

# **BUDISMO TIBETANO Y PERSONALIDAD. ESTUDIO CUALITATIVO SOBRE EL IMPACTO SUBJETIVO DEL BUDISMO EN LA PERSONALIDAD Y ANSIEDAD DE FUTURO DE PRACTICANTES URUGUAYOS**

ISMAEL APUD

<https://orcid.org/0000-0003-4237-9365>

VÍCTOR E. C. ORTUÑO

<https://orcid.org/0000-0002-9523-0874>

ALFONSINA ACUÑA

<https://orcid.org/0000-0001-5522-3891>

MARILIN DÍAZ

<https://orcid.org/0000-0002-7715-1574>

EMILIA MORALES

<https://orcid.org/0000-0002-0015-9981>

MARIBEL RODRÍGUEZ

<https://orcid.org/0000-0001-6332-2857>

ROMINA SEGREDO

<https://orcid.org/0009-0006-8736-7041>

Facultad de Psicología, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay  
Correo electrónico: ismaelapud@psico.edu.uy

Recibido: 21 de marzo del 2023/ Aceptado: 14 de setiembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6305](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6305)

**RESUMEN.** Este estudio forma parte de un proyecto de investigación sobre budismo y personalidad en Uruguay. Anteriormente, en un estudio cuantitativo y transversal, comparamos 52 budistas tibetanos con población religiosa y no religiosa, mostrando diferencias significativamente más bajas para Ansiedad de Futuro, Agresión-Hostilidad y Actividad, al comparar el grupo budista con los restantes. Además, se encontraron diferencias significativamente más bajas en Neuroticismo-Ansiedad al comparar el grupo budista solamente con el grupo religioso. El presente artículo describe los resultados cualitativos de dicho estudio, con una muestra de 14 budistas. Se utilizaron entrevistas semidirigidas que indagaron en la percepción de cambios psicológicos atribuidos al budismo por parte de los practicantes. El análisis cualitativo convergió en ciertos aspectos con la parte cuantitativa, describiendo la percepción de cambios

a nivel de los constructos/facetos relacionados a Agresión-Hostilidad, Ansiedad de Futuro y Neuroticismo-Ansiedad. El análisis de los constructos de Actividad y Sociabilidad-Extraversión permitió profundizar en el perfil “ascético” de los budistas tibetanos. En cuanto a las divergencias, si bien los constructos relacionados a Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad no fueron significativos en el estudio cuantitativo anterior, en esta parte cualitativa adquirieron especial relevancia. Para entender dichos cambios, y siguiendo a las narrativas de los practicantes, buscamos relaciones entre los constructos psicológicos estudiados y las dimensiones religiosas del “creer”, “practicar” y “pertenecer”. Las creencias budistas fueron especialmente consideradas en tanto marcos interpretativos que brindan una mayor percepción de control en torno a problemas de la vida cotidiana. La práctica meditativa fue percibida como un espacio de transformación psicológica. Por último, la comunidad fue entendida como un sostén de la práctica y transmisión del budismo.

Palabras clave: budismo tibetano / personalidad / ansiedad de futuro / análisis cualitativo / Uruguay

## TIBETAN BUDDHISM AND PERSONALITY. A QUALITATIVE STUDY OF THE SUBJECTIVE IMPACT OF BUDDHISM IN THE PERSONALITY AND FUTURE ANXIETY OF PRACTITIONERS FROM URUGUAY

**ABSTRACT.** This study is part of a research project on Buddhism and personality in Uruguay. Previously, in a quantitative and cross-sectional study, we compared 52 Tibetan Buddhists with religious and non-religious population, showing significantly lower differences for Future Anxiety, Aggression-Hostility and Activity, when comparing the Buddhist group with the rest, and in Neuroticism-Anxiety when compared only with the religious group. The current article shows the qualitative results of the project, with a sample of 14 Buddhists. In-depth interviews were used to explore participants' perception of psychological changes attributed to Buddhism. The qualitative analysis converged in certain results when compared to the quantitative counterpart. The results describe participants' perception of changes in constructs/facets related to Aggression-Hostility, Future Anxiety and Neuroticism-Anxiety. The analysis of the constructs Activity and Sociability-Extraversion allowed to a better comprehension of Tibetans' “ascetic” profile. Regarding the divergences between both qualitative and quantitative studies, although the constructs related to Sensation Seeking-Impulsivity were not significant in the previous quantitative study, in this qualitative part they acquired special relevance. In order to understand these changes, and following the practitioners' narratives, we searched for relationships between the psychological constructs studied and the religious dimensions of “belief”, “practice” and “belong”. Buddhist beliefs were especially considered as interpretative frameworks that provide

a greater perception of control around daily life problems. The meditative practice was perceived as a space for psychological transformation. Finally, the community was understood as a supportive network for the practice and transmission of Buddhism.

Keywords: Tibetan Buddhism / personality / future anxiety / qualitative analysis / Uruguay

## INTRODUCCIÓN

El budismo es una religión cuyos orígenes pueden rastrearse al siglo VI a. C., cuando el príncipe Siddhartha se transforma en el Buda o “iluminado”. La proeza mítica del Buda histórico debe enmarcarse en la cosmovisión general de la India de la época, en cuya concepción circular del tiempo todos los seres nacen, mueren y vuelven a renacer en el ciclo eterno de reencarnaciones o rueda del *samsara*. Según esta cosmología, la ley universal que rige este ciclo es el *karma* que implica que los seres se vean atados por sus propios deseos a la ilusión del *samsara*. El *karma* es una ley moral de acuerdo con la cual los comportamientos y deseos del individuo generan las semillas de las consecuencias futuras (Eliade, 1979). La solución que ofrece Buda para escapar de la rueda del sufrimiento es la extinción del deseo, que se logra despertando de las ilusiones del mundo y del ego (Pániker, 2019).

Luego de la muerte de Buda, las enseñanzas budistas se difundieron por el resto del mundo a través de distintas tradiciones y escuelas. La tradición más conservadora del budismo es usualmente denominada *theravada* o ‘doctrina de los antiguos’ y actualmente tiene su mayor arraigo en el sudeste asiático. Una segunda tradición es el *mahayana*, o ‘gran vehículo’, denominado así para distinguirse del *theravada*, al que los mahayanistas denominan despectivamente como *hinayana* o ‘pequeño vehículo’. El *mahayana* incluye innovaciones como la concepción del *bodhisattva*, monje que —dado su gran corazón (*mahakaruna*)— retrasa su iluminación final para ayudar a la salvación de todos los seres. Esta característica hace de los *bodhisattvas* sujetos de devoción, a los que la población general puede invocar para alejar el sufrimiento y estar más cerca de la iluminación. Estas prácticas devocionales permitieron un mayor arraigo del budismo en la cultura popular y facilitaron su expansión por toda Asia (Tola & Dragonetti, 1980). Un tercer abordaje es el denominado *vajrayana* o ‘camino del diamante’, producto del hibridaje del budismo con las prácticas religiosas del Tíbet (Conze, 1978).

En occidente, el budismo se expande y adquiere popularidad a lo largo del siglo XX, en lo que usualmente se define como budismo moderno (McMahan, 2008). En las últimas décadas, el interés por el budismo ha crecido dentro de las redes psicoespirituales, donde una heterogeneidad de “buscadores espirituales” transita por centros, instituciones y grupos que proveen nuevos caminos espirituales, respuestas filosóficas, terapias alternativas y sentidos existenciales (Apud, 2021). En Latinoamérica, más de medio millón de personas practican el budismo en aproximadamente seiscientos grupos, de los que más de la cuarta parte son de tradición tibetana, una cuarta parte son centros de la Soka Gakkai Internacional y menos de una cuarta parte son de tradición zen (Usarski, 2012).

En el caso de Uruguay, es a mediados de la década de 1980 y con el fin de la dictadura que comienzan a aparecer estos nuevos movimientos religiosos y espirituales (Geymonat, 2004). Para el caso del budismo, si bien la primera organización en llegar

al país es la Soka Gakkai, en los años sesenta y a través de inmigrantes japoneses, es recién unas décadas después que distintas escuelas budistas comienzan a aparecer, a través de buscadores espirituales uruguayos interesados en las meditaciones y filosofías orientales (Apud et al., 2013). Entre de los grupos budistas reportados hasta la fecha, encontramos: dentro de la rama *theravada*, la Asociación Civil Religiosa Cultura Dhamma; dentro de la tradición zen japonesa, la Asociación Zen del Uruguay y el Centro Zen de Montevideo; dentro de la tradición nichiren japonesa, la Soka Gakkai Internacional del Uruguay y la Nichiren Shu; dentro de la rama tibetana *vajrayana*, las escuelas Diamond Way, Chagdud Gonpa, Dzogchen, y Paramita Uruguay; y, por último, escuelas eclécticas como la Juniper Foundation (Apud et al., 2013, 2015a, 2015b, 2022a, 2022b; Apud & Clara, 2006; Gómez Haedo, 2018; Reimondo Silva, 2021).

Gran parte del creciente interés académico por el budismo en los últimos tiempos ha venido de la mano de los potenciales efectos psicológicos positivos para la personalidad, la salud mental, el manejo del estrés, la modulación del dolor, la ansiedad, el estado de ánimo y la mejora de la calidad de vida (Goyal et al., 2014). En este sentido, si bien la ciencia se ha dedicado al estudio de la meditación y sus potenciales efectos en la salud mental, lo cierto es que, cuando se estudia al budismo, vemos no solamente la práctica en sí, sino también las creencias, los valores y las relaciones sociales asociadas. El budismo, al igual que otras formas de espiritualidad y religiosidad, abarca una variedad de elementos que impactan sobre quienes lo practican de diversas maneras.

Siguiendo a Saroglou (2011), se podrían destacar cuatro dimensiones centrales para cualquier religión: un sistema de creencias religiosas (*believing*), que gira en torno a dioses o a una instancia trascendente; prácticas religiosas que conectan (*bonding*) al practicante con dichos dioses o trascendencia; un sistema ético de salvación (*behaving*); una comunidad de creyentes, que se define en relación genealógica con dicha divinidad o trascendencia (*belonging*). Estas cuatro dimensiones nos permiten explicar mejor el efecto que puede tener un camino religioso sobre sus congregantes. Por ejemplo, rasgos de personalidad como la Escrupulosidad, la Extraversión y la Amabilidad son, por lo general, característicos en personas religiosas (Saroglou, 2010) y denotan cierto perfil social. Este perfil puede ser entendido como anterior al camino religioso; es decir, una personalidad básica que luego se siente atraída por la religión. Pero en cierta medida puede relacionarse también con ciertos efectos prosociales de la religión (Preston et al., 2014), que han podido ser estudiados también en el budismo (Clobert et al., 2015). Actualmente existe cierto consenso acerca de que, si bien la religión no cambia radicalmente la personalidad de sus congregantes, sí lo hace en forma moderada, a través de cambios en valores, sentidos, proyectos y narrativas biográficas (Paloutzian et al., 1999).

En el caso del budismo, la cosmovisión y las creencias (por ejemplo, en los ya mencionados *samsara* y *karma* o en el *nirvana* como instancia trascendente y en Buda

como personaje espiritual que abre acceso a dicha trascendencia), las prácticas de meditación y devoción, y la *sangha* como comunidad de fieles, son tres pilares que reúnen las cuatro dimensiones descritas por Saroglou. Los estudios sobre budismo y personalidad, muestran una posible influencia del budismo y sus distintas dimensiones sobre diversos rasgos psicológicos. En las investigaciones más tempranas, Berkowitz (1967) reportó niveles más bajos en el rasgo Búsqueda de Sensaciones para monjes tailandeses. Otros estudios tempranos son el de Lesh (1970), quien describe un efecto de la meditación zen en la empatía, y el de Davidson et al. (1976), quienes encuentran menores niveles de ansiedad en meditadores budistas. Estudios actuales muestran una asociación positiva con el rasgo Amabilidad para practicantes belgas del *vajrayana* (Saroglou & Dupuis, 2006), así como puntajes más altos en Optimismo, Extraversión y Calidez en miembros de la Soka Gakkai en Italia (Giannini et al., 2018). Gran parte de estos resultados se relacionan con posibles efectos de la práctica budista de meditación sobre la salud mental y la sociabilidad (Giluk, 2009), aunque parte del efecto “prosocial” del budismo puede deberse también a la influencia positiva de conceptos budistas relacionados con la actitud compasiva y el comportamiento ético altruista sostenido por la comunidad de creyentes (Clobert et al, 2015). La sinergia entre creencias, práctica y comunidad parece ser determinante en este sentido. Por ejemplo, en un estudio con budistas de Brasil, Menezes y Dell’ Aglio (2010) describen un valor predictivo del tiempo en el grupo y de la frecuencia de la práctica en las medidas de bienestar. De acuerdo con estos autores, el rasgo de la personalidad Escrupulosidad sería un mediador clave entre la cantidad de meditación y los efectos positivos reportados.

**Tabla 1**

*Modelo de los cinco grandes alternativos, con sus cinco rasgos y veinte facetas*

Rasgos	Facetas
Neuroticismo-Ansiedad (NE-A)	Ansiedad
	Depresión
	Dependencia
	Baja autoestima
Sociabilidad-Extraversión (SO-EX)	Emociones positivas
	Calidez social
	Exhibicionismo
Agresión-Hostilidad (AG-H)	Sociabilidad
	Agresión física
	Agresión verbal
	Ira
	Hostilidad

(continúa)

(continuación)

Rasgos	Facetas
Actividad (AC)	Compulsión al trabajo
	Actividad general
	Inquietud
	Energía en el trabajo
Búsqueda de Sensaciones- Impulsividad (BS-I)	Búsqueda de emociones y aventuras
	Búsqueda de experiencias
	Desinhibición
	Impulsividad

En Uruguay, hace unos años estamos realizando investigaciones sobre religión y personalidad, utilizando el modelo de personalidad de los cinco grandes alternativos (Zuckerman et al., 1993; ver Tabla 1), utilizando la versión española de la escala *Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire/Short-Form* (ZKAPQ/SF; Aluja et al., 2018). Además, hemos incluido una escala que mide la ansiedad frente a la incertidumbre de eventos futuros (Zaleski et al., 2019), utilizando la versión en español de la escala *Dark Future Scale* (DFS; Ortuño, 2020). Por último, y a partir de una concepción de investigación mixta e interdisciplinaria (Apud, 2013), hemos incluido como técnica cualitativa la entrevista en profundidad semidirigida, buscando indagar en la percepción subjetiva de los practicantes sobre cómo influyen las dimensiones budistas mencionadas en la personalidad y ansiedad de futuro.

Dentro de las investigaciones sobre budismo en Uruguay, la primera que realizamos fue en el 2020, en la Soka Gakkai Internacional (SGI, del japonés “Sociedad para la Creación de Valores”), publicada en Apud et al. (2022b). La SGI es una organización japonesa actualmente presente en 192 países (SGI, 3 de septiembre de 2023), y que llega al Uruguay a fines de los años sesenta. Es fundada en 1930 en Japón, siguiendo las enseñanzas del monje japonés Nichiren, quien en el siglo XIII d. C. focalizó la práctica budista en la comprensión mística del *Sutra del loto*, a través del mantra *Namu myōhō renge kyō* (‘devoción al sutra del loto de la ley mística’). La práctica es conocida como *daimoku*, y consiste en la recitación de este mantra con las manos unidas y frente a un pergamino (*gohonzon*), que sigue el diseño original de Nichiren.

Además de esta particularidad, la SGI es una institución distinta a otras *sanghas* budistas, en tanto organiza a sus miembros de acuerdo a su residencia geográfica, sexo y edad, buscando integrar miembros y familias en una red participativa y en constante diálogo con el calendario de la organización internacional. Por otro lado, la SGI promueve acciones culturales que aúnan la transmisión de la ley budista, los valores humanistas y la búsqueda de la paz mundial a través de la felicidad (*kōsen-rufu*). La figura más prominente de la SGI es Daisaku Ikeda, quien ha publicado una gran cantidad de libros sobre

estos temas, que han sido traducidos en distintos idiomas. Todos estos aspectos les otorgan a los budistas de la SGI un perfil de practicante religioso distinto al perfil budista contemplativo y ascético que busca apartarse del mundo.

En nuestro estudio con dicha institución, en la parte cuantitativa comparamos 22 miembros de trayectoria en la SGI con un grupo de control no religioso equivalente. El grupo de la SGI mostró puntajes significativamente más bajos en los rasgos Neuroticismo-Ansiedad (NE-A), Ansiedad de Futuro (AF) y Agresividad-Hostilidad (AG-H); y más altos en Sociabilidad-Extraversión (SO-EX) y Actividad (AC). En la parte cualitativa del estudio, aplicamos entrevistas semidirigidas a una submuestra de nueve practicantes. Utilizamos una codificación dirigida conceptualmente por el modelo de los cinco grandes alternativos, utilizando como categorías las facetas del modelo y como categoría adicional la de Ansiedad de Futuro. Para la codificación de las dimensiones budistas, utilizamos las categorías Creencias budistas, Práctica *daimoku*, y Comunidad SGI. Encontramos en las narrativas de los participantes una mayor presencia e importancia de categorías de las facetas de Neuroticismo-Ansiedad, seguidos de Ansiedad de Futuro, Sociabilidad-Extraversión, Actividad y Agresividad-Hostilidad. En un análisis de coocurrencia entre las categorías psicológicas y las dimensiones budistas, encontramos una mayor intersección de códigos de Práctica *daimoku*, con las categorías de las facetas de Neuroticismo-Ansiedad, seguidos de Ansiedad de Futuro, y categorías de algunas facetas de Sociabilidad-Extraversión, Actividad y Agresividad-Hostilidad. En segundo lugar, los segmentos codificados como Creencias budistas se superpusieron frecuentemente con las categorías de Neuroticismo-Ansiedad, y tímidamente con algunas categorías de Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (BS-I) y Actividad. La dimensión del pertenecer, representada por la categoría Comunidad SGI, mostró una menor coocurrencia que las restantes, principalmente con categorías de las facetas de Sociabilidad-Extraversión, Neuroticismo-Ansiedad y Actividad.

En síntesis, encontramos una convergencia entre los resultados cuantitativos y cualitativos, que nos ayudó a entender mejor las relaciones entre budismo y personalidad, al observar qué rasgos y facetas adquieren más relevancia e identificar en las narrativas de los miembros de la SGI potenciales interacciones entre budismo y personalidad. Siguiendo los resultados obtenidos en ambas partes del estudio, parecería ser que la práctica budista de la SGI, en sinergia con las creencias y la pertenencia a una comunidad religiosa organizada, podría tener un efecto positivo sobre la personalidad, en términos de menores niveles de ansiedad y depresión, así como una mayor autoestima y sociabilidad.

De todas maneras, el diseño propuesto en dicho estudio tuvo sus limitaciones. En primer lugar, los instrumentos utilizados fueron de autorreporte, con el consiguiente sesgo de deseabilidad social. En segundo lugar, al ser un estudio transversal, no sabemos si las diferencias encontradas en la parte cuantitativa son previas o causadas



por la entrada a la SGI. En tercer lugar, sería necesario un tercer grupo religioso (no budista), para discriminar qué diferencias se relacionan con aspectos vinculados a toda personalidad religiosa y cuáles con el budismo en particular. De todos modos, la parte cualitativa del estudio nos permitió entender con mayor profundidad, desde la perspectiva subjetiva de los miembros de la SGI, las relaciones entre personalidad y el creer, el practicar y el participar budistas, lo que echa un poco de luz sobre las inferencias de la parte cuantitativa.

Llevamos a cabo un segundo estudio con budistas tibetanos de varias escuelas del país. El budismo tibetano o *vajrayana* ('camino del diamante'), se desarrolla en Asia a partir del siglo VII d. C., al fusionarse la tradición *mahayana* con el tantrismo de la India y creencias mágico-religiosas locales del Tíbet. Con el correr de los siglos, otras escuelas surgieron, proponiendo distintas innovaciones: *nyingmapa* o 'escuela de los antiguos', *kadampa* o 'de la enseñanza oral', *kagyüpa* o 'de la tradición oral', *sakyapa* o 'tierra gris', *gelugpa* o 'escuela de los virtuosos' (Eliade, 1999). En occidente, es en la segunda mitad de siglo XX que el budismo tibetano adquiere visibilidad, en parte gracias a la popularidad del Dalai Lama y el creciente interés por la filosofía budista (Carini, 2016). Además, comienza un creciente interés por la práctica misma y una gran cantidad de centros y templos comienzan a construirse en distintos países de Europa y América (Díez de Velasco, 2013).

Más allá de las variaciones entre las escuelas, existen ciertas características comunes al budismo tibetano. En cuanto a la práctica, el budismo tibetano se caracteriza por trazar un camino espiritual con distintas meditaciones que varían en sus respectivos componentes: recitación de sílabas de contenido espiritual (*mantras*); gestos y movimientos simbólicos (*mudras*); creación de figuras (*mandalas*) que expresan aspectos místicos de las enseñanzas; visualización de imágenes mentales de *bodhisattvas*; utilización de objetos externos con cualidades espirituales (reliquias, estatuas, pinturas); entre otros. En cuanto a las creencias, si bien se mantiene la cosmología básica del budismo, el *vajrayana* se caracteriza por poseer un gran panteón de divinidades, seres mitológicos y entidades espirituales. En cuanto a la comunidad, las distintas escuelas tibetanas mantienen una estructura institucional organizada, con sus centros y lamas de referencia, que permiten a cada linaje de creyentes acceder a enseñanzas, retiros y reuniones. Los lamas, maestros que encarnan la sabiduría espiritual budista, son una particularidad del budismo tibetano, que se ofrecen como protectores tanto de la *sangha* como de todos los seres (Eliade, 1999).

En nuestro estudio en Uruguay (Apud et al., 2022b) participaron para la parte cuantitativa 52 practicantes budistas tibetanos de tres centros: Centro Paramita Uruguay, grupo perteneciente a la tradición *sakya*, que comienza sus actividades en el país a principios del 2000, cuando practicantes uruguayos contactan con el lama uruguayo Rinchen Gyaltzen, director del centro Paramita en España; la Comunidad Dzogchen,

grupo perteneciente a la tradición *nyingma*, y traída al país por practicantes uruguayos a comienzos de milenio, cuando entran en contacto con la Comunidad Dzogchen de Argentina; *Diamond Way* ('camino del diamante'), organización perteneciente a la tradición *kagyü* que lidera el lama danés Ole Nydahl, quien es contactado por uruguayos a fines de 1990. Los practicantes de budismo tibetano en Uruguay provienen usualmente de una clase social media o media-alta, generalmente cuentan con estudios universitarios y encuentran en el camino del *vajrayana* prácticas útiles a sus demandas existenciales, filosóficas o psicoterapéuticas.

Tomando en cuenta algunas limitaciones del estudio en la SGI, para la parte cuantitativa de este segundo estudio, comparamos al grupo budista con dos grupos equivalentes y de igual número de participantes: un grupo de personas religiosas o espirituales (41 cristianos, 11 buscadores espirituales) y un grupo de personas no religiosas (autodeclarados como agnósticos y ateos). Más allá de esta diferencia entre los grupos, aplicamos los mismos instrumentos que en el estudio con la SGI. Encontramos, en primer lugar, valores significativamente más bajos para los budistas en Ansiedad de Futuro, Agresividad-Hostilidad y Actividad, al comparar el grupo tibetano con los otros dos grupos. En segundo lugar, y solamente al compararlo con el grupo religioso, el grupo tibetano obtuvo puntajes más bajos en Neuroticismo-Ansiedad. En el artículo sugerimos que los puntajes más bajos en Neuroticismo-Ansiedad podrían ser interpretados como un efecto de la práctica, las creencias y participación en la comunidad budista sobre la ansiedad, la autoestima y el estado de ánimo de los practicantes. Estas diferencias no parecen ser propias de la personalidad religiosa, si consideramos que se encontraron al comparar al grupo budista con el grupo religioso. De todas maneras, podríamos preguntarnos si dicha diferencia podría deberse a que la personalidad básica del practicante budista es más cercana a una personalidad agnóstica que a una religiosa o espiritual.

En relación con el rasgo Agresividad-Hostilidad, los puntajes más bajos fueron al comparar el grupo budista con ambos grupos, lo cual quizás se deba a un efecto de la ética budista de no dañar a otros seres, pero quizás también a la práctica tibetana de transformar las energías negativas o destructivas en energías que ayuden en el camino de la iluminación. En cuanto al rasgo Actividad, los puntajes significativamente más bajos del grupo budista fueron inesperados, considerando que obtuvimos resultados opuestos para el estudio de la SGI. Esto puede deberse quizás al perfil propio de la SGI, más activo desde lo social y cultural, mientras que el perfil de los tibetanos es más "ascético", con cierto desinterés por los espacios de socialización convencionales y cierta insatisfacción frente a los valores de éxito de la modernidad.

Por último, y en relación con los bajos puntajes en Ansiedad de Futuro, sugerimos que jugarían un papel importante creencias como el *karma*, en tanto ley de causalidad universal de acuerdo con la cual nuestras propias acciones son las que determinan

nuestro destino. Esta creencia genera una percepción de control sobre el futuro que repercute positivamente en la ansiedad y autoestima del practicante, dado que este recupera su *locus* de control interno sobre los eventos externos. Siendo la práctica de la meditación el mecanismo por excelencia para controlar el *karma*, podríamos hipotetizar que existe una percepción de empoderamiento por parte del practicante en relación con la incertidumbre sobre el futuro, algo que puede observarse también en el estudio de la SGI.

En el presente artículo presentamos la parte cualitativa del estudio de Apud et al. (2022b), realizado en Uruguay con practicantes de budismo tibetano. Nuestra primera hipótesis de trabajo es que en las narrativas de los budistas tibetanos entrevistados adquirirán relevancia las categorías vinculadas con las facetas de los rasgos Neuroticismo-Ansiedad, Agresión-Hostilidad y Actividad, así como con el constructo de Ansiedad de Futuro. Nuestra segunda hipótesis es que dicha relevancia se asociará a una percepción subjetiva de haber sido consecuencia de la práctica de la meditación, las creencias budistas y la comunidad de la *sangha*.

## MÉTODO

### Crterios éticos

El presente estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República. Entrevistamos solamente a practicantes adultos (mayores de 18 años), utilizando el modelo de hoja de información y consentimiento informado del Comité de Ética en Investigación. Toda la información fue anonimizada, para que los participantes no puedan ser identificados. Las entrevistas fueron realizadas en el segundo semestre del año 2022.

### Participantes

Los budistas que aceptaron participar en esta segunda parte provienen de dos grupos tibetanos en Uruguay: *Diamond Way* (n=6) y *Paramita* (n=8). Se trata de practicantes frecuentes, con entre 2 y 10 años de pertenencia a los grupos correspondientes. De los 14 entrevistados, 10 son mujeres y 4 son hombres. La edad media de la muestra es de 45 años (desviación estándar=8,9); la mayoría de los participantes declara tener estudios universitarios completos o en curso.

### Instrumentos

Utilizamos entrevistas semidirigidas, con un guion con ejes temáticos que incluyeron: las trayectorias biográficas, que se abordaron por medio de preguntas sobre la trayectoria vital general del practicante así como su trayectoria religiosa a lo largo de la vida

y su camino como budista, y la percepción de los cambios en la personalidad atribuidos al budismo, que se abordó con preguntas abiertas, que tradujeron cualitativamente las distintas facetas de los rasgos del modelo de los cinco grandes alternativos, así como del constructo de Ansiedad de Futuro; a través de ellas indagamos en la percepción subjetiva de los practicantes budistas en torno a los cambios que las creencias, la práctica y la pertenencia a la comunidad budista causaron en sus vidas.

### Análisis

Para el análisis cualitativo utilizamos una codificación “deductiva”, dirigida por los conceptos (Kuckartz & Rädiker, 2019), dado que nuestro interés estaba puesto en comprender cualitativamente constructos psicológicos ya claramente delimitados, que contrastaríamos por medio de una “triangulación metodológica entre métodos” (Denzin, 1970; Pardo, 2011). Para la codificación de las dimensiones religiosas, si bien seguimos el modelo dimensional de Saroglou (2011), reformulamos las cuatro dimensiones en los tres conceptos de Creencias (*dharma* y ética budista), Práctica (meditación) y Comunidad (*sangha*), dada su mejor adecuación en la terminología budista de los datos emergentes. La estrategia metodológica utilizada se enmarca en la tradición de análisis temático en psicología (Braun & Clarke, 2006). El análisis del presente estudio tuvo la particularidad de utilizar supracategorías prefijadas por la teoría. Si bien entendemos que, a diferencia de los enfoques “inductivos”, este tipo de enfoque “deductivo” o “dirigido por la teoría” tiene limitaciones en torno al descubrimiento de temas emergentes, también entendemos que el enfoque deductivo era el más adecuado a nuestros objetivos de triangulación metodológica cuantitativa-cualitativa. Nuestra perspectiva fue utilizar dicho enfoque deductivo, pero habilitando también la posibilidad de inducción y emergencia de categorías (por ejemplo, la reformulación de las cuatro dimensiones religiosas en las tres categorías budistas o la emergencia de la categoría Experiencias de Meditación), desde una perspectiva de complementariedad teórico-metodológica (Bryman, 1984). Utilizamos el programa MAXQDA Analytic Pro 2020 para la codificación, análisis de frecuencias, diagramas de coocurrencia y otros análisis cualitativos (VERBI Software 2019). En la discusión, contrastamos los resultados cualitativos con los cuantitativos que presentamos en Apud et al. (2022b), lo que resultó en un análisis de triangulación mixta cuantitativa-cualitativa (Apud, 2013).

## RESULTADOS

En la mayoría de las trayectorias biográficas de los participantes (doce casos) se identifica un desencantamiento inicial con la matriz cultural, tanto cristiana como laica, del país. Esto lleva a una búsqueda de nuevos imaginarios culturales en redes de espiritualidad y religiosidad, en las que finalmente se entra en contacto con el budismo. En dicho

encuentro, los participantes optan o bien por un rechazo de las concepciones anteriores, cristianas o laicas, o bien por generar sincretismos culturales. Por ejemplo, es común encontrar variadas articulaciones entre ciencia y budismo, a través de conceptos usualmente provenientes de la psicología, la filosofía o la neurociencia. En algunos casos, y quizás dada la flexibilidad propia del pensamiento budista, algunos participantes (tres casos) logran articular distintas creencias católicas con el budismo, lo que les permitió mantener su creencia en Dios o en el cristianismo en general. Más allá de estas distintas trayectorias, el interés por el budismo se da usualmente a partir de un impulso de búsqueda de nuevas cosmovisiones que recuperen una dimensión espiritual, pero que no tengan un correlato para las concepciones católicas de culpabilidad y castigo divino. Además, los participantes describen por lo general un gran interés en la meditación, en tanto instancia que permite acceder a un conocimiento experiencial en forma directa, lo cual también marca una distancia con el catolicismo, cuya práctica es descrita como de “fe ciega”.

**Tabla 2**

*Frecuencia de códigos de personalidad y ansiedad de futuro*

Faceta	Casos	Segmentos
Ansiedad de Futuro (AF)	13	20
Ira (AG-H)	9	12
Calidez social (SO-EX)	7	13
Depresión (NE-A)	7	9
Búsqueda de Experiencias (NS-I)	6	7
Impulsividad-Suscept. al aburrimiento (BS-I)	6	6
Agresión verbal (AG-H)	5	7
Ansiedad (NE-A)	5	6
Sociabilidad (SO-EX)	5	5
Hostilidad (AG-H)	5	5
Baja autoestima (NE-A)	4	4
Desinhibición (BS-I)	4	4
Emociones positivas (SO-EX)	3	3
Búsqueda de emociones y aventuras (BS-I)	3	3
Compulsión al trabajo (AC)	3	3
Inquietud (AC)	2	2
Exhibicionismo (SO-EX)	1	1
Energía en el trabajo (AC)	1	1
Actividad general (AC)	1	1
Total	14 casos	111 segmentos codificados

En relación con las categorías psicológicas, la codificación final muestra una mayor frecuencia en los códigos de facetas relacionadas con el rasgo Agresividad-Hostilidad (presente por lo menos una vez en 13 casos y codificada en un total de 24 segmentos), seguido de Ansiedad de Futuro (13 casos, 20 segmentos), Sociabilidad-Extraversión (12 casos, 19 segmentos), Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (11 casos, 20 segmentos), Neuroticismo-Ansiedad (10 casos, 19 segmentos), Actividad (5 casos, 7 segmentos). La frecuencia de códigos desagregados en facetas por caso y segmentos (Tabla 2), muestra una mayor presencia del código Ira, seguido de Calidez social, Depresión, Búsqueda de experiencias, Impulsividad-Susceptibilidad al aburrimiento, entre otros.

En las entrevistas se describe una valoración del budismo en tanto ofrece recursos para el manejo de la ansiedad, los estados de ánimo y los pensamientos (Depresión, Ira, Hostilidad, Ansiedad, Ansiedad de Futuro). También se identifica una valoración positiva del budismo en términos de mayor autoestima, dado que se observa una percepción subjetiva de mayor capacidad de control sobre los impulsos y acciones (por ejemplo, menor Impulsividad-Susceptibilidad al aburrimiento y Desinhibición; mayor capacidad de control sobre la Agresión verbal e Ira). En relación con las categorías de Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, así como en las de Búsqueda de experiencias y Búsqueda de emociones y aventuras, se menciona frecuentemente el desinterés por el consumo de novedades y experiencias hedonistas, así como una mayor focalización en la rutina y el desarrollo espiritual.

En las categorías relacionadas con Sociabilidad-Extraversión, se identifican situaciones disimiles. Por un lado, categorías como Calidez social y Emociones positivas se relacionan con la percepción de una mayor empatía frente al otro, que se asocia a un posible efecto psicológico de los preceptos budistas de compasión y ayuda a todos los seres, así como de meditaciones dirigidas hacia experiencias de amor y compasión. Por otro lado, en categorías como Exhibicionismo, y en algunos casos Sociabilidad, se identifica una acción distinta, de distanciamiento frente a vínculos sociales que son vividos como cada vez más ajenos y extraños. Esto es en gran parte consecuencia de que el camino budista marca en los practicantes otros intereses, actividades y vínculos sociales, así como una mayor tolerancia frente a la soledad. Por ejemplo, este fragmento de la entrevista con una practicante:

Tengo amigos más sanos. Ahora me he vuelto muy selectiva; es decir, yo no es que tenga aversión hacia las personas, no, yo no tengo aversión, pero sí soy selectiva con las relaciones, veo qué es lo que me nutre más ...Estoy bien conmigo misma, yo siento que tengo tanto que hacer, o tanta cosa que hacer conmigo, yo me siento bien conmigo misma, es decir, estando sola o habiendo más gente. Si estoy sola, no... no estoy sufriendo. (Grupo Paramita, caso 6. Código: Sociabilidad)

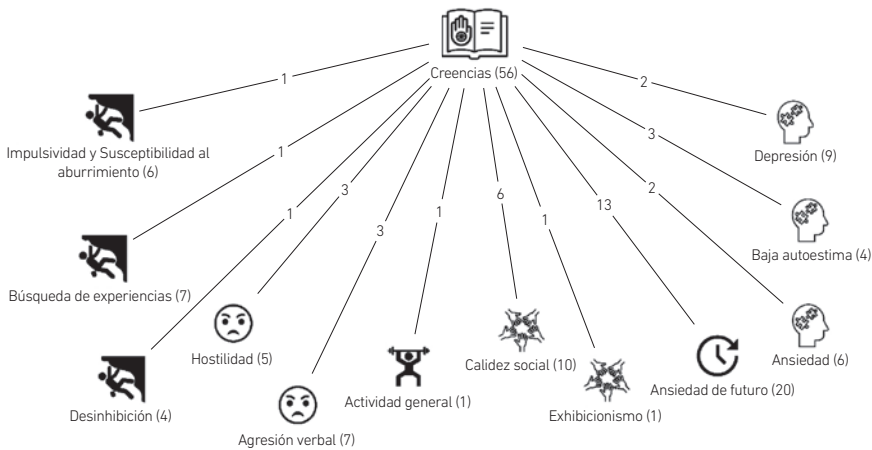
Esta misma situación puede encontrarse en categorías como Compulsión al trabajo (de Actividad), en que la necesidad del éxito laboral es relativizada y la búsqueda de una "felicidad interna" a través del camino budista es puesta en primer plano,

[Me ayuda a estar] no tan enfocado en buscar la felicidad afuera. Si bien por momentos me olvido digamos y la busco, es como que vivo mucho más relajado que mis amigos de mi edad, que veo que están enroscados en el trabajo, la plata, comprarse la casa, el auto, criar a los hijos y todo lo demás. (Grupo *Kagyü*, caso 3. Códigos: Compulsión al trabajo; Práctica)

Para entender mejor la percepción subjetiva de los cambios psicológicos causados por el budismo, utilizamos un análisis de coocurrencia de las intersecciones entre, por un lado, las dimensiones religiosas expresadas en las categorías Creencias, Práctica y Comunidad, y, por otro lado, los distintos constructos psicológicos de personalidad y Ansiedad de Futuro. En el caso de Creencias, predomina la intersección con Ansiedad de Futuro, seguida de categorías relacionadas a Neuroticismo-Ansiedad, Sociabilidad-Extraversión, Agresividad-Hostilidad y Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (ver Figura 1).

**Figura 1**

*Intersección de códigos entre Creencias y códigos de personalidad y Ansiedad de futuro*



En relación a Ansiedad de Futuro, las creencias budistas son descritas como útiles a la hora de pensar en los potenciales eventos adversos del futuro, gracias a una ética budista dirigida por ideas como *karma*, renacimiento e impermanencia.

Yo creo que las cosas se van resolviendo día a día ... Y a nosotros el maestro nos dice: "quien tiene esperanzas en el futuro está esperando algo que al mismo tiempo le ocasiona miedo". Porque mientras tú tienes esperanza en que algo suceda tenés miedo a que eso no suceda ... Entonces la esperanza, genera miedo. Yo no espero nada. Soy una persona muy optimista, confío en que las cosas cuando uno acciona bien van a salir bien. Y lo demás, todo, la ley de *karma*, de causa y efecto es el *karma* que uno genera, ¿verdad? Si vos estás generando un buen *karma* porque estás cometiendo [sic] acciones positivas en tu vida, el futuro te va a traer algo mejor. Todo depende de las decisiones que tomemos. (Grupo Paramita, caso 5. Códigos: Creencias; Ansiedad de Futuro)

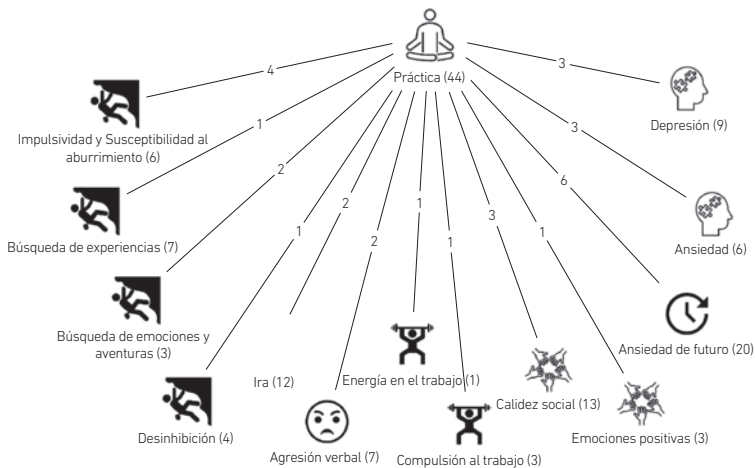
Esta cosmovisión es entendida como positiva, en su impacto sobre las facetas de Neuroticismo-Ansiedad, ya que da al practicante una percepción de control que redundaría en una mayor autoestima y una menor ansiedad. Además, en muchos casos hay una resignificación positiva del dolor, el sufrimiento y las adversidades, en tanto son entendidos como un proceso de desarrollo, aprendizaje o limpieza kármica.

En cuanto a la ética budista, su énfasis en la compasión y en evitar hacer daño a otros seres es percibido como causante de cambios en el relacionamiento social, en términos de un humor más abierto y alegre frente a otros (Emociones positivas de Sociabilidad-Extraversión), una mayor empatía (Calidez social de Sociabilidad-Extraversión) y un comportamiento más recto (menor Agresión verbal y Hostilidad en Agresividad-Hostilidad). Esta ética budista atraviesa la vida cotidiana del practicante, pero también impregna las prácticas de meditación. Entre la variedad de formas de meditación del budismo *vajrayana*, tenemos algunas que apuntan a la calma y la tranquilidad mental, otras a generar sentimientos de compasión y otras al manejo de las emociones negativas. En este sentido, la ética budista permea los distintos tipos de meditación. Por ejemplo, existen prácticas de meditación cuyo objetivo es

Identificarte con rasgos virtuosos de una deidad no es que estés practicando la adoración, el culto hacia una deidad, sino que lo veo desde el punto de vista psicológico, como la identificación, la posibilidad de identificarte con virtudes. Por ejemplo, con la compasión, con una compasión que no tiene medida. Entonces, si uno se identifica como que es esa deidad, al final terminas adquiriendo naturalmente esas aptitudes. Y como que te ayuda mucho a ir más directo a esos estados meditativos de amor y compasión. (Grupo Paramita, caso 8. Códigos: Práctica; Calidez social)

**Figura 2**

*Intersección de códigos entre Práctica y códigos de personalidad y Ansiedad de Futuro*





En el análisis de intersecciones de códigos entre la práctica y las categorías psicológicas estudiadas, vemos también la relevancia de Ansiedad de Futuro y de categorías relacionadas a Neuroticismo-Ansiedad, Sociabilidad-Extraversión y Agresividad-Hostilidad. Además, llama la atención una mayor presencia de intersecciones entre práctica y categorías relacionadas a Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (ver Figura 2). Esto último se relaciona con aspectos de la meditación que son entendidos como algo que va más allá de lo discursivo y que tienen que ver con una práctica corporal que apunta a la generación de calma, paz, desapego, distanciamiento y pausas, y que permite el manejo de la impulsividad, el aburrimiento, la agresividad, la ansiedad y la tristeza.

Tanto en el grupo Paramita como en el Kagyü, una de las ideas más reiterativas entre los practicantes es que la meditación permite el manejo de las emociones, los pensamientos y los comportamientos gracias al espacio de espera que supone. Dicho espacio permite un distanciamiento y una reflexión que luego es posible extrapolar poco a poco a la vida cotidiana para generar cambios positivos en hábitos y estados mentales:

Me da espacio para no engancharme de una. Si vuelvo a tener determinado pensamiento, emoción, sentimiento, digo ah... ¡mira por dónde viene! Haciendo ese ejercicio de observación fue que yo decidí dejar de fumar y fue eso, fue cómo observaba las ganas que me venían ... Di espacio entre el deseo de fumar y prender un pucho. Ese espacio estoy segura de que lo gané con la meditación, como ese espacio entre el pensamiento y el actuar. (Grupo Kagyü, Caso 1. Segmentos codificados: Práctica; Desinhibición)

En la meditación me hago ese espacio porque me proporciona esa salud mental, ¿no? Después empieza a empapar todo, como si fuese un pulpo. Todo tu día. Son pocas las cosas que te sacan de tu centro. No quiere decir que no haya momentos que te saquen de tu centro ¡Claro que sí! Pero mayoritariamente lograrás manejar el silencio. Manejar la escucha. Y no ser reactivo. Entonces, la meditación, si te lo pudiera describir en una frase, te ayuda a no ser reactivo. Y a ser más reflexivo. (Grupo Paramita, caso 7. Código: Práctica)

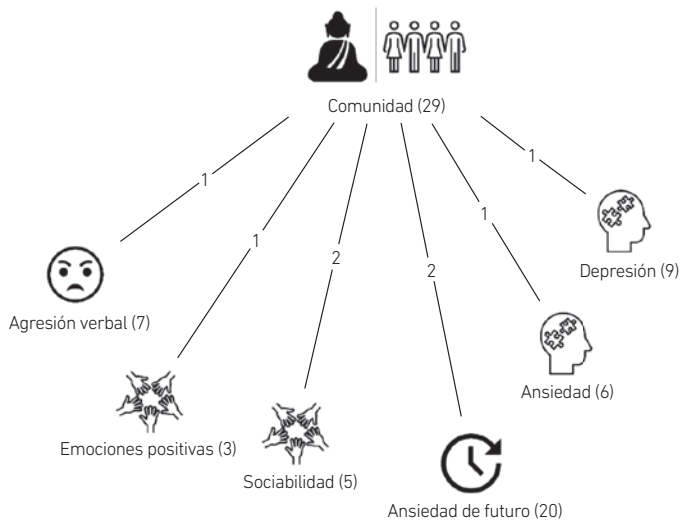
Para entender mejor las experiencias durante la meditación, codificamos los segmentos en que los participantes expresaban esas vivencias, con el código Experiencias de Meditación. Luego, realizamos una nube de palabras con las más frecuentes (Figura 3). Como puede observarse, aparecen en forma reiterativa palabras vinculadas con el distanciamiento y la reflexión (por ejemplo, *problema*, *distanciar*, *procesar*, *observar*, *foco*), que sugieren este aspecto central de la meditación como práctica de introspección mental.



La figura del maestro es muy importante, la bendición del maestro es muy importante y el grupo es muy importante ... Yo medité mucho tiempo solo, no con un grupo. Y ahí tenía un montón de experiencias distintas, algunas más fuertes, otras que me generaban más ansiedad. Pero en el camino con el grupo como que se fue haciendo más suave, por decirlo de alguna manera. Hay un fenómeno de contención de grupo muy importante. Y hay un fenómeno que no me preguntes mucho por dónde va, pero también hay como una protección o un flujo de energía de alguna manera que viene desde el maestro también. (Grupo Kagyü, caso 4. Códigos: Práctica; Comunidad)

**Figura 4**

*Intersección de códigos entre Comunidad y códigos de personalidad y Ansiedad de Futuro*



## DISCUSIÓN

En primer lugar, es importante destacar el contexto de las trayectorias analizadas en el presente estudio, dado que la subjetividad expresada en ellas refiere a un perfil social y cultural propio del contexto uruguayo. En el caso de los budistas tibetanos, se trata de una población que usualmente detenta un capital cultural medio o alto, por lo general con estudios universitarios, algo que los distingue de otros budistas —como los de la SGI— u otros practicantes religiosos (evangélicos o practicantes de religiones de matriz africana). Estas características conllevan un perfil de practicante fuertemente intelectualizado, cuyas creencias cobran mayor importancia al momento de elegir el camino budista. Esto puede identificarse claramente en la mayor relevancia de las Creencias en comparación con la de la Práctica y la Comunidad.

El rol de las Creencias debe entenderse a partir de un tema que surge reiterativamente en las narrativas: la búsqueda de un nuevo universo simbólico o cosmovisión en la que enmarcar la identidad biográfica personal y a partir de la cual proyectarse para enfrentar los desafíos presentes y futuros. Como punto inicial, quienes participan de estas creencias señalan el agotamiento de las matrices culturales de las que provienen. Al igual que en otros estudios realizados en Latinoamérica, los budistas tibetanos entrevistados en la presente investigación pueden entenderse como buscadores espirituales que, partiendo de un contexto cultural polarizado entre el catolicismo y la laicidad, encuentran en el budismo una cosmovisión alternativa (Apud et al., 2022a; Daisuke, 2006; Welsch, 2016). Frente a un catolicismo que enfatiza las ideas de pecado y culpa y en el que el poder reside en un agente divino externo o bien frente a un materialismo secular en el que las adversidades son muchas veces percibidas como arbitrarias, injustas y difíciles de controlar, el budismo ofrece una tercera vía, en la que el practicante es capaz de recuperar un *locus* interno de control sobre los infortunios cotidianos, a través de una ética de salvación y un conjunto de prácticas que apuntan a trascender el sufrimiento.

La nueva cosmovisión budista es aceptada en tanto satisface racionalmente el perfil "intelectual" del converso, pero también porque se articula con un conjunto de prácticas que permiten ir más allá de lo que es entendido como un exceso de racionalidad en la cultura occidental. Los practicantes manifiestan querer escapar de dicho exceso de pensamiento, caracterizado por la rumiación intelectual y la ansiedad y el estrés que trae consigo. En este sentido, los practicantes valoran al budismo no solamente por su "veracidad intelectual", sino también por su "efectividad práctica", en tanto les permite transformar ciertos aspectos de sus vidas en forma positiva. Estos aspectos están vinculados con el control de procesos psicológicos, algunos de ellos expresados claramente en las categorías de personalidad (control de la ansiedad, impulsividad, estados de ánimo, expectativas sobre el futuro). Como categoría emergente, ha sido interesante encontrar las Experiencias de Meditación, en las que se reitera la idea de la práctica de la meditación como generadora de procesos reflexivos de distanciamiento, procesamiento e identificación de problemas y de aprendizaje interno. En segundo lugar, al comparar los resultados con los del estudio cuantitativo anterior (Apud et al., 2022b), vemos tanto convergencias como divergencias. Comenzando con las convergencias, notamos que, tanto en el estudio cuantitativo como en el cualitativo, cobró relevancia central la Ansiedad de Futuro. En el estudio cuantitativo, el grupo tibetano obtuvo diferencias significativas al ser comparado con el grupo religioso y con el no religioso, lo que nos sugiere que el budismo en su especificidad podría estar detrás de dichas diferencias. En el presente estudio cualitativo, los practicantes describen cómo las creencias y la práctica budistas parecen ayudarlos a controlar la rumiación de ideas negativas o ansiosas en torno al futuro. Los resultados coinciden con el estudio anterior, conducido dentro de la SGI, en el que comparamos dicho grupo con un grupo no religioso y utilizamos el mismo procedimiento de análisis cualitativo (Apud et al., 2022a).

Otra convergencia aparece en las categorías relacionadas con Agresividad-Hostilidad, en las que se observa una especial relevancia de las creencias y prácticas budistas en el manejo de la agresividad, tanto en lo comportamental como en lo mental. En el estudio cuantitativo anterior pudimos observar diferencias significativas en el rasgo general, al comparar al grupo tibetano con los grupos religioso y no religioso, lo que sugiere la importancia que tiene el manejo de la agresividad en la ética y práctica budistas (Apud et al., 2022b). Resultados similares pueden observarse en el estudio de la SGI, en que se encontró diferencias significativas entre los miembros de esta agrupación y el grupo no religioso, tanto en el rasgo, como en la faceta de Agresión verbal, así como en la codificación cualitativa en las facetas de Agresión verbal e Ira (Apud et al., 2022a).

En relación con las facetas relacionadas a Neuroticismo-Ansiedad, existe cierta convergencia entre lo cualitativo y lo cuantitativo. Los resultados cualitativos muestran una gran relevancia de las creencias y la práctica budistas sobre la ansiedad y el estado de ánimo, así como cierta percepción subjetiva del impacto de las creencias budistas sobre la autoestima. En el estudio cuantitativo vimos, sin embargo, solo diferencias significativas en el rasgo general, al comparar a los budistas con el grupo religioso. Esto último puede ser consecuencia del tamaño muestral pequeño de la parte cuantitativa, pero también se puede hipotetizar que las personas religiosas y los buscadores espirituales compartan inicialmente mayores niveles de Neuroticismo-Ansiedad, y que quizás el budismo haya tenido un efecto reductor de niveles de ansiedad y depresión y haya permitido elevar la autoestima. Esta segunda hipótesis convergería con lo discutido en el estudio de la SGI, en el que sugerimos que ideas como las de *karma* y reencarnación parecen tener un efecto positivo sobre los practicantes, en tanto producen una mayor percepción de control sobre los problemas de la vida, algo que conlleva una mayor autoestima, menores niveles de ansiedad, un mayor optimismo, entre otros (Apud et al., 2022a).

Una de las grandes diferencias entre la parte cualitativa y la cuantitativa se ha visto en la Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad. Ni en el estudio con budistas tibetanos ni en el realizado en la SGI, se encontraron diferencias significativas con los otros grupos en este rasgo o en alguna de sus facetas. Sin embargo, en este estudio cualitativo vemos una importante presencia de las categorías relacionadas al rasgo Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad. Por ejemplo, en la idea de que las creencias y la práctica de la meditación son útiles en el manejo de la impulsividad o en la creencia en que a través del budismo se logra una revaloración de la rutina por sobre la búsqueda de sensaciones y emociones novedosas. Este último aspecto podría vincularse con el perfil más "ascético" de los budistas tibetanos, si los comparamos con el budismo de la SGI, mucho más proactivos en términos sociales.

El perfil "ascético" de los tibetanos quizás también esté relacionado con los resultados en Actividad. En el estudio cuantitativo, vimos puntajes significativamente más

bajos en los tibetanos en comparación con el resto de los grupos, lo que en la parte cualitativa se refleja en el menor interés por el éxito laboral y económico. Dicho perfil ascético puede también asociarse a Sociabilidad-Extraversión, sin que se vean diferencias significativas entre los tibetanos y los otros grupos en la parte cuantitativa, a diferencia del estudio de la SGI. En la parte cualitativa, vemos cómo el perfil ascético lleva a un movimiento en dos direcciones opuestas: un menor interés por los ámbitos de socialización convencionales, pero un mayor interés por los estados emocionales vinculados a la empatía, la compasión y otros sentimientos positivos en el encuentro con otras personas. En relación con este último aspecto, los practicantes mencionan tanto las creencias, la práctica y la pertenencia a la comunidad como propiciadores de hábitos ascéticos y de aptitudes sociales.

En relación con las dimensiones del creer, el practicar y el pertenecer, se puede observar la importancia de las creencias budistas en los cambios percibidos por los practicantes, algo que quizás anuncia una impronta más “intelectual” de los budistas tibetanos en comparación con los budistas de la SGI. De todas maneras, dichas creencias son difíciles de separar de las prácticas de la meditación del *vajrayana*, pues involucran complejas modalidades en que se utilizan imágenes y símbolos e incluyen performatividades que aluden directa o indirectamente a cualidades éticas y conceptos cosmológicos budistas. Resulta particularmente interesante la idea de la meditación como una instancia o “espacio” que permite a los practicantes un mejor manejo de sus emociones, pensamientos y acciones. Por último, si bien la comunidad es la que se asocia en menor medida con los cambios psicológicos percibidos, es la red que sostiene la práctica y la transmisión del *dharma* budista. Sin ella, como lo mencionan algunos practicantes, no existiría transmisión alguna, o bien la práctica no tendría un sostén adecuado para el desarrollo espiritual.

Entre las limitaciones del presente estudio, cabe señalar en primer lugar que las entrevistas en profundidad, al igual que otras técnicas de autorreporte, pueden llevar a cierto sesgo en términos de deseabilidad social. Es por ello que hablamos de percepción subjetiva en torno a las relaciones entre las dimensiones budistas del creer, el practicar y el pertenecer y los constructos psicológicos estudiados. También es importante considerar que las narrativas religiosas de conversión suponen una reinterpretación de las experiencias y vivencias y que, por lo general, son teñidas por los conceptos y “guiones culturales” de los marcos religiosos adoptados (Davidman & Greil, 2007).

Creemos, de todas maneras, que la triangulación entre los datos cualitativos y cuantitativos nos permite tener una visión más completa y profunda de las relaciones entre budismo y personalidad. En este sentido, el budismo tibetano parece ofrecer una cosmovisión y una filosofía que, encarnadas en un conjunto de prácticas y sostenidas en una comunidad organizada, permiten a sus congregantes un mayor dominio de sus estados

mentales, con un consecuente y sostenido efecto en su psicología. Estos resultados suponen un aporte al conocimiento psicológico, tanto en el campo de la meditación como en el del budismo, y en el del estudio de la religión en general. Los resultados cuantitativos nos permiten observar cierta asociación entre el budismo y determinados rasgos de personalidad, y los resultados cualitativos nos ayudan a comprender las experiencias subjetivas de transformación psicológica vividas por los y las practicantes. También nos permiten identificar el papel de las creencias, prácticas y lazos sociales en los procesos de cambio subjetivo y psicológico en general, lo cual resulta de suma relevancia para los estudios sobre psicología de la religión.

## REFERENCIAS

- Aluja, A., Lucas, I., Blanch, A., García, O., & García, L. F. (2018). The Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire shortened form (ZKA-PQ/SF). *Personality and Individual Differences, 134*, 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.015>
- Apud, I. (2013). Repensar el método etnográfico. Hacia una etnografía multitécnica, reflexiva y abierta al diálogo interdisciplinario. *Antipodas. Revista de Antropología y Arqueología, 16*, 213-235.
- Apud, I. (2021). Modern Buddhism and its cultural translations. Reflections from a qualitative case study of two European zen monks. *Arxiu d'Etnografia de Catalunya, 23*, 207-232. <https://doi.org/10.17345/aec23.207-232>
- Apud, I., & Clara, M. (2006). Representaciones del cuerpo y prácticas terapéuticas en las escuelas budistas del Uruguay. *IV Jornadas de Investigación En Antropología Social*, Buenos Aires.
- Apud, I., Clara, M., & Ruiz, P. (2013). Linajes budistas en Uruguay. *Ilustración. Revista de Ciencia de las Religiones, 18*, 9-25. <https://doi.org/10.5209/rev-ILUR.2013.v18.43041>
- Apud, I., Clara, M., Ruiz, P., & Valdenegro, A. (2015a). Buddhism in Uruguay. En H. P. P. Gooren (Ed.), *Encyclopedia of Latin American Religions* (pp. 131-134). Springer International Publishing.
- Apud, I., Clara, M., Ruiz, P., & Valdenegro, A. (2015b). Seis grupos budistas en el Uruguay de siglo XXI. *Anuario de Antropología Social y Cultural en Uruguay, 13*, 135-144.
- Apud, I., Ortuño, V. E. C., Azambuya España, M. N., Pérez Medina, E., Reimondo Silva, M. R., González Revello, V., Paolillo, S., & Pedraja Moreira, N. V. (2022a). Budismo y personalidad. Estudio mixto cualitativo-cuantitativo en la Soka Gakkai Internacional del Uruguay. *Persona, 25*(2), 39-64. [https://doi.org/10.26439/persona2022.n25\(2\).6140](https://doi.org/10.26439/persona2022.n25(2).6140)
- Apud, I., Ortuño, V., Reimondo, M. R., & González Revello, V. (2022b). Personality traits and future anxiety in buddhisms: A study of adult Tibetan Buddhist practitioners from

- Uruguay. *International Journal of Latin American Religions*, 6, 171-184. <https://doi.org/10.1007/s41603-022-00181-7>
- Berkowitz, W. R. (1967). Use of the Sensation-Seeking Scale with Thai subjects. *Psychological Reports*, 20(2), 635-641. <https://doi.org/10.2466/pr0.1967.20.2.635>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryman, A. (1984). The debate about quantitative and qualitative research: A question of method or epistemology? *The British Journal of Sociology*, 35(1), 75-92. <https://doi.org/10.2307/590553>
- Carini, C. (2016). Budas en movimiento: la práctica de la danza y el yoga tibetano en una comunidad vajrayana argentina. *Religare: Revista Do Programa de Pós-Graduação Em Ciências Das Religiões Da UFPB*, 13(2), 321-347. <https://periodicos.ufpb.br/index.php/religare/article/view/32008>
- Clobert, M., Saroglou, V., & Hwang, K. K. (2015). Buddhist concepts as implicitly reducing prejudice and increasing prosociality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 513-525. <https://doi.org/10.1177/0146167215571094>
- Conze, E. (1978). *El budismo*. Fondo de Cultura Económica.
- Daisuke, I. (2006). Un nuevo movimiento religioso japonés en México: la Soka Gakkai. *Alteridades*, 32(16), 43-56. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74703204>
- Davidman, L., & Greil, A. L. (2007). Characters in search of a script: The exit narratives of formerly ultra-orthodox Jews. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(2), 201-216. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2007.00351.x>
- Davidson, R. J., Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: A cross-sectional study. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 235-238. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.85.2.235>
- Denzin, N. (1970). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Aldine-Atherton. <https://doi.org/10.4324/9781315134543>
- Díez de Velasco, F. (2013). *El budismo en España. Historia, visibilización e implantación*. Akal Universitaria.
- Eliade, M. (1979). *Historia de las creencias y las ideas religiosas II. De Gautama Buda al triunfo del cristianismo*. Paidós.
- Eliade, M. (1999). *Historia de las creencias y las ideas religiosas III. De Mahoma a la era de las Reformas*. Paidós.
- Geymonat, R. (2004). *Las religiones en el Uruguay*. La Gotera.



- Giannini, M., Loscalzo, Y., Beraldi, D., & Gori, A. (2018). Psychological resources, personality traits and buddhism: A study of Italian young adults. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2416-2430. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0618-y>
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026>
- Gómez Haedo, E. (2018). El problema del cuerpo y de la relación cuerpo-mente. Etnografía de una escuela de budismo zen de Montevideo, Uruguay. *Scripta Ethnologica*, 40, 115-138. <https://www.redalyc.org/journal/148/14858409005/14858409005.pdf>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2019). Analyzing qualitative data with MAXQDA. Text, audio, and video. Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-15671-8\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-15671-8_1)
- Lesh, T. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(1), 39-74. <https://doi.org/10.1177/002216787001000105>
- McMahan, D. L. (2008). *The making of Buddhist modernism*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195183276.001.0001>
- Menezes, C. B., & Dell'Aglío, D. D. (2010). The relationship between the practice of sitting and silent meditation and psychological well-being and the effects of personality traits. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(1), 140-149. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28420640015.pdf>
- Ortuño, V. (2020). Aproximaciones a la temporalidad subjetiva: la perspectiva temporal en foco. En V. Ortuño & A. Vázquez-Echeverría (Eds.), *Psicología del Tiempo. Una Introducción a la temporalidad en las ciencias del comportamiento* (pp. 79-124). Comisión Sectorial de Investigación Científica -Universidad de la República.
- Paloutzian, R. F., Richardson, J. T., & Rambo, L. R. (1999). Religious conversion and personality change. *Journal of Personality*, 67, 1047-1079. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00082>
- Pániker, A. (2019). *Las tres joyas. El Buda, su enseñanza y la comunidad*. Editorial Kairós.
- Pardo, I. (2011). Innovaciones de diseños de investigación y criterios "bilingües" de validez. *Estudios Sociológicos*, 29(87), 899-924. <https://www.jstor.org/stable/23043459>

- Preston, J. L., Salomon, E., & Ritter, R. S. (2014). Religious prosociality: Personal, cognitive, and social factors. En V. Saroglou (Ed.), *Religion, personality, and social behavior*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203125359>
- Reimondo Silva, M. R. (2021). *Estudio de la personalidad en la comunidad Dzogchen rioplatense*. [Tesis de Grado, Facultad de Psicología, Universidad de la República]. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/30516>
- Saroglou, V. (2010). Religiousness as a cultural adaptation of basic traits: A five-factor model perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 108-125. <https://doi.org/10.1177/1088868309352322>
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions and cultural variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320-1340. <https://doi.org/10.1177/0022022111412267>
- Saroglou, V., & Dupuis, J. (2006). Being Buddhist in western Europe: Cognitive needs, prosocial character, and values. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 16(3), 163-179. [https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1603\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1603_2)
- Soka Gakkai Internacional (3 de septiembre de 2023). A global organization. <https://www.sokaglobal.org/about-the-soka-gakkai/at-a-glance/a-global-organization.html>
- Tola, F., & Dragonetti, C. (1980). *Budismo mahayana*. Kier.
- Usarski, F. (2012). Buddhism in South America. An overview with Reference to the South American Context. In *2600 Years of Sambuddhatva* (pp. 527-540). Ministry of Buddhasasana and Religious Affairs, Government of Sri Lanka.
- VERBI Software (2019). *MAXQDA 2020*. VERBI Software.
- Welsch, D. (2016). Conociendo la ley: la práctica de nam myoho rengue kyo en la Soka Gakkai Argentina. *Ciencias Sociales y Religión/ Ciências Sociais e Religião*, 18(25), 101-116. <https://doi.org/10.22456/1982-2650.64446>
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future Scale. *Time and Society*, 28(1), 107-123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The big three, the big five, and the alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 757-768. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.757>