



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**VISIBILIZACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS  
EMOCIONALES EN PERSONAS VEGANAS  
DENTRO DE FAMILIAS ESPECISTAS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

**REYES LÓPEZ JADE OBSIDIANA**

DIRECTORA DE TESIS

**MTRA. ARIADNA SANTIAGO NAVARRETE**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Enero de 2025.



**Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas**  
**Dirección de Servicios Escolares**  
**Departamento de Certificación Escolar**  
Autorización de impresión



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas  
2 de octubre del 2024

C. Jade Obsidiana Reyes López  
Pasante del Programa Educativo de Psicología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado "Visibilización de las experiencias emocionales en personas veganas dentro de familias especistas" en la modalidad de Tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

**Revisores**

Mtra. Anahí Vázquez Pérez

Dr. José Luis Hernández Gordillo

Dr. Martín Cabrera Méndez

**Firmas:**

C.c.p. Expediente

## AGRADECIMIENTOS

Durante este largo período he tenido la oportunidad de contar con personas y aspectos especiales que han estado en los momentos complejos donde me tendieron la mano para no doblegarme y continuar en esta experiencia y en lo personal, es a ello que estoy agradecida profundamente.

Quiero externar mi gratitud a los revisores de tesis de la maestra Anahí Vázquez Pérez y al doctor José Luis Hernández Gordillo, quienes me guiaron en la estructuración de este trabajo aportándome sus correcciones llenas de sabiduría y dedicación. Sus consejos y comentarios fueron fundamentales para desarrollar este trabajo.

De la misma manera, quiero darle mi más sincero agradecimiento a la maestra Ariadna Santiago Navarrete y al doctor Martín Cabrera Méndez, siendo mi directora y mi revisor de tesis, a ellos especialmente por su aceptación sincera desde el primer momento, quienes con su mentalidad abierta me extendieron su apoyo con el tema de este trabajo y me guiaron con sus críticas acertadas para mejorarlo. Su acompañamiento también sumó a mi motivación personal para la culminación del mismo.

A mi familia, donde cada uno puso su confianza y amor incondicional en mí, quienes me apoyaron en cada momento de mi vida y que sin esperar nada a cambio me lo han dado todo, cada uno ha impactado significativamente en mí llenándome de esperanza y motivación para no rendirme y seguir intentándolo, cada uno de ellos son especiales para mí y las palabras jamás serán suficientes para demostrarle lo agradecida que estoy por tenerlos conmigo y por todo el apoyo, paciencia, consideración y cariño que me han proporcionado.

A mi amigo Alfonso de la O Pinacho, por su compañía constante desde el primer semestre hasta el momento de enfrentarnos a la realización de tesis, él estuvo para mí en mis momentos de cansancio y estrés así como en los momentos divertidos y de paz, con su apoyo inquebrantable impactó en aumentar mi motivación día a día y sobre todo en momentos difíciles.

Y agradezco profundamente a mí misma, a lo resiliente que he sido para enfrentar a las complicaciones que se me presentaron, también por demostrarme la fortaleza que tengo para no desistir de mis metas y continuar hasta alcanzarlas a pesar de todo el cansancio y momentos complejos en mi vida, todo esto no lo habría conseguido sin mis pasatiempos que fortalecen mi

calma y regulan mi sentir así como también la música que acompañó aquellos momentos en el día que me motivaban y relajaban para continuar este trabajo.

Finalmente, agradezco a todas las personas, mis gatos y canciones que, de una u otra manera contribuyeron a la realización de esta tesis. Cada apoyo ha sido fundamental para llevarlo a cabo.

# ÍNDICE

Agradecimientos	
Introducción	
Planteamiento del problema	
Objetivo general	
Objetivos específicos	

## **CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA**

1.1. Enfoque y método	18
1.2. Técnicas e instrumentos	19
1.3. Participantes	19
1.4. Procedimiento de la investigación	21
1.5. Análisis de la información	22

## **CAPÍTULO 2. ESTILO DE VIDA VEGANA**

2.1. Especismo	23
2.2. Postura ética y estilo de vida	25
2.3. Concepto de veganismo	30
2.4. Diferencia entre vegetarianismo y veganismo	31
2.5. Estilo de vida vegano	32

## **CAPÍTULO 3. ENTORNO FAMILIAR**

3.1. Formación de la familia	35
3.2. Relación entre la familia	37
3.2.1. Impacto emocional y sentir cotidiano	40
3.3. Independencia de los miembros familiares	50

## **CAPÍTULO 4. RESULTADOS**

4.1. Relación con la madre	54
4.2. Relación con la familia	57
4.3. Percepciones previas al veganismo	60
4.4. Vivencia al transicionar al veganismo	61
4.5. Experiencia emocional	63
4.6. Situaciones con amigos y familia externa	65
4.7. Convivencia actual con la familia y amistades	66

**Conclusiones**

**Referencias**

**Anexos**

# INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de investigación tiene como objetivo resaltar las experiencias emocionales por las que atraviesan las personas veganas donde su entorno continúa con un estilo de vida contrario, esto siendo una situación que se enfrenta con mayor auge en la actualidad gracias a la expansión de las tecnologías, la cual permite tener mayor acceso a información nueva a comunidades de todas partes del mundo y que por lo tanto en el estado de Chiapas poco a poco se va haciendo notar más, por ello es sumamente interesante para la psicología indagar acerca de las vivencias que atraviesa cada una de las personas que tiene esta postura ética rodeada de un entorno el cuál no comparte los mismos hábitos que ellas.

Esta investigación se desarrolló en cuatro capítulos los cuales están ordenados de acuerdo al compendio de información, así como también por la organización de los temas que se involucran.

En el primer capítulo se aborda el enfoque de este trabajo dándonos una perspectiva de cómo fue realizándose, a raíz de ser cualitativo y se da paso a la amplitud de aspectos a investigar que junto con el diseño fenomenológico amplían la mirada para apreciar las experiencias obtenidas las cuales se obtuvieron mediante entrevistas semiestructuradas permitiendo la obtención de información de una forma organizada y genuina según el discurso de las participantes, así también, se proporciona una presentación de cada una de ellas y se describe la forma en la que logró obtener su participación y la manera en la que se desarrollaron, finalmente se presenta el manejo de la información proporcionada.

Dentro del capítulo dos se proporciona una descripción de conceptos importantes que se abarcan a lo largo del trabajo y para la clara comprensión del mismo; especismo, postura ética y estilo de vida, veganismo, de la misma manera se aborda la diferenciación entre vegetarianismo y veganismo para disipar la relación que se presenta constantemente entre ambos aspectos, y también se explica de qué manera el estilo de vida vegano se adopta en la vivencia de una persona.

El capítulo tercero abarca la formación del primer núcleo social de las personas; la familia, explica la manera en cómo estas se van formando y cómo se desarrollan a lo largo del tiempo además de la función que tienen en el crecimiento de los más pequeños, asimismo se señala cómo cada uno de los miembros de la familia crean lazos entre ellos y qué aspectos

sobresalen ante la importancia que portar para la relación, además de ello se ahonda en el impacto emocional de los sucesos que ocurren durante el desarrollo de los vínculos familiares, aquello que impacta en la vida de los sujetos y la forma en que modifica su estado de ánimo, al mismo tiempo se enfoca en la forma en que todo lo anterior va a tener participación en la independencia de los miembros de la familia a raíz de todas las enseñanzas que se han ido adquiriendo a lo largo de su vida con la participación de los demás en cada una de sus etapas.

Finalmente, el capítulo cuatro aborda la complementación entre el estudio de la información y cada una de las participaciones de las sujetas de estudio que se recopilaron donde expresan las vivencias por las que atravesaron recopiladas a través de la entrevista que se realizó con cada una de ellas.



## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La familia es la primera esfera en la que se encuentra inmersa una persona desde el momento de su nacimiento, y es en este espacio donde, con la interacción de cada uno de los miembros, se comienzan a llevar a cabo procesos que van permeando el desarrollo físico como psicológico en el individuo, pero cabe resaltar que el papel más importante en este proceso lo desempeñan los padres debido a que en ellos recae la responsabilidad de satisfacer las necesidades que se presenten en el menor.

A lo largo de los primeros años de vida el infante convive únicamente con los integrantes de su familia y es en este tiempo en el que ellos van compartiendo sus conocimientos por medio de la educación, lo que permite que el menor pueda desenvolverse en las diferentes áreas personales como lo es la creatividad, la motricidad, el autocuidado, entre otras, sin embargo, me enfocaré más en el área emocional, es por esto que el núcleo familiar y, como se mencionó anteriormente, los padres juegan una posición valiosa a la hora del desarrollo del estado emocional del individuo debido a la importancia que se le brinda al conocimiento de las personas que le han acompañado desde el momento de su concepción (Márquez y Gaeta, 2017), entonces las enseñanzas que la familia brinda a los nuevos miembros son aprendizajes que anteriormente también les fueron compartidas por los familiares que cuidaron de ellos en su momento.

De esta manera los conocimientos de cada generación van dependiendo del contexto en el que la familia se desenvuelve esto a razón de las variaciones que se realizan en la sociedad lo que va provocando cambios dentro del sistema (López y Pibaque, 2018), por este motivo es que las familias se han visto en la necesidad de aplicar algunos cambios en su desarrollo para posicionarse dentro de las nuevas normas a raíz del avance social.

Cuando alguno de los miembros de la familia decide realizar un cambio significativo motivado por los avances en la sociedad implica que más de algún aprendizaje que en su momento fue instruido a lo largo de su crecimiento va a impactar a los demás individuos al adaptarse a algo distinto de lo que le fue enseñado, puesto que los padres y, en algunos casos, otros familiares, educan con lo que consideran que es más beneficioso y lo que permitirá que el menor pueda desarrollarse sanamente durante su vida, así que en el instante en que uno de los miembros sale de esa norma pueden reaccionar a la novedad de diferentes maneras debido a que “cada persona

siente reacciones emocionales de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores o de su aprendizaje” (Villavicencio-Aguilar et ál., 2018, p. 90), por lo que cada respuesta va a ser independiente.

Uno de las nuevas adaptaciones a las que se enfrentan las familias en la actualidad ante los cambios de la sociedad es la adopción de nuevos estilos de vida que alguno de los miembros implemente en sí mismo, en el caso de este trabajo me centraré en la apropiación del veganismo, entendiendo este concepto como “la doctrina de que el hombre debe vivir sin explotar a los animales” (Cross, 1951, como se citó en Arango, 2016, p. 11) y por ello es relevante definir el término anymales el cual se usará a lo largo del texto para referirnos al resto de los animales que no forman parte de la raza humana, de esta forma se busca aportarles el significado y valor que merecen posicionándolos al mismo nivel que nosotros los humanos al distinguirlos en un concepto único para ellos y no en el mismo donde ni siquiera nos consideramos pertenecientes (Lisa Kemmerer, 2006, como se citó en Gómez-Melara y Andújar, 2021, p. 2), este concepto fue creado a partir del término en inglés any que significa cualquiera y el concepto habitual de animal que la Real Academia Española define como “ser orgánico que vive, siente y se mueve por propio impulso” (2001) que señala a los seres humanos como parte de esta noción, es por ello que se creó dentro de la comunidad vegana un concepto único para los animales no humanos.

Considerando que el modo de vida vegano abarca aspectos más allá que el de la alimentación, tales como la vestimenta, el vocabulario, actividades, o cualquier área donde se utiliza a los anymales para el beneficio y consumo humano, la principal motivación de las personas para realizar ese cambio es el respeto a la vida de los anymales por el simple hecho de ser seres sintientes tal como los humanos pues el veganismo es una postura únicamente por y para los anymales. Si bien hay ciertas zonas geográficas y grupos de personas que por motivos distintos como la poca practicidad de crianza anymal o por la toma de decisión de ser una persona vegana, no les es posible explotarlos para los distintos ámbitos en los que comúnmente se les termina usando, esta pequeña parte de los habitantes que rechaza el aprovechamiento de cierta parte de la especie animal podría representar una diminuta fracción de la población mundial.

El país con mayor cantidad poblacional que lleva una dieta vegetariana, donde posiblemente un sector de la misma practique el veganismo, es la India, donde “aproximadamente el 30% de los indios son vegetarianos [...] El principio de ahimsa se aplica a los animales, un término que

significa no hacer daño (literalmente: evitar la violencia). Ahimsa fomenta la amabilidad y la no violencia hacia todos los seres vivos, incluidos los animales" (Climaterra, 2021), sin exceptuar a los animales no humanos, puede repercutir en ellos mismos, y aunque este país del continente africano es quien mayor población vegetariana-vegana tiene, no demerita el porcentaje más bajo en otros países de los demás continentes, donde las cantidades de personas que dejan el aprovechamiento de los animales no humanos va de poco en poco aumentando cotidianamente. Yéndonos a Europa, donde el país con mayor cantidad de veganos es Suecia, teniendo un 10% de individuos que evitan el consumo de carne y derivados, seguido de Alemania, donde un 11% de la población es vegetariana-vegana, siendo estas naciones europeas las que albergan a más personas con una dieta o postura distinta a la carnívora-especista (Climaterra, 2021).

Ahora bien, México es un país donde el consumo de los animales está presente día con día en diversos aspectos de la cotidianidad individual y colectiva, esto sucediendo ante los conocimientos y la forma de educar que se ha brindado a lo largo de los años dentro de las familias mexicanas, muchas personas consideran aún que solamente ciertos animales son dignos de recibir el respeto y afecto que merecen, sin embargo, hay personas que sin importar la especie y las distintas consecuencias que puedan surgir, optan por no consumir a los animales no humanos y empatizar con ellos, es por esto que en México solamente un 9% de la población es vegana, mientras que la cantidad de vegetarianos es mayor con un 19% (Nielsen, 2016, como se citó en Vera, 2020), estas cifras demuestran que la población especista es una mayoría, puesto que en muchas ocasiones cuando personas veganas les cuestionan o explican las situaciones por las que atraviesan los animales esta población mayoritaria llega a minimizar sus acciones y ética repercutiendo directamente en el estado emocional de los individuos de la comunidad vegana ante la incomprensión e incluso faltas de respeto por parte de los demás, lo que provoca que la vivencia de la práctica vegana sea un proceso difícil (Díaz, 2012).

Conforme a lo anterior, siendo la comunidad vegana una minoría los posiciona en un lugar de desventaja dentro de un macrosistema en el que el especismo, entendiendo este término como "la discriminación y organización (categorización) humana hacia los animales, es la justificación social para el uso que ocupan los animales en función del bienestar humano" (Contreras, 2016, p.50) marca una pauta para el desarrollo en las vidas de la población que ha permeado desde los primeros días de vida de la especie humana y encontrarse con un grupo que va en contra

corriente a lo establecido teniendo como uno de los pilares principales dentro de su ética el antiespecismo que “propone ver y reconocer a los animales como sujetos de derecho, igual en todos los aspectos al ser humano” (Contreras, 2016, p. 51), una vez que la persona vegana afirma este pilar a su postura ética puede vislumbrar a los animales como un igual y se da cuenta de como el sistema especista oprime constantemente a los animales no humanos, todo esto es motivante para las personas veganas para resistir desde la minoría puesto a que paulatinamente más personas van haciendo el cambio de ética dejando de ser parte de la sociedad especista obligando a que en el sistema se vean cambios a favor de los animales.

Sin embargo, cuando algún miembro que forma parte de una familia especista abandona ese tipo de vida con el cual fue criado hasta el momento de su transición a uno vegano, pueden presentarse distintas reacciones al respecto. En el mejor de los casos se vería apoyado por los miembros acompañándolo a lo largo de su proceso, no obstante, también podría suceder lo contrario provocando situaciones desagradables para cada individuo, estas reacciones dependerán de la estabilidad y la relación que se tenga en cada familia a razón de que:

las familias inestables son fuente de desequilibrios que sufren graves consecuencias personales y relacionales, mientras que las familias estables establecen vínculos afectivos sólidos, virtudes y estímulos que mejoran la condición de los miembros familiares en su consideración individual y social. (López, 2002, como se citó en Rodríguez et al., 2018, p. 120)

Por lo anterior, ambas formas de responder al cambio traerán consigo actuaciones por parte del sistema familiar influyendo emocionalmente en el individuo de forma favorable o desfavorable según este lo perciba, puesto que la forma en la que se comunica las respuestas a la nueva postura del sujeto impacta en la estabilidad familiar (Pearson y Sessler, 1991, como se citó en Rodríguez et al., 2018, p. 126) e individual, ya sea que los miembros podrían verse motivados a tener mayor confianza con los demás ante la reacción obtenida y como consecuencia que su estado emocional sea beneficiado favorablemente permeando que las relación familiar se encuentre beneficiada, o en caso opuesto se perciba desfavorablemente para el miembro vegano provocando que su cambio se encuentre más difícil además de no contar con el apoyo de alguno o todos los integrantes de la familia ocasionando que su experiencia emocional sea menos gratificante.

Ante la normativa de las conductas especistas que reinan en la sociedad puede ser complejo para ciertas personas comprender y empatizar con la comunidad que practica el veganismo, es por ello que en muchos casos estas personas reciben violencia de distintas índoles ya sea en la moral, en lo físico o, más habitualmente, en lo psicológico, debido a las continuas desvaloraciones, burlas o desprecio por parte de aquellos sujetos en la sociedad o dentro de la familia que no logran comprender el propósito de la postura ética. Es por ello que a partir de lo planteado anteriormente se genera la siguiente pregunta de investigación, ¿cómo son las experiencias emocionales de las personas veganas que viven dentro de una familia especista?

## JUSTIFICACIÓN

A lo largo de la historia han habido diferentes personajes que se negaron al consumo de los animales no humanos, uno de ellos fue Pitágoras al llevar una dieta vegetariana (López, 2015), y así como él han existido muchos otros que les dieron el valor que se merecen a las otras especies animales, sin embargo, esta comunidad que se niega a la adquisición de animales en diversos aspectos tales como la alimentación y vestimenta, por mencionar solo algunos, han sido una minoría comparándolos con aquella que los han consumido durante toda su existencia siendo así hasta la actualidad, con la única diferencia que es el surgimiento de una etiqueta que engloba y unifica a este grupo de personas que se niega a irrespetar a los demás animales; el veganismo.

En países desarrollados como lo son Inglaterra, Estados Unidos y Canadá, el veganismo ha ido paulatinamente más conocido provocando que más personas se sigan uniendo al movimiento debido al acceso a la información con la que se cuenta en esas regiones (Fernández, 2020), de forma similar, dentro de México día tras día el concepto se va haciendo más nombrado por las personas a raíz de la divulgación de la información por diversos medios como actividades realizadas por algunas colectivas o por la divulgación de medios audiovisuales por redes sociales, consiguiendo de esta manera que la población vaya tomando en consideración dejar de lado el consumo de los animales no humanos. Además, hoy la tecnología ha permitido, para la mayoría de las personas, tener un mayor acceso a la información y a la comunicación alrededor del mundo, lo que ha hecho más fácil el que la población sepa, se informe o forme parte de la comunidad vegana, no obstante, este acceso a estos medios informáticos ha hecho resaltar y notar con mayor facilidad la agresión hacia los individuos que forman parte de comunidades donde se tienen ideas distintas a las que ellos tienen, pero esta falta de respeto hacia los otros no es cosa de la actualidad, es algo que ha existido desde siempre, sin embargo, hoy en día es más sencillo notarlo.

Partiendo desde lo anterior, consideramos dirigirnos hacia la realización de este trabajo de investigación puesto que hay escasa información acerca del veganismo en Chiapas, y es aún más complejo hallar datos sobre el ámbito emocional y las vivencias que las personas veganas atraviesan, estimando que una transición a un estilo de vida distinto al especista trae consigo diversas dificultades psicológicas y sociales. Desde nuestra perspectiva la relación con el primer núcleo social (la familia) ha hecho notar la gran influencia que tiene en el aspecto emocional de

los individuos dando como resultado repercusiones tanto de índole interpersonal como intrapersonal afectando las maneras de relacionarse dentro de este núcleo al no practicar la empatía y el respeto hacia las decisiones ajenas, siendo esta la razón por la que nos interesa constatar y contrastar las experiencias que atraviesan los individuos veganos inmersos en un ambiente familiar cuya postura es contraria a la suya y en consecuencia hacer énfasis en el cómo se ha comprometido su bienestar emocional. Por consiguiente, cabe resaltar la razón del uso del término estilo de vida para hacer referencia a todas las acciones y actitudes dentro del veganismo, y esto es debido a que “el estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales” (Guerrero y León, 2010), de esta forma, cuando vamos creciendo se va de la mano con un estilo de vida moldeado por el entorno familia, es por ello que luego, cuando la persona decide transicionar al veganismo, se da un cambio en su estilo de vida a uno donde su postura ética es vegana,.

De esta manera, es de valor resaltar la importancia de esta investigación para la psicología y para los contextos donde se susciten estas situaciones a razón de observar y reconocer de qué manera el ambiente familiar y la ruptura por parte de uno de los miembros de lo establecido a lo largo del desarrollo de la unión llega a impactar en los estados emocionales de los miembros provocando respuestas a este cambio relacionado a sus propias creencias, en algunos casos habrán acciones que incomodarán al resto complicando el proceso de adaptación a lo nuevo e influyendo en el vínculo familiar mientras que en casos opuestos podrá verse un mejor acompañamiento lo que permitirá tener actitudes positivas lo que da paso a nutrir el sentir de los miembros familiares.

Aunado a lo anterior, tomar en cuenta las diferentes experiencias de las personas que rompen el patrón especista y que transitan a un estilo de vida diferente da paso a la validación de los sucesos que les acontecen tomando en cuenta su sentir abarcando en ello momentos donde ha sido complicado continuar porque se han visto burlados o presionados a regresar a lo dictaminado por la familia o experiencias donde la relación y vínculo familiar se vio beneficiado ante este cambio porque la dinámica entre ellos ahora se ve influenciada por nuevos aspectos como

espacios de escucha activa o momentos de convivencia aceptando los nuevos hábitos, porque cada situación que atraviesan las personas impacta en sus estados de ánimo aunque estas provengan de cambios que como psicólogos no tengamos conocimientos previos o que vengan de la mano de temas de las nuevas generaciones, por ello este trabajo busca aportar información a los profesionales para amplificar su postura a nuevos sucesos que envuelven a una parte de la población así como también se busca que personas veganas conozcan otras experiencias de personas que transicionaron al veganismo en un posible contexto diferente al suyo.



# **OBJETIVOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

## **OBJETIVO GENERAL**

Analizar las experiencias emocionales de las personas veganas inmersas en una familia especista.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Inspeccionar cómo las conductas de los familiares influyen en el estado emocional del sujeto siendo vegano.

Describir de qué manera se desarrollan las relaciones interpersonales de las personas veganas dentro de sus grupos sociales.

# CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA

## 1.1. ENFOQUE Y MÉTODO

Este proyecto de investigación está realizado desde un enfoque cualitativo debido a que se busca identificar y conocer las vivencias y experiencias personales de las y los individuos descartando el hecho de cuantificar sus propios discursos debido a que:

si estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo individual y a experimentar lo que sienten en sus luchas cotidianas en la sociedad; aprenderemos sobre conceptos tales como belleza, dolor, fe, sufrimiento, frustración y amor, cuya esencia se pierde con otros enfoques investigativos (Álvarez-Gayou, 2003, p. 26)

El estudio cuenta con un diseño basado desde la fenomenología, la cual “busca descubrir los significados de los fenómenos experimentados por individuos a través del análisis de sus descripciones [...]” (Solano, 2006, p. 5), dándole importancia a las vivencias de cada uno de los sujetos, así pues, Merleau Ponty (2004) la entiende como:

“el estudio de las esencias, y todos los problemas, según ella, conducen a definir esencias [...] es también una filosofía que vuelve a situar a las esencias en la existencia y considera que no se puede comprender al hombre y el mundo sino a partir de su facticidad” (p. 5)

De esta manera, apoyándonos en este diseño nos permitirá atender los eventos y situaciones que los individuos hayan atravesado durante la historia de vida, resaltando el hecho de que su experiencia nace a raíz de los vínculos que ha formado y mantiene con lo que le rodea, ya sean otras personas, lugares, o animales, a lo largo de su existencia.

## **1.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

En el trabajo investigativo se utilizó la entrevista semi estructurada, la cual es “una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos” (Díaz et al., 2013, p. 163) en modo de conversación que va más allá de solo una plática con los participantes, sino que permite obtener información de utilidad y relevante a través de preguntas relacionadas al tema que se busca explorar, de esta manera, el tipo de entrevista que se usó en el estudio es la abierta, donde no hay una planeación previa a la aplicación de la entrevista, así pues esta forma de cuestionar hace referencia a

Un dispositivo conversacional (entrevistador/entrevistado) con el que tratamos de recoger versiones personales acerca de alguna experiencia, suceso, comportamiento, evento... con el fin de poder en última instancia entender y comprender la significación (convencional y abstracta) y el sentido (contextual y concreto) que aquéllos pudieran tener para los actores sociales (personas) que nos los relatan. (Catalá, 2000, p. 344)

Donde el entrevistador tiene la libertad de ir ejecutando preguntas a medida que el participante vaya relatando su discurso con total comodidad, pues ante la información que vaya siendo compartida, nuevas vertientes de interés pueden ir surgiendo dando como resultado mayor cantidad de datos sobre el tema a investigar.

## **1.3. PARTICIPANTES**

Las participantes en el trabajo son ocho mujeres con una edad de entre los 19 a los 22 años de edad que mantienen vínculo estrecho con el seno familiar y que se encuentran viviendo bajo la tutela de sus padres, y además ejercen una postura ética vegana.

La primera de ellas es Daniela, de 23 años de edad originaria de la capital del estado de Chiapas, ella practica baile lo que la mantiene activa beneficiando su salud, el cuidado a este bienestar fungió como motivante a realizar el cambio de postura ética a una vegana.

Jukari es una estudiante de nutrición de 21 años nacida en Cuernavaca, aunque al pasar al jardín de niñas comenzó a vivir en Tuxtla Gutiérrez que es donde actualmente radica y donde inició su

vida como una persona vegana al ir conociendo más sobre la industria alimentaria a lo largo de la carrera.

La tercera participante es Carolina, ella ha vivido y crecido en la capital de Chiapas desde el primer momento en su vida, había comenzado a vivir de forma independiente donde su compañera de casa la fue introduciendo al veganismo, sin embargo, luego volvió a vivir en casa de su mamá continuando ahí con su nuevo estilo de vida.

Continuando con la cuarta de ellas, Ángela quien es una joven de 19 años nacida y crecida en Tuxtla Gutiérrez, ella ha terminado la preparatoria donde sus amigas de este grado fueron quienes la impulsaron a comenzar a ser vegana a través de la convivencia que tenían y además de lo que posteaban en redes sociales.

Yessica es una joven adulta de 21 años que ha vivido con su familia durante toda su vida en la capital chiapaneca siendo ella desde siempre empática con todas las especies animales, en un momento en que por enfermedad tuvo que dejar de comerlos vio la oportunidad óptima para empezar a ser vegana y compartirlo con sus familiares.

La sexta persona que participó es Aimé, una chica de 21 años de edad originaria de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, quien se vio influenciada hacia el veganismo cuando en Instagram comenzó a leer sobre el tema por una persona que compartía información que la hizo cuestionarse sobre el tema.

Isabella es una estudiante de psicología de 22 años nacida en Tabasco que posteriormente se trasladó con su familia a Tuxtla Gutiérrez, durante su carrera tuvo que ver documentales para una de sus materias y a partir de ellos se percató del sufrimiento de los animales no humanos haciéndola empezar a ser una persona vegana.

La última de las participantes es Mariana, una joven adulta de 22 años siendo originaria de Tuxtla Gutiérrez que vive con su familia, quienes han visto su desarrollo en el veganismo cuando ella decidió hacer el cambio al ser mayor de edad para poder costear sus alimentos e intentar compartirlos con ellos.

## **1.4. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN**

Para la elaboración de este trabajo de investigación se contactaron a las participantes mediante la opción de encuestas en las historias de la red social Instagram utilizando una cuenta propia que basa su contenido en torno al veganismo donde ellas respondieron a la casilla interactiva y se les envió un mensaje privado explicando sobre qué se trataría su intervención. Sin embargo, ese método de contacto no completó el total de las participantes, por este motivo se le preguntó a las personas que habían aceptado colaborar si tenían contacto con más personas veganas lo cual dio resultados positivos logrando completar el número adecuado de personas, a estas nuevas participantes se les explicó de igual manera el propósito de su intervención.

De esta forma, cuando se identificaron a los participantes se les hizo llegar el consentimiento informado para poder cerciorarles la confidencialidad de la información que proporcionarían posteriormente, aunado a ello se conversó con cada una de ellas de forma individual para establecer la fecha para realizar la primera sesión de entrevistas se llevaron a cabo de forma virtual debido a los rezagos de la emergencia sanitaria y por mayor accesibilidad de parte de las participantes, asimismo las entrevistas fueron audiograbadas con el propósito de que la información que cada una de ellas compartieron permaneciera íntegro.

Para el segundo período de entrevistas se contactó de forma individual a las personas con antelación para establecer la fecha en la cual se llevaría a cabo, en esta ocasión dos de las participantes accedieron a que se realizara de forma presencial mientras que las demás se realizaron de forma virtual, ambas formas de efectuar las entrevistas fueron audiograbadas con la misma meta que se tuvo en la primera ocasión.

Posterior a los períodos de entrevista se vació toda la información que las participantes aportaron en un documento Word donde se mantuvieron íntegras cada palabra que ellas mencionaron favoreciendo al proceso de análisis a razón de las diferencias entre cada una de las experiencias y puntos de vista de cada una de ellas.

## 1.5. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Para la obtención de la información cada participante tuvo su espacio de entrevista donde ellas compartieron sus vivencias por medio del discurso hablado, el cual se encuentra permeado por las interacciones sociales que han tenido dentro del contexto en el que se encontraron y pese a que el lenguaje tiene gran significante en el discurso este también se nutre por los comportamientos de las personas (Urra et al, 2013), por este motivo las entrevistas se audiograbaron para mantener la integridad del diálogo y que posteriormente se vaciara en formato de texto tomando en cuenta cada palabra, pausa y titubeos que cada una de ellas haya proporcionado.

Posterior a ello, en el momento en que el diálogo se encontró de forma textual se procedió al análisis del discurso el cual “explora y analiza cómo los textos son hechos significativos en sus procesos y cómo contribuyen a la constitución de realidades sociales al hacerlos significativos” (Urra et al, 2013, p. 51) realizándose de forma manual, esto permitió identificar las situaciones que han sido relevantes para cada una de las participantes y la manera en la que estos hechos han ido impactando en su actualidad.

Conforme a ello se llevaron a cabo constantes lecturas al discurso de las participantes para poder reconocer las coincidencias entre cada experiencia relatada individualmente, que pese a la genuinidad de la expresión llegan a converger y agruparse en un concepto (Álvarez-Gayou, 2003), lo que dio paso a la reunión en códigos de las declaraciones coincidentes que ellas compartieron permitiendo posteriormente poder clasificarlas categorías que mejor describieran el contenido de los mismos las cuales fueron las siguientes: relación con la madre, relación con la familia, percepciones previas al veganismo, vivencias al transicionar al veganismo, experiencia emocional, situaciones con amigos y familia externa y convivencia actual con la familia y amistades.

# CAPÍTULO 2. POSTURA ÉTICA Y ESTILO DE VIDA VEGANA.

## 2.1. ESPECISMO.

Vivimos en un entorno especista que no se percibe en ningún momento cotidiano hasta que los aspectos cognitivos dejan de lado la disonancia haciendo que los actos y pensamientos dejen de estar en discordancia y hagan el “clic”, permitiendo “abrir los ojos” y tener una mirada clara del mundo que nos rodea, percibiendo así finalmente al especismo, sin embargo, este término no es muy conocido en la sociedad no vegana, por ello, Vázquez (2021) define al especismo como “una de tantas otras formas de discriminación y explotación dirigida hacia otros animales que no forman parte de nuestra especie, la humana” (p.1), es esta percepción donde se ignora el valor íntegro de los animales, reduciéndolos únicamente a objetos de donde se puede sacar provecho para los humanos, no únicamente refiriéndonos a la alimentación, pues las conductas y pensamientos especistas envuelven por completo todas las áreas de vida y convivencia; se encuentra en el lenguaje, en el transporte, en las prendas de vestir, en el comercio, esto debido a que los aprendizajes adquiridos por parte de los cuidadores han sido desde esta mirada, y por consiguiente, han sido adquiridos y se perpetúan durante el desarrollo de cada uno, lo que lleva a un desenlace especista, esto multiplicado por todos los miembros que forman parte de familias donde el antiespecismo no es conocido.

Dentro de esta mirada antropocentrista donde el humano es quien está por sobre las demás especies, se percibe a los animales como seres inferiores que tienen como función proveer comodidades y satisfacer necesidades en el ser humano, por ello, estos pierden el valor que merecen solo por existir, pues su vida y su esencia les es arrebatada sin dolo ni preocupaciones con tal de obtener alimento o vestimenta a cambio, por mencionar algunos aspectos donde más se les explota, esto por motivo a la percepción errónea donde se posiciona al animal como un ser con menos importancia donde Felipe (2016) señala la diferencia entre especies debido a una característica distintiva como lo es el lenguaje, debido a que en los humanos es un proceso adquirido a lo largo de los años mientras que en las otras especies solo emiten sonidos sin estructura actuando por naturaleza por el instinto que los envuelve, así pues, el que no posean una estructura no indica que no tengan alguna forma de comunicación, pues esta va más allá de

las palabras así como también el humano en ocasiones actúa sin pensar indicando que estos dos aspectos no son suficientes para diferenciarlos por únicamente estos fundamentos.

Las diferencias físicas son las más evidentes entre los animales y los humanos, pues un pollo y un hombre no se parecen en nada al verlos sin minuciosidad, sin embargo, hay características importantes que hace que ambas especies sean percibidas como seres iguales y merecedoras de una vida digna, pues ambas requieren de satisfacer necesidades fisiológicas para atraer la salud a sus cuerpos, varias especies animales se desenvuelven en grupos como los humanos, como una de las más importantes, el sentir. Esta capacidad de sentir en los animales (sin *y*) es una gran representación de las similitudes entre las especies habitantes de la Tierra, es algo que nos conecta una a la otra, pues nos posiciona en peldaños similares, sin embargo, todas estas señalizaciones a lo compartido entre animales parece no estar a la vista de las personas, como si hubiese una venda en los ojos de cada uno que evita poder percibirlos como seres iguales que los humanos, y es una venda generacional y aprendida, pues desde la infancia se enseña, directa o indirectamente, a no mirar a los animales como nuestros compañeros, sino como seres inferiores, llegando incluso a clasificarlos: mascotas, comida, transporte, ropa, etc., esto con el fin de tomar provecho de cuerpos y vidas que no le pertenecen a nadie más que al portador y dueño de la misma, esta perspectiva distorsionada por el especismo a la que se ven sometidas las distintas especies animales no humanas [...] no puede llamarse de otra manera que esclavitud animal (Vázquez, 2021), siendo una realidad continua por la que atraviesa gran cantidad de animales diariamente.

La característica esencial en la población especista es la disonancia cognitiva, pues sus procesos cognitivos y sus acciones no llegan a tener la concordancia esperada, para ello Guzmán (2017) agrega que:

La falta de coherencia entre el pensar y el actuar de una persona es un asunto cotidiano. Parcialmente se actúa cómo se piensa. Lo común es decir una cosa y hacer otra, esto es, ser inconsistente entre el pensar y el actuar” (p. 24)

A razón de que es común observar que, al ver a un animal de compañía sufre algún tipo de daño, sea un perro o un gato, etc., se manifiesten sentimientos de tristeza y preocupación por el bienestar de ese ser vivo, lo que lleva a movilizar a las personas a procurarlo y realizar justicia, empero, la contraparte de estas acciones empáticas hacia solo un sector de animales y a la par



que se encuentran preocupados por estos, están utilizando a la otra parte de las especies consideradas como objetos de consumo para satisfacer su necesidad de saciedad, la de vestirse, la de entretenimiento, es ahí donde el pensar y el accionar empático que tienen hacia los seres sintientes solo se ve reflejado en los animales que ellos mismos consideran merecedores del respeto a su existencia, contribuyendo directa e indirectamente al asesinato, maltrato y abuso de los demás animales no humanos.

## **2.2. POSTURA ÉTICA Y ESTILOS DE VIDA.**

Como seres humanos plasmados dentro de una sociedad donde se convive continuamente con demás personas, el mantener un ambiente cómodo es primordial para el desarrollo y bienestar de los grupos, de esta forma dentro de las comunidades se manifiestan valores éticos que forman parte de dichos grupos sociales donde los individuos se desenvuelven con relación a los aprendizajes adquiridos a través de las enseñanzas de la familia o por el mismo desenvolvimiento a lo largo de sus experiencias vividas. Sin embargo, la variedad de personas, y con esto dando resultado a una variedad de grupos con aprendizajes distintos, no se encuentran presentes las mismas posturas éticas, puesto que algunos considerarán que tales valores son los apropiados y necesarios, y otros pensarán algo diferente, así pues, la ética es entendida como “[...] la reflexión del propio modelo de vida – acciones, comportamientos, actos– en donde la razón tiene un papel importante en la toma de decisiones para comprender, justificar y argumentar.” (Polo 2001, como se citó en Betancur 2016, p. 110), pues todos estos factores que forman parte de la ética envuelven a los sujetos y forman parte de cada uno de ellos, lo que va a influir, en lo intrapersonal, en su forma de desarrollarse cotidianamente, y por tanto en sus relaciones interpersonales, llevando de la mano a la moralidad, pues se encuentra presente y activa en los vínculos con el otro y lo que lo envuelve, a partir de la consideración dirigida hacia la otra persona.

