



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

LA EMPATÍA Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL AUTOPERCIBIDA EN OMNÍVOROS, OVOLACTOVEGETARIANOS Y VEGANOS

Autor: Natalia Verónica Aguado Guadalix

Director Profesional: Sara Ben-Bouchta del Viejo

Tutor Metodológico: José Manuel Caperos Montalbán

Madrid

Mayo 2016

Natalia Verónica
Aguado
Guadalix

**LA EMPATÍA Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL AUTOPERCIBIDA EN
OMNÍVOROS, OVOLACTOVEGETARIANOS Y VEGANOS**



RESUMEN

En este trabajo se estudió la empatía y la inteligencia emocional autopercebida en omnívoros, ovolactovegetarianos y veganos. La muestra estuvo formada por 408 personas, 87 hombres (21%) y 321 mujeres. Los participantes eran población hispanohablante, con una edad comprendida entre 18 y 80 años. En el estudio se utilizó un test distribuido a través de las redes sociales e internet. El mismo estaba compuesto por cuatro secciones, donde se preguntaban el sexo, la edad, la nacionalidad, particularidades dietéticas, así como la transcripción de los instrumentos IRI y el TMMS-24. Los resultados muestran diferencias significativas de género. En cuanto a los tres grupos de hombres, los resultados reflejan que los hombres veganos, tienen mayor *Preocupación Empática*, una de las cuatro escalas de la empatía que se refiere a la compasión que te suscitan los otros. También en el caso de los hombres veganos, se refleja mayor *Atención*, una de las tres escalas de la inteligencia emocional, referida a la capacidad de manifestar y sentir adecuadamente los sentimientos. En el caso de las mujeres no se aprecian diferencias significativas en ninguno de los grupos, ni en ninguna de las variables dependientes. Entre las limitaciones del estudio resaltan los posibles sesgos producidos debido a la edad, ya que la prueba ANOVA reflejó diferencias significativas por la edad entre los grupos omnívoro y ovolactovegetariano.

Palabras clave: omnívoro, ovolactovegetariano, vegetariano, vegano, empatía, inteligencia emocional.

ABSTRACT

This work was about the study of the empathy and emotional intelligence self-perceived in omnivores, ovolactovegetarian and vegetarian. The sample consisted of 408 people, 87 men (21%) and 321 women. Participants were spanish-speaking population, aged between 18 and 80 years. A test was distributed through social networks and the Internet was used in the study. It was composed of four sections, among them wondered sex, age, nationality, diet particularities and transcription of IRI and TMMS-24 instruments. The results show significant gender differences. As for the three groups of men, the results show that vegans men are more *Preocupación Empática*, one of the four scales of empathy refers to compassion you raise others. Also in the case of vegans men, more *Atención*, one of the three scales of emotional intelligence, which refers to the ability to properly express and feel the feelings he reflected. For women, no significant differences were observed in either group in any of the dependent variables. Among the limitations of the study highlight potential biases produced due to age, as the ANOVA test show significant differences by age between omnivore and ovolactovegetarian groups.

Keywords: Omnivore, ovolactovegetarian, vegetarian, vegan, empathy, emotional intelligence.

Entre la variedad de las diferencias individuales, existen individuos que hacen sus elecciones dietéticas por motivos de compasión y empatía hacia los animales. Los vegetarianos por motivaciones éticas, son una población con una especial compasión hacia todas las especies, además de la humana. Sensibilidad que les condiciona a llevar un estilo de vida donde sus ejes principales son la empatía hacia todos los animales y una constante motivación en no causarles daño (Tamames, 2007; Safran, 2011; Singer, 1985).

Los Vegetarianos por motivaciones éticas y veganos evitan el uso y consumo de productos animales por razones éticas. Tienen un conjunto de valores y actitudes que engloban la vida en su conjunto. De modo que esta forma de ver la vida se extiende mucho más allá del modo de alimentarse. Los primeros registros de vegetarianismo y su práctica estaban estrechamente relacionados con la idea de la no violencia hacia los animales y fue promovido por grupos religiosos y filósofos. El término de veganismo, que fue acuñado por el vegetarianismo, reconoce la legitimidad intrínseca de toda la vida sensible y rechaza cualquier jerarquía de sufrimiento aceptable entre las criaturas. El veganismo es un estilo de vida que busca suprimir el uso de animales para comida, ropa, o cualquier otro propósito (Tamames, 2007; Safran, 2011; Singer, 1985). Por tanto, la cuestión central relacionada con el veganismo es si es correcto, moral y ético que los humanos utilicen y maten animales. Los vegetarianos no consumen ningún tipo de producto animal, ni sus derivados (ej., miel, queso.). Los veganos dan un paso más y además de no ingerir productos animales, descartan su uso en pieles, cosméticos, incluso los más estrictos no toman algunas medicinas por provenir de la experimentación animal.

El vegetarianismo se está extendiendo por todo el mundo, constatándose una clara tendencia al alza en cuanto al número de individuos que adoptan este tipo de alimentación. Si escribimos en el buscador *Google* la palabra “vegetariana” observamos que hay más de veintiún millones de entradas. Si lo escribimos en inglés, es decir, realizamos la búsqueda con “vegetarian” encontramos más de setecientos cuarenta y nueve millones de entradas (búsquedas realizadas el 10/04/16). Es importante profundizar en este tipo de individuos porque los mismos basándose en una opción ética, de una forma libre y personal, dejan de alimentarse de un modo mayoritariamente establecido y aceptado por la sociedad. Rompen con una costumbre fuertemente arraigada y optan por adoptar otra forma de vida. Algunos vegetarianos llevan sus creencias hasta las últimas consecuencias, yendo incluso a la cárcel por involucrarse de una manera activa en la liberación animal, en las granjas de explotación. Como ejemplo, respecto a los presos activistas en pro del veganismo se puede visitar la página web: *Vegans in Prisons Support* (<http://www.narn.org/vips/>).

En este estudio se aborda el constructo de la empatía en la población vegetariana. Las personas que adoptan este tipo de alimentación se extienden por todo el mundo, como ejemplos: en USA asciende al 3,2 % (9,7 millones) y el 10 % (22,8 millones) reconoce seguir mayoritariamente una dieta vegetariana; en Suecia al 3% (270.000); en Suiza al 9% (657.000) (European Vegetarian Union, s.f.). Si miramos

las noticias a nivel mundial observamos que la población vegetariana está creciendo. Por ejemplo, en Austria en tan solo 8 años el número de vegetarianos ha aumentado en más de un 300 %. Según el presidente de la Unión Vegetariana Alemana el número de vegetarianos aumenta en un 10 % cada año (Vilca, 2014). En España no hay estadísticas oficiales que valoren el número de vegetarianos que existen. Los datos más fiables son los que presenta la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE) cuyos datos más actuales son del año 2011. Sin embargo, ésta se refiere a individuos que no consumen carne, ni pescado. La cifra señalada es del 1,5 %, es decir, unos 700.000 (ENIDE, 2011). Así mismo, en las noticias españolas nos informan de cómo el número de restaurantes vegetarianos aumentan. En este sentido del año 2000 al año 2011 se ha registrado un aumento del 94 % de restaurantes vegetarianos (Santuario Gaia, 2014).

Todo lo anterior, nos hace entender que hay un sector poblacional que está ampliándose y cuya característica interesante a nivel psicológico es el hecho de que adopta un tipo de vida donde la empatía es el núcleo de su motivación para actuar. En la presente investigación se ha percibido la gran oportunidad que nos ofrece este sector poblacional para profundizar más en el importante constructo de la empatía y analizar si esta empatía en la población vegetariana por motivos éticos tan marcada hacia los animales se generaliza también hacia los propios semejantes.

En el ser humano subyace un deseo de entender a nuestros semejantes, dada la pluralidad humana y a pesar de las diferencias que puedan establecerse entre los diferentes individuos. La cognición social incluye los procesos mentales necesarios para entender y almacenar información sobre uno mismo y los demás. También contiene las formas para desenvolvernos de manera eficiente en el mundo (Overwalle, 2009). Entre las habilidades básicas de la cognición social están la evaluación de los estímulos sociales, la integración de las percepciones con el contexto y la representación de las posibles respuestas a las situaciones. En los seres humanos, una de las señas de identidad de la cognición social es la capacidad de entender a los semejantes tal y como nos entendemos a nosotros mismos. Es decir, personas con vidas intencionales y mentales como la nuestra (Decety & Chaminade, 2003). Por tanto, los seres humanos tienden a identificarse con sus congéneres y también a atribuirles estados mentales. Tales habilidades se basan en la actividad de varias regiones del cerebro (Decety & Jackson, 2004; Hein & Singer, 2008; Singer & Lamm, 2009). La mayoría de estas regiones están también involucradas en el procesamiento de las emociones (Adolphs, 2002). Esto sugiere que las emociones y sentimientos experimentados por uno mismo y los percibidos en otras personas pueden ser un ingrediente clave de la comprensión social, para la promoción de la empatía, las conductas prosociales y las normas morales (Decety & Jackson, 2004; Overwalle, 2009).

Estudios realizados utilizando la técnica de imagen por resonancia magnética funcional (IRMf) han mostrado que la observación del estado emocional en otra persona activa una red neuronal que promueve el mismo estado emocional en uno mismo, si se trata de dolor, disgusto o conmoción (Decety

& Jackson, 2004; Hein & Singer, 2008; Singer & Lamm, 2009). La empatía hacia otra persona puede definirse como la capacidad de compartir los sentimientos de otra. Así mismo, la empatía se ha relacionado con una red que incluye las zonas cerebrales somatosensorial, cortezas insulares, regiones límbicas y la corteza cingulada anterior. En un nivel cognitivo deducir el estado de otra persona (teoría de la mente) se ha asociado con las regiones prefrontales mediales, el surco temporal superior y la unión temporo parietal (Hein & Singer, 2008).

Algunas investigaciones también han evaluado si los vínculos afectivos entre las personas modulan en su cerebro respuestas empáticas hacia otros. De este modo con extraños, hay evidencia de que en los juegos de interacción donde se introducen aspectos de dilema moral, las personas introducidas con caras cooperativas suscitan mayor respuesta neuronal empática que aquellas introducidas con caras de expresión neutra (Singer, Kiebel, Winston, Dolan & Frith, 2004). Así mismo, entre los seres queridos también se ha comprobado que las respuestas empáticas son moduladas por las preferencias aprendidas (Singer et al., 2006).

Haciendo un repaso de lo que sabemos sobre el constructo de la empatía la literatura científica señala que es importante para la comprensión del comportamiento humano.

La empatía se define desde cinco líneas fundamentales:

1. Como rasgo de personalidad (Danish & Kagan, 1971; Hogan, 1969; Rogers, 1957). Considera la existencia de personas que son más o menos empáticas por motivos biológicos y estudia el hecho de si la empatía puede ser aprendida o no.
2. Como proceso experiencial multifásico (Barrett-Lennard, 1981; Bohart & Greenberg, 1997; Hoffman, 1984; Rogers, 1975). Estudia el aspecto de cómo el cliente y el terapeuta experimentan la experiencia empática.
3. Como disposición del individuo hay un cierto consenso en los correlatos conductuales de la misma pero no hay un pleno acuerdo respecto a su definición en general. La misma se considera como la adopción de la perspectiva cognitiva del otro, entendiendo esto desde dos puntos de vista. Uno, la visión cognitiva, ponerse mentalmente en el lugar del otro. El otro, la visión afectiva, sentir la emoción de forma vicaria (Mateu, Campillo, González y Gómez, 2010).

Respecto a la visión cognitiva, Stotland (1969) la define como la capacidad de imaginarse a uno mismo en una situación, de modo que se puede llegar a sentir ansiedad. Davis (1996) la define como una adopción de perspectiva en la que se imagina al otro en una situación. Gallagher & Frith (2003) la definen, en línea con la teoría de la mente, como la habilidad de predecir y explicar la conducta de uno mismo y de los demás atribuyéndoles estados mentales, como creencias, deseos, emociones o intenciones.

En la línea más afectiva, siguiendo a Fernández, López y Márquez (2008), desde finales de los 60, la considera como un sentimiento vicario o afecto compartido. Stotland (1969) la define como la emoción que percibe o la reacción emocional que un observador observa en otra persona. Hoffman (1987) considera que la empatía es una reacción ante la situación vivida por otra persona pero que la introyecta como propia. Mehrabian & Epstein (1972) la definen como sentir la emoción de otra persona, en el sentido de ser una respuesta emocional vicaria ante las experiencias emocionales de otras personas.

4. En la perspectiva situacional se toma en cuenta también la situación en donde surgen las emociones, es decir, se consideran por tanto los estímulos situacionales. Dentro de esta línea destaca Batson (1991), que no contempla el aspecto cognitivo y la define como una emoción vicaria que se elicitada ante el estado emocional de otra persona en una situación. Esto se produce ante la conciencia del sufrimiento de la otra persona. Es decir, ante el sufrimiento de otra persona en una situación, se toma conciencia de las propias emociones, de modo que surgen sentimientos de compasión. Con Iguartua y Páez (1998), por primera vez en esta perspectiva, se considera, además del aspecto afectivo, también el cognitivo. Estos últimos estudiaron el constructo por medio de la identificación de personajes a través de vídeos.
5. La perspectiva integradora tiene en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. Es destacable el planteamiento de Davis (1980) en el cual entiende el constructo de la empatía como multidimensional distinguiendo cuatro componentes relacionados entre sí. Éstos son: fantasía, adopción de perspectiva, angustia empática y aflicción personal. Dos de ellos pertenecen a la dimensión cognitiva (fantasía y adopción de perspectiva) y los otros dos a la afectiva (angustia empática y aflicción personal).

Otros autores como Mayer & Salovey (1997) tratan de integrar la empatía en el constructo de la inteligencia emocional. De modo que definen cuatro capacidades en la inteligencia emocional (percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional). En estas capacidades solo se consideran las dimensiones cognitivas (percepción y comprensión) del constructo de la empatía. Es decir, que en las dimensiones de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey no consideran los aspectos afectivos.

En la actualidad el estudio del constructo de la empatía sigue vigente, las líneas de investigación persiguen integrar las distintas líneas teóricas desde las cuales el constructo ha sido abordado. En la actualidad, no solo se considera la mirada psicológica, sino que también se consideran otras perspectivas como la biológica, neurológica y de la educación (Muñoz y Chaves, 2013).

En cuanto al interés clínico que tiene estudiar la empatía, hay que considerar que conforma una manera de sentir y actuar que influye directamente en la cognición y emoción humana, por lo que tiene un gran interés en el ámbito de la salud mental.

De este modo, en el campo de la psicopatología, como ejemplo podemos nombrar una investigación realizada por Letourneau (1981) en la cual se pudo observar que la empatía mediaba en padres que bajo estrés podrían ser propensos a realizar conductas de maltrato infantil, en el sentido de que cuando la empatía mediaba no se producían conductas de abuso a pesar de que los mismos estuvieran sometidos a mucho estrés. Además, hay investigaciones que demuestran como a través de la empatía se promueve la conducta de ayuda a los demás (Coke, Batson y McDavis, 1978). Entre las poblaciones que especialmente se benefician del estudio de este constructo, son los afectados por el síndrome autista, pues en ellos es característico la deficiencia en todo lo que concierne a la teoría de la mente, en este sentido se han hecho investigaciones donde se correlacionan zonas del cerebro con la teoría de la mente y con la capacidad de mostrar empatía (Elliott, Völlm, Drury, McKie, Richardson & Deakin, 2006; Sharmay-Tsoory, Tormer, Goldsher, Berger & AharonPeretz, 2004). También podemos destacar investigaciones donde el nivel de agresividad se relaciona inversamente a la empatía en su componente cognitivo (Richardson & Malloy, 1994)

Atendiendo al DSM 5 (2014), se puede observar que la deficiencia de empatía es una de las características que se recogen en los siguientes trastornos incluidos en el manual de diagnóstico:

- Trastornos del desarrollo tales como la enfermedad de asperger y el espectro autista (Sharmay-Tsoory, et. al., 2004; Elliott, et. al., 2006).
- Trastornos de la personalidad como el narcisista, el límite (Vanaerschot, 2004) el paranoide, el esquizoide y el antisocial (Miller & Eisenberg, 1988).
- Esquizofrenia (Lee, Farrow, Spence & Woodruff, 2004) y los trastornos del control de los impulsos y de la conducta (Mehrabian, 1997).
- Trastornos de ansiedad, la obesidad y la depresión (Fung, Gerstein, Chan & Engebretson, 2015)

Además, también resulta de interés la capacidad empática del terapeuta ya que ésta es una de las principales habilidades que debe presentar un buen terapeuta. En general, investigaciones actuales relacionan la empatía con mayores niveles de alianza terapéutica, componente fundamental para el éxito de la terapia (Fox, 2000).

La mayoría de los estudios realizados antes del 2010 sobre la empatía, no hacían distinción entre la empatía que se tiene sobre los seres humanos y los animales. Además, en algunos estudios que mostraban animales, éstos eran tratados como una condición neutral (Pérez, Benjumea y Navarro, 2001).

Sobre la relación de las opciones personales de dieta y su relación con la empatía, y también, sobre como la empatía puede extenderse a otras especies, podemos destacar cuatro investigaciones:

1. Dixon & Arikawa (2008) utilizaron una muestra de vegetarianos y no vegetarianos. Partieron de la hipótesis de que los vegetarianos, especialmente los que lo son por una motivación moral, en comparación con los no vegetarianos, mostrarían una mayor empatía humana y actitudes más positivas hacia las mascotas y otros animales. Los resultados mostraron que el ser vegetariano se correlaciona con mayores niveles de empatía hacia humanos y actitudes más positivas hacia los animales solo en los hombres. En el caso de las mujeres, muestran niveles parecidos de empatía hacia los humanos y actitud positiva hacia los animales, con independencia de su elección dietética.
2. Westbury & Neumann (2008) en su estudio donde se representaron diferentes escenarios con humanos y animales, se mostró que los sujetos mostraban mayor empatía hacia aquellos con los que había más cercanía filogenética. Concretamente los resultados mostraron mayor empatía hacia los mamíferos que hacia las aves. Concluyendo que la respuesta empática hacia los seres humanos puede extenderse hacia otras especies.
3. Filippi et al. (2010) realizaron un estudio donde postularon que los procesos neurales que subyacen a la empatía en los vegetarianos y veganos se activarían con humanos y con animales. De modo que, vegetarianos y veganos, mostrarían diferencias frente a los sujetos omnívoros. Además, los vegetarianos y veganos, debido a las diferencias de creencias y comportamientos presentarían un patrón común compartido de procesamiento cortical frente al sufrimiento humano y animal. Los resultados sugirieron que la empatía hacia los no congéneres tiene diferente representación neural entre los omnívoros, vegetarianos y veganos. Y, además, apunta la posibilidad de que se estén reflejando diferentes factores motivacionales y creencias.
4. Filippi et al. (2013) realizaron una investigación donde comprobaron la hipótesis de que los vegetarianos y los veganos pueden mostrar respuestas en el cerebro, diferentes a los omnívoros, a partir de los movimientos de la boca realizadas por los seres humanos, monos y cerdos. Los resultados confirmaron la hipótesis mostrando diferencias en la conectividad funcional entre distintas regiones del cerebro dependiendo de la opción dietética del sujeto. De modo que esta investigación apoya el papel de la concordancia en la cognición social, entre la observación, la ejecución y la acción, permitiéndonos interactuar no sólo con nuestros congéneres sino también con especies de proximidad filogenética a los humanos.

Por tanto, pareciera que la empatía se puede extender hacia los animales y además se presenta de manera diferente en las poblaciones vegetarianas, veganas y omnívoras.

En la presente investigación, para medir la empatía, vamos a seguir la perspectiva de Davis (1980). En esta perspectiva la empatía incluye dimensiones cognitivas y afectivas. No obstante, en la actualidad, el debate respecto el constructo de la empatía no es tanto si se trata de una naturaleza cognitiva o afectiva sino en mirar a la empatía como una habilidad, una forma de representación del mundo. De este modo,

la empatía también se explica desde la teoría de la mente y las neuronas espejo (García, González y Maestú, 2011). Siguiendo el trabajo de Goleman (como se citó en Roca, 2013) la empatía también es considerada como una habilidad que forma parte de la inteligencia emocional interpersonal. Esta última es la referente a las habilidades sociales. Según Goleman (como se citó en Roca, 2013), las personas más empáticas son mejores captando los sentimientos y puntos de vista de los demás, son más sociables, ajustan mejor sus estados emocionales y son evaluadas mejor por quienes interactúan. En esta investigación se tiene en cuenta la importancia de considerar la empatía como una habilidad y es por ello que también introducimos como variable de estudio la inteligencia emocional, en su relación con la empatía.

Para el estudio de la inteligencia emocional, vamos a ceñirnos concretamente a la inteligencia emocional autopercibida. El modelo teórico de referencia para su estudio es el de Salovey & Mayer (1990). Estos autores, definen la inteligencia emocional como una habilidad que maneja emociones y sentimientos, discrimina entre ellos y es capaz de dirigir acciones y pensamientos. Además, siguiendo a Salovey, Mayer, Lee, Turvey & Palfai (1995) las emociones pueden tener positivas consecuencias individuales en las acciones de cada individuo.

En la literatura científica podemos encontrar algunas investigaciones que relacionan la empatía con la inteligencia emocional, como ejemplos podemos mostrar dos investigaciones:

1. Weng et al. (2011) investigaron las asociaciones entre la inteligencia emocional y la empatía entre una muestra de cirujanos (50) y pacientes (549) ambulatorios durante las visitas iniciales y de seguimiento al tratamiento. Además, se evaluó la satisfacción de los pacientes antes y después de los procedimientos quirúrgicos. Los resultados del estudio mostraron que, a mayor edad del cirujano y mayores niveles de inteligencia emocional, mayor efecto positivo en las evaluaciones de los pacientes en la relación con su visita inicial. Sin embargo, en las visitas de seguimiento, los factores de satisfacción para el paciente fueron la empatía del cirujano y los resultados del tratamiento. Estos resultados sugieren que, para los cirujanos, la satisfacción a largo plazo del paciente se ve más afectada por la empatía que por la inteligencia emocional. Además, el estudio demostró que la empatía afecta a la satisfacción del paciente a través de su efecto positivo en los resultados de la salud, puesto que según esta investigación la empatía influye sobre la satisfacción de los pacientes con sus cirujanos.
2. Extremera y Fernández (2004), realizaron una investigación en la cual estudiaron las relaciones entre la empatía, la calidad de las relaciones interpersonales y la inteligencia emocional. Respecto a la inteligencia emocional además se indagó su contribución como predictor de las dimensiones empatía y relaciones interpersonales. La muestra estaba comprendida por 184 estudiantes universitarios españoles. Los resultados reflejaron asociaciones significativas entre diferentes aspectos de la inteligencia emocional y las otras

dos dimensiones. Concretamente con la empatía, la inteligencia emocional, tuvo mayor asociación en la dimensión calificada como implicación empática en la rama del manejo emocional del MSCEIT (una subescala de una de las medidas de habilidad de la inteligencia emocional).

Teniendo en cuenta las particularidades en el constructo de la empatía descritas en la población vegetariana, así como su estrecha relación con la inteligencia emocional, resulta interesante investigar la relación de la empatía y la inteligencia emocional en los vegetarianos. Pues es relevante el hecho de que estos últimos optan por una determinada opción dietética como consecuencia de sus emociones y procesos cognitivos.

Recapitulando lo visto hasta el momento, merece que se reflexione sobre la importancia de esta investigación. A nivel neurológico se han constatado diferencias, en el constructo de la empatía, entre las personas atendiendo a su elección de la dieta por motivos éticos. Esto nos hace replantearnos que las personas que adoptan un tipo de alimentación por motivos éticos, como son los vegetarianos por motivaciones éticas y los veganos, pudieran procesar la información de un modo diferente y por tanto es de interés científico ahondar en esas diferencias, pues como terapeutas, ante estos pacientes hay que considerar su forma de procesar las emociones.

Esto nos hace insistir en la importancia que tiene estudiar la forma en cómo estos individuos procesan sus emociones, en todo el sufrimiento implícito que conlleva esta forma de pensar, y, por tanto, la naturaleza de sus constructos cognitivos en cuanto a la empatía. Dicho lo cual, este estudio es especialmente útil para la población vegetariana.

Por lo expuesto, se han elegido dos constructos de interés dentro del mundo emocional: la empatía y la inteligencia emocional autopercebida. Y a partir de los mismos vamos a estudiar su naturaleza, relaciones y diferencias con dos muestras poblacionales: los vegetarianos por motivaciones éticas y los omnívoros.

Por tanto, el objetivo general de la presente investigación es describir y analizar la empatía y la inteligencia emocional en los vegetarianos por motivaciones éticas y en los omnívoros.

Objetivos específicos:

- Describir la empatía y la inteligencia emocional autopercebida en vegetarianos y omnívoros.
- Explorar las relaciones entre la empatía y la inteligencia emocional autopercebida en vegetarianos y omnívoros.
- Analizar si existen diferencias entre vegetarianos y omnívoros en los dos constructos.

Preguntas de investigación que han guiado a los objetivos específicos:

- ¿Cómo es la empatía y la inteligencia emocional autopercebida en las dos muestras?
- ¿Existe relación entre la empatía y la inteligencia emocional autopercebida?
- ¿Existen diferencias significativas entre vegetarianos y omnívoros en cuanto a la empatía y la inteligencia emocional autopercebida?

Las hipótesis a contrastar serían pues, las siguientes:

- Existe relación positiva entre empatía e inteligencia emocional autopercebida en vegetarianos y omnívoros.
- La empatía es mayor en vegetarianos que en omnívoros.
- La inteligencia emocional autopercebida es mayor en vegetarianos que en omnívoros.

Método

Diseño

En cuanto al tipo de diseño se trata de un estudio no experimental, descriptivo de encuestas y correlacional (León y Montero, 2011). Las variables de este estudio son el tipo de dieta que es una variable independiente del sujeto, ya que al ser una característica personal no ha sido manipulada por el investigador. Las variables dependientes son la empatía y la inteligencia emocional.

Muestra

La muestra estuvo formada por 408 personas, 87 hombres (21%) y 321 mujeres. Los participantes eran población hispanohablante. La edad comprendida fue entre 18 y 80 años. En función de sus características dietéticas se calificaron como veganos (38%), ovolactovegetarianos (21%) y omnívoros (41%). Por la complejidad conceptual que conllevaba separar a los veganos de los vegetarianos, se unió a ambos grupos en uno solo y se calificó a ambos como veganos. La razón de esta unión de grupos es porque los veganos y vegetarianos coinciden en su no ingesta de nada de procedencia animal. Por tanto, en el grupo de veganos, había vegetarianos y veganos, con la característica común de que todos ellos adoptaban este tipo de dieta por motivos éticos. Los ovolactovegetarianos eran vegetarianos por motivos éticos que sí ingieren huevos y leche.

Los distintos grupos de dieta presentan diferencias respecto a la variable sexo, chi-cuadrado, $X^2(2, 408) = 14,630$; $p = 0,001$ (porcentaje de hombres: omnívoros: 30 %; ovolactovegetarianos: 9%; y veganos: 19%). En cuanto a la edad, también hemos encontrado diferencias entre los grupos, ANOVA, $F(2, 405) = 4,81$; $p = 0,009$. Encontramos una mayor edad entre las personas omnívoras ($m = 35,01$; $dt = 13,42$) que en las personas ovolactovegetarianas ($m = 30,33$; $dt = 9,42$; $p = 0,006$). Sin embargo, no se ha encontrado diferencias entre omnívoro ($m = 35,01$; $dt = 13,42$) y vegano ($m = 33,54$; $dt = 9,99$; $p = 0,482$). Tampoco se han encontrado diferencias entre ovolactovegetarianos ($m = 30,33$; $dt = 9,43$) y

veganos ($m = 33,54$; $dt = 9,99$; $p = 0,091$). Dado que tanto la empatía (Davis, 1980; Pérez, De Paúl, Paz y Torres, 2003) como la inteligencia emocional (Fernández, Extremera y Ramos, 2004; Salovey, et al., 1995) son variables relacionadas con el sexo y la edad se intentará tener en cuenta dichas diferencias al analizar los resultados.

Instrumentos

En el estudio se ha integrado un instrumento de auto-informe, compuesto por cuatro secciones. En la primera sección se recoge información sobre variables personales, en la segunda información referente a elecciones dietéticas, en la tercera el instrumento que mide la empatía, en la cuarta el instrumento que mide la inteligencia emocional (Véase cuestionario en el ANEXO).

La Empatía se midió a través de la adaptación española (Pérez et al., 2003), del instrumento *Índice de Reactividad Interpersonal (IRI)* (Davis, 1980). El IRI tiene una perspectiva multidimensional, que incluye dos dimensiones cognitivas y dos emocionales. El instrumento comprende 28 ítems. Y mide la empatía a través de 4 escalas: *Toma de Perspectiva (PT)*: 7 ítems. La capacidad de comprender el punto de vista de otra persona; *Preocupación Empática (EC)*: 7 ítems. Es una dimensión donde se hace referencia a la compasión que te suscitan los otros; *Fantasía (FS)*: 7 ítems. La habilidad para visualizarse en circunstancias ficticias; *Malestar Personal (PD)*: 7 ítems. Esta escala está orientada hacia uno mismo. Se trata de los sentimientos de malestar que te genera el sufrimiento ajeno. Utiliza un formato tipo Likert (de 1-5) en el que se pide al sujeto que evalúe pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Tanto la versión original (Davis, 1980) del cuestionario como su traducción al castellano (Pérez et al., 2003) han mostrado evidencias de alta fiabilidad y validez en sus 4 escalas. Se ha calculado la fiabilidad, a través del Alpha de Cronbach, para nuestra muestra encontrándose adecuada fiabilidad en todas las escalas (PT: $\alpha = 0,76$; FS: $\alpha = 0,78$; EC: $\alpha = 0,64$; PD: $\alpha = 0,71$; *Empatía Total*: $\alpha = 0,80$).

La Inteligencia Emocional se evaluó a través del cuestionario *Spanish modified Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)* (Fernández, Extremera y Ramos, 2004). La adaptación española del *Trait Meta-Mood Scale-48 (TMMS-48)* de Salovey, et al., (1995). El TMMS-24 es un instrumento de 24 ítems que mide la inteligencia emocional percibida a través de tres dimensiones: *Atención*: 8 ítems. Ser capaz de manifestar y sentir adecuadamente los sentimientos; *Claridad*: 8 ítems. Ser capaz de entender los estados emocionales personales; *Reparación*: 8 ítems. Autorregularse correctamente emocionalmente. Utiliza un formato tipo Likert (de 1-5), en el que se pide al sujeto su grado de acuerdo o desacuerdo en una variedad de afirmaciones. Tanto la versión original (Salovey et al, 1995) del cuestionario como su traducción al castellano (Fernández et al, 2004) han mostrado evidencias del alta fiabilidad y validez en sus tres escalas. Se ha calculado la fiabilidad, a través del Alpha de Cronbach, para nuestra muestra encontrándose adecuada fiabilidad en todas las escalas (*Atención*: $\alpha = 0,90$; *Claridad*: $\alpha = 0,91$; *Reparación*: $\alpha = 0,88$; *Inteligencia Emocional Total*: $\alpha = 0,90$)

Procedimiento

Esta investigación comenzó con el análisis de la documentación teórica, en base a la misma se realizó la selección de variables y se diseñó el instrumento para la recogida de información. Posteriormente los cuestionarios se transcribieron a un formato online (*Google Drive*) a cuyo acceso era posible a través de un link. Este último es el que se divulgó para su cumplimentación. La muestra se consiguió a través de redes sociales y mensajes por mail a un público general y a asociaciones vegetarianas y animalistas.

Tras la recogida de información se procedió al procesamiento y análisis de los datos que incluyó varias etapas: 1) preparación de códigos, 2) estructuración del archivo, 3) grabación de datos, 4) revisión y corrección de datos erróneos, 5) prueba de supuestos y 6) análisis de datos, que a su vez incluyó tanto la descripción de variables como la comparación de grupos de acuerdo a las variables previamente seleccionadas.

Análisis de datos

Para los análisis se utilizó el programa informático SPSS v23. Los datos se segmentaron en tres grupos: Omnívoro, Ovolactovegetariano, Vegano. En cada grupo se tuvo en cuenta las distintas escalas que componían los instrumentos de la empatía y la inteligencia emocional. En los análisis descriptivos se consideraron, para cada grupo y escala, los siguientes datos: el número de sujetos, las puntuaciones mínimas y máximas, la media y la desviación estándar. Debido a las diferencias encontradas entre los grupos de dieta en las variables de sexo y edad, en primer lugar, se evaluó la relación entre estas variables y las variables dependientes. Se utilizó la prueba T-Student para muestras independientes, para evaluar las diferencias de las variables empatía e inteligencia emocional según el sexo. Además, se empleó la correlación de Pearson para valorar la relación entre las puntuaciones de las distintas escalas de cada instrumento y la edad.

Finalmente, para la evaluación de nuestras hipótesis, se comparó la puntuación en las distintas escalas entre los tres grupos de dieta mediante un análisis de varianza, ANOVA, de un factor para muestras independientes, con la prueba Post hoc Tukey, previa comprobación del supuesto de homocedasticidad mediante la prueba de Levene. Se ha asumido la distribución normal en todos los análisis dado el tamaño en los grupos de comparación ($n > 30$)

Resultados

A continuación, se presentan los resultados de la investigación en el siguiente orden: en primer lugar, se presenta una descripción de las características principales que nos han mostrado los estadísticos descriptivos. Después, la prueba de correlación. Por último, se presentan los resultados del análisis de las diferencias en los grupos en las distintas escalas de empatía e inteligencia emocional, así como las diferencias encontradas según el sexo.

Estadísticos descriptivos

En la Tabla 1 se presentan las puntuaciones máximas y mínimas que se han obtenido en cada grupo en la puntuación total del instrumento, así como sus respectivas subescalas, también se muestran las medias y desviaciones típicas.

Fijándonos en los baremos de la inteligencia emocional con las medias mayores y menores de las subescalas: En atención, tanto los ovolactovegetarianos ($m = 30,90$) y los omnívoros ($m = 28,23$), presentan una adecuada atención (de 22 a 35); en claridad, tanto los omnívoros ($m = 29,40$) y los veganos ($m = 28,62$), presentan una adecuada claridad (de 26 a 34); en reparación, tanto los omnívoros ($m = 28,46$) y los ovolactovegetarianos ($m = 27,78$) presentan una adecuada reparación (de 24 a 35).

Tabla 1

Variable	Puntuación máxima, puntuación mínima, media y desviación típica.											
	Grupo 1 (N= 166)				Grupo 2 (N= 87)				Grupo 3 (N= 155)			
	Min	Max	m	d.t	Min	Max	m	d.t	Min	Max	m	d.t
Toma de perspectiva	16	35	26,98	4,20	10	35	26,21	4,75	11	35	27,37	4,51
Fantasía	11	35	25,07	5,09	11	35	25,03	5,73	12	35	25,80	5,80
Preocupación empática	20	40	31,56	4,10	22	40	33,20	3,87	16	40	33,19	4,43
Malestar personal	6	28	14,62	4,36	6	25	14,68	3,90	6	27	14,36	4,41
Empatía Total	70	127	98,23	10,97	66	124	99,11	12,40	64	129	100,72	12,72
Atención	11	40	28,23	6,93	11	40	30,90	6,46	8	40	29,62	6,35
Claridad	15	40	29,40	6,11	16	40	29,21	5,86	8	40	28,61	6,57
Reparación	13	40	28,46	6,33	13	40	27,78	6,19	8	40	28,15	7,00
Inteligencia Emocional Total	50	116	86,10	13,86	52	120	87,89	13,09	24	119	86,39	14,95

1: omnívoro; 2: ovolactovegetarianos; 3 veganos.

Diferencias en las variables dependientes entre hombres y mujeres.

Al comparar las variables dependientes entre hombres y mujeres encontramos una puntuación mayor en el caso de las mujeres en la mayoría de las variables (Tabla 2).

Tabla 2

Variable	Diferencias en las escalas entre hombres y mujeres					
	H (N = 87)		M (N = 321)		T- Student	
	m	d.t	m	d.t	t (406)	p
Toma de perspectiva	26,66	4,50	27,05	4,44	0,733	0,464
Fantasía	24,24	5,13	25,64	5,57	2,109	0,036*
Preocupación empática	30,53	4,53	33,07	4,01	5,097	0,000*
Malestar personal	13,60	4,46	14,79	4,20	2,316	0,021*
Empatía Total	95,02	11,50	100,55	11,87	3,876	0,000*
Atención	27,53	6,81	29,82	6,57	2,859	0,004*
Claridad	28,72	6,21	29,16	6,25	0,573	0,567
Reparación	28,25	6,24	28,18	6,65	-0,087	0,931
Inteligencia Emocional Total	84,51	13,26	87,16	14,30	1,556	0,120

H: hombre; M: mujer

* Significativo

Correlaciones

En la Tabla 3 se presentan las relaciones en los tres grupos, entre las puntuaciones totales de los instrumentos, así como su relación con la edad y con los años que llevan adoptando una dieta ovolactovegetariana y vegana.

Tabla 3

Correlaciones	Grupo 1 (N= 166)		Grupo 2 (N= 87)		Grupo 3 (N= 155)	
	Empatía Total	Inteligencia Emocional Total	Empatía Total	Inteligencia Emocional Total	Empatía Total	Inteligencia Emocional Total
Inteligencia Emocional Total	0,314		0,375		0,428	
Edad	-0,203	0,040	-0,282	-0,083	-0,232	-0,080
Años Vegetariano			-0,840	-0,020	-0,163	-0,038

1: omnívoro; 2: ovolactovegetarianos; 3 veganos.

Diferencias en los grupos de dieta según las escalas de empatía e inteligencia emocional

Ante las diferencias significativas encontradas en las variables dependientes entre los sexos, se procedió a analizar las diferencias entre los grupos de dieta de forma independiente en los hombres y en las mujeres. En los hombres, véase Tabla 4 (Hombres), encontramos diferencias significativas en las variables *Preocupación empática* y *Atención*, entre los grupos omnívoros y veganos. También, en los hombres, se encuentran diferencias significativas en la variable *Empatía Total* entre los grupos ovolactovegetarianos y veganos. Sin embargo, no encontramos diferencias en el caso de las mujeres, véase Tabla 4 (Mujeres).

Tabla 4 (Hombres)

Variable	Diferencias en las escalas entre los grupos								
	Grupo 1 (N= 49)		Grupo 2 (N= 8)		Grupo 3 (N= 30)		ANOVA		Post-hoc Tukey
	m	d.t	m	d.t	m	d.t	F (2, 84)	p	Grupos p
Toma de perspectiva	26,90	4,52	23,13	4,97	27,20	4,06	2,876	0,062	
Fantasía	23,59	4,96	22,13	3,48	25,87	5,46	2,679	0,074	
Preocupación empática	29,53	4,37	29,38	2,13	32,47	4,71	4,537	0,013*	1 y 2 0,995 1 y 3 0,013* 2 y 3 0,181
Malestar personal	13,71	4,03	12,00	2,07	13,83	5,50	0,567	0,57	
Empatía Total	93,73	11,25	86,63	8,19	99,37	11,16	5,008	0,009*	1 y 2 0,213 1 y 3 0,075 2 y 3 0,013*
Atención	25,76	7,26	28,63	6,19	30,13	5,32	4,263	0,017*	1 y 2 0,488 1 y 3 0,014* 2 y 3 0,832
Claridad	29,37	6,13	26,38	7,21	28,30	6,09	0,905	0,409	
Reparación	28,73	6,40	25,63	5,73	28,17	6,12	0,856	0,429	
Inteligencia Emocional Total	83,86	13,78	80,63	14,02	86,60	12,26	0,771	0,466	

1: omnívoro; 2: ovolactovegetarianos; 3 veganos.

* Significativo

Tabla 4 (Mujeres)

Variable	Diferencias en las escalas entre los grupos							
	Grupo 1 (N= 117)		Grupo 2 (N= 79)		Grupo 3 (N= 125)		ANOVA	
	<i>m</i>	<i>d.t</i>	<i>m</i>	<i>d.t</i>	<i>m</i>	<i>d.t</i>	<i>F</i> (2, 318)	<i>p</i>
Toma de perspectiva	27,02	4,08	26,52	4,65	27,42	4,63	0,992	0,372
Fantasía	25,69	5,04	25,33	5,85	25,78	5,90	0,169	0,845
Preocupación empática	32,41	3,67	33,58	3,80	33,36	4,36	2,586	0,077
Malestar personal	15,00	4,45	14,95	3,94	14,49	4,12	0,526	0,592
Empatía Total	100,12	10,33	100,38	12,08	101,05	13,08	0,194	0,824
Atención	29,27	6,54	31,13	6,48	29,50	6,59	2,135	0,120
Claridad	29,42	6,13	29,49	5,68	28,70	6,70	0,557	0,574
Reparación	28,35	6,33	28,00	6,23	28,14	7,22	0,069	0,934
Inteligencia Emocional Total	87,04	13,85	88,62	12,86	86,34	15,57	0,622	0,538

1: omnívoro; 2: ovolactovegetarianos; 3 veganos.

Discusión

En nuestras hipótesis se estableció que se iba a estudiar el comportamiento de dos grupos, vegetarianos y omnívoros. Dado el tamaño y la diversidad de la muestra obtenida, finalmente se consideraron tres grupos: omnívoros, ovolactovegetarianos y veganos. Entendiendo a los veganos, como todos aquellos que no consumen ninguna fuente animal y a los ovolactovegetarianos como aquellos que, como fuente animal, exclusivamente ingieren huevos y leche. En este estudio, los ovolactovegetarianos, aunque no son tan estrictos en cuanto a los hábitos alimenticios como los veganos, comparten con estos últimos esa especial sensibilidad hacia los animales. Además, en el análisis de las respuestas obtenidas, la mayoría de los ovolactovegetarianos se consideran a sí mismos vegetarianos. Por tanto, téngase en cuenta que, en esta investigación, los ovolactovegetarianos y veganos adoptan este tipo de alimentación por motivos éticos.

Es destacable que ha sido necesario analizar los contrastes separándolos por sexo, dado que la prueba chi-cuadrado refleja que la diferencia de proporción entre hombres y mujeres entre los grupos de estudio es suficientemente significativa como para interferir en los resultados.

De este modo, en el caso de las mujeres no se observan diferencias significativas en ninguna de las dimensiones de los constructos empatía e inteligencia emocional. Sin embargo, en el caso de los hombres, destaca lo que ha inspirado esta investigación y se ha reflejado en las hipótesis. Y es que en la empatía se ha obtenido que en la escala EC (*Preocupación Empática*), sí que hay diferencias significativas entre los omnívoros y los veganos, obteniendo los veganos mayor puntuación. La escala EC se refiere específicamente a la compasión que te suscitan los otros. Estas diferencias en el género coincidirían especialmente con la investigación de Dixon & Arikawa (2008), donde también encontraron diferencias en empatía en los hombres, pero no en las mujeres.

En la línea de las investigaciones de Dixon & Arikawa (2008), Westbury & Neumann (2008), Filippi et al. (2010) y Filippi et al. (2013), este estudio confirma en el caso de los hombres, como cognitiva y

afectivamente en la escala que se refiere a la compasión se observan diferencias según los hábitos alimenticios.

Es interesante resaltar que en el grupo de los ovolactovegetarianos no se han encontrado diferencias significativas, a su favor, en ninguna de las dimensiones de la empatía. Al respecto del grupo de ovolactovegetarianos, en la variable *Empatía Total*, se encuentran diferencias significativas entre los ovolactovegetarianos y los veganos, resultando tener mayor puntuación los veganos.

En las otras tres dimensiones del constructo empatía (*Toma de Perspectiva, Malestar Personal y Fantasía*) no se han observado diferencias significativas en ninguno de los tres grupos de opciones dietéticas. Tampoco se han observado diferencias significativas en las mujeres en ninguna de las dimensiones de la empatía en ninguno de los tres grupos dietéticos.

El estudio también considera la inteligencia emocional autopercebida, siguiendo la línea de Goleman (como se citó en Roca, 2013) que considera a la empatía como una habilidad de la inteligencia emocional interpersonal. En este estudio se ha estudiado a la inteligencia emocional autopercebida, en tres grupos que se caracterizan por sus hábitos alimentarios, enriqueciendo otros estudios que han estudiado las relaciones entre la empatía y la inteligencia emocional como son los de Weng et al. (2011) y Extremera y Fernández (2004).

De este modo, en el grupo de los hombres, los resultados reflejan que únicamente el grupo de los veganos hay diferencias significativas respecto a los omnívoros en una de las escalas de la inteligencia emocional autopercebida. La escala referida anteriormente es la *Atención* y ésta hace referencia a la habilidad de sentir y expresar de un modo adecuado los sentimientos. En cuanto a los ovolactovegetarianos no han aparecido diferencias significativas. Y tampoco han aparecido diferencias significativas, en las otras dos subescalas, *Claridad* y *Reparación*, en los tres grupos de estudio.

De las tres escalas del instrumento de la inteligencia emocional autopercebida, la de *Atención* es la que se refiere a la capacidad de sentir y expresar los sentimientos adecuadamente. En este sentido, el resultado refleja que los hombres veganos ante sentimientos de compasión frente a otras especies deciden actuar orientando su comportamiento para no producirles daño y por ello no consumen productos de origen animal. Las subescalas de *Claridad* (entender los estados emocionales personales) y *Reparación* (autorregularse emocionalmente) comprenden aspectos que no invalidan el matiz de la de *Atención*.

En cuanto a la relación entre las puntuaciones totales de los dos instrumentos (empatía e inteligencia emocional autopercebida), se ha encontrado una relación significativa, positiva y directa, tal y como se esperaba, en todos los grupos (Tabla 3).

Respecto a la edad y los tres grupos, en el constructo de la empatía, se ha encontrado que a medida que aumenta la edad, las puntuaciones en el constructo se reducen. Sin embargo, con la inteligencia

emocional esto no aparece, mostrándose una relación prácticamente nula en los tres grupos. Así mismo, ocurre entre número de años adoptando una dieta ovolactovegetariana o vegana, en relación con la empatía. Las correlaciones muestran que, a mayor número de años siendo ovolactovegetariano o vegano, menor puntuación en el constructo de la empatía. Sin embargo, no ocurre lo mismo en el constructo de la inteligencia emocional, donde la relación es prácticamente nula (Tabla 3).

Por tanto, los resultados obtenidos reflejan que únicamente en el caso de los hombres y en el grupo de los veganos, a nivel cognitivo y afectivo, en una de las dimensiones del constructo de la empatía, *Preocupación Empática*, existen diferencias. Así mismo ha ocurrido, en una de las dimensiones del constructo de la inteligencia emocional autopercebida, *Atención*. También, hemos visto que hay aspectos que pueden influir en el constructo de la empatía, tales como la edad, el sexo o el número de años que se lleva adoptando dicha alimentación.

