psychic Numbing: A Call to Awareness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52 (4).
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796.
- López de Tkachenko, G., & L. de Lameda, B. (2008). Análisis de los Constructos Teóricos: Vida Cotidiana, Familia, Autopercepción y Motivación (Primera Entrega). *Laurus Revista de Educación*, 14 (26), 243-261. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111491012>.
- Low, P., Edelman, D., & Koch, C. (2012). The Cambridge Declaration on Consciousness. *Francis Crick Memorial Conference in Human and non-Human Animals*. Cambridge, UK: University of Cambridge.
- Mager, E. A. (2010). Ideología y poder. *Multidisciplina: Revista electrónica de la Facultad de Estudios Superiores de Acatlán* (5), 46-60.
- Mariñelarena-Dondena, L., & Gancedo, M. (2011). La Psicología Positiva: su primera década de desarrollo. *Diálogos. Revista Científica de Psicología, Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias de la Salud*, 2 (1), 67-77.
- McNulty, K. (2016). Hominin Taxonomy and Phylogeny: What's In A Name? *Nature Education Knowledge*, 7 (1), 1-12. Consultado el 13, junio, 2019. Obtenido de: <https://www.nature.com/scitable/knowledge/library/hominin-taxonomy-and-phylogeny-what-s-in-142102877>.
- Mittelmark, M., & Bull, T. (2013). The salutogenic model of health in health promotion research. *IUHPE Global Health Promotion*, 20, 30-38. DOI: 10.1177/1757975913486684.
- Mittelmark, M., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G., Pelikan, J., Lindstrom, B., et al. (2017). *The Handbook of Salutogenesis*. Berlín: Springer.
- Moore, G. E. (1903). *Principia ethica*. Cambridge: At the University Press.

- Ortiz, D., Acosta, P., Lepe, N., Del Valle, M., & Ramos, C. (2019). Escala reducida para valorar el Sentido de Coherencia: SOC-15. *Enviado a la Revista Ecuatoriana de Neurología*.
- Osorio, J., Weisstaub, G., & Castillo, C. (2002). *Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones*. Retrieved 03 2018, from Revista chilena de nutricion: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300002>
- Paniker, A. (2001). *Jainismo: Historia, Sociedad, Filosofía y Práctica*. Barcelona: Kairós.
- Pawelski, J. (2007). *The dynamic individualism of William James*. Albany: State University of New York Press.
- Pawelski, J. (2010). Prólogo. En A. Castro, A. Cosentino, A. Omar, M. Tarragona, & G. Tonon, *Fundamentos de Psicología Positiva* (pp. 13-15). Buenos Aires: Paidós.
- Perry, C., McGuire, M., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2002). Adolescent vegetarians: How well do their dietary patterns meet the Healthy People 2010 objectives. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156 (43), 1-7.
- Pinker, S. (2003). *La tabla rasa: La negación moderna de la naturaleza humana*. Barcelona: Paidós.
- Ramos, C. (2019). *Fundamentos de investigación para psicólogos: primer round*. Quito: Editorial Universidad Indoamérica.
- Rauw, W. (2015). Philosophy and ethics of animal use and consumption: From Pythagoras to Bentham. *CAB Reviews*, 10 (16), 1-25. doi: 10.1079/PAVSNNR201510016.
- Real Academia Española. (2011). *Diccionario de la Lengua Española* (Vol. 2). Madrid, España: Espasa Libros.
- Rogers, N. (2007). Mammalian. *Fourth Genre: Explorations in Nonfiction*, 9 (1), 1-6. doi:10.1353/fge.2007.0017.
- Romas, J., & Sharma, M. (2017). *Chapter 7 - Eating Behavior for Healthy Lifestyles* (Seventh Edition ed.). USA: Academic Press.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4ta Edición ed.). Mexico D.F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Sarao, K. (2017). Buddhism and Jainism. En K. Sarao, & J. Long (Eds.), *Encyclopedia of Indian Religions* (Vol. 1, pp. XV-1423. DOI: 10.1007/978-94-024-0852-2\_398). Netherlands: Springer.
- Sartori, G. (1969). Politics, Ideology, and Belief Systems. *The American Political Science Review*, 63 (2), 398-411. doi:10.2307/1954696.
- Schachtel, E. (1962). On Alienated Concepts of Identity. En E. Josephson, & M. Josephson, *Man Alone*. New York: Dell.
- Schiebinger, L. (1993). Why Mammals are Called Mammals: Gender Politics in Eighteenth-Century Natural History. *The American Historical Review*, 98 (2), 382-411. doi: 10.2307/2166840.

- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5.
- Seligman, M. (2004). Foreword. En P. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. xi-xiii). Wiley: Hoboken.
- Singer, P. (1999). *Practical Ethics* (2nd Edition ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Singer, P. (2011). *Liberación Animal*. (ANDA, Trad.) Madrid: Taurus Santillana.
- Smith, T. (1999). The Consequences of Language: A Review of Random Violence: How We Talk about New Crimes and New Victims. *Journal of Criminal Justice and Popular Culture*, 7 (1), 26-29.
- Thompson, J. B. (2002). *Ideology and Modern Culture: Critical Social Theory in the Era of Mass Communication*. México, D. F: UAM. Traducción: Gilda Fantinati.
- Urra, E., Muñoz, A., & Peña, J. (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. *Enfermería Universitaria*, 10 (2), 50-57. doi: 10.1016/S1665-7063(13)72629-0.
- Van Dijk, T. (2000). *Ideología: Una aproximación multidisciplinaria*. Barcelona: Gedisa.
- Velayos, C. (2013). La frontera animal-humano. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 189 (763), a065. 1-11. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.763n5002>.
- Wilson, R. Keil, F. (2002). Enciclopedias MIT de ciencias cognitivas. Vol I. Madrid: Editorial Síntesis.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### ESCALA SENTIDO DE COHERENCIA: SOC-15

<b>Dimensión</b>	<b>Ítems</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
<b>Comprensión</b>	1. (1) Te sientes comprendido cuando hablas con los demás.	N	CN	AV	CS	S
	2. (2) Cuando tienes que hacer algo que depende de otras personas, piensas que puedes lograrlo.	N	CN	AV	CS	S
	3. (18) Cuando te ha sucedido algo satisfactorio percibes que te lo mereces.	N	CN	AV	CS	S
	4. (19) Tienes claridad en tus ideas y sentimientos.	N	CN	AV	CS	S
	5. (23) Tienes personas con quienes contar.	N	CN	AV	CS	S
<b>Manejo</b>	6. (10) En los últimos años, las decisiones de tu vida han tenido claridad y coherencia.	N	CN	AV	CS	S
	7. (12) Te encuentras en una situación en la que sabes lo que tienes que hacer.	N	CN	AV	CS	S
	8. (16) Realizar las actividades de cada día es una fuente de placer y satisfacción.	N	CN	AV	CS	S
	9. (21) Manejas adecuadamente tus sentimientos.	N	CN	AV	CS	S
	10. (27) Eres capaz de afrontar las dificultades en tu vida.	N	CN	AV	CS	S
<b>Significado</b>	11. (7) Para ti la vida es interesante.	N	CN	AV	CS	S
	12. (13) Tu opinión sobre la vida es que se puede encontrar una solución a las dificultades.	N	CN	AV	CS	S
	13. (14) Percibes que tu vida es buena.	N	CN	AV	CS	S
	14. (15) Encontrar una solución a los problemas es fácil.	N	CN	AV	CS	S
	15. (28) Las cosas que haces en tu vida tienen sentido.	N	CN	AV	CS	S

Nota. Entre paréntesis el número original del ítem en la escala SOC-29. N: nunca, CN: casi nunca, AV: a veces, CS: casi siempre, S: siempre.

*Anexo 1:* Tomado de: (Ortiz, Acosta, Lepe, Del Valle, & Ramos, 2019).

## Anexo 2

### CUADRO DE INDICADORES DE LA ENTREVISTA

HIPÓTESIS	OBJETIVOS / VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Si se toma en cuenta que el SOC difiere entre carnistas y veganos: ¿En qué medida se produce esta diferenciación?	Sentido de Coherencia ( <i>Variable Dependiente</i> )	Comprensibilidad (dimensión cognitiva):	<p><b>1.</b> ¿Podría reconocer en qué momento se inició el proceso de formar sus hábitos alimenticios? [Coménteme al respecto...]</p> <p><b>2.</b> ¿Consideraría que su conocimiento y percepción sobre cómo alimentarse ha cambiado con el pasar de los años? [Si así fuera, ¿cómo ha cambiado?]</p>
		Manejabilidad (dimensión comportamental/instrumental - conducta):	<p><b>5.</b> ¿Podría describir su alimentación en un día común?</p> <p><b>6.1.</b> ¿Cuánto consumo e inversión económica requiere a la semana en carnes y derivados?</p> <p><b>6.2.</b> ¿Cuánto consumo e inversión económica requiere a la semana en frutas y vegetales?</p>
		Significado (dimensión motivacional):	<p><b>12.</b> Suponga usted que en algún momento percibiera necesario cambiar sus hábitos alimenticios [salud, convicción], ¿consideraría que cuenta con la suficiente motivación o voluntad para hacerlo?</p> <p><b>9.1.</b> ¿Qué significado o sentido tendría para usted el alimentarse a base de productos de origen animal?</p> <p><b>9.2.</b> ¿Qué significado o sentido tendría para usted el alimentarse a base de productos de origen vegetal?</p>