Todas estas acciones, actitudes, valores, etc., que envuelven a los individuos permiten en ellos relacionarse y mantener la integridad propia, lo que propicia a que nuevos vínculos surjan y que los que ya se encuentran presentes sigan permaneciendo, pero, parece ser que estos conceptos solamente se dirigen a la especie humana, donde el otro (humano) merece respeto, amor o consideración, y al momento de enfrentarse con otras especies (animales) toda esta cubierta de

valores se desmorona y pasa a segundo plano, pues con los animales no humanos las cosas son diferentes solo por ser una especie ajena. Como fue mencionado arriba, hay ciertos grupos de animales que tienden a sufrir más daños que otros debido a la categorización por utilidad, esto como resultado del especismo en cada uno, así pues, los animales de compañía (en un lenguaje especista son denominados mascotas) son miembros del grupo animal que reciben en menor grado, no nulo, repercusiones morales y éticas, pues ante la percepción cultural que se tiene de ellos han ido ganándose el cariño y respeto de los humanos, sin embargo, por ello no quiere decir que son sus iguales, pues aun así sufren de la marginación, son solo “mascotas”, no otros seres vivos con los que se comparte espacio en el planeta, de esta manera, puede considerarse que para respetar otros espacios pertenecientes a personas con un pensamiento diferente al propio, que tienen comportamientos y costumbres distintas a lo esperado, o incluso a otras especies, habría que ganarse dichos valores y no son obtenidos solo por ser seres vivos merecedores de tales características.

Ahora bien, considerar al otro, sea de la especie que sea, lleva implícitamente el tomar en cuenta los valores que merece recibir, el trato digno y respetuoso, los límites que marcan hasta donde llegar con el contrario, es por esta razón mencionar la importancia de la empatía, siendo esta “la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar” (López, 2014, p. 38), pues al momento de tener presentes estos factores importantes en las relaciones, sean entre humanos o no, se pueden mantener relaciones fructíferas donde las problemáticas podrían ser escasas, pues no nulos debiéndose a razones diversas no especificando aquí alguna.

Cada uno de los elementos que surgen en la convivencia interpersonal y que se aprenden de manera personal son significantes, ellos permiten el desarrollo social a razón de las relaciones sean agradables entre los iguales y aquellos que no, por esto, el desarrollo de vida de un grupo social va a diferir de otro por razones varias que los envuelven y que influyen en el aprendizaje y la adquisición de nuevos conceptos que permiten tomar en cuenta moralidades y valores, hay que mencionar que la población no es homogénea lo que provoca variabilidad pudiendo ocasionar prácticas diferentes, empero, caer en la justificación de las conductas diferentes y que tienten con la integridad humana podría llevar a la permisividad de todas las acciones sin tomar en cuenta todas las implicaciones que puedan surgir.

Retomando la idea anterior, la cosificación y utilización de los animales son parte de comportamientos donde predomina la justificación de las acciones humanas, pues se observa a la hora de comprender qué es lo que realmente les sucede, ante esto salen personas a defender con argumentos donde se busca dar una razón a las acciones con tal de disminuir los sentimientos de culpa y crear nuevos justificantes para seguir actuando de esa manera, sin embargo, según el autor Felipe (2026) la moralidad y la ética son aspectos que caracterizan específicamente a los seres humanos, por lo que ellos mismos son quienes vivencian responsabilidades y capacidades empáticas para con los demás.

Ante esto, cuando se rompe la barrera especista estas personas pasan a formar parte de una comunidad donde su estilo de vida busca dejar de lado las justificaciones a las acciones moralmente incorrectas a los otros, por ello se abre una brecha entre los grupos humanos, habiendo por una parte a aquellos que han cruzado la barrera y del otro extremo están aquellos que se han dado cuenta de que no hay justificantes suficientes para tales comportamientos, a raíz de esta separación pueden surgir conflictos que dan paso a desequilibrios en las relaciones interpersonales trayendo consigo daños emocionales o físicos, en casos extremos.

En este sentido, el estilo de vivir de las personas existe desde el momento que pasa a formar parte de una familia, e incluso, para el momento en el que se encuentra ahí, sus cuidadores ya tienen un estilo de vida establecido, y los papás de cada padre de igual forma, hablando sucesivamente. Cada uno de los individuos van formando una manera de existir con relación a su entorno social, pues va a influir en la manera de desarrollar su vida en dicho espacio debido a que “los comportamientos que una sociedad va adquiriendo, se expresan en una manera de actuar” (Bourdieu, 1991, como se citó en Guerrero, 2010, p. 15), y estos comportamientos van a repercutir en los demás para adoptar nuevos conceptos o modificar los que ya forman parte de ellos, es a razón de esto que el estilo de vida

hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos [...] (Guerrero, 2010, p. 15)

Dichos hábitos, que toman un puesto importante dentro del estilo de vivir, van a ir adquiriéndose desde las primeras etapas infantiles, donde al menor se le instruye todo aquello que debe aprender en búsqueda de una buena educación y desarrollo propio, tendiendo a la imitación y la repetición de conductas (Guerrero, 2010), pues además deben adaptarse al ritmo de la familia, lo que implica que cada miembro coincida en gran parte con cada uno de los comportamientos que se practican en casa.

Clasificar los hábitos adquiridos y desarrollados dentro de la familia no cuenta con un valor estrictamente importante y necesario, pues cada núcleo va a identificar aquellos con los que los miembros de la familia se puedan desenvolver en la cotidianidad, además de considerar si se adaptan al ritmo de vida que tienen, pues no todos tendrán el mismo acceso a hábitos que forman parte de un estilo de vida muy distinto al que ellos practiquen, pues de ser así sería difícil mantenerlos por largos períodos de tiempo. Si bien hay hábitos que pueden mantener con mejor calidad la integridad de los individuos, a veces pasan a formar parte de estos comportamientos insostenibles que al no poderse apropiar pueden llegar a causar frustraciones en las personas, es por ello que encontrar un equilibrio entre hábitos que prioricen la integridad personal y el mantenimiento en la adopción y ejecución de cada uno de estas conductas es de suma importancia.

Ahora bien, al estar dentro del núcleo familiar, independientemente de la cantidad de miembros que la conformen, van a haber presentes hábitos generales, refiriéndonos a aquellos donde cada uno de los integrantes familiares los llevan a cabo coincidiendo en que todos lo tienen presente como enseñanza impartida por los cuidadores, pues estos han de haber sido considerados importantes para incorporarlo en la vida individual para el desarrollo más propicio de los demás. Empero, al ser cada uno seres independientes que poco a poco van forjando su personalidad y su propio estilo de vida, los hábitos pueden ir variando o modificándose a lo que una vez aprendieron de la mano de sus padres y madres, pues además, el pensamiento crítico también va desarrollándose, permitiendo que identifique aspectos con los que esté de acuerdo y perciba como algo agradable o positivo, como también considerar que algo no es adecuado y desecharlo de su vida, es aquí donde irán apareciendo los comportamientos diferentes a los de la familia incorporándolos a su propio estilo de vida.

Retomando lo anterior, en el momento en que los hijos e hijas van creciendo y que paulatinamente desarrollan sus propios hábitos tomando y desechando información con la que fueron educados y a la par, los datos investigados por su propia cuenta o fuera del vínculo paternal/maternal, las reacciones por parte de los cuidadores pueden variar dependiendo de los comportamientos nuevos que se van adoptando, pues posiblemente los consideren como algo peligroso para su integridad o por el contrario, algo beneficioso. Es en la adolescencia donde pueden llegar a surgir este tipo de conflictos, donde la persona vaya buscando sus propios hábitos que guiarán su estilo de vida, y donde los padres posiblemente lleguen a preocuparse por las nuevas decisiones que lleguen a tomar, pues es “considerada la adolescencia como la etapa evolutiva más adecuada para intentar evitar la adopción de estilos de vida no saludables y, en caso de que se hayan iniciado de forma experimental, intentar modificarlos antes de que se establezcan de forma definitiva” (Elliot, como se citó en Rodríguez, 2017, p. 11), de esta manera pueden actuar a tiempo si los cuidadores consideran que los comportamientos de los menores no es el adecuado o beneficioso para sus descendientes, y ante estas intervenciones por parte de las autoridades y la firmeza en la toma de decisiones de los menores es donde ambos llegan a chocar, lo que ante la constancia de estas situaciones podría provocar que el vínculo entre ellos pueda verse comprometido de alguna manera, claramente esto dependería del estado de cuidado de la relación entre ellos y la forma en la que se interviene. Cabe mencionar que los hábitos que se consideren beneficiosos o lo contrario, van a depender de cada individuo y cada familia, pues, como se mencionaba más arriba, el entorno es el que va elaborando el camino por el cual se desarrollen, y a partir de esto se considerará que un tipo de hábitos son buenos para ellos y otro serán malos, lo que para otro grupo de personas que se encuentren envueltos por otro tipo de entorno puedan considerar totalmente lo opuesto.

De esta manera, los miembros que deciden hacer el cambio de hábitos aprendidos por el entorno en el que se desarrolló y los que le fueron impartidos, a otros que se ven envueltos en la postura ética vegana adoptados por su propia cuenta, implican un cambio significativo en la relación familiar, pues puede significar algo totalmente distinto a la concepción con la que los cuidadores fueron educados y que estos mismos conocimientos fueron impartido por ellos a sus hijos e hijas, y al ser un tema nuevo y desconocido, puede causar preocupación sobre el bienestar y la salud de ellos lo que implicaría intervenir de alguna manera, sea para evitar que se continúe con

tal estilo de vida o por otra parte, recopilar información y desarrollarlo de la mejor manera para evitar daños a la salud física y mental de cada uno que practique el veganismo.

### **2.3. CONCEPTO DE VEGANISMO**

Resulta bastante habitual entender al veganismo como una dieta en la que no se consumen animales no humanos debido al parecido entre este concepto y el vegetarianismo, sin embargo, el veganismo se entiende como la práctica del ser humano de dejar de utilizar a los animales en los distintos aspectos posibles en donde se les usa con el fin de obtener un beneficio, ya sea en la alimentación, en el transporte, en la ropa, etc., (Leslie J. Cross, como se citó en Fernández y Parada, 2022, p. 45). Por lo que considerar al veganismo una dieta es reducirlo solo a cuestiones alimentarias y nutricionales dejando de lado características importantes de este concepto, como abolir el especismo, el cual es una “creencia según la cual el ser humano es superior al resto de los animales, y por ello puede utilizarlos en beneficio propio.” (Real academia española, s.f.) y buscar la emancipación de los animales no humanos, refiriéndonos a brindarles el respeto que como seres vivos y sintientes merecen, pues no por ser de especies distintas a la humana significa que su valor se reduce a solo ser apreciados como materia prima.

De esta manera, no se puede ver al veganismo de la mano al especismo, puesto que sería contradictorio considerarse una persona vegana que considere que su especie (humana) es superior a la de los demás seres vivos, como Horta (2012) menciona:

Se asume comúnmente que es encomiable, cuando no obligado, ayudar al prójimo. Pero se entiende que este “prójimo” lo constituyen exclusivamente los seres humanos. Se considera que no tenemos ninguna razón para actuar de este modo hacia los animales no humanos. (p.2)

Y esto en algunas ocasiones surge a partir del contexto en el que las personas se desarrollan a lo largo de su vida, donde se enseña que los animales están aquí para que se aprovechen en beneficio de los seres humanos. Así también, es la misma visión especista la que categoriza a la diversidad de seres animales en distintos niveles, los más comunes son los animales bonitos y tiernos, y los animales para comer y servir, donde un polo de esta mirada protege y procura por la existencia de una selección de seres sintientes mientras que en la otra se pierde la sensibilidad y validez por la vida y bienestar de los animales, así, cuando alguna persona opta por reconocer

el valor de todos los seres sintientes por igual puede llegar a ser percibido por la otredad como algo extremista o incluso ganarse malas miradas y críticas. (Horta, 2012)

De esta manera, el antiespecismo es una característica muy importante dentro del movimiento vegano, debido a que al comenzar a practicar dicha postura ética se comprende que tanto humanos como animales tenemos el mismo valor como seres sintientes y que ambas especies merecen el derecho de una vida digna, por lo que este concepto es entendido como lo opuesto al especismo, es tener una mirada igualitaria y posicionar y atribuirle el mismo valor al humano como también al animal.

Ahora bien, el veganismo es entonces una postura ética a razón de que no se trata solo de negarse a no comer carnes o sus derivados, sino que va más allá. Es una posición donde se respeta, valora, simpatiza, por y hacia los animales dejando de verlos como objetos de consumo, debido a que “cuando reconozco al animal como otro, como un individuo que debe ser liberado, avanzo hacia él tal y como es, en su animalidad, en su esencia, en su ser” (Parada, 2019, p. 82) pues ellos están para existir tal como los humanos lo hacen, sin la obligación de encontrarse bajo la tutela de uno que lo proteja con tal de aprovecharse de su vida o su cuerpo, llegando a decidir incluso el día en el que va a dejar de estar.

#### **2.4. DIFERENCIA ENTRE VEGETARIANISMO Y VEGANISMO.**

Identificar las características que separan el veganismo del vegetarianismo es sencillo, puesto que este concepto hace referencia a una dieta alimentaria donde no se incluyen carnes, ni pescados, pero sí algunos derivados animales y plantas (Bennasser, 2019), asimismo, dentro de esta dieta hay algunas clasificaciones donde se consumen lácteos (lactovegetarianos), huevo (ovovegetarianos), lácteos y huevo (ovolacteovegetarianos), pescados (pescetarianos) y miel (apivegetarianos) (Bennasser, 2019), siendo todas una dieta que se basa únicamente en cuestiones alimentarias y nutricionales, puesto que se sigue considerando a los productos derivados de los animales como ingredientes para cocinar un platillo destinado a ser comida, esto con distintos propósitos que varía de persona a persona debido a que algunos llevan una dieta vegetariana para bajar de peso o por cuestiones de salud física o fisiológica, aunque en algunos casos se usa al vegetarianismo como puente de transición hasta llegar al veganismo, que en algunas ocasiones a este concepto lo clasifican dentro del vegetarianismo denominándolo como vegetarianismo

estricto o puro, debido a que se excluye el consumo tanto de la carne como de los derivados, sin embargo, como se mencionaba anteriormente, el veganismo no se reduce a una dieta, puesto que en este caso se descarta el consumo hacia los animales en todas las categorías posibles (ropa, comida, lenguaje, transporte, maquillaje), así pues, en el caso de una persona vegana su tipo de dieta es una basada en plantas, las cuales “se caracterizan por un alto consumo de frutas y verduras, frutos secos, legumbres, semillas, aceites vegetales y granos enteros, evitando parcialmente o totalmente los productos animales” (Morales et al, 2021).

Una persona que lleve una dieta vegetariana puede volver a consumir carne en el momento que lo desee, puesto que al solo ser una dieta muchas veces no se llega al cuestionamiento acerca de la utilización de los animales no humanos, por lo que no es apreciable aún mirar a estos como seres sintientes y merecedores como los humanos, sin embargo, también pueden haber personas que siendo vegetarianos decidan encaminarse hasta el veganismo, puesto que poco a poco van reduciendo el consumo de alimentos de origen animal hasta que los dejan de consumir por completo a la vez que van reduciendo la adquisición de productos o la utilización de los animales adoptando al veganismo como estilo de vida y postura ética.

## **2.5. ESTILO DE VIDA VEGANA.**

Desde el momento en que un nuevo integrante se une a la familia este comienza a ser educado por los cuidadores responsables de él, de esta manera, los adultos son quienes van compartiendo sus conocimientos, sus técnicas, sus valores, o sus aprendizajes con el menor para que vaya aprendiendo paulatinamente a irse desenvolviendo en el ambiente social al que pertenece, así es como cada individuo pasa por ese proceso de aprendizaje donde los padres o cuidadores son los encargados de enseñarle a los demás, por ello los conocimientos que en un pasado se tenían fueron perdurando de generación en generación y esas enseñanzas se transforman en un estilo de vida, entendido como un “[...] modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales” (Campo et al, 2017, p.420).

Como se ha mencionado antes, el especismo es más común de lo que se ignora, puesto que la comunidad vegana es diminuta comparada con las personas con conductas especistas, puesto que comenzar a cambiar la mirada especista y darse cuenta que estamos inmersos en un entorno



donde dichas conductas son el pan de cada día es más complejo de lo que parece a razón de la educación que se recibe desde el momento de nacer, las tradiciones de la localidad recurren al uso de los animales, la realización de prendas de vestir que se usan diariamente llevan materiales que provienen de los animales, el lenguaje con el que se comunican las personas termina siendo usado de forma despectiva hacia los individuos utilizando a los animales para ello, algunos métodos de transporte utilizan a los animales, a la hora de trabajar se recurre a los animales, en el plato de comida también hay animales, y termina siendo que en todo lo que se utiliza hay una vida o una parte de algún animal para saciar y satisfacer las necesidades humanas, de esta forma, estar inmerso a un ambiente con estas enseñanzas volverá difícil poder darse cuenta de la utilización que se le da a los demás seres sintientes y por lo tanto, decidir tener un cambio en el estilo de vida que se ha practicado desde siempre debido a que “las primeras etapas de vida del ser humano son consideradas decisivas para la adquisición y consolidación de estilos de vida [...]” (Campo et al, 2017, p.420)

En el momento en que se adopta una nueva postura, refiriéndonos al veganismo, implica realizar cambios en todos los aspectos que se han ido mencionando, lo que lleva a los individuos a realizar cambios en el estilo de vida al que anteriormente estaban acostumbrados, así pues, debido a la diferencia entre cada una de las personas, puede resultar que este proceso sea más fácil o difícil según cada uno de ellos, por lo tanto, los sujetos que pasan de un contexto especista a uno vegano atraviesan una transición, la cual es una “Acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto” (Real academia española, s.f.), siendo de forma abrupta, o sea que de un día a otro dejan de consumir productos o derivados animales, o los que paulatinamente van realizando cambios en sus actitudes y comportamientos hasta el momento en que completan su transición y su nueva postura ética es la vegana, sin embargo, hay casos donde ser conscientes de las conductas especistas parece no ser suficiente para adoptar un nuevo estilo de vida, debido a que, pese a ser conscientes de las maneras en las que se utilizan a los animales no humanos, parece ser complicado interiorizarlo y despedirse de muchas comodidades que se tienen al ser una persona especista, por lo que no se transiciona o dicho avance se queda truncado y la persona se devuelve al contexto al que pertenecía.

Sin embargo, es habitual que cuando se escucha el concepto veganismo las personas que no estén familiarizadas con él piensen que se trata del vegetarianismo o una dieta similar a este,

donde se piensa que solo se comen ensaladas y que sirve para bajar de peso, en otros casos, individuos que conocen este concepto piensan que una persona por el hecho de serlo quiere decir que es alguien con hábitos saludables y que su estado de salud, abarcando todos los aspectos de este, es mejor que el de otras personas, o en otro extremo se cree todo lo contrario, que al ser una persona vegana tendrá deficiencias nutricionales y que puede enfermar de distintas afecciones, empero, Campo (2017) comenta:

Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud. (p.420)

Por consiguiente, un individuo, vegano o especista, será saludable o no como resultado de la calidad del estilo de vida que este tenga.

# CAPITULO 3. ENTORNO FAMILIAR

## 3.1. FORMACIÓN DE LA FAMILIA

La gran mayoría de las personas forman parte de una familia, sea esta la misma donde se nace o una familia a la que se elige, de alguna manera, pertenecer, pero se encuentran rodeados de personas de las cuales reciben cuidados, apoyo, enseñanzas, entre otras características que pueden fungir como desarrollo propio de la persona. En los primeros de los casos el hijo o hija llega a la pareja, sea este propio o no, pero en cuanto llega a la vida de los cuidadores ya se encuentra dentro de este vínculo familiar cercano, como si fuese en automático, sin embargo, en el otro caso, puede suceder cuando un par o más personas deciden comenzar a formar un nuevo círculo familiar entre ellos, salir de su familia predeterminada, por denominarle de alguna manera, y comenzar a construir otra que sea propia, aquí ya será decisión de los miembros que forman parte de esta para saber si los hijos serán bienvenidos o no. Es relevante hacer saber que en la actualidad la diversidad de familias es más amplia que en el pasado, pues anteriormente, ante la relevancia y gran importancia que se le daba a los temas religiosos, el tipo de familia ideal solo era aquel donde estuviera mamá (mujer y/o persona con matriz) y papá (hombre y/o persona con testículos y pene), y que este par concibiera a sus hijos, siendo la familia tradicional que hasta la actualidad sigue siendo la que más auge tiene, empero, como se ha mencionado anteriormente, ya es reconocible la diversidad de tipos de familia que hay, donde López (2016) describe que:

de acuerdo con la clasificación desarrollada por el Instituto de Investigaciones Sociales, en nuestro país existen once tipos de familias, con características y dinámicas diferenciales. [...]. Estos once tipos de familias son clasificados por el Instituto de Investigaciones Sociales en tres grupos: las familias tradicionales, las familias en transición y las familias emergentes. (p.26)

Así pues, dentro de cada una de estas categorías se ubican a cada tipo de familia que es definida por el cómo está conformada y su convivencia, donde dentro de las familias tradicionales entran aquellas donde la figura materna y paterna están presentes así hayan otros miembros externos a los hijos o que estos estén en diferentes etapas del desarrollo propio del ser humano, por otro lado, dentro de las familias en transición entran aquellas donde está la ausencia de alguna figura que conforman las familias tradicionales, y finalmente las familias emergentes son aquellas que

no forman parte de las categorías anteriores y que ante el avance de la sociedad se pueden visibilizar más, como una familia formada por personas homosexuales o también roomies. (López, 2016), de esta manera se puede apreciar que, a diferencia de los años anteriores, diferentes tipos de familia ahora son reconocidos, dejando un poco de lado la idea de que el único tipo de familia correcto o existente era la ya mencionada familia tradicional que se arraiga de las creencias religiosas.

Ante lo mencionado, la familia:

sigue siendo la unidad relacional básica de la sociedad. Ejerce sobre sus miembros una influencia muy poderosa, ya que les brinda a sus miembros desde el nacimiento protección, el idioma, la tradición, las costumbres y el contexto cultural que necesita para desarrollarse como un ser humano pleno. Es un sistema abierto, constituido por un grupo variable de miembros, que conviven en general en una misma unidad habitacional vinculados por lazos co-sanguíneos, legales o de afinidad. (Tomasone, 2019, p. 2)

Como vemos, las familias no tienen como norma obligatoria el que los miembros que forman parte de ella tengan necesariamente que ser del mismo linaje de sangre, pues se aprecia esto desde que dos personas opuestas se enamoran y deciden estar juntos, esto igual dirigiéndolo hacia amistades que decidan alquilar juntas, entre los distintos tipos que hemos visto más arriba.

Ahora bien, dentro de familias que han decidido tener hijos, es significativo apreciar la importancia que tienen los cuidadores en el menor, pues son las primeras personas con las que tienen contacto de las cuales deberían recibir afecto, cuidados y protección, así como también ser donadores de conocimientos y enseñanzas para el que infante pueda ir recopilando la información e ir desarrollándose de la manera en que los cuidadores han esperado, donde lo óptimo sea algo dirigido a la plenitud del menor. Este objetivo va a depender de las características de cada familia, pues la educación recibida es diferente a razón del contexto que les permea. A pesar de que en un inicio los cuidadores son los que tienen la responsabilidad de educar a los menores, a medida que se va creciendo la relación va cambiando un poco, debido a que también los padres van aprendiendo cosas nuevas a partir de lo que los hijos e hijas les enseñan de lo que individualmente aprenden a partir de otros o de experimentación, pues en las relaciones

interpersonales se encuentra presente la retroalimentación que permite ir conociendo de los demás y adoptando nuevas experiencias de conocimiento.

Habría que mencionar que “la estructura de la familia a lo largo de la historia de la humanidad ha sufrido cambios continuos, influenciada por causas múltiples que van desde factores culturales, económicos, educacionales, políticos hasta incluso sanitarios” (Tomasone, 2019), esto debido a que anteriormente las experiencias y ritmo de vida era muy distinto a lo que es en la actualidad, si bien, aspectos como los roles de género siguen estando presentes y se busca reducirlos, en el pasado eran el pan de cada día y de cada familia formarse a partir de ellos, o tener bien establecidas las jerarquías donde el padre era la cabeza del hogar y el único con voz y voto dentro de la familia, mientras los demás miembros debían obedecerle ante todo lo que ordenaba, esos siendo algunas características por mencionar, empero, siguen estando presentes en varias familias en la actualidad, pero no es una norma rígida, pues incluso el avance en las tecnologías y el acceso a ellas ha permitido la divulgación de información útil para la enseñanza de los menores y el aprendizaje de realizar mejoras en los papeles de padre y madre, es por ello que hoy en día se pueden apreciar familias donde las madres realizan tareas laborales para el ingreso de recursos económicos, padres que se encargan del cuidado y la crianza de los infantes, e hijos que tienen la oportunidad de compartir su opinión con los demás. Aunado a ello, las formas de educación violentas son mayormente cuestionadas reconociendo el impacto que tiene en los menores, cosa que antes era la guía para una buena educación, pues se consideraba que golpeando a los infantes podrían hacer precisamente lo que los adultos requerían y deseaban, esto no señala que dentro de las familias ya no se vea esta clase de educación, pues sigue estando presente en varias familias a lo largo del país.

Las familias siempre se encontrarán en constantes cambios, pues al estar conformadas por varios individuos cada uno de ellos independientes y cambiantes, provocarán que dentro de este sistema vayan surgiendo arreglos o desperfectos, así como también aspectos externos podrán influir en el desarrollo de la vida familiar. (Tomasone, 2019)

### **3.2. RELACIÓN ENTRE LA FAMILIA.**

Cada una de las familias, sean del tipo que sea, están formadas por personas individuales que contribuyen de distintas maneras en ella, pues de la convivencia y los vínculos que se crean se

van formando. Así pues, dentro de cada sistema familiar se encuentran presentes diferentes aspectos que forman parte de las estructuras permitiendo el funcionamiento de estas; principalmente se encuentran las jerarquías, estos son los peldaños donde cada miembro se posiciona según el poder que represente o tenga, es más común encontrar que en el puesto más alto se encuentren los padres a raíz de contextos culturales o religiosos, pero la madre también se puede encontrar ocupando esta posición, sin embargo, estas posiciones de autoridad pueden ir sufriendo modificaciones por motivos del desarrollo de los miembros o la presencia/ausencia de los mismos (Mendizábal, 1999). Por otro lado, las:

Por *alianza* se entiende cuando dos o más miembros de una familia se “alían” para llevar a cabo una empresa que no incluya o que excluya a un tercero, el cual no es tomado en cuenta para tal empresa; [...] La *coalición* es un proceso de acción conjunta contra un tercero. Es el caso de dos personas que se unen contra un tercero o lo excluyen, o bien el de dos miembros de la familia que de modo implícito o explícito se “coluden” para “atacar”, “competir”, “rivalizar”, “pelear”, “debilitar” o excluir a un tercero, a quien en la escala del poder o la jerarquía le correspondería participar en la toma de decisiones, pero de la cual ha sido excluido. (Garibay, 2013, p. 40)

Ambas son utilizadas para la obtención de algún beneficio que se busque entre los miembros que requieren de conseguir ese resultado, y de la manera en la que lo llevan a cabo radica la diferencia entre ambos aspectos.

Continuando con estos aspectos presentes en los grupos familiares, se aprecian los roles con los que cada uno de los individuos tienen que cumplir y los comportamientos que se esperan sean reflejados correspondientes a cada miembro en situaciones específicas, ahora bien, los límites establecen las fronteras que señalan hasta donde está permitido llegar, sea en comportamientos, pláticas, entre muchas áreas más, esto dependerá siempre de cada familia, pues los límites que se establezcan en la familia A serán los mismos que sean llevados a cabo en la familia B (Mendizábal, 1999).

De esta manera, haremos énfasis en dos características importantes, la comunicación y la flexibilidad, la razón de su importancia radica en que los vínculos entre los miembros de la familia se van a ir reforzando a medida de las interacciones que haya entre ellos resaltando las diversas formas de comunicación que hay yendo más allá de lo verbal.

La comunicación permite compartir información a los demás acerca de los pensamientos que procesamos, y el poder transmitirlo al otro provoca que este pueda capturar los datos y responder gratificadamente a lo compartido o de forma contraria, esto dependerá de cada persona, por consiguiente, Mendizábal (1999) menciona que dentro de la flexibilidad de las relaciones entre los integrantes de la familia serán pautadas a través de la comunicación previa que ha habido entre ellos, todo esto es importante que se haya compartido con los demás con anterioridad, sumando a lo anterior, en algunas familias puede suceder que la comunicación no es un pilar esencial entre ellos, quedándose la información al aire donde los demás asumen y llegan a conclusiones distintas al punto de lo que se quería compartir.

Ahora bien, la flexibilidad también implica ceder, aceptar y respetar lo que el otro piensa, quiere y cree, pues es al ser independiente del otro va desarrollando su propia personalidad como también sus criterios llevándolo a construir su propio camino donde bien, puede continuar avanzando con sus mismos ideales y reglas con los que ha sido educado, o por otro lado, puede ir encaminándose a algo distinto, esto puede causar impacto dentro de la familia al parecer ir en contra de lo establecido, por esta razón, esta característica permite comprender también lo que el otro desea, sin abandonarlo y evitar respuestas peligrosas para el sujeto o los demás.

Este último aspecto no siempre va a estar presente en abundancia o en algunos casos, es casi inapreciable, todo esto provoca consecuencias en los vínculos entre los miembros, pues al no verse o sentirse acompañados en sus propios criterios, puede llegar a sentirse como si estuvieran posicionándose en su contra, evitando que se desarrolle o encuentre su propio camino, y todo ello va a repercutir directamente en la relación que haya entre los implicados, en este caso, de forma no grata, pues el distanciamiento y la frustración pueden hacerse presentes dando como resultado las molestias o los problemas entre ellos que podrían pasar a traer a miembros externos a la relación problemática. Ahora, a la hora de ser flexibles con los demás puede ser fácil en algunos grupos mientras que en otros no, pues la información nueva que se va agregando a uno de los miembros puede ser distinta a la que ya estaba en él, y es difícil acertar en que sea la madre la más flexible o que sea el padre, o ambos, o los hijos, ante tantas opciones surgen entonces mayores resultados azarosos, sin embargo, en muchos casos es la madre quien tiende a extender mayor comprensión a los hijos, por lo que se puede apreciar que:

la calidez emocional de la madre se asoció significativamente con la calidad de vida global, el bienestar psicológico y la satisfacción con las relaciones sociales, mientras que la percepción de rechazo, fue el único aspecto de la interacción con el padre que mostró un efecto negativo en el bienestar psicológico de los hijos (Carrillo, 2009, p. 6)

Pues en el caso de los hijos, al sentir el apoyo de la madre permite que el vínculo entre ellos se acrecenté y sea más cercano contrario a la relación con la figura paterna, y esta calidad dentro de las relaciones se puede apreciar hacia ambos lados, pues la confianza y la flexibilidad se ve devuelto hacia quien lo propicia. Aunque la figura del padre se vea en la mayoría de los casos como aquel miembro con vínculos más apartados de los demás miembros, no es una generalidad que sea así siempre, pues al ser sujetos independientes y críticos, la personalidad de cada uno se va construyendo a partir de lo aprendido se verá reflejada, si esto fue a partir de valores éticos, se podrá apreciar también a padres que cuenten con vínculos cercanos y significativos con los demás miembros de la familia, donde los aspectos que se mencionaron son cómodos para los miembros permitiendo que cada uno de ellos vaya formando su propio camino a partir del camino que los padres comenzaron y que luego como familia van construyendo en colaboración.

### **3.2.1. IMPACTO EMOCIONAL Y SENTIR COTIDIANO**

Como seres vivos presentamos características distintivas a los demás objetos que comparten el espacio en el planeta junto a nosotros, una de estas es la capacidad de sentir, sin embargo, pese a que pareciera que es una seña única de los humanos y que por muchos años se había pensado de esta manera, actualmente se ha identificado que también los animales tienen esta capacidad que antes fungía como otro diferenciador entre especies, esto es por motivos a que tanto humanos como animales tienen en sus cuerpos un sistema nervioso central encargado de llevar señales a las distintas áreas del cerebro que dan como respuesta al estímulo la capacidad de sentir alguna emoción o sentimiento permitiéndose al ser poder actuar con respecto a ello.

Hay que resaltar que las emociones tienen una participación importante en el desarrollo de cada uno de los humanos puesto que algunas de estas comienzan a presentarse desde el momento en el que se nace cubriendo un papel como transmisoras de sentimientos que dan paso a la oportunidad de comunicar al resto de personas a través de respuestas corporales, ya sea llorando o con gestos, esto con el propósito de recibir las atenciones por parte de sus cuidadores para



poder conseguir la satisfacción de las necesidades que en ese momento requiera. En este caso Estrada y Mercado (2010) señalan que cuando se es apenas un bebé, las emociones que se experimentan son innatas, esto quiere decir que apenas se nace acompañan a las primeras experiencias interactuando en el entorno, estas emociones innatas buscan conservar la vida del menor pues el sentir provoca alertas que llaman la atención de los demás quienes se encargan de complacer lo que el bebé pida, y a medida que vaya creciendo y teniendo nuevas interacciones el menor irá adquiriendo nuevas emociones del medio social que irá exponiendo a los demás con las capacidades y respuestas que ha ido desarrollando de la mano de herramientas que tenga a su alcance.

Ahora bien, las emociones son definidas como “fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión, que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida” (Estrada y Mercado, 2010, p. 223), estas se van a manifestar ante estímulos que provocan en la persona que las experimenta una respuesta orgánica y fisiológica debido a que se conforman conjuntamente de aspectos que surgen al momento en el que se vivencian siendo una respuesta que activa estos dos campos del cuerpo a la vez que también el área emocional se estimula por ellos.

Al momento en que una emoción es experimentada se engloban cuatro aspectos; la parte sentimental involucra una experiencia subjetiva, una vivencia propia de la persona donde mentalmente siente algo que no se adjudica a ningún otro de las partes que conforman a la emoción; el aspecto biológico señala la respuesta orgánica que se presenta a la hora de la experiencia emocional, pues funciones fisiológicas comienzan a trabajar activando respuestas corporales que darán de resultado comportamientos con relación a la situación que se vivencia; el punto de la intención muestra cuál es el motivo por el que se realizan las acciones, puesto que las emociones llegan a dar razón para continuar realizando conductas que dirigen a la persona a seguir avanzando; finalmente el aspecto más obvio para las demás personas que rodean a la persona que experimenta la emoción, puesto que la expresión hace notar lo que el sujeto está vivenciando, esto sucede a través de gestos faciales o corporales, actitudes o de forma verbal, pero este es el canal por el cual lo que la parte propia de la persona es compartida con los demás (Estrada y Mercado, 2010) es por ello que la emoción viene siendo el resultado de la suma de estos cuatro factores, puesto que estas no solo son experiencias cognitivas, o contrariamente,

vivencias únicamente fisiológicas, sino que esta agrupación de pasos son por los cuales atraviesa la persona al sentir una emoción.

A todo esto, las emociones permiten que las personas puedan ir adaptándose a los entornos físicos o sociales en los que cotidianamente se desenvuelven, esto debido a que dan la oportunidad de responder a los sucesos que van aconteciendo en sus vivencias diarias, en espacios donde solo una persona de la familia es vegana se encuentra constantemente frente a escenarios donde los demás lleguen a minimizar su aporte al bienestar animal pues pareciera que solo dejando de consumirlos no es suficiente esfuerzo y que no refleja un cambio significativo, estos comentarios impactan directamente en el sentir del sujeto pues puede llegar a considerarlo cierto abriéndole paso a la tristeza a razón de que su aporte pareciera no ser útil y que no vale la pena, sin embargo, diversas situaciones pueden servir como ejemplo en cuanto al entorno especista impacta en los procesos emocionales de las personas veganas, aunque si bien hay personas que están abiertas al aprendizaje y dispuestas al apoyo, hay muchas otras que demeritan y minorizan este estilo de vida.

Es importante resaltar que “la emoción durante las tareas de la vida energiza y dirige la conducta de modos adaptativos” (Estrada y Mercado, 2010, p. 236) en busca de mantener a la persona con buenas funciones vitales pues cada emoción que se experimenta busca dar respuestas a los estímulos que las provocan, así como se mencionaba en el párrafo anterior, a partir de la situación por la que atraviese la persona vegana en su entorno, sea este cual sea, habrán momentos que estimulen en ella una emoción que va a dirigirla hacia una respuesta, si por alguna razón su entorno le pone trabas para que desarrolle su postura ética el sujeto vegano podrá sentir molestia llevándolo a establecer límites con ellos para que su experiencia deje de provocarle enfrentarse a situaciones que incomodan, asimismo, hay otras situaciones en las que se experimentan distintas emociones que llevan a actuar de otras maneras como lo puede ser una situación peligrosa, donde el temor aparecerá para dar señal al sujeto de huir y encontrarse a salvo, o si una situación genera satisfacción, la alegría aparecería ayudando a identificar espacios agradables y seguros, de esta manera hay que reconocer que cada una de las emociones que se experimentan permiten encontrar el camino a seguir para el bienestar propio del humano.