Respecto a las limitaciones de este estudio, así como propuestas de investigación, caben destacar:

- Las diferencias de edad entre los grupos omnívoro y ovolactovegetariano han resultado ser significativas según la prueba ANOVA. Este hecho hace que los resultados entre estos dos grupos pudieran estar sesgados. No teniendo por tanto la certeza de si realmente hay, o no, diferencias de empatía e inteligencia emocional autopercebida entre ambos grupos.
- La recogida de información ha sido a través de internet, en formatos tales como el correo electrónico o las redes sociales. Esto conlleva a que no haya una certeza en los datos de quienes rellenan los formularios. Sería recomendable algún tipo de control que nos asegurara la veracidad de sus opciones dietéticas, así como de todos los datos recogidos.
- En la presente investigación se ha considerado a los veganos y ovolactovegetarianos que adoptan este tipo de alimentación por motivos éticos. Sería recomendable delimitar conceptualmente a que llamamos “motivos éticos”. Y, también, estudiar a los vegetarianos y veganos por motivos diferentes a los éticos, tales como, por ejemplo, la salud.
- En esta investigación se ha considerado como un solo grupo a los vegetarianos y a los veganos. Sin embargo, a nivel neurológico hay investigaciones donde se han encontrado diferencias entre ambos tipos (Filippi et al., 2010). En este sentido sería interesante hacer dicha distinción y no meterlos todos en el mismo grupo.
- Como propuesta final, sería muy interesante crear una escala específica que mida la compasión hacia otras especies, como por ejemplo las especies que se emplean en la industria de alimentación (vacas, pollos, etc.). Y utilizar esta última comparativamente con otra escala de empatía más general, como por ejemplo la del presente estudio. Ambas utilizarlas para estudiar las poblaciones de los veganos, vegetarianos y omnívoros.

En esta investigación se han estudiado características cognitivas y afectivas de la población vegetariana. Al igual que tiene interés clínico estudiar los constructos psicológicos en poblaciones

diferenciadas por sexo, edad, raza, religión, cultura, etc., es de interés ahondar en la idiosincrasia de esta población en alza a nivel mundial, con vistas a aumentar su calidad de vida y bienestar.

En la línea de lo anterior, este estudio estaría al servicio desde la práctica clínica, especialmente para la población vegetariana y vegana, en todas las patologías en las que la empatía está involucrada. Se trata de una población en alza, prácticamente inexplorada y en la cual hay aún mucho por hacer.

REFERENCIAS

- Adolphs, R. (2002). Neural systems for recognizing emotion. *Current Opinion in Neurobiology*, 12(2), 169-177.
- Batson C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social psychological answer*. New York: Lawrence Erlbaum.
- Barrett-Lennard, G.T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 91-100.
- Bohart, A. & Greenberg, L. (1997). *Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Coke, J., Batson, C. & McDavis, K. (1978). Empathetic mediation of helping: A two-stage model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 752-766. doi:10.1037/0022-3514.36.7.752
- Danish, S. & Kagan, N. (1971). Measurement of affective sensitivity: Toward a valid measure of interpersonal perception. *Journal of Counseling Psychology*, 18, 51-54.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy, *The Journal Supplement Abstract Service Catalog of Documents in Psychology*, 10, 85.
- Davis, M. H. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Colorado: Westview Press.
- Decety, J. & Chaminade, T. (2003). When the self represents the other: A new cognitive neuroscience view on psychological identification. *Social Cognitive Neuroscience*, 12(4), 577-596. doi:10.1016/S1053-8100(03)00076-X

- Decety, J. & Jackson, P. (2004). The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*. 3(2), 71-100. doi: 10.1177/1534582304267187
- Dixon, B. & Arikawa, H. (2008). Comparison of Vegetarians and Non-Vegetarians on Pet Attitude and Empathy. *Anthrozoös*. 21(4), 387-395. doi: 10.2752/175303708X371654
- DSM-5. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. España: Editorial médica panamericana.
- Elliott, R., Völlm, B., Drury, A., McKie, S., Richardson, P. & Deakin, J. F. W. (2006). Co-operation with another player in a financially rewarded guessing game activates regions implicated in theory of mind. *Social Neuroscience*, 1(3-4), 385-395. doi: 10.1080/17470910601041358
- ENIDE. (2011). Recuperado de <http://www.west-info.eu/files/Report188.pdf>
- European Vegetarian Union (s.f). Recuperado de <http://www.euroveg.eu/lang/en/info/howmany.php>
- Extremera, N. y Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud*, 15(2), 117-137.
- Fernández, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the spanish modified version on the trait meta-mood Scale, *Psychological reports*, 94, 751-755.
- Fernández, I., López, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de psicología*. 24(2), 284-298.
- Filippi, M., Riccitelli, G., Falini, A., Di Salle, F., Vuilleumier, P., Comi, G. & Rocca, M. (2010). The brain functional networks associated to human and animal suffering differ among omnivores, vegetarians and vegans. *Plos One*. 5(5). doi:10.1371/journal.pone.0010847
- Filippi, M., Riccitelli, G., Meani, A., Falini, A., Comi, G. & Rocca, M. (2013). The “vegetarian brain”: chatting with monkeys and pigs? *Brain Structure and Function*. 218, 1211-1227. doi: 10.1007/s00429-012-0455-9

- Fox, V. (2000). Empathy: The wonder quality of mental health treatment. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 23(3), 292-293.
- Fung, A., Gerstein, L., Chan, Y. & Engebretson, J. (2015). Relationship of Aggression to Anxiety, Depression, Anger, and Empathy in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*. 24, 821-831. doi: 10.1007/s10826-013-9892-1
- Gallagher, H. L. & Frith, C. D. (2003). Functional imaging of “theory of mind”. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(2), 77-83.
- García, E., González, J., y Maestú, F. (2011). Neuronas espejo y Teoría de la mente en la explicación de la empatía. *Ansiedad y estrés*, 17(2-3), 265-279.
- Hein, G. & Singer, T. (2008). I feel how you feel but not always: the empathic brain and its modulation. *Center for the Study of Social and Neural Systems*. 18(2), 153-158. doi: 10.1016/j.conb.2008.07.012
- Hoffman, D. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *The Journal Supplement Abstract Service Catalog of Selected Documents in Psychology*. 10, 85.
- Hoffman, M. L. (1984). *Emotions, cognition, and behavior*. Cambridge: Cambridge University.
- Hoffman, M. L. (1987). The contribution of empathy to justice and moral judgment. In N. Eisenberg y J. Strayer, *Empathy and its development* (pp. 47-80). New York: Cambridge University Press.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307-316.
- Iguartua, J. J. y Páez, R. D. (1998) Validez y Fiabilidad de una escala de empatía e identificación con los personajes. *Psicothema*, 10(2), 423-436.
- Lee, K. H., Farrow, T. F., Spence, S. A., & Woodruff, P. W. (2004). Social cognition, brain networks and schizophrenia. *Psychological Medicine*, 34, 391–400.
- León, O., Montero, I. (2011). *Métodos de investigación en psicología y educación* (3rd ed.). Madrid: McGraw Hill.

- Letourneau, C. (1981). Empathy and stress: How they affect parental aggression. *Social Work*, 26, 383-389.
- Mateu, C., Campillo, C., González, R., y Gómez, O. (2010). La empatía psicoterapéutica y su evaluación: una revisión. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 15(1), 1-18.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey y D. Sluyter (eds.): *Emotional development and emotional intelligence: educational applications*. (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mehrabian, A. (1997). Relations among personality scales of aggression, violence and empathy: Validation evidence bearing on the Risk of Eruptive Violence Scale. *Aggressive Behavior*, 23, 433-445. doi: 10.1002/(SICI)1098-2337(1997)
- Mehrabian, A. & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543. doi: 10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x
- Miller, P. A. & Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and externalizing / antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103(3), 324-344. doi: org/10.1037/0033-2909.103.3.324
- Muñoz, A. y Chaves, L. (2013). La empatía: ¿un concepto unívoco? *Revista Katharsis*, 16, 123-143.
- Overwalle, F. (2009). Social cognition and the Brain: A meta-analysis. *Human brain mapping*, 30, 829-858.
- Pérez, A., Benjumea, S. y Navarro, J. (2001). Autoconciencia animal: estudios sobre la autodiscriminación condicional en varias especies. *Revista latinoamericana de psicología*, 33(3), 311-327.
- Pérez, A., De Paúl, J., Paz, M. y Torres, E. (2003). Adaptación de interpersonal Reactivity Index (IRI) al español. *Psicothema*, 15(2), 267-272.
- Richardson, E. D. & Malloy, P. F. (1994) The frontal lobes and content specific decisions. *Journal of neuropsychiatry and clinical neuroscience*, 6(4), 455-466.

- Roca, E. (2013). Inteligencia emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales. Congreso de inteligencia emocional y bienestar. Zaragoza. Recuperado de <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/IE,%20AE,%20HS.%206p.pdf>
- Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Counselling Psychology*, 21, 95-103.
- Rogers, C.R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*. 5(2), 2-10.
- Safran Foer, J. (2011). *Comer animales*. Barcelona: Seix Barral.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, S., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C. & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring Emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Santuario Gaia (2014, 17 de octubre). Aumenta en España un 94 % los restaurantes vegetarianos y veganos. Noticias del Santuario Gaia. Recuperado de <http://santuariogaia.org/?p=3696>
- Sharmay-Tsoory, S.G., Tomer, R., Goldsher, D., Berger, B. D. & AharonPeretz, J. (2004). Impairment in Cognitive and Affective Empathy in Patients with Brain Lesions: Anatomical and Cognitive Correlates. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 26(8), 1113-1127.
- Stotland, E. (1969). Exploratory investigations of empathy. In Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 4, 272. New York: Academic Press.
- Singer, P. (1985). *In defense of animals*. New York: Basil Blackwell.
- Singer, T., Kiebel, S., Winston, J., Dolan, R. & Frith, C. (2004). Brain responses to the acquired moral Status of Faces. *Neuron*, 41, 653-662.

- Singer, T. & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York academy of sciences*, 1156, 81-96. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x
- Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, Stephan, K., Dolan, R. & Frith, C. (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature*, 439, 466-469. doi: 10.1038/nature04271
- Tamames, K. (2007). *Tú también eres un animal*. Madrid: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Vanaerschot, G. (2004). It takes two to tango: On empathy with fragile processes. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(2), 112-124. doi: org/10.1037/0033-3204.41.2.112
- Vilca, O. (2014, 12 de julio). Día mundial de población: ¿Cuántos vegetarianos hay? Los Andes. Recuperado de <http://www.losandes.com.pe/Opinion/20140712/81348.html>
- Weng, H., Steed, J., Shang, Y., Liu, Y., Hsu, C., Yu, T. & Chen, W. (2011). The effect of surgeon empathy and emotional intelligence on patient satisfaction. *Advances in Health Sciences Education*, 16, 591-600. Doi: 10.1007/s10459-011-9278-3
- Westbury, R. & Neumann, D. (2008). Empathy-related responses to moving film stimuli depicting human and non-human animal targets in negative circumstances. *Biological Psychology*, 78(1), 66-74. doi: 10.1016/j.biopsycho.2007.12.009.

ANEXO

Investigación sobre empatía e inteligencia emocional.

Este cuestionario ha sido elaborado para la participación de personas con una edad igual o superior a los 18 años. Siguiendo las garantías de confidencialidad recogidas en el código deontológico, toda la información recogida es de carácter anónimo. Únicamente se registran tus respuestas en una base de datos y los resultados solo serán utilizados para el objeto de la investigación que es el estudio de la empatía y la inteligencia emocional autopercibida. Por favor, trata de ser sincero, pues no existen respuestas “buenas” ni “malas”.

A continuación, te vamos explicar en qué consiste tu tarea. Te llevará unos 15 minutos.

Gracias por prestarte a participar en esta investigación.

Sección 0: DATOS PERSONALES

Por favor, responde a estas preguntas referentes a tus datos personales.

Edad:

Sexo:

- Hombre.
- Mujer.

Nacionalidad:

¿Eres hispanohablante?

- Sí.
- No.

Sección 1: HÁBITOS ALIMENTICIOS

Por favor, responde a estas preguntas referentes a tus hábitos alimenticios.

1. Marca todas las opciones que consumes para alimentarte.

- Carne (de procedencia animal).
- Pescado
- Huevos
- Leche (de procedencia animal).
- Aves.
- Frutas
- Verduras
- Legumbres
- Algas
- Semillas
- Frutos secos

2. Qué tipo de alimentación es la que más te define.

Marca la opción que mejor defina tu forma de alimentarte.

- Omnívoro

- Vegetariano
- Vegano

Responde a las siguientes dos preguntas (3 y 4) solo en el caso de que te consideres vegetariano o vegano. Si tus hábitos de alimentación son omnívoros pasa directamente a la pregunta 5.

3. ¿Eres vegetariano o vegano por motivos éticos?

Marca en “Sí”, si dentro de todas las razones por las cuales eres vegetariano o vegano, una de ellas es por motivos éticos.

- Sí.
- No.

4. Señala, en años, hace cuánto tiempo eres vegetariano o vegano.

5. Si lo deseas, en este espacio, puedes hacer alguna aclaración en cuanto a tus hábitos alimenticios.

Sección 2: EMPATÍA

Las siguientes frases se refieren a vuestros pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indica cómo te describe eligiendo la puntuación de 1 a 5 (1= no me describe bien; 2= me describe muy poco; 3= me describe bastante bien; 4= me describe bien; 5= me describe muy bien). Cuando hayas elegido tu respuesta, marca la casilla correspondiente. Lee cada frase cuidadosamente antes de responder. Contesta honestamente. GRACIAS.

1	2	3	4	5
No me describe bien	Me describe un poco	Me describe bastante bien	Me describe bien	Me describe muy bien

1. Sueño y fantaseo, bastante a menudo, acerca de las cosas que me podrían suceder.

1 2 3 4 5

 No me describe bien Me describe muy bien

2. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo.

1 2 3 4 5

 No me describe bien Me describe muy bien

3. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

1 2 3 4 5

 No me describe bien Me describe muy bien

4. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas.

1 2 3 4 5

 No me describe bien Me describe muy bien

5. Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

6. En situaciones de emergencia me siento aprensivo e incómodo.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

7. Soy normalmente objetivo cuando veo una película u obra de teatro y no me involucro completamente.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

8. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

9. Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

10. Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

11. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

12. Resulta raro para mí implicarme completamente en un buen libro o película.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

13. Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

14. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

15. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

16. Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno de los personajes.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

17. Cuando estoy en una situación emocionalmente tensa me asusto.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

18. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

19. Normalmente soy bastante eficaz al ocuparme de emergencias.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

20. A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

21. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

22. Me describiría como una persona bastante sensible.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

23. Cuando veo una buena película puedo muy fácilmente situarme en el lugar del protagonista.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

24. Tiendo a perder el control durante las emergencias.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

25. Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

- 26. Cuando estoy leyendo una historia interesante o una novela imagino cómo me sentiría si los acontecimientos de la historia me sucedieran a mí.**

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

- 27. Cuando veo a alguien que necesita urgentemente ayuda en una emergencia me derrumbo.**

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

- 28. Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviese en su lugar.**

1 2 3 4 5

No me describe bien Me describe muy bien

Sección 3: INTELIGENCIA EMOCIONAL AUTOPERCIBIDA

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

- 1. Presto mucha atención a los sentimientos.**

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

- 2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.**

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

- 3. Normalmente dedico tiempo en pensar en mis emociones.**

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

- 4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.**

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

- 5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.**

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

7. A menudo pienso en mis sentimientos.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Presto mucha atención a cómo me siento.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

9. Tengo claros mis sentimientos.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

11. Casi siempre sé cómo me siento.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

14. Siempre puedo decir cómo me siento.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo Totalmente de acuerdo

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.