	<p>Ideología: Carnista - Vegana (<i>Variables Independientes</i>)</p>	<p>- Creencias sobre alimentación</p>	<p><b>3.</b> Desde su punto de vista, ¿cree que su forma de alimentarse esté relacionada a un sistema de creencias o a una ideología? [Si así fuera, cuál sería?]</p> <p><b>4.1.</b> ¿Qué cree usted sobre una alimentación a base de proteína animal (carne y derivados) y su relación con la salud?</p> <p><b>4.2</b> ¿Qué cree usted sobre una alimentación a base de vegetales y frutas y su relación con la salud?</p>
<p>- Especismo ejercido o no</p>		<p><b>11.1.</b> ¿Cómo describiría lo que siente por los animales domésticos? ¿Y los animales de granja o de consumo?</p> <p><b>11.2.</b> ¿Cómo describiría lo que experimenta por las plantas y los vegetales?</p>	
<p>- Conciencia sobre la ideología</p>		<p><b>7.</b> (<i>Se planteará primero una situación hipotética sobre carne de perro</i>): ¿Podría dar una o varias razones por las que hemos clasificado ciertas especies animales como comestibles y otras no? ¿De dónde cree que surgió dicha distinción?</p> <p><b>8.</b> ¿Alguna vez se preguntó el por qué de esta clasificación? [Si no, ¿por qué no?]. [Si así fuera, ¿cuándo y por qué?]</p> <p><b>10.1</b> ¿Cómo describiría lo que siente por las personas veganas?</p> <p><b>10.2.</b> ¿Cómo describiría lo que siente por las personas carnistas?</p>	

### Anexo 3

## GUÍA DE LA ENTREVISTA

### Participante #:

1. ¿Podría reconocer en qué momento se inició el proceso de formar sus hábitos alimenticios? [Coménteme al respecto...]
2. ¿Consideraría que su conocimiento y percepción sobre cómo alimentarse ha cambiado con el pasar de los años? [Si así fuera, ¿cómo ha cambiado?]
3. Desde su punto de vista, ¿cree que su forma de alimentarse esté relacionada a un sistema de creencias o a una ideología? [Si así fuera, cuál sería?]
- 4.1. ¿Qué cree usted sobre una alimentación a base de proteína animal (carne y derivados) y su relación con la salud?
- 4.2. ¿Qué cree usted sobre una alimentación a base de vegetales y frutas y su relación con la salud?
5. ¿Podría describir su alimentación en un día común?
- 6.1. ¿Cuánto consumo e inversión económica requiere a la semana en carnes y derivados?
- 6.2. ¿Cuánto consumo e inversión económica requiere a la semana en frutas y vegetales?
7. (*Se planteará primero una situación hipotética sobre carne de perro*): ¿Podría dar una o varias razones por las que hemos clasificado ciertas especies animales como comestibles y otras no? ¿De dónde cree que surgió dicha distinción?
8. ¿Alguna vez se preguntó el por qué de esta clasificación? [Si no, ¿por qué no?]. [Si así fuera, ¿cuándo y por qué?]
- 9.1. ¿Qué significado o sentido tendría para usted el alimentarse a base de productos de origen animal?
- 9.2. ¿Qué significado o sentido tendría para usted el alimentarse a base de productos de origen vegetal?
- 10.1. ¿Cómo describiría lo que siente por las personas veganas?
- 10.2. ¿Cómo describiría lo que siente por las personas carnistas?
- 11.1. ¿Cómo describiría lo que siente por los animales domésticos? ¿Y los animales de granja o de consumo?
- 11.2. ¿Cómo describiría lo que experimenta por las plantas y los vegetales?
12. Suponga usted que en algún momento percibiera necesario cambiar sus hábitos alimenticios [salud, convicción], ¿consideraría que cuenta con la suficiente motivación o voluntad para hacerlo?

## **Anexo 4**

### **Consentimiento informado**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL  
ECUADOR**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DISERTACIÓN DE PREGRADO**

**AUTOR: FRANCISCO HINOJOSA**



### **1. INFORMACION SOBRE LA ENTREVISTA**

Como estudiante de la carrera de Psicología Clínica en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y con el objetivo de realizar la disertación de pregrado, se ha requerido su colaboración para la compleción de una entrevista semi estructurada y la aplicación de la escala SOC-15 (Sense of Coherence), la cual consta de quince (15) ítems con cinco posibles respuestas entre 1 (nunca) y 5 (siempre), de acuerdo a su experiencia personal de los últimos seis meses.

### **2. CONFIDENCIALIDAD**

Los datos que se obtengan en la entrevista serán utilizados, únicamente, con fines académicos por parte del investigador, por lo que se indica al colaborador que, toda la información provista se mantendrá en completa reserva y no se hará uso de ella para fines distintos a los antes mencionados.

### **3. REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO**

El entrevistado se encuentra en pleno derecho de revocar el consentimiento para el desarrollo del presente proyecto, así como de realizar modificaciones en cuanto al apartado de confidencialidad.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., con CI:..... he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones facilitadas acerca de la naturaleza del proyecto. Entiendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informado/a de que la información que provea no serán utilizados con otros fines que los estrictamente enmarcados en el campo de la investigación. Entiendo que en esta filmación no es necesario que yo aparezca en el video, sin embargo, \_\_\_\_\_(si/no) autorizo salir en la misma, ya que el requerimiento es más de evaluación para el entrevistador.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO participar en la entrevista y que la información que se derive de mi participación sea utilizada para la compleción satisfactoria de la disertación de pregrado.

En ....., a ..... de .....de 20.....

**Nombre del colaborador:** \_\_\_\_\_

**CI:** \_\_\_\_\_

**Firma:**

\_\_\_\_\_

**Investigador:** Francisco Hinojosa