Aunado a lo anterior, el experimentar las emociones dan paso a que el individuo vaya dirigiéndose en dirección a los aprendizajes resultantes de las distintas experiencias emocionales

por las que ha ido atravesando a lo largo de su vida, cuando en alguna situación tomó una decisión que dio un resultado no grato pudo generar en la persona tristeza y a partir de ello comenzar a evitar situaciones similares a esa, pues al no haber sido algo agradable reconoce que no quiere encontrarse en más situaciones como esa, en cambio podría buscar otros escenarios en búsqueda de encontrar experiencias donde se sienta cómodo y las emociones que se experimenten sean gratificantes para el sujeto, además, la persona puede identificar si las decisiones que va tomando lo están dirigiendo hacia la meta que pueda tener en mente, en dado caso sea así, las experiencias emocionales estarían señalando positivamente las determinaciones que se toman, como también puede ser lo contrario, las emociones funcionarían como señalamientos y motivaciones que dirigen el camino que lleva a la persona a conseguir sus objetivos (Estrada y Mercado, 2010).

Conforme a ello, una persona que ha transicionado del especismo al veganismo tuvo que atravesar por diferentes vivencias emocionales hasta llegar al camino de la ética por los animales. Previo a tomar la decisión de cambiar y no tener la suficiente información para ello, se suele estar en una posición satisfactoria, pues aún no se hace consciencia de la realidad en la que viven los animales no humanos, sin embargo, a la hora en que la disonancia cognitiva deja de ser disonante sentimiento como culpa, tristeza y enojo invaden al sujeto, pues antes no era capaz de darse cuenta del daño que se le infringe a los animales así como también lo injusto que llega a ser la vida de dichos seres vivos, así pues, la información aprendida va sumando a la motivación de la persona para continuar con este nuevo estilo de vida donde la constante suma de nuevos miembros veganos a la comunidad como también los cambios en el mercado y las redes de apoyo permiten que los indicadores den señales agradables al individuo consiguiendo que su decisión vaya cimentándose y provocando seguridad en él.

Aunque señalado de esa manera parezca ser que cambiar de un estilo de vida a otro es algo sencillo, el proceso vivencial resulta ser un poco más complejo en algunos casos, pues no todos cuentan con el mismo acceso a la información y sobre todo, no todas las personas que quieren realizar el cambio se encuentran rodeadas de un entorno cómodo que permita al sujeto experimentar emociones agradables, lo que interferiría a la hora de saber si el cambio a realizar

es algo por lo que valga la pena modificar sus aprendizajes a lo largo de sus vivencias o es mejor continuar de la misma manera como ha sido criado y educado.

Si bien las emociones aparecen en la existencia de la persona en diversas ocasiones a lo largo del día, estas no se encuentran acompañando continuamente al sujeto y no siempre serán agradables como se señaló con anterioridad, esto quiere decir que el individuo en un momento puede sentir enojo ante alguna sensación concluyendo su tiempo de aparición momentos después permitiendo que la persona continúe realizando sus actividades, luego de ello puede sentir alegría, sin embargo, de la misma forma que el caso anterior desaparecerá luego de que el estímulo concluya, a razón de esto es que las emociones funcionan en la persona, por lo tanto, los espacios de existencia donde no hay estímulos presentes que provoquen una emoción pero donde se presente una sensación constante son los estados de ánimo, estos “influyen en mayor medida en la cognición y dirigen aquello en lo que piensa la persona” (Davidson, 1994, como se citó en Estrada y Mercado, p. 239), por lo que este estado anímico acompaña por períodos de tiempo más largos a los individuos en sus vivencias dando respuesta más procesadas y razonadas a sus acciones que en situaciones donde actúan basándose en el sentir inmediato que proporciona la experiencia emocional dando respuestas conductuales espontáneas.

Conforme a ello, cuando la persona va obteniendo vivencias que sean satisfactorias se irá viendo reflejado en su estado de ánimo y por tanto sus acciones cotidianas se verán influenciadas por esto, centrándonos en la experiencia de alguien vegano se podrá notar con mayor disposición a realizar sus actividades, mostrarse más agradable a la hora de convivir con sus círculos sociales que no necesariamente sean veganos, puesto que mientras el vínculo se base en el respeto las experiencias serán gratas y cómodas para la persona permitiendo que tenga un estado emocional favorable, también desarrolla su creatividad que permite degustar nuevos platillos o formas de compartir su postura ética a los demás, asimismo podría también sentirse con mayor seguridad y desarrollar una mejor autoestima, claro que esto dependerá de los sucesos que contribuyan a estado anímico de las personas que se vayan vivenciando a lo largo de su vida.

En casos contrarios en donde si los sucesos experimentados no son agradables, el estado de la persona podría verse afectado, impactando en la vida del individuo de forma desfavorable puesto que “las personas con afecto negativo elevado experimentan por lo común insatisfacción,

nerviosismo e irritabilidad” (Estrada y Mercado, 2010, p. 241), esto viéndose en situaciones donde la familia realiza acciones que funcionan como barreras en el estilo de vida del individuo complicando el avance individual a conseguir sus objetivos de manera satisfactoria, puesto que las constantes intenciones de sabotaje al veganismo en el sujeto no tendrán un resultado agradable en el ánimo de este.

El tener un estado de ánimo positivo favorece significativamente el desarrollo de las personas, como se ha mencionado, el rendimiento de cada individuo se ve beneficiado cuando sus pensamientos y acciones se encuentran influenciadas agradablemente motivadas por el sentimiento que vivencian luego de obtener hechos significativos que provocaron emociones gratas en ellos, aunque no siempre se podrá precisar de un buen estado de ánimo o afecto positivo, puesto que no todos los sucesos que ocurren a lo largo de las experiencias de las personas son agradables, en ocasiones suelen suceder escenarios inesperados que evocan emociones desfavorables o incómodas que impactarán en el afecto del sujeto, de esta manera su desempeño podría ver una reducción en su energía para realizar sus tareas cotidianas o encontrarse frente a la falta de motivación, lo que irá provocando que sus avances sean más lentos o que simplemente se estanquen. En algunos casos suceden eventos insatisfactorios para el miembro vegano de la familia donde en vez de contribuir favorablemente en sus experiencias practicando una nueva postura ética en donde constantes intentos de redimir su decisión de no consumir animales es habitual y agotador mentalmente a la hora en que debe de repetir la misma explicación del por qué no lo hace además de la fatiga emocional que causa el que no tomen con la seriedad necesaria una decisión importante que ha tomado y que impulsaría su autonomía el recibir una respuesta positiva por parte de los demás, así como también esto influye en la confianza hacia sí mismo dando como resultado mayor seguridad en su desarrollo lo que impacta en otras áreas personales como lo son el autoestima, toma de decisiones, motivación, etc., esto lleva al sujeto a disfrutar más de convivir estando inmerso en un entorno especista restándole incomodidad a su experiencia.

Continuando con la idea, desde que una persona va creciendo de la mano con su familia nuclear, esta misma puede favorecer o no a los estados de ánimo del sujeto, esto debido a que son las primeras personas con las que se forman vínculos sociales y son quienes se encargan de educarlo y cuidarlo, por esta razón es que dentro de estos aspectos, la parte emocional debe ser tomada a consideración como un área importante de necesidades a satisfacer con el propósito de que el

estado emocional del mejor sea positivo y pueda ir desarrollando y obteniendo maneras para resolver acontecimientos que vivirá a lo largo de su vida. Si bien no siempre se tendrá un bebé feliz, puesto que el estar lejos de la figura materna provoca ya sentimientos de tristeza que expresa mediante el llanto cuando pequeños, es significativo poder acompañar dicha emoción y que el impacto en el estado anímico del pequeño no sea negativo, asimismo, esta dinámica entre los cuidadores de atender el sentir de sus hijos no debería ser únicamente relevante cuando se es menor puesto que los vínculos deben cuidarse a lo largo del desarrollo de cada uno de los individuos permitiendo conservar una buena relación entre ellos que desemboca en el apoyo a cada uno de los miembros y mejores orientaciones a la hora de tomar decisiones e implementar nuevas actividades a la rutina de hábitos de cada miembro.

Conforme a ello, la familia cuenta con un papel importante en la vida de los demás miembros e impactan significativamente en la parte emocional entre ellos, si uno de los familiares se encuentra alegre, fácilmente puede contagiar a los demás, sin embargo, también pueden contagiarse de otras emociones, como el enojo, y aquí es importante señalar que la forma en la que responden a la emoción es un aspecto relevante a considerar, esto debido a que las emociones no deben ser catalogadas como buenas o malas, simplemente es una respuesta que se da ante los estímulos que surgen en el ambiente, como se acaba de mencionar, el sentir la emoción provoca resultados en dicho entorno que son los que impactan directa o indirectamente en los demás, y estos son los que pueden dañar o al contrario, cuidar, a los otros miembros.

El que el ambiente familiar sea agradable propicia a que los vínculos sean más estrechos influyendo a que los miembros desarrollen sus habilidades y otros aspectos personales como la confianza o la autoestima, por mencionar algunos, sabiendo que dentro su familia hay personas en quienes apoyarse y confiar, esto provoca que el estado de ánimo de cada miembro sea mayormente positivo, incitándolos a persistir, tener seguridad y poder tomar decisiones con menor miedo al fracaso. Sin embargo, sucede también que dentro de algunas familias el ambiente que se vivencia no es cómodo apreciándose vínculos menos fuertes que impactan en los miembros de forma contraria a como se planteó palabras atrás, lo que influye en el estado anímico de cada sujeto.

Siguiendo con este razonamiento, a la hora en la que un miembro de la familia toma la decisión de cambiar un aspecto de su vida, en este caso el estilo de vida vegano, la respuesta familiar será un estímulo que provocará en el sujeto una emoción que posteriormente desaparecerá y dará espacio al estado emocional. Si el recibimiento que da la familia es positivo, donde se apoye la nueva iniciativa de la persona, esta misma se podría sentir alegre y cómoda, pues el apoyo de su círculo social cercano está respaldándola y abierta al aprendizaje sobre este aspecto nuevo que se incorpora al sujeto, lo que beneficia a los vínculos y estos mismos nutriéndose y estrechándose, empero, la respuesta de los miembros también puede ser en negativa ante lo totalmente desconocido y contrario a lo que le han enseñado al familiar vegano, ante esta noticia pueden verse conductas que tengan el propósito de hacer que el sujeto renuncie a su nueva postura ética y regrese a lo que anteriormente era parte de él, como puede ser demeritar el movimiento vegano o sabotearlo con las que eran las comidas favoritas para el sujeto e intentar persuadirlo, todo esto podría generar en el sujeto emociones como el enojo o la tristeza ante la falta de respeto y apoyo que hay dentro de su familia nuclear.

Por tanto, como anteriormente se señalaba, si el miembro que ha transicionado a una nueva postura es enfrentado con todos esos intentos de sabotaje podría caer ante los esfuerzos de la familia en desistir de la decisión ya tomada debido a que “la duda sobre sí mismo distrae a la persona de tal pensamiento enfocado en la tarea, ya que la atención se dirige a las propias deficiencias y a las abrumadoras demandas de la tarea” (Estrada y Mercado, 2010, p. 178) centrándose ahora en lo complejo que sería realizar y sobre todo, mantener ese nuevo cambio. Por lo que devolverse a una vivencia especista provocaría volver a experimentar vivencias emocionales como los que atravesó a la hora en que la disonancia cognitiva se apagó, como lo son la tristeza, el enojo y sentimientos de culpa.

Por esta razón, el fortalecer la autonomía y autoestima a raíz de las vivencias familiares e individuales es importante para que a la hora de tomar una decisión significativa como ésta la persona pueda abstenerse y mantenerse firme en la determinación que haya elegido, así podrá negarse cuando su núcleo familiar intente sabotearle en vez de brindar su apoyo, sin embargo, es importante que el sujeto sienta que lo que está haciendo vale la pena, pues “un fuerte sentido de eficacia permite que la persona siga enfocada en la tarea, incluso ante el estrés situacional y

los atolladeros en la solución de problemas” (Estrada y Mercado, 2010, p. 148) y esto permitirá que continúe en su nuevo estilo de vida a pesar de los intentos de la familia porque no surja un cambio, o bien, recibir todo el apoyo de esta y disfrutar del proceso aún más.

Por ello, pertenecer al sistema familiar implica una constante participación con los demás debido a que la convivencia es un aspecto que se encuentra presente en la cotidianidad de este grupo, dicha convivencia permite a los individuos aprender cosas nuevas de forma recíproca así como también da paso a que los vínculos afectivos vayan modificándose dependiendo del valor que se le asigne al tipo de relación que haya entre los sujetos, puesto que puede ser que dicha convivencia no sea agradable y por ende no sumaría significativamente al valor del vínculo lo que posteriormente daría como resultado el que estas relaciones interpersonales se vean afectadas ante las diferencias que surgen a la hora en que interactúan, estas situaciones pueden deberse a que “existen diferentes formas de relacionarse que dependen de varios elementos como la personalidad, la percepción del mundo, las funciones neurocognitivas y cognoscitivas, habilidades sociales y comunicacionales” (Zambrano y Sánchez, 2022, p. 217), sin embargo, pese a que las personas que conviven en familia tengan una psique individual no apunta únicamente a escenarios insatisfactorios, sino que con respecto a los procesos de socialización por los que han atravesado a lo largo de su vida encontrándose con diferentes personas sumándole a ello todo lo que los cuidadores les han proporcionado permite que tengan propios conocimientos de relacionarse con los demás de maneras empáticas, consideradas y respetuosas.

Como se mencionó en el capítulo dos de este texto, los padres desarrollan uno de los puestos más importantes al tener que procurar del menor y encargarse de satisfacer sus necesidades, sin embargo, cuando la familia crece el cuidado hacia los demás comienza a verse también por parte de los hijos hacia los padres, aunque a medida que crecen junto a ellos se eleva su nivel de autonomía permitiéndose a ellos mismos saciar sus propias necesidades de forma independiente sin la intervención del tutor, sin embargo, las necesidades emocionales implican aún la participación de los demás debido a la característica social del ser humano, Zambrano y Sánchez destacan que:

Las relaciones interpersonales satisfacen las necesidades emocionales y psicológicas por medio de la comunicación verbal y no verbal como formas de expresar las necesidades internas y externas de los individuos. Son este tipo de relaciones las que proveen



emociones positivas o negativas en el desarrollo de la personalidad como alegría, odio, pena, sufrimiento, tristeza, entre otros. (2022, p. 217)

Por lo anterior se aprecia la importancia que recae en los vínculos afectivos entre los miembros de la familia, pues estos al formar parte del grupo nuclear y significativo del sujeto agrega valor a las interacciones que surjan entre ellos, así como también la calidad en la que las necesidades psicológicas y emocionales son satisfechas en relación con sus demás familiares.

En el momento en que una de las personas incursiona al veganismo, el irse adaptando a este nuevo ambiente que se crea dentro del entorno familiar es importante esto a razón de ir modificando algunos hábitos que se tenían anteriormente entre todos que implicaba el consumo de algún animal con tal de que la convivencia entre los miembros sea algo satisfactoria para cada uno de ellos. Hacer este tipo de adecuaciones tanto por parte de la familia especista como también la persona vegana aporta a que los vínculos afectivos sigan forjándose y que se cree un entorno donde se priorice el respeto por cada uno de los individuos donde se cuida las relaciones familiares para conseguir impactar en su estado emocional de forma positiva y por tanto que puedan desarrollar y pulir otros aspectos de cada sujeto.

Cuidar de la forma en que se relacionan los miembros y en como contribuyen en la interacción para la formación de vínculos viene desde de los primeros momentos en que los nuevos miembros aparecen en la vida de la familia lo que permite que el crecimiento del menor sea gratificante permitiéndole desarrollar habilidades propias como también incrementar en este procesos psicológicos así como áreas personales, además de lo mencionado “Las primeras relaciones interpersonales y emocionales satisfactorias que se asocian con una personalidad sana o enferma se basan en la confianza-desconfianza, que se forma en los primeros 18 meses, la que genera satisfacción y bienestar” (Londoño y Sánchez, 2020, como se citó en Zambrano y Sánchez, 2022, p. 2017), si esta forma de relacionarse continúa permitirá en que los individuos generen en ellos mayor seguridad en sí mismos incentivándolos a realizar nuevas experiencias y obtener nuevos aprendizajes con menor temor de fallar ante el intento, sin embargo, en situaciones contrarias donde surgen espacios no gratos donde afectan a los demás miembros ejerciendo algún tipo de violencia al igual que variando en la intensidad de estos actos o al no satisfacer las necesidades tanto físicas como emocionales de las personas, por ello, ante este conjunto de actos que se lleven a cabo a la hora de relacionarse provocará que los individuos

sean personas con menor autoestima, actuarán con inseguridades o desarrollarán algún tipo de trastorno mental como lo puede ser ansiedad o depresión por mencionar algunos.

En el momento en que dentro de la familia se trabaje colaborativamente en crear un espacio seguro para cada uno de los miembros traerá consigo efectos en ellos para continuar teniendo relaciones responsables con personas más allá que las de su núcleo familiar, buscará personas con aspectos similares a lo que ha aprendido, pueden ser sujetos responsables, empáticos, amables, autónomos y con seguridad, puesto que reconoce que este tipo de vínculos afectivos impactarán en su persona de forma favorable en su estado de ánimo y sus experiencias emocionales, esto debido a que los demás sumarán experiencias gratificantes para la persona, habrá apoyo así como motivación en la realización de sus actividades, asimismo, la responsabilidad afectiva que hay en la relación con la o las otras personas permitirá el acompañamiento en las diferentes vivencias emocionales que atraviere, así sean emociones satisfactorias o lo contrario, de esta forma aunque se experimenten emociones como la tristeza o el enojo, podrá encontrar formas de sentir las y actuar de formas adecuadas ante los conocimientos que ha ido construyendo a lo largo de su historia de vida que se ha ido formando de las interacciones y enseñanzas de cada una de las personas, donde principalmente la familia ha intervenido.

### **3.3. INDEPENDENCIA DE LOS MIEMBROS FAMILIARES**

Desde el primer momento en el que llega un nuevo integrante a formar parte de la familia se busca cuidarlo, brindarle de todas las atenciones para satisfacer sus necesidades, enseñarlo y así ir criando a un bebé que poco a poco irá creciendo con enseñanzas apropiadas, según sea consideradas por los cuidadores, y cuando vaya integrándose al medio social fuera de su familia nuclear irá apropiándose de conocimientos diferentes a lo que ha visto durante sus años de vida. Al tiempo en el que va desarrollándose y creciendo, irá construyendo su propia personalidad tomando piezas de lo aprendido en el contexto familiar, en el contexto social y también de sus propias conjeturas, pues a través del tiempo podrá ir desarrollando habilidades para discernir la información que llega a su persona y decidir si lo toma o lo deja.

Hemos visto que los padres, madres o cuidadores desempeñan un papel sumamente importante en la vida de los nuevos miembros de la familia, pues en un principio la responsabilidad de

procurar su vida depende totalmente de ellos en sus primeros años de vida, y el vínculo que se forma entre ellos puede ser estrecho o no dependiendo de múltiples factores como podrían ser la satisfacción de las necesidades o los cuidados que se le den, estas solo por mencionar algunas, pues en cada contexto familiar pueden presentarse distintas características que influyen en esto. Mediante se va creciendo, el mantenimiento de los vínculos con los cuidadores podrá dar soporte a las decisiones que quieran tomar y esto influirá en el desarrollo de su personalidad, así pues, durante la adolescencia, que es una etapa significativa donde la persona busca identificarse con él y con los demás, por lo que:

Las dificultades en la relación padres-hijos, pueden ocurrir principalmente alrededor de tres áreas: la autoridad, la sexualidad y los valores. La interacción entre el adolescente y sus padres frecuentemente se caracteriza por una pobre comunicación y una expresión afectiva negativa, que resultan en un manejo inadecuado de los recursos para el control de la conducta. (Mendizábal, 1999, p. 195)

Y aunque en este trabajo no se busca hacer una especificación a la etapa adolescente de las personas, retomar este comentario es importante debido a que, como se mencionaba arriba, las relaciones o vínculos con los cuidadores tienen una influencia importante para que la convivencia entre ellos sea cómoda y disfrutable entre los miembros, pues esto beneficiaría a que el ambiente sea grato para cada uno de ellos y así se pueda disfrutar del libre desarrollo de las personalidades de cada familiar como también hacer valer los valores, lo que permitiría que los aportes y decisiones que se tomen sean respetados, estimados y comprendidos, pues no siempre las decisiones o actitudes van a ser las que los cuidadores consideren adecuadas para que se lleven a cabo, como también puede suceder viceversa, este ambiente propiciaría la comunicación y la charla para llegar a tomar decisiones apropiadas para cada uno de los integrantes de la familia, pues al momento de procurar a uno de ellos, impacta en los demás.

Ahora bien, como se ha mencionado en diferentes apartados del texto, el entorno en el que se desarrollan las personas influye en la forma en la que se educan a los nuevos integrantes de la familia, y al momento en que dos personas provenientes de diferentes grupos nucleares se unen para formar una nueva familia, al traer consigo aprendizajes de distintos contextos surge una nueva mirada para la educación de sus hijos y para el mantenimiento de la relación, por ello, cada familia está diseñada bajo miradas contextualizadas y diferentes según hayan sido sus vivencias

pasadas y todo lo que aprendieron de ello, sin embargo, pese a las diferencias que puedan encontrarse en cada tipo de familia, hay dos aspectos importantes a resaltar en la crianza de los infantes en las familias, uno de ellos es el apoyo que

es uno de los elementos básicos del proceso de socialización del hijo/a, se refiere al entorno o contexto que facilita o dificulta la vida del sujeto. Dentro del entorno familiar se hace mención a las conductas de los padres hacia el menor, que generan en él un sentimiento de aceptación como persona. (Tur, 2019, p. 12)

Dicho aspecto permitiría que el menor pueda sentirse acompañado en las decisiones que decida tomar, así como también sentir el cariño genuino que viene de parte de sus cuidadores, permitiéndole obtener más herramientas para enfrentarse a situaciones desconocidas e intentar cosas nuevas, pues al sentir que cuenta con el apoyo familiar sabrá que las consecuencias de sus actos podrán afectarle gratificadamente o no, y su núcleo familiar estará ahí, esto además influirá en el mantenimiento de los vínculos con aquellos que se encuentren activos brindándolo así como también influirá en su independencia y personalidad.

Así también, el otro aspecto a mencionar es el control dentro de la crianza, el cual “alude a la forma de impulsar, dirigir o guiar el comportamiento del receptor” (Tur, 2019), por lo que no se hace referencia a no permitir la autonomía del otro, sino poder señalar el camino que se considera más adecuado para que el menor se vaya desarrollando, es por ello que no se busca controlar cada una de las acciones o decisiones que se quieran tomar, o el de permitirle absolutamente todo, sino tener la capacidad de discernir los beneficios y consecuencias que puedan surgir a partir de lo que la decisión que se quiera tomar, e intentar que la confianza en el menor se acrecenté así como también la autonomía en su persona.

Es por ello, que desde los primeros años es importante que se puedan brindar aspectos que contribuyan a la confianza en sí mismo, para que pueda ir tomando sus propias decisiones siendo acompañado de sus cuidadores, en quienes depositan su confianza, pues son los que le brindan el cariño y cuidados para su desarrollo, todo ello puede contribuir en el mantenimiento de las relaciones entre los miembros de la familia, siendo algo a resaltar constantemente, pues permitirá buena confianza y comodidad donde se puedan expresar de la forma que deseen acompañado de los valores que le han sido compartidos y que es importante que se practiquen también por

los otros miembros, pues habría una discrepancia en el momento en que se les enseñe “teóricamente” de una forma y que al momento de llevarlo a cabo, quienes les han enseñado en la práctica realizan comportamientos totalmente distintos, es estas situaciones donde las problemáticas familiares podrían comenzar a surgir trayendo consigo consecuencias para los otros integrantes de la familia.

Aunque sería gratificante que las familias se desarrollaran de esta forma, no es algo habitual dentro del contexto mexicano, pues a lo largo de la historia de las familias, la educación se ha visto envuelta en violencia que es difícil de apreciar para la gran mayoría de las personas, por lo que estos aspectos que se mencionaron anteriormente, no se encuentran presentes, y como algunas consecuencias de un ambiente violento, los valores no se pueden observar de forma clara como también los vínculos pueden llegar a verse afectados, sin embargo, aunque esto puede verse en la mayoría de las familias, no engloba a la totalidad de ellas.

# CAPÍTULO 4. RESULTADOS

En este apartado del trabajo se busca compartir el estudio de la información y complementarse en conjunto con las experiencias abonadas por los participantes en sentido de construir nuevas concepciones, interrogantes y obtener posibles respuestas a estas a partir de los sucesos de interacción social con familiares y amistades apartados del veganismo.

El estudio de la información permitió que se generarán las siguientes categorías:

- Relación con la madre, donde se comparte las diversas formas de convivencia que surgen en esta relación familiar y la influencia de esta figura de autoridad en la toma de decisiones de sus hijas, así como también en el estado de ánimo.
- Relación con la familia, siendo aquí donde se abarca cómo son sus vínculos con el resto de los miembros, además de las variadas formas de apoyo que reciben por parte de ellos.
- Percepciones previas al veganismo expone los pensamientos e ideas que tenían los familiares sobre esta postura ética y la manera en la que el tema fue introducido a la familia.
- Vivencia al transicionar al veganismo comparte las experiencias donde se enfrentaron a la realidad siendo veganas dentro de un espacio especista y las opiniones que les hicieron ante el cambio.
- Experiencia emocional demuestra la manera en la que la respuesta por parte de la familia impacta en su estado emocional, así como también cómo se sienten luego de iniciar el veganismo.
- Situaciones con amigos y familia externa señala las formas en las que actúan ante la convivencia o interacción con estas personas que no forman parte del veganismo.
- Convivencia actual con familia y amistades expone las adaptaciones que se realizan en la relación familiar ante los cambios realizados.

## 4.1. RELACIÓN CON LA MADRE

Uno de los primeros vínculos que se forman en la vida de una persona surge con la madre desde el momento de la concepción a razón de las necesidades que el bebé necesita para sobrevivir,

satisfaciendo o no lo que el menor requiere, pues estas interacciones irán formando el camino de la relación entre ambos miembros de la familia (Figueroa y Rivera, 2017), y este vínculo a lo largo del tiempo va a ir desarrollándose, logrando que sea más unido, en otros casos distante o incluso conflictivo a razón de situaciones donde no encuentren un balance entre posturas diferentes como alguien vegana y alguien especista y en cambio habrán escenarios donde estas diferencias no crearán una inestabilidad en la forma de relacionarse puesto que el vínculo que entre los miembros han trabajado a lo largo del desarrollo de los hijos será cercano permitiéndose mantener una interacción agradable para los miembros, así también la manera en la que sucede este proceso evolutivo da paso a que los hijos vayan desarrollando su personalidad y forjando su carácter.

Mi relación ha sido un poco complicada porque con mi mamá me llevo muy bien, pues tenemos inconvenientes porque ella tiene diferentes ideologías, pensamientos, comentarios, ideas, etc., que son diferente a lo que yo pienso, pero siempre tratamos de que, pues, formemos algo igual, y pues nos llevamos bien, ella tiene sus propias ideas, y respeta las mías, y yo respeto las de ella. (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022)

Con mi mamá igual es conflictiva la relación, pero más que nada porque somos como muy diferentes, y tenemos puntos de vistas acerca de la vida muy diferentes, pero pues, si ella está en su rollo y yo en el mío, pues todo bien. (Montserrat, entrevista #1, 18 de marzo, 2023)

Este valor del que habla Isabela (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022) “consiste en tener una actitud abierta y tolerante hacia las opiniones, creencias y formas de expresión de otros con el objetivo de lograr la convivencia en armonía” (Rodríguez y Hinojosa, 2017, p.98) lo que permite que en este vínculo que se ha formado entre ambos miembros de la familia se encuentre estable y consigan estar presentes pese a momentos donde una decisión radical llegue como lo es el veganismo, sin embargo, como expresó Montserrat (Montserrat, entrevista #1, 18 de marzo, 2023), hay situaciones en donde la convivencia no se ve envuelta en un ambiente tolerante, sino lo contrario, lo que da paso a respuestas problemáticas donde la comodidad es poco percibida y las personas participantes en esta relación se van viendo distanciadas al no sentir el respaldo de personas significantes en las decisiones diarias a las que se enfrentan los hijos, o como en este caso, a dar frente a todos los cambios que una postura ética diferente exige.

Con el miembro en el que más confío de mi familia, sería que... mi mamá pues, mi mamá porque pues es la que siempre ha estado ahí conmigo ¿no? Este, y siempre intenta ayudarme, siempre me ha mostrado un lado... un lado, es como mi soporte, siempre trata de ayudarme, siempre trata de apoyarme, pero pues igual no trato de sobrepasar en el que me pueda ayudar y en el que no, este... eh, igual tengo confianza en contarle ciertas cosas, pero hay otras cosas que no, la verdad no, son más las cosas que no cuento que las que sí, la verdad, pero pues hay confianza. Eso es con mi mamá, y pues la amo mucho ¿no?, es una buena relación, es como que la persona con la que más me llevo, no, no, no, este, ah, bueno, sí, es de las personas con las que más me llevo se podría decir, sí, podría decir que buena, es una buena relación, podría ser mejor, pero es buena, buena porque casi no, casi no nos portamos mal uno con el otro, al menos ahorita, pues, yo sé que de niño uno comete muchas cosas ¿no? Y no, como que no mide sus acciones y cuanto pueden dañar a los demás, pero ahorita ya trato de tratarla lo mejor que puedo, y este, no nos faltamos el respeto entre nosotros, nos queremos mucho, y pues sí, tratamos de ayudarnos entre nosotros, eso para mí es bueno, este, eso es con mi mamá. (Aimé, entrevista #1, 13 de noviembre, 2022)

Por ello, las acciones que se realizan dentro del binomio van a ir aportando a la relación que se va construyendo, como Aimé expuso (Aimé, entrevista #1, 13 de noviembre, 2022), pues dentro del vínculo las respuestas que la otra persona tenga de las acciones o actitudes pueden ir relacionadas a como éstas fueron transmitidas, en el hecho de haber sido compartidas de forma respetuosa, la respuesta a este acto puede ser devuelto de la misma manera (Pérez, 2009, como se citó en Rodríguez y Hinojosa, 2017, p.98), asimismo, a lo largo de las interacciones que se ha tenido desde el momento de la concepción, el conjunto de valores y la convivencia van a proporcionar un ambiente de confianza, en mayor o menor medida, entre madre e hija lo que agregará valor tanto de forma individual en la toma de decisiones y en la autopercepción, como también en el vínculo interpersonal que mantienen dotándolos de mayor seguridad en sí mismos permitiéndoles llevar a cabo los planes que deseen ejecutar en su propia vida como lo es en este caso iniciar un estilo de vida vegano, lo que es completamente diferente a lo que en lo usual se les inculca a los menores dentro de las familias mexicanas, es por ello que es valioso que los hijos se doten de estos aspectos que les permitan llegar a tal punto de sentirse seguros de saber que pese a lo que decidan van a estar respaldados por sí mismos y por su familia.



## 4.2. RELACIÓN CON LA FAMILIA

Dentro del círculo parental, la madre no es el único vínculo que se tiene, pues incluso antes de nacer ya se forma parte de una familia que puede estar formada por un par de padres, hermanos, abuelos o algún otro miembro que forme parte de la familia nuclear, así pues, dentro de este grupo están presentes otras relaciones interpersonales con quienes se convive siendo más cercanos a un miembro o a otro, y esto cobra importancia pues estos vínculos también tienen influencia en la forma en que se desenvuelven las personas en su diario vivir así, lo que implica que cuando se comienza el cambio al veganismo el entorno puede ser un pilar de apoyo, o por lo contrario, ser un obstáculo que dificulte el adaptarse a este estilo de vida trayendo consigo conflictos emocionales ante ello.

Con mi papá, este, pues igual, hay este, confianza en el aspecto de que siempre, siempre sé que va a estar ahí para mí ¿no? Este, haga lo que haga siempre sé que va a estar ahí para mí, este, pero la relación, digamos que, en sí es una, en una escala de bien o mal, este, la podría definir entre regular y mala, regular, regular más que nada, porque sí hay muchos enfrentamientos, hay muchos confrontamientos, este, y por lo mismo que pues este, él es una persona como muy enojona, tiene muy, este, tiene mucha ira en su interior, y siempre está estresado, aparte de que él, tanto yo, tanto él ni como yo tenemos una comunicación buena entre nosotros, este pues en términos normales, tratamos de ser buenos uno con el otro, pero pues igual, este, es regular o mala porque pues sí, este, no hay confianza en decirnos las cosas, y cuando entablamos el diálogo es más que nada para informar una cosa que el otro preguntó, no es así como que por gusto se habla, este, no sí, es poca la comunicación, este, igual, este, yo, este, no, pues no, son muy poquitas las cosas que le digo, este, que tengo confianza en decirle, este, y que otra cosa, y pues sí, lo quiero mucho, lo amo, pero pues igual, a veces me cae mal, hay días que me cae muy mal, yo no sé de él conmigo pero a mí me cae muy mal, eso con mi papá. (Aimé, entrevista #1, 13 de noviembre, 2022)

Con mis hermanos, con mi hermano de en medio sí me llevo muy, muy, muy bien... este, siento que nuestra relación es muy fusionada, sí tenemos nuestros roces ahí pero como cualquier familia, y con el mayor, el mayor sí es igual, un poco distante conmigo... este, igual con todos, es muy callado, muy reservado, no nos cuenta nada, igual nuestra

relación es respetuosa así como con mi papá de buenos días, buenas noches, y comentarios así que de vez en cuando muy rara vez platico con él, entonces se podría decir que con él es una relación distante. (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022)

Dichos enfrentamientos que Aimé comenta (Aimé, entrevista #1, 13 de noviembre, 2022) suelen estar presentes en la interacción entre los miembros familiares por motivos dispersos a medida que cada individuo va creciendo y formando su propio criterio, el cual tiene la posibilidad de discrepar con el otro y a raíz de ello comenzar a enfrentar discusiones e ir aportando a que la relación vaya siendo conflictiva o que la confianza no sea un factor esencial y presente en la unión esto surgiendo en situaciones donde el cambio a una postura ética diferente no es bien recibida por el resto del entorno familiar dando respuestas incómodas que no son de valor significativo al vínculo formado, pues causan incomodidad y sentimientos desfavorables en el individuo que lo llevan a sentirse desmotivados e incómodos con los demás. Isabela agrega (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022) el distanciamiento presente en la relación con los otros familiares, siendo este un factor que puede imposibilitar en gran medida el establecimiento de un vínculo armonioso, empero, no significa que se vuelva en una relación irrespetuosa o conflictiva por el hecho de que la cercanía no esté de primera mano, este hecho complica en cierta medida el desarrollo del nuevo estilo de vida de la persona a razón de que la distancia entre el vínculo no da paso sencillo de información a lo que implica el veganismo pudiendo traer comportamientos erróneos hacia la persona que poco a poco impactarán en la relación familiar ante los momentos incómodos que surjan en la convivencia.

Aunado a ello, dentro de las relaciones interpersonales en la familia, es importante resaltar el apoyo que se le es brindado a cada uno de ellos, pues este contribuye a la autoconfianza y la toma de decisiones, lo que a la par permite que en los vínculos crezca la confianza y la seguridad de poder contar con el otro trayendo como resultado mayor facilidad de comunicación entre los miembros lo que permite compartir la forma en cómo se sienten y piensan, sea esto antes o después de iniciar su transición al veganismo.

Tal vez este... la parte económica sí me han apoyado ¿no? o sea, siempre han estado comprando y viendo que me falta que así, tal vez no ha sido como yo quisiera... buenos de, o sea de que platicar realmente las cosas que me suceden ¿no? (Mónica, entrevista #2, 22 de abril, 2023)

O sea, ha sido bueno, por ejemplo, en apoyar, eh... económicamente para así... de que, de mis estudios, me han dado ese apoyo realmente, también digamos que sí, pues sí... me... me han enseñado muchas cosas, y más que nada con mi mamá, es como que con ella... es con la que tengo más, este... como que confianza y así, y pues en lo que cabe sí me han apoyado. (Ángela, entrevista #2, 23 de abril, 2023)

Aunque tradicionalmente es al padre a quien se le adjudica la responsabilidad económica y la madre es quien debe encargarse del cuidado y educación de los hijos (Torres et. Al., 2008), en ciertas ocasiones y familias se centran en satisfacer este aspecto, sea quien sea el responsable de cubrir los gastos, restándole importancia a otras características como el apoyo emocional o nutrir la confianza entre ellos, como hace mención el relato de Mónica (Mónica, entrevista #2, 22 de abril, 2023). Sin embargo, a través de lo expuesto por Ángela (Ángela, entrevista #2, 23 de abril, 2023), también se hace notar en sistemas familiares donde el apoyo se encuentra presente en diversas áreas no quedándose limitado a lo económico y viéndose beneficiados otros espacios dentro de la relación, acrecentando la autonomía del prestador del apoyo y satisfaciendo a quien brinda el apoyo.

Dentro de los sistemas familiares habrá entonces un o unos responsables de la educación hacia los menores que van desarrollándose dentro del núcleo que comparten, quienes van colocando las límites, reglas y normas que van a delimitar el espacio entre los miembros propios de la familia como con otras, además de indicar lo permitido dentro de la relación para la convivencia entre los que forman parte del grupo (Puello et al. 2014), así, cuando alguien remueve esta convivencia experimentada a lo largo de la vida familiar puede ocasionar un desbalance en el equilibrio de la misma entendido como crisis, lo que refiere a una situación de estrés, donde para resolverse se tiene que ver un cambio y adaptación en lo habitual de la familia (Lovo, 2021) así que, dirigiéndolo al proceso de adquisición de un nuevo estilo de vida (veganismo), donde uno de los miembros pasa del aprendizaje de lo normativo adquirido de las enseñanzas de sus cuidadores a desequilibrar el estado de calma dentro de la familia debido a los nuevos aprendizajes adquiridos mediante otros medios sería entonces una nueva etapa de adaptación por parte de todos a algo nuevo aunque el cambio más drástico sería para aquel que ha decidido iniciar en el veganismo, el resto de la familia también se ve atravesada por cambios en sus hábitos y pensamientos, es aquí donde algunas familias brindan su apoyo al sujeto según sus propias conjeturas, algunos

cubrirán su apoyo en lo económico pero otros entornos tomarán más consideración en lo emocional, así pues, cada grupo familiar apoyará o no según su criterio.

### **4.3. PERCEPCIONES PREVIAS AL VEGANISMO**

Desde que una persona nace, la familia es la encargada de los cuidados generales de este nuevo miembro de la familia, enseñándole sobre educación, valores, costumbres y demás aspectos que cada núcleo busque cubrir, independientemente del tipo de familia que sea a la que pertenece, el menor comienza a ser educado con base en lo que se acostumbra, en este caso, visto desde una mirada especista, por ello, las personas que transitan al veganismo no lo fueron durante toda su vida debido a lo anteriormente señalado, empero, tuvieron un proceso que atravesaron para llegar a este estilo de vida.

Pues fue una decisión que tuve hace ya varios años, y fue porque, o sea, siempre he tenido como esa parte de empatía hacia los animales, como que no me gusta como la cuestión de ver que mataban a un animalito para comerse, yo decía “ay que feo” pero, pues no la había dejado porque pues la familia te obliga ¿no? y te dicen “no, que tienes que comerlo porque si no te vas a morir” y este, y pues... ya cuando tomé mi decisión fue como que empecé a cocinar, y justamente tuve una cuestión médica en la que me prohibieron consumir alimentos de origen animal, entonces fue como el impulso para decirle a mi familia “ven estoy enferma por eso” y ya, como que ya en ese momento... y dejé de comer carne. (Yessica, entrevista #2, 23 de abril, 2023)

Aunque a simple vista realizar este cambio parezca algo sencillo de hacer y compartir con la familia, no resulta de esa manera para todos, pues los vínculos tienen un papel importante a la hora de tomar la decisión, realizar el cambio y hacérselo saber a los demás familiares, pues dentro de una relación donde la confianza sea lo suficientemente rica, permite que la persona pueda transmitir sus ideas con menos temor, sin embargo, si el núcleo familiar mantiene relaciones distantes o con desconfianza, el proceso para hacer saber sobre este cambio será un momento de alto estrés para la persona atravesando por momentos emocionales incómodos.

Yo se los comenté... les empecé a decir porque era de que “vamos a comer esto” me ofrecían y decía “no, no, no quiero” o “voy a hacer otra cosa”, o al principio les dije que iba a empezar a dejar de consumir ciertas cosas, y pero primero yo le decía “no porque

quiero llevar, mm... algo más saludable” al principio les decía así, o sea para que no estuvieran diciendo de cosas. (Daniela, entrevista #2, 22 de abril, 2023)

Este... la primera en enterarse fue mi mamá porque le llegué a mostrar, igual estas imágenes que hablamos... estas imágenes... esta información que hablaba sobre el especismo, y pues a ella se lo compartí como que para que reflexionara conmigo, así como ya viste pero... pero en sí mi familia se enteró cuando ya, este... cuando me veían al momento de comer, cuando me veían... la manera de alimentarme y que yo pues, me mantenía en esa postura de que “ya no voy a comer lo que ustedes están comiendo”, y comía otra cosa diferente, fue la alimentación, a la hora de la comida, vaya. (Aimé, entrevista #2, 23 de abril, 2023)

En un espacio donde los valores estén delicados, como se aprecia en el comentario de Daniela (Daniela, entrevista #2, 22 de abril, 2023), se llega a simplificar y reducir el cambio a algo que sea más digerible para la familia y reducir el impacto de la noticia, apreciándose lo contrario con lo que Aimé compartió (Aimé, entrevista #2, 23 de abril, 2023), donde el vínculo cercano con la madre da paso a que la información sea sincera e incluso aparece el intento de involucrar a los demás en este mismo cambio de postura donde esta iniciativa aporta valor al vínculo que se forma entre los miembros dando paso a sentir el respaldo de los demás lo que aumenta la seguridad en sus decisiones ahora ya en una postura vegana.

#### **4.4. VIVENCIA AL TRANSICIONAR AL VEGANISMO**

En momentos donde la información sobre el cambio de posicionamiento ético es compartido de forma disuelta para crear menor impresión, puede provocar que estos datos sean mal comprendidos, siendo un error común a la hora de entender el veganismo como una dieta alimentaria únicamente, pues al momento de tener este referente se comprenderá como una promesa a alcanzar la delgadez, perpetuando la gordofobia y el especismo, pues se toma como un canal para llegar a la meta de ser delgado, y continuar viendo a los animales como objetos y a la gordura como un mal estándar de belleza (Fernández, 2022).

Ya después empezaron con la idea de que “ah estás haciendo dieta, y es que estás haciendo esto. y es que estás haciendo el otro” y yo como de que “no” y ya cuando les dije “no es que estoy llevando una vida vegana” y me dijeron “¿qué es eso?” “pero es

que sí comes unas sabritas, porque eso sí comes, y ¿por qué no comes carne?” (Daniela, entrevista #2, 22 de abril, 2023)

No tanto por lo que comía, sino porque, o bueno... tal vez sí, algunos comentarios así de que “no, que ya estás delgada, vas a hacer esto y vas a desaparecer” como que comentarios ofensivos hacia mi persona, o de que no puedo cambiar el mundo, que por qué yo pienso así... como que con los comentarios despectivos y... y este, ay, como que discusiones por el tema. (Ángela, entrevista #2, 23 de abril, 2023)

Vale mencionar que, a la hora de haber ya cruzado la limitante establecida por la familia, de compartir la decisión tomada, la reacción familiar y comprender el cambio es un proceso por el cual la persona vegana atraviesa encontrándose con respuestas conductuales que puedan hacerla sentir apoyada o, al contrario, rechazada.

Pues con mi familia más cercana sí fue como este... su reacción sí fue como de “ay, te vas a morir, te vas a desnutrir” y fue como de “ay bueno sí, sí, y este... o sea, nunca, nunca, no sé, bueno sí los he afrontado porque hasta me pidieron análisis de cosas y así, o sea también a mí me servía ¿no? yo les dije “sí, en algún momento se los voy a traer y se las voy a enseñar” porque a mí también me sirven para ver cómo estoy o qué me falta, y ya pues les enseñé en su cara de que “ja, ja, no estoy nada mal” el miedo era como salir anémica ¿no? entonces este... pues no, realmente no salí así, o sea tu... estuvo bien y fue como también ellos como que se tranquilizaron y a partir de eso como que empezaron a... o sea a mi mamá, tal vez mi mamá y mi hermana empezaron a entenderlo, ya fue como de “ah, pues ella sabe lo que hace” (Mónica, entrevista #2, 22 de abril, 2023)

Es... los puso muy tristes porque, no sé, siento que como que en mi familia, como la comida era la... la parte más especial, como que compartir eso fue, como que bastante triste para ellos porque los domingos todos cocinamos juntos, o sea, de que uno hacía... picaba algo, otros hacían esto y así, y yo dejé de participar en eso porque ya empecé a hacer mi comida aparte, y era como de que “ay, no, nosotros estamos comiendo esto y tú estás comiendo aquello, y nos da tristeza que tú comas verduras, este... y nosotros no, porque pues... pues estás sufriendo, te estás limitando a esto, te estás limitando al otro” y yo no entendía por qué ellos se ponían tristes, pero ahorita ya como que

comprendo un poco más, digo “bueno, se ponen triste por la emoción que les causaba que todos comiéramos en familia” (Yessica, entrevista #2, 23 de abril, 2023)

En el proceso de asimilación de la noticia la familia puede actuar de diferentes formas dependiendo de sus personalidades, como muestra Mónica (Mónica, entrevista #2, 22 de abril, 2023), algunas personas pueden verse reacias y realizar acciones incómodas donde pueda existir la probabilidad a que el miembro del cambio desista de su decisión, o puede ser, como lo comparte Yessica (Yessica, entrevista #2, 23 de abril, 2023), que sea un proceso lento donde la familia procesa la despedida de situaciones que compartían como familia. No obstante, este proceso de asimilación también lo vivencian las mismas personas que han transicionado a un nuevo pensamiento y vivencia ética, puesto que adaptarse a los comentarios que sus familiares les hacen o las actitudes ajenas con las que comparten tiempo impacta en el sentir de ellas.

#### **4.5. EXPERIENCIA EMOCIONAL**

Las vivencias que se comparten con la familia a la hora de iniciar un nuevo proceso se ven variados, lo que lleva a que cada persona lo experimente de diferente manera, en algunos casos cuando la respuesta de la familia se inclina un poco más a la defensa de la normativa que los rige, puede resultar ser más complejo comparándolo con una situación diferente, donde contrario a resistirse se muestran abiertos al aprendizaje de nuevos sucesos que pueden experimentar como familia. La respuesta dada por parte del núcleo parental influiría en los demás miembros y sobre todo en la persona que se encuentra realizando la transición, y la repercusión de la respuesta familiar impactaría en los procesos psicológicos.

Pues no impactó en sí algo en mí, o sea, sí me, como dije anteriormente, sí me, sí me estresaba y me ponía triste al principio porque me hacían comentarios así, y a veces yo llegué a pensar que quizá, que lo que estaba haciendo estaba mal, “ay será que sí debo comer esto” y así, entonces al principio con mi familia externa sí me daba cosita, pero con mi familia nuclear, pues no generé ninguna emoción, o sea, más bien generaba como que estrés porque me decían lo mismo, y lo mismo, y lo mismo, entonces era como que un poco cansado, pero de ahí fue buena, fue normal. (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022)

Tal vez sí, mm, de que, no sé, pues mis emociones sí hay veces que sí me siento como triste, porque es como de “ah, ¿por qué no podemos comer todos así?”, y este... y pues ya, solamente por ratos sí me siento como triste, como agüitada o así, por cómo se refieren o como dicen las cosas con respecto al tema del veganismo y así, es como de ay, por qué. (Mónica, entrevista #1, 13 de noviembre, 2022)

Fue tristeza porque, no sabía si lo iban a aceptar, y ya este, como... me cuestionaron mucho, entonces, era, esa eran mis emociones, fue tristeza, porque pues no lo comprendían a pesar de que... Tú les explicas, o sea se aferran a una idea dea, que tienen años, que es algo normalizado, entonces para mí fue tristeza, porque felicidad no te podría decir al principio, porque sí llegaron a atacarme mucho, entonces, así me sentí. (Daniela, entrevista #2, 22 de abril, 2023)

A veces me da como que impotencia los comentarios y como que sí me enojaba y me ponía... bueno más que nada me enojaba, como que, ay, era como... no sé, como si yo contraatacaba o también comentaba era como hablar con una pared no sé, como alguien que no entendía... sí me hacían sentir como que impotente y algunos comentarios eran como que “bueno, ya me da igual” ya pues si me dicen algo es como que “ay, ya” o sea, no me... no, trato de que no me den mucha importancia. (Ángela, entrevista #2, 23 de abril, 2023)

Pese a la similitud en las experiencias de las participantes y siendo la tristeza una de las emociones presentes en ellas, esta emoción a veces “nos hace perder el interés por las cosas que antes sí nos interesaban, y hace que nos cueste disfrutar o encontrar placer, haciendo que estemos en un estado de inactividad o desmotivación” (Estado emocional, 2017) lo que en algunos escenarios podría llevar a que las personas se aislen de sus familiares, que el vínculo con ellos se distancie o inclusive que su autocuidado se vea afectado, del mismo modo, la frustración ante no comprender la disonancia presente en los demás miembros, término que se refiere a la “tensión que se produce cuando existen contradicciones entre ideas, entre aspectos importantes de lo que se piensa, o entre lo que pensamos, lo que vamos interiorizando y la realidad” (Reig, 2012), pues las personas veganas logran comprender el daño que se realiza a los animales viéndolo como algo obvio y claro, lo que para las demás personas debido a las ideas y educación que tienen les



es imposible o complicado mirarlo ante el malestar que puede causar el darse cuenta de esa realidad y tener que abandonar la zona de confort.

A pesar de los comentarios o conductas aversivas, el rechazo o el apoyo a la postura vegana, cuando una persona toma la decisión de transicionar y logra vencer la barrera de la disonancia cognitiva, puede sentirse de la manera en la que relata Aimé (Aimé, entrevista #2, 23 de abril, 2023) y Mónica (Mónica, entrevista #2, 22 de abril, 2023):

Paz, me sentía en paz y en tranquilidad porque mi... mis acciones ya estaban... ya con... concordaban de, este... ya estaban de acuerdo con mis nuevos ideales, este... y a pesar de que siempre está... siempre estuvo presente como poco de miedo o pena, vergüenza más que nada, pero fue por el que dirá la gente, pero yo al menos me sentí en paz y en tranquilidad cuando tomé esa decisión ya después. (Aimé, entrevista #2, 23 de abril, 2023)

Pues tal vez me sentí más tranquila, tal vez estaba yo haciendo, no sé tal vez este... algo bien, o sea me sentí así como de “ah” no sé, sentí que ya estaba como más, no sé, bien conmigo misma, era como de pues este... no sé, me sentí muy bien al tomar esa decisión y también este... pues sí, o sea, con mi familia sí es como de a veces lo rechazan, siempre me dicen, y al momento de cambiar, de transicionar sí fue como “yo sé, yo sé realmente qué es lo que está pasando porque es mi vida” en lo que está sucediendo ¿no? entonces este... es más eso, no fue como “ay extraño esto extraño comer esto” o “extraño ese sabor” fue más como lo social que me estaba ahí causando ruidito pero de ahí. (Mónica, entrevista #2, 22 de abril, 2023)

#### **4.6. SITUACIONES CON AMIGOS Y FAMILIA EXTERNA**

A partir de que el cambio ya está establecido dentro de la familia nuclear y en la vida cotidiana de la persona, este mismo va obligando a que el miembro vegano vaya aplicando adaptaciones a sus decisiones, actitudes y comportamiento, pues se encuentra rodeado en un ambiente especista en donde se puede ver envuelta por situaciones incómodas.

En las fiestas y en las reuniones, cuando salgo con mis amigos, pues ellos no son veganos ni nada, entonces a veces no puedo, bueno, no es que no pueda salir, más bien no quiero, porque sí es incómodo, yo sí me siento incómoda que estén comiendo ahí carne, o su

pizza y, es como que mmm, y yo qué como “¿qué mástico?”, entonces pura agua pues, entonces no me gusta. (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022)

Pues, siento que ya... como que me aísló, como que prefiero, ya ni siquiera ir a reuniones familiares donde sé que no van a tener algo para que yo coma, y cuando voy me hace sentir muy incómoda, pero muy, muy incómoda... este, entonces siento que igual ya no m, ya no, ya no tengo como esta cercanía que tal vez y antes no tenía tanta, ahora sí ya es nula. (Montserrat, entrevista #1, 18 de marzo, 2023)

Ante dichos momentos incómodos, como Isabela (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022) y Montserrat (Montserrat, entrevista #1, 18 de marzo, 2023) señalan, a modo de evitarlos terminan por decidir apartarse de las personas debido a la consideración nula que existe ante su postura, puesto que para algunas personas resulta absurdo el que tomen una ética vegana al mirar a los animales como seres inferiores, por esta razón algunas personas que defienden a estos seres vivos se ven minimizados, tanto su persona como su sentir, y este aislamiento que deciden elegir para evitar las situaciones incómodas va repercutiendo en los vínculos afectivos que se mantienen con los demás, pues en vez de proporcionar seguridad y comodidad en las sujetas dan paso a momentos desagradables que impacta en el estado de ánimo.

#### **4.7. CONVIVENCIA ACTUAL CON LA FAMILIA Y AMISTADES**

De esta manera, cuando las bases del veganismo en la persona están ya posicionadas y el entorno es sabedor de ello, la convivencia y el círculo familiar termina por adaptarse para darle solución a la crisis que llegó a mover los cimientos de la familia, y así puedan establecer equilibrio en la relación entre los miembros.

Es buena, este... o sea, como digo, tenemos nuestros roces de vez en cuando, con ciertos comentarillos por ahí, también porque mi carácter es un poco fuerte aquí en mi casa, y algunas cosas me enojan, pero es buena, mmm, mi hermano como que, el de en medio, como que a veces no lo acepta y a veces sí lo acepta, y así vamos, pero mi mamá sí lo acepta, entonces se podría decir que es buena, normal. (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022)

Es buena, nos hemos acercado más porque les gusta que yo les hable sobre el veganismo, les gusta que yo les cocine, entonces siempre están muy metidos en el tema conmigo, y

aunque no son veganos, pues si han disminuido su consumo de carne por mí. (Yessica, entrevista #1, 18 de octubre, 2022)

Donde en algunas situaciones se siga conviviendo con familiares que ponen resistencia aún al cambio, como lo ejemplifica Isabela (Isabela, entrevista #1, 08 de octubre, 2022), o espacios donde este mismo cambio fue aceptado con menor resistencia agregando al vínculo familiar cercanía y apoyo, como expone Yessica (Yessica, entrevista #1, 18 de octubre, 2022), empero, pueden suceder casos contrarios, donde el cambio al veganismo agregó a la relación familiar lejanía y distanciamiento, tal como lo comenta Montserrat (Montserrat, entrevista #1, 18 de marzo, 2023).

Porque siento que tal vez ya no me incluyen tanto, en... en la dinámica de comer, ajá, o sea como que ya es, esperan que yo tenga la iniciativa de llevar mi propia comida, pero nunca han hecho como de ay, pues le voy a hacer algo a ella porque sé que no consume esto. (Montserrat, entrevista #1, 18 de marzo, 2023)

## CONCLUSIONES

La familia es el grupo social donde los individuos se encuentran inmersos y rodeados de otros miembros con los que se comparte sangre o vínculos que los mantienen unidos, donde se busca procurar y proteger a los más chicos, enseñarles lo apropiado y que de esta manera puedan ir desenvolviéndose en el mundo exterior sea individualmente o acompañado de otras personas, esto se va a conseguir en gran parte por las enseñanzas que los cuidadores han brindado previamente agregándosele a lo largo de los años la experimentación propia con el medio como también las experiencias de sus iguales que van aportando a los conocimientos propios, pues cuando un individuo se va desarrollando va formando parte poco a poco de círculos sociales más allá de la familia, sin embargo, este núcleo social principal tiene un aporte importante en cada uno, donde el tiempo de cercanía y contacto varía entre cada persona y tipos de familia, pero a lo largo del tiempo en el que se encuentran juntos van surgiendo modificaciones en ella que producen ciertos desbalances en la base familiar trayendo consigo cambios en la forma de organizarse a la hora de la adaptación a estos sucesos nuevos (Tomasone, 2019)

Los cambios dentro del desarrollo de la familia no serán todos iguales a los demás, unos pueden ser por razones de personalidad, algunos otros por aspectos de salud, empero, el veganismo es un cambio que realizan algunas personas y que impactarán a los miembros familiares de diferentes maneras. Este cambio puede verse motivado por la identificación de los animales como seres individuales y su existencia en el planeta (McDonald, 2000, como se citó en Arango, 2016, P. 13), y algunas personas darán esa variación en su estilo de vida abruptamente mientras otras lo pueden hacer paulatinamente, esto a razón de sus pensamientos y sus propios procesos corporales, pues puede ser que ante cambios radicales se vean descompensadas emocionalmente o físicamente, esto siempre será algo independiente, pues cada individuo es distinto de los demás y sus procesos serán personalizados únicamente a él mismo, por lo que puede ser que a otras personas los cambios abruptos les sean más convenientes que ir de poco en poco.

Ahora bien, al momento en que algún miembro realiza un cambio, este va a impactar en el resto de los familiares, sin categorizar este impacto como bueno o malo, simplemente dará una reacción en ellos que los llevará a una respuesta a partir de lo que conocen o desconocen, de lo que temen, de lo que quieren aprender, entre otros aspectos más que influirán en la aceptación o rechazo a lo nuevo que surge en la relación familiar.

Algunos argumentos que surgen a la hora en que un individuo de la familia se hace vegano es que puede perder nutrientes y que va a enfermar, que el consumo de más vegetales es una forma saludable de vivir o que ellos no podrían llegar a hacer ese cambio, y la cantidad de comentarios que pueden surgir dentro de la familia son infinitos y con diferente impacto en la persona que ha decidido cambiar, pues el dejar atrás todo aquello que le fue enseñado desde que era pequeña hasta el momento del cambio y que lo aprendió, interiorizó, cuestionó y cambió, es un proceso en el que las emociones y los procesos mentales se ven envueltos en un conflicto al no haber visto lo que ahora miran y que es tan claro, esa carga emocional viene implementada en la persona, una vez ha pasado por eso tiene que enfrentarse a la reacción que tendrá su núcleo familiar, si este le brinda apoyo e interés, favorecerá a que el cambio que realiza el miembro vegano sea un proceso y vivencia cómoda y benefactoría que permitiría que los vínculos se refuercen y la convivencia familiar se vea enriquecida, en cambio, si la reacción es hostil y denegatoria, el proceso de cambio se vería estresante y complejo, trayendo diferentes consecuencias, una de ellas sería devolver a la persona a su anterior estilo de vida prohibiéndole realizar el cambio al veganismo, lo que impactaría en su estado emocional.

Los cambios dentro de la familia van a estar presentes debido a que forman parte del desarrollo de la misma, por lo que la priorización de los valores es importante para dar un recibimiento o denegación apropiado a las decisiones que los miembros tomen previo a la investigación y nutrición informativa para ser acertados a la hora de recibir los cambios, así también “una buena interrelación entre sus miembros, la comunicación efectiva y un estilo funcional de resolver las situaciones y adaptarse a los nuevos roles y funciones que estas nuevas etapas requieren, llevan a que las crisis se superen adaptándose a los nuevos roles y funciones y provocando el crecimiento del sistema familiar y de sus miembros” (Tomasone, 2019, p. 5).

Si bien en las vivencias de algunas de las participantes en esta investigación han sido cómodas y se han sentido apoyadas por sus familiares, donde han encontrado interés por alguno de los miembros o los comentarios han sido positivos, algunas otras experiencias se han visto más caóticas, donde no han faltado los comentarios hirientes o desanimadores provocando una experiencia menos agradable para ellas. Se puede observar que recibir aliento por parte de aquellos seres cercanos impacta de forma favorable para la toma de decisiones, impulsa el sentido de responsabilidad y la independencia, llevando a ganar más confianza en sus personas, impactando indirectamente en otras áreas personales que pueden ir desarrollando.

Por ello, contar con un núcleo familiar el cual desde pequeños haya enseñado a desarrollar la confianza, los valores y la independencia permite a que cuando se va creciendo y comienzan a enfrentarse con situaciones donde deben tomar decisiones por sus cuentas lo hagan con mayor seguridad, pues contarán con la experiencia y el respaldo de su familia, y estas acciones que impactan entre los miembros irán contribuyendo a la convivencia entre ellos, si estas son bien cuidadas, pues en caso contrario, todo el empeño que se haya puesto en la educación y el cuidado puede verse estropeado y terminar con una relación familiar quebrantada.

## REFERENCIAS

- Aguilar, C. E. V., Morocho, M. R., Armijos, M. A. C., & Peñaloza, W. L. P. (2018). Discapacidad y familia: Desgaste emocional: Desgaste emocional. *ACADEMO revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1) 89-98.
- Álvarez-Gayou Jurgenson J. L. (2003) *Cómo hacer investigación cualitativa*. Paidós educador.
- Arango Medina, C. (2016). *El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética* [Tesis de maestría, Universidad EAFIT de Bogotá]. [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/8727/Catalina\\_ArangoMedina\\_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/8727/Catalina_ArangoMedina_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Bennasser Verger, M., M. (2019) *Veganismo y vegetarianismo en España: motivaciones e impacto en la industria*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia] <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/32739/TFG-BennasserVerger%2CMagdalena.pdf?sequence=1>
- Betancur Jiménez, G. E. (2016). La ética y la moral: paradojas del ser humano. *Revista CES Psicología*, 9(1),109-121.
- Campo-Tertera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., & Méndez, O. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, 33(3), 419-428.
- Carrillo, S., Ripoll-Nuñez, K., Cabrera, V., Bastidas, H. (2009) Relaciones familiares, calidad de vida y competencia social en adolescentes y jóvenes colombianos. *SUMMA psicológica*, 6(2) 3-18.
- Catalá, C. R., Gil, M. F. T., & de León Solera, D. G. (2000). Investigación cualitativa en atención primaria. Una experiencia con entrevistas abiertas. *Atención Primaria*, 25(5), 343.
- Contreras Muñoz, V. (2016). Contraconsumo: un análisis contracultural del veganismo, vegetarianismo y consumo responsable en la ciudad de Medellín.

- Climaterra (2021). El fin de la carne: crecen el vegetarianismo y el veganismo. <https://www.climaterra.org/post/el-fin-de-la-carne-crecen-el-vegetarianismo-y-el-veganismo>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García U., Martínez-Hernández M., Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.
- Díaz Carmona, E. (2012). Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, 139(1), 175-187.
- Estado emocional. (2017) *Tristeza*. <https://www.educa.jcyl.es/dpsoria/es/area-programas-educativos/orientacion-inclusion-educativa/educacion-emocional/ficheros/1131579-TRISTEZA.pdf>
- Estrada Salas, J. y Mercado Corona, D. (2010) Motivación y emoción. Mc Graw Hill. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/22488921e36d90caef3d8973d805dcb.pdf>
- Felipe Martín, V. (2016) *Antropocentrismo y ética ecológica* [Tesis de licenciatura, Universidad del Uzuay] <https://etica.uazuay.edu.ec/sites/etica.uazuay.edu.ec/files/public/Antropocentrismo%20y%20etica%20ecologica.pdf>
- Fernández, C. (2020) *Veganismo en el mundo*. Bueno y vegano. <https://www.buenoyvegano.com/2020/02/08/veganismo-en-el-mundo/>
- Fernández, L., & Parada M., G. (2022). El veganismo no es una dieta. Una revisión crítica antigordofóbica y antiespecista del ‘veganismo de estilo de vida. *Animal Ethics Review*, 2(1), 44-59.
- Figuroa Olea, M. y Rivera González, R. (2017) *Interacción madre-hijo. Aproximaciones biológicas, psicológicas y antropológicas*. Casa abierta al tiempo.
- Garibay Rivas, S. (2013) *Enfoque sistémico, una introducción a la psicoterapia familiar*. El Manual Moderno.



- Gómez-Melara, J., & Acosta-Naranjo, R. (2021). Todos los animales son (des) iguales pero algunos animales son más (des) iguales que otros. Una revisión del excepcionalísimo humano, el especismo y las relaciones óntico relacionales entre especies. *Arbor*, 197(802), a632.
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19.
- Guzmán Lechuga, Adolfo, & Valdéz Borroel, María del Socorro Gabriela. (2017). La disonancia cognoscitiva en la experiencia del activismo gráfico. *Zincografía*, 1(1), 20-39.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014) *Metodología de la investigación*. Mc GRAW HILL.
- Horta, O. (2012). Tomándonos en serio la consideración moral de los animales: más allá del especismo y el ecologismo. En J. Rodríguez Carreño (Ed.) *Animales no humanos entre animales humanos* (pp. 191-227). Plaza y Valdés.
- López-Mero, P. J., & Pibaque-Tigua, M. C. (2018). Familias monoparentales y el desarrollo social en los adolescentes. *Domino de las Ciencias*, 4(3), 152-162.
- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 37-51.
- López Montoya, R. M. (2015). La recepción de Pitágoras y la escuela pitagórica en los escritos de Tertuliano (segunda parte). *Studia Redemptorystowskie*, (13), 53-73.
- López Romo, H. (2016) Los once tipos de familia en México [Archivo PDF]. <https://amai.org/revistaAMAI/47-2016/6.pdf>
- Lovo J.(2021) Crisis familiares normativas. *Aten Fam.* 28(2), 132-138.
- Mendizábal Rodríguez, J. A., Anzures López, B. (1999) La familia y el adolescente. *Revista médica del Hospital General*, 62 (3), 191-197.

- Márquez-Cervantes, M.C. & Gaeta-González, M.L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221-235.
- Merleau Ponty, M. (2004) La fenomenología de la percepción. *Revista internacional de filosofía*, 9, 189-212.
- Montalvo Reyna, J., Espinosa Salcido, M. R., Pérez Arredondo, A. (2013) Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en Psicología*, 17(28), 73-91.
- Morales, G., Ruíz, F., Bes-Rastrollo, M., Schifferli, I., Muñoz, A., & Celedón, N. (2021). Dietas basadas en plantas y factores de riesgo cardio-metabólicos. ¿Qué dice la evidencia?, *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 425-436.
- Parada Rincón, B. J. (2019) *Ética y liberación animal*. Ediciones USTA.
- Puello Scarpatti, M., Silva Pertuz, M., & Silva Silva, A. (2014). Límites, reglas, comunicación en familia monoparental Con hijos adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 10(2), 225-246.
- Real Academia Española. (s.f). Animal. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 08 de enero de 2024, de <https://dle.rae.es/animal>
- Real Academia Española. (s.f). Especismo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 13 de mayo de 2023, de <https://dle.rae.es/especismo?m=form>
- Reig, D. (2012). Disonancia cognitiva y apropiación de las TIC. *Telos*, 90(1), 9-10.
- Rodríguez Mateo, H., Luján Henríquez, I., Díaz Bolaños, C. D., Rodríguez Trueba, J. C., González Sosa, Y., & Rodríguez Rodríguez, R. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *INFAD*.
- Rodríguez Benítez, J. (2017). Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar. [Tesis de licenciatura, Universidad de la Laguna] RIULL – Repositorio institucional.

- Rodríguez, K. & Hinojosa, M. (2017). Respeto y tolerancia como valores promotores de la Cultura de Paz en padres de niños en edad preescolar en el municipio de San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México. *Pensamiento Americano*, 10(18), 96-114
- Solano-Ruiz, M. (2006). Fenomenología-hermenéutica y enfermería. *Cultura de los cuidados*, 19, 5-6.
- Tomasone, A., O. (2019) *Ciclo vital familiar*. [Archivo PDF] <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/Ciclo%20Vital%20Familiar.pdf>
- Torres Velázquez, L. E., Garrido Garduño, A., Reyes Luna, A. G., & Ortega Silva, P. (2008). Responsabilidades en la crianza de los hijos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), 77-89.
- Urra, E., Muñoz, A., & Peña, J.. (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. *Enfermería universitaria*, 10(2), 50-57. Recuperado en 18 de enero de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632013000200004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632013000200004&lng=es&tlng=es)
- Vázquez V., L. (2021). Especismo: Ética y solidaridad hacia los animales no humanos o más de lo mismo, indiferencia y crueldad continuada. Ensayo
- Vera Ramírez, J. (2020). *La alimentación vegana en la Ciudad de México*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma Metropolitana]. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/24621/1/50599.pdf>
- Villavicencio A, C., Romero M, M., Criollo A, M., y Peñaloza P, W. (2018). Discapacidad y familia: Desgaste emocional. *ACADEMO (Asunción)* 5(1): 89-98
- Zambrano, C. y Sánchez, R. (2022). Relaciones interpersonales y violencia en el sistema familiar en confinamiento por COVID 19 en América Latina: revisión sistemática. *Revista Eleuthera*, 24(1), 216-235. <http://doi.org/10.17151/eleu.2022.24.1.11>

## ANEXOS

	Antes	Durante	Después
Individual	<p>¿Cómo decidiste dejar de consumir a los animales?</p> <p>¿Cuál era tu percepción acerca de los animales antes de transicionar?</p> <p>¿Cuáles fueron los pensamientos o acciones que te llevaron a tomar la decisión a transicionar al veganismo?</p>	<p>¿Cuáles fueron tus pensamientos al momento de tomar la decisión de transicionar al veganismo?</p> <p>¿Qué emociones experimentaste al adaptarte a un nuevo estilo de vida?</p>	<p>Luego de hacer el cambio a una vida vegana, ¿cómo te sentiste al dejar el consumo animal y tener una visión distinta al entorno?</p> <p>¿Cómo describirías que fue tu proceso de adaptación al veganismo?</p> <p>¿De qué manera ha impactado la reacción familiar a su estado emocional al transicionar al veganismo?</p>
Familiar	<p>¿De qué manera se relacionaba tu familia con los animales?</p> <p>¿En algún momento surgieron situaciones en donde se rompieran los esquemas/pautas/reglas familiares? Sí/no, ¿cómo se hacían presentes en la reacción familiar?</p> <p>¿De qué forma describirías el apoyo brindado hacia ti por parte de tu familia a lo largo de su vida?</p> <p>¿Podrías comentarme cómo ha sido tu relación con tu familia a lo largo de tu vida?</p>	<p>¿Cómo supo tu familia de tu nueva postura ética? Cuéntame cómo fue el proceso para informarla.</p> <p>¿Cómo fue la reacción familiar al enterarse del cambio de ética?</p> <p>¿Cómo fue la experiencia con su familia al momento de cambiar su estilo de vida?</p>	<p>¿Cómo es el comportamiento familiar al ya ser veganx?</p> <p>¿Notaste algún cambio en ellos en su comportamiento o como se adaptaron al cambio?</p> <p>¿Cuál es la percepción que tienen de ti siendo veganx?</p> <p>Luego de su cambio de estilo de vida, ¿ha habido cambios dentro de la dinámica familiar?</p> <p>¿Cómo fue la experiencia con su familia al momento de cambiar su estilo de vida?</p> <p>Ahora que practica el veganismo ¿Cómo es su relación con su familia?</p>

Social	<p>¿Cómo era la relación anteriormente con tus amistades/familiares externos?</p> <p>¿De qué maneras convivían al momento de estar juntos?</p> <p>¿Tus amigos/familiares influyeron en tu cambio de vivir? Sí/no, ¿de qué manera lo hicieron?</p>	<p>¿Qué reacción tuvieron al momento del cambio al veganismo?</p> <p>¿Cómo influyó la transición al veganismo en la relación interpersonal y grupal?</p> <p>Ante la reacción y comentarios externos a tu postura, ¿cómo te hicieron sentir?</p>	<p>Al ya practicar el veganismo, ¿hubo cambios en tu manera de relacionarse con estas personas? Sí/no, ¿cuáles fueron estos cambios?</p> <p>¿Cómo ha sido la forma de relacionarte con tus amigos/familiares ya siendo veganx?</p> <p>¿Notaste algún cambio en amistades cercanas? Cuéntame sobre ello.</p>

Categoría	Descripción	Código
<b>Relación entre miembros de la familia.</b>	En esta categoría se adjunta información acerca de cómo ha sido la relación de los participantes con cada uno de los miembros que conforman su familia nuclear.	Poco complicada, con mi mamá me llevo muy bien, pues tenemos inconvenientes, Con mi papá me llevo muy, es raro, porque con mi papá si tengo conflictos porque casi no hablo con él, con mi hermano de en medio sí me llevo muy,

		<p>muy, muy bien, el mayor sí es igual, un poco distante conmigo. (IM, 22)</p> <p>Con mi mamá ha sido unida, me llevo bien con ella y pues hasta ahorita he tenido roces con ella, con mi papá, con el que he tenido un poquito más de choques, roces, disgustos, con mi hermana nos llevamos muy bien. (MS, 21)</p>
<b>Experiencia ante el cambio.</b>	<p>Se incluyen en este apartado las vivencias de los participantes luego de iniciar un nuevo estilo de vida inmersos en su espacio familiar.</p>	<p>Fue... difícil para ellos porque no, o sea, porque nos sentábamos a comer y yo comía distinto y para ellos como que les generaba conflicto, para mí no fue un cambio drástico, pero para ellos sí porque ya no me podían obligar. Mi familia me apoya mucho. (YM, 21)</p> <p>Lo tomaron mal, esperaba que me dijeran pues está bien, con mi hermana siento que es un poquito más, este... abierta, o sea que sí lo entiende. (MS, 21)</p>
<b>Cambios en la dinámica familiar y las relaciones.</b>	<p>Se presenta el antes y el ahora en la forma de desenvolverse como familia en su</p>	<p>Pues ya hacen como una adaptación a mí, que me hacen comida aparte cuando yo no puedo cocinar. Es</p>

	<p>cotidianidad al practicar una postura ética distinta.</p>	<p>buena, nos hemos acercado más porque les gusta que yo les hable sobre el veganismo. (YM, 21)</p> <p>Al momento pues de la comida, mi mamá que es la que cocina, este, se preocupa porque haya arroz, o alguna legumbre así, o sea, que haya opciones para mí. la relación es de aceptación, por lo que me parece bastante bien, ellos aceptan como soy y mi postura, respetan las decisiones que llevo a cabo con base en ella. (AV, 21)</p>
<p><b>Impacto emocional tras el cambio de ética.</b></p>	<p>Se demuestran las emociones y sentimientos que los participantes han experimentado durante y después del cambio de estilo de vida relacionado a la respuesta que la familia dio.</p>	<p>Sí me, sí me estresaba y me ponía triste al principio porque me hacían comentarios así, más bien generaba como que estrés porque me decían lo mismo más bien generaba como que estrés porque me decían lo mismo, yo sé que fue algo nuevo para ellos, pero me sentí como aceptada, pero con comentarios de que como que querían cambiar, me frustraba. Mi tía sí se burlaba de mí, eso como que</p>

		<p>me causó, de que tristeza. Al principio sí me sentía como que triste. (IM, 22)</p> <p>Al principio pues sí fue como frustración, siento, emocionalmente siento que tengo una carga extra, Preocupación, presionada, me siento como que, en una presión, me hace sen, tensa, tensión, me hace sentir tensión. (AV, 21)</p>
--	--	--