



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Budismo tibetano como experiencia de bienestar psicológico Un estudio etnográfico en Uruguay

**Trabajo Final de Grado
Proyecto de investigación
Facultad de Psicología
Universidad de la República**

Macarena Roth Kelland
C.I: 4.426.856-1

Tutor: Ismael Apud
Revisor: Juan Scuro
Montevideo, diciembre de 2025

Agradecimientos

Dedico este trabajo a mi familia, que representa el sostén fundamental en mi vida y que me ha acompañado en cada etapa del camino. A mis seres queridos más cercanos, por el cariño incondicional que me brindan día a día.

También agradezco a mis amistades, compañeras de alegrías y refugio en los momentos complejos; su presencia ha sido un pilar importante para mí.

Reconozco especialmente a mi tutor, un guía ejemplar cuya experiencia y sabiduría han enriquecido profundamente mi proceso académico.

Asimismo, valoro a todas las personas que formaron parte de mi recorrido en la Facultad de Psicología, quienes hicieron que esta etapa fuera significativa y memorable.

A todos ellos les expreso mi gratitud, pues su apoyo, escucha y compañía fueron esenciales para que este trayecto resultara tan valioso y gratificante.

Resumen

El presente proyecto de investigación se propone estudiar el impacto del budismo tibetano en Uruguay desde una perspectiva etnográfica, enfocándose en la relación entre budismo, espiritualidad y bienestar psicológico. Se revisan antecedentes históricos, y estudios previos sobre el budismo, sus adaptaciones culturales en occidente y Latinoamérica, y su inserción en la sociedad uruguaya. Asimismo, se destacan investigaciones científicas que evidencian beneficios de la meditación en la regulación emocional, la compasión y la salud mental. A nivel metodológico, se propone un enfoque cualitativo mediante observación participante y entrevistas en profundidad a practicantes de centros budistas tibetanos en Uruguay. Los resultados esperados apuntan a comprender las experiencias subjetivas de los practicantes y su potencial contribución a la psicología contemporánea y a programas de salud mental culturalmente sensibles.

Palabras clave: Budismo Tibetano, Bienestar Psicológico, Espiritualidad, Salud Mental, Etnografía, Experiencia Subjetiva, Uruguay

Title: Tibetan Buddhism as a Subjective Experience of Spirituality and Mental Health: An Ethnography in Uruguay

Abstract

This research project proposes to explore the influence of Tibetan Buddhism in Uruguay, focusing on its impact on psychology, scientific inquiry, and society. It reviews historical foundations of Buddhism, and previous studies of its adaptation in Western and Latin American contexts, and its integration into Uruguayan culture. Special attention is given to the effects of Tibetan meditation practices on emotional regulation, compassion, and psychological well-being. The study adopts a qualitative ethnographic approach, combining participant observation and in-depth interviews with practitioners in Montevideo. Expected outcomes include a deeper understanding of practitioners' subjective experiences, highlighting how Buddhist teachings contribute to emotional balance and offering insights for culturally sensitive approaches to mental health and psychotherapy.

Keywords: Tibetan Buddhism, Psychological Well-Being, Spirituality, Mental Health, Subjective Experience, Ethnography, Uruguay

Índice

Introducción	5
Fundamentación y antecedentes	6
<i>Origen del budismo y sus escuelas.....</i>	<i>6</i>
<i>Budismo en Uruguay.....</i>	<i>8</i>
<i>Bienestar psicológico y espiritualidad</i>	<i>9</i>
<i>Budismo y salud mental</i>	<i>11</i>
<i>Antecedentes en Uruguay.....</i>	<i>13</i>
Problema y preguntas de investigación	15
<i>Problema de investigación</i>	<i>15</i>
<i>Pregunta de investigación</i>	<i>15</i>
<i>Preguntas específicas</i>	<i>15</i>
Objetivos.....	16
<i>Objetivo General</i>	<i>16</i>
<i>Objetivos Específicos</i>	<i>16</i>
Diseño metodológico	16
Aspectos éticos	17
Cronograma de ejecución.....	17
Resultados esperados y plan de difusión	19
Referencias.....	19

Introducción

En las últimas décadas, la investigación en psicología ha mostrado un creciente interés por la espiritualidad y las prácticas contemplativas como elementos que contribuyen al bienestar psicológico. Entre estas tradiciones, el budismo tibetano se ha destacado por su enfoque integral, que combina filosofía, meditación y rituales, y que ha demostrado efectos positivos en la regulación emocional, la compasión y la resiliencia personal (Davidson, 2007; Gilbert, 2009; Kabat-Zinn, 2000). Sin embargo, la mayoría de los estudios se han desarrollado en contextos internacionales, y el conocimiento sobre cómo estas prácticas impactan en la vida de los individuos en Uruguay es todavía limitado.

El presente proyecto propone explorar la experiencia de los practicantes de budismo tibetano en Uruguay, considerando su influencia en la salud mental y en la construcción del bienestar psicológico. Mediante un enfoque etnográfico, se busca comprender cómo las enseñanzas y prácticas meditativas se integran en la vida cotidiana de los practicantes y qué significados subjetivos atribuyen a estas experiencias. Este enfoque permite analizar el fenómeno desde una perspectiva situada, que reconoce las particularidades culturales, sociales y comunitarias del contexto uruguayo.

La relevancia de este estudio radica en su aporte potencial al campo de la psicología de la religión y la espiritualidad, así como a la psicoterapia y la salud mental. Comprender la relación entre prácticas budistas y bienestar psicológico puede ofrecer herramientas para diseñar intervenciones culturalmente sensibles, promover la regulación emocional y fomentar la autocompasión, elementos centrales en la psicología contemporánea (Pargament, 2007; Walsh & Shapiro, 2006).

Por otro lado, el budismo tibetano en Uruguay se ha consolidado mediante la presencia de centros y comunidades organizadas, que permiten la transmisión de conocimientos, valores y rituales, así como la construcción de una identidad colectiva entre sus practicantes (Apud et al., 2013). Este contexto sociocultural constituye un marco propicio para investigar cómo la práctica espiritual puede contribuir al bienestar subjetivo, integrando tanto dimensiones individuales como comunitarias de la experiencia humana.

En síntesis, el presente estudio se propone analizar de qué manera el budismo tibetano actúa como un recurso para el desarrollo personal y la promoción de la salud mental en Uruguay, abordando tanto aspectos objetivos como experiencias subjetivas de los practicantes. La investigación se enmarca en un enfoque interdisciplinario, que combina psicología y antropología, y que permite comprender la espiritualidad como un fenómeno psicológico situado y culturalmente condicionado.

Fundamentación y antecedentes

El presente proyecto busca aportar al conocimiento en el ámbito de la psicología, explorando la espiritualidad como un fenómeno psicológico subjetivo dentro del marco de las prácticas del budismo tibetano en Uruguay. Estas prácticas son valoradas como un medio de construcción de la identidad personal y colectiva de los practicantes, considerando su relevancia cultural y social en el país.

Se adopta un enfoque interdisciplinario que articula la psicología y la antropología, con el fin de analizar la importancia de estas experiencias desde diversas perspectivas. Esto incluye examinar los beneficios que pueden aportar al desarrollo personal y al afrontamiento de situaciones de estrés y desafíos relacionados con la salud mental, reconociendo que la espiritualidad puede ser una herramienta de apoyo y resiliencia.

Un aspecto central del estudio es comprender cómo la práctica budista influye tanto en la identidad de los practicantes como en su bienestar psicológico. Desde la psicología, se ha observado que la espiritualidad y las prácticas religiosas pueden generar espacios de expresión emocional, fortalecer los vínculos comunitarios y acompañar a los individuos en sus procesos personales, funcionando como experiencias con potencial terapéutico (Quiceno, 2009).

Además, la psicología contemporánea ha integrado diversas prácticas provenientes del budismo tibetano, especialmente aquellas relacionadas con la meditación y la regulación emocional. El énfasis del budismo tibetano en la compasión (karuna), la atención plena (shamatha) y el entrenamiento mental (lo-jong) ha mostrado efectos significativos en la promoción de la autocompasión, la gestión del estrés y el bienestar subjetivo (Kabat-Zinn, 2003).

En conjunto, esta fundamentación permite situar el estudio en un marco teórico y cultural sólido, destacando la relación entre prácticas budistas, identidad y salud mental. Comprender estas interacciones ofrece la posibilidad de valorar la espiritualidad no solo como un fenómeno religioso, sino como un recurso psicológico que contribuye al desarrollo integral del individuo dentro de su comunidad.

Origen del budismo y sus escuelas

El budismo surge como una tradición religiosa y filosófica cuyos orígenes se remontan al siglo VI a.C., cuando el príncipe Siddhartha Gautama alcanzó la iluminación y se convirtió en Buda, es decir, “el despierto”. Para comprender esta figura, es necesario situarla en el contexto de

la India antigua, caracterizada por una concepción circular del tiempo que implicaba un ciclo eterno de reencarnaciones o samsara. En esta cosmovisión, la vida está condicionada por las acciones previas (karma) y la liberación final (moksha) implica romper con el ciclo de nacimientos y muertes, logrando la unidad entre el alma individual (atman) y el absoluto (brahman) (Eliade, 1979).

Siddhartha Gautama, tras una profunda búsqueda espiritual, enseñó un camino práctico para erradicar el sufrimiento (dukkha), basado en las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero. Según sus enseñanzas, el sufrimiento surge del deseo y la ignorancia, y puede superarse mediante la meditación, la conducta ética y el desarrollo de la sabiduría. El objetivo final es alcanzar el nirvana, estado de liberación del ego, del deseo y del ciclo de reencarnaciones (Pániker, 2019).

Tras la muerte de Buda, el budismo se diversifica en distintas escuelas, conocidas como yānas o “caminos”. La más antigua, Theravāda (“doctrina de los ancianos”), enfatiza la búsqueda individual de la iluminación, centrada en la vida monástica, con el ideal del arhat, monje que alcanza la liberación personal. Actualmente, esta escuela se encuentra principalmente en Sri Lanka, Tailandia y Birmania (Tola & Dragonetti, 1980).

El budismo se ha caracterizado históricamente por su capacidad de adaptación cultural, integrando creencias y prácticas locales sin desplazar necesariamente las tradiciones previas (Eliade, 1999; Walsh & Shapiro, 2006; González et al., 2014). Su expansión temprana por Asia se realizó mediante la difusión de textos, rituales y monasterios, y posteriormente se consolidaron escuelas propias que incorporaron figuras y deidades locales, generando diversidad doctrinal y práctica (Eliade, 1999). La corriente Mahāyāna o “gran vehículo” introduce un enfoque más inclusivo, promoviendo el ideal del bodhisattva, figura que posterga su propia entrada al nirvana para ayudar a otros a alcanzar la liberación, enfatizando la solidaridad y la ayuda hacia los demás como camino central. Esta orientación devocional facilitó la expansión del Mahāyāna por China, Japón, Corea y Vietnam (Tola & Dragonetti, 1980; Carini, 2011).

El Vajrayāna, también llamado Camino del Diamante, es la forma tibetana del budismo que se consolidó a partir del siglo VIII con la llegada del maestro Padmasambhava, considerado un segundo Buda en esta tradición. En el siglo X, la traducción de textos y las reformas del maestro Atisha, fundador de la escuela Kadampa, marcaron una segunda difusión de esta tradición. Posteriormente surgieron escuelas como la Kagyüpa y la Sakyapa, y en el siglo XIV se consolidó la Gelugpa, heredera de la Kadampa, que estructuró un camino progresivo hacia

la iluminación (Lam-Rim), con énfasis en disciplina ética, estudio riguroso y prácticas contemplativas sistematizadas (Apud et al., 2013).

Con la consolidación del Dalái Lama en el siglo XVII, la Gelugpa asumió el liderazgo político y espiritual del Tíbet. Los lamas, o maestros espirituales, ocupan un rol central como guías de la práctica meditativa, que incluye técnicas de concentración (śamatha), visión penetrante (vipaśyanā) y prácticas tántricas orientadas a transformar la conciencia ordinaria en sabiduría iluminada (Apud et al., 2013). El Vajrayāna integra enseñanzas del Buda histórico y del Mahāyāna con elementos del tantra budista, incluyendo trabajo con energías, visualización de deidades y la integración de aspectos femeninos y masculinos, articulados mediante mudras, mantras y mandalas (Apud et al., 2013).

En Occidente, el budismo adquirió popularidad a lo largo del siglo XX (McMahan, 2008). El interés por prácticas y enseñanzas orientales atrajo a diversos “buscadores espirituales” hacia centros que ofrecían nuevas vías filosóficas y meditativas. Este budismo modernista se caracteriza por grupos de práctica secular, generalmente desvinculados de instituciones monásticas, que promueven la meditación, cuestionan ciertos conceptos tradicionales y adaptan la práctica a valores contemporáneos, enfatizando la dimensión terapéutica, el activismo social y la integración de elementos de distintas tradiciones (Bechert, 1987; McMahan, 2019).

Fenómenos como guerras, crisis económicas y deterioro ambiental promovieron un movimiento sincrético de espiritualidades orientales en Europa y América del Norte, facilitando la creación de instituciones budistas que luego se expandieron a América Latina.

Budismo en Uruguay

Se estima que más de medio millón de personas practican budismo en Latinoamérica, con predominio de tradiciones tibetanas, seguidas por la Soka Gakkai Internacional y tradiciones Zen (Usarski, 2012). Las distintas escuelas y linajes interactúan y se transforman, dando lugar a una gran diversidad de prácticas y enfoques, por lo que resulta más adecuado referirse a “budismos” en plural (Vallverdú & Millet, 2004). La difusión se ha dado a través de la meditación, conferencias de maestros orientales, prácticas ascéticas, yoga, vegetarianismo y corrientes filosóficas vinculadas al hinduismo y budismo, reinterpretadas desde una mirada occidental y en diálogo con movimientos contraculturales relacionados con la música, el arte y la contemplación (Vallverdú & Millet, 2004).

La difusión del budismo en Uruguay comenzó a mediados de los años 1980, tras la apertura democrática, aunque su puntapié inicial se dio en los años 1960 con la llegada de la Soka

Gakkai Internacional a través de migrantes japoneses. Posteriormente, otras escuelas se establecieron gracias al interés de buscadores espirituales locales (Geymonat, 2004; Apud et al., 2013).

Actualmente, se encuentran presentes diversas escuelas budistas: la tradición Theravāda, centrada en meditación vipassana y adherencia a las enseñanzas originales del Buda; la Zen, con énfasis en la experiencia directa de la meditación y práctica formal del zazen; la Nichiren, orientada a la recitación del mantra Namu-myoho-rence-kyo para la transformación personal y colectiva; y la Vajrayāna, que combina rituales, visualizaciones y enseñanzas filosóficas complejas con un fuerte componente devocional y meditativo). Estas tradiciones llegaron mediante maestros, talleres, migraciones y actividades comunitarias, adaptando sus prácticas al contexto cultural uruguayo (Apud et al., 2013, 2015a, 2015b, 2022a, 2022b; Apud & Clara, 2006; Gómez Haedo, 2018; Reimondo, 2021).

La estructura del budismo se sostiene sobre tres pilares fundamentales: cosmovisión y creencias (samsara, karma, nirvana y Buda como guía espiritual), prácticas de meditación y devoción, y la sangha o comunidad de practicantes (Saroglou, 2011). Históricamente, la transmisión ha privilegiado la recitación oral de sutras y la memorización ritual, diferenciándose de enfoques occidentales más textuales (Walsh & Shapiro, 2006). Comerciantes, peregrinos, traductores, artesanos y autoridades también contribuyeron a expandir la doctrina y su simbolismo (Pániker, 2017; Eliade, 1999).

Estudios muestran efectos positivos de la meditación en empatía y reducción de ansiedad, así como menor búsqueda de sensaciones entre practicantes (Berkowitz, 1967; Lesh, 1970; Davidson et al., 1976). Más recientemente, la práctica sostenida del budismo tibetano se vincula con transformaciones en la autopercepción, mayor tolerancia a la incertidumbre y disminución de preocupaciones anticipatorias (Apud et al., 2023). Comprender la difusión del budismo tibetano en Uruguay permite analizar cómo estas prácticas influyen directamente en el bienestar psicológico de los practicantes locales.

Bienestar psicológico y espiritualidad

El bienestar psicológico se entiende como un estado que surge de la integración armoniosa de distintos aspectos de la vida, incluyendo relaciones con el entorno, vínculo con pasado y presente, y dimensiones materiales y sociales (Anguas-Wong et al., 2007; Zubieta et al., 2012). No se trata únicamente de ausencia de malestar, sino de construir activamente una vida plena (Diener, 1994). Ryff (1989) propone seis dimensiones que componen el bienestar

psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Desde la perspectiva de la psicología de la religión, la relación entre bienestar psicológico puede enmarcarse en el estudio de como la espiritualidad influye en la salud mental y la identidad de los practicantes. Uno de los fundadores de la psicología de la religión es William James, quien analiza las experiencias religiosas como fenómenos transformadores, intensos y culturalmente condicionados, que generan cambios positivos en los individuos, tales como paz interior, sentido de pertenencia o fortaleza personal (James, 1902). A través de estados alterados de conciencia, los practicantes pueden acceder a experiencias trascendentes y sagradas, utilizando la práctica espiritual como una vía para enfrentar miedos, incertidumbres y necesidades psicológicas universales.

Dentro del ámbito de la psicología, se puede entender la religión como un fenómeno adaptativo que cumple funciones tanto individuales como sociales. Siguiendo la línea de Bulbulia (2004), las prácticas religiosas no solo están determinadas culturalmente, sino que también ofrecen beneficios relacionados con la cooperación social, la reducción del estrés y el bienestar psicológico, constituyendo productos de la evolución humana que contribuyen a la supervivencia y cohesión grupal. Así, estas prácticas no solo satisfacen necesidades personales, sino que también participan en la construcción cultural y social de la identidad de los practicantes y de sus comunidades.

Históricamente, los rituales han desempeñado un papel en la promoción del bienestar y en los procesos terapéuticos de quienes los practican, ayudando a enfrentar dificultades emocionales y psicológicas (Castro, 2010). En las prácticas con fines de afrontamiento o cura, se observa un efecto de distanciamiento emocional que permite a los practicantes tomar perspectiva sobre su malestar y re-significar su experiencia. Este doble rol del ritual, en el que el individuo es tanto actor como observador de su propia práctica, genera un espacio seguro para la expresión emocional y la construcción de sentido frente al sufrimiento (Geymonat, 2004).

Asimismo, el budismo tibetano puede brindar a los practicantes herramientas para comprender y gestionar su sufrimiento, conectar con su propio proceso de afrontamiento, fortalecer su bienestar psicológico y reconocer la importancia colectiva de sus creencias. La práctica ritual contribuye, además, a la transmisión de conocimientos y valores dentro de la comunidad, asegurando la continuidad cultural y espiritual.

Desde la investigación clínica, la práctica de meditación budista ha sido un foco de interés, por sus potenciales efectos en la salud mental. Jon Kabat-Zinn (2000) argumenta que la práctica meditativa de “atención plena” (mindfulness) no solo reduce el estrés y la ansiedad, sino que promueve una mayor conciencia emocional y una mejor adaptación frente a la enfermedad y la adversidad. Kabat-Zinn subraya que “la atención plena es la capacidad de estar completamente presente, sin juzgar, lo que permite reducir el sufrimiento asociado con el estrés y la ansiedad” (Kabat-Zinn, 2000, p. 45).

Richard Davidson, en sus investigaciones con monjes tibetanos, ha demostrado que aquellos que practican meditación profunda presentan una mayor densidad de materia gris en áreas cerebrales relacionadas con la regulación emocional y la empatía. Davidson señala que “los monjes tibetanos, debido a sus años de práctica intensiva, muestran una capacidad aumentada para generar emociones de compasión y altruismo, reflejando una profunda influencia de la meditación sobre su cerebro y comportamiento” (Davidson, 2007, p. 233, traducción propia).

En un contexto similar, Daniel Goleman y Richard Davidson, en su libro “Rasgos Alterados”, describen cómo la meditación tibetana puede transformar el cerebro, promoviendo cambios estructurales que favorecen la regulación emocional, la empatía y la atención sostenida. Según Goleman y Davidson, “las prácticas de meditación en tradiciones como la tibetana no solo mejoran el bienestar psicológico, sino que alteran la estructura misma del cerebro, fortaleciendo regiones claves asociadas con el control emocional y la compasión” (Goleman & Davidson, 2017, p. 102, traducción propia).

Por su parte, Paul Gilbert (2009) en “La Mente Compasiva” destaca cómo la compasión hacia uno mismo, un principio central del budismo tibetano, se ha integrado en la psicoterapia moderna. Gilbert señala que “la autocompasión no solo promueve el bienestar emocional, sino que tiene efectos terapéuticos duraderos en personas con trastornos de ansiedad y depresión” (Gilbert, 2009, p. 75, traducción propia).

Siguiendo en la misma línea, se puede decir que la relación entre el budismo tibetano y la ciencia, especialmente la neurociencia, ha crecido significativamente en las últimas décadas. El Mind and Life Institute, cofundado por el Dalái Lama y el neurocientífico Francisco Varela, ha promovido investigaciones interdisciplinarias sobre los efectos de las prácticas tibetanas en la mente y el cerebro. En su obra “La Mente Encarnada”, Varela y sus coautores argumentan que “las prácticas de meditación tibetana, al fomentar la atención plena y la conciencia en el presente, proporcionan valiosas lecciones sobre el funcionamiento de la

mente que la ciencia cognitiva puede integrar para comprender mejor los procesos mentales" (Varela, Thompson, & Rosch, 1991, p. 120, traducción propia).

La investigación de Tania Singer y Olaf Klimecki (2014), sobre el entrenamiento en compasión, demuestra que las técnicas tibetanas de meditación de compasión tienen un impacto significativo en el cerebro, mejorando la empatía y la prosocialidad. Singer y Klimecki afirman que "el entrenamiento en compasión puede aumentar la actividad en las regiones cerebrales asociadas con la empatía y la cooperación, y se ha demostrado que mejora las relaciones interpersonales" (Singer & Klimecki, 2014, p. 210, traducción propia).

En un contexto más amplio, el budismo tibetano ha influido en la sociedad a través de su enfoque ético basado en la compasión universal, la interdependencia y la no violencia. Estas enseñanzas han proporcionado una base sólida para el desarrollo de una ética secular que trasciende las barreras religiosas y culturales. El Dalái Lama, en su libro *Más allá de la religión*, sostiene que "la compasión no depende de una religión, sino que es una cualidad humana fundamental que puede ser cultivada por todos, sin importar su origen o creencias" (Dalái Lama, 2011, p. 55, traducción propia).

Además, el Dalái Lama señala que "la educación debe ir más allá de los conocimientos académicos y enseñar a las personas a ser conscientes de sus emociones, desarrollando habilidades como la compasión, la empatía y la tolerancia" (Dalái Lama, 2011, p. 87, traducción propia).

Diversas investigaciones han explorado el impacto de prácticas budistas en la salud mental, especialmente la meditación mindfulness, incorporada en intervenciones psicoterapéuticas (Baer, 2003; Chiesa & Serretti, 2009). Los estudios destacan beneficios en reducción de ansiedad, estrés y depresión, así como promoción del bienestar psicológico general (Kabat-Zinn, 2003). Sin embargo, gran parte de la literatura se centra en prácticas específicas, sin abordar de manera integral las enseñanzas, rituales y principios filosóficos del budismo tibetano. Comprender la práctica en su totalidad permite analizar cómo los meditadores integran enseñanzas, rituales y comunidad en su vida cotidiana, contribuyendo a su bienestar emocional, mental y espiritual. En Uruguay, la investigación sobre espiritualidad y salud mental desde la perspectiva del budismo tibetano es limitada, lo que resalta la necesidad de estudios situados y culturalmente sensibles (González et al., 2014; Pargament, 2007).

Por otro lado, la espiritualidad se entiende como la capacidad de trascender y conectarse con algo más allá de lo material, mientras que la religión constituye un conjunto organizado de creencias y prácticas que influye en la vida de las personas (Volker, 2006). La investigación

psicológica sobre religiosidad se consolidó hacia fines de los años 1970 y, en las últimas décadas, ha desarrollado metodologías capaces de integrar hallazgos desde niveles neuropsicológicos hasta socioculturales (Paloutzian & Park, 2005).

La psicología contemporánea ha integrado la espiritualidad como parte del proceso terapéutico, reconociendo que prácticas contemplativas como la meditación favorecen autoconocimiento, regulación emocional y transformación del sufrimiento (González, 2018; Pargament, 2007; Walsh & Shapiro, 2006). Explorar el bienestar psicológico en practicantes del budismo permite comprender cómo esta tradición constituye una vía hacia el equilibrio emocional, integrando dimensiones cotidianas y subjetivas vinculadas a la felicidad individual (González et al., 2014; Bustamante, 2004).

Antecedentes en Uruguay.

En Uruguay, uno de los primeros estudios sistemáticos sobre budismo y personalidad se realizó con miembros de la Soka Gakkai Internacional del Uruguay (USGI). Apud y colaboradores (2022a) llevaron a cabo un estudio mixto cualitativo–cuantitativo, con el objetivo de explorar cómo la práctica budista se relaciona con los rasgos de personalidad de los practicantes. Los resultados de esta investigación evidenciaron que la participación activa en la USGI se asocia con niveles más bajos de neuroticismo y con una percepción positiva frente a situaciones de estrés. Además, el estudio mostró que la práctica budista contribuye al desarrollo de recursos personales que favorecen la adaptación ante la adversidad y la mejora de la calidad de vida de los miembros (Apud et al., 2022a). Este trabajo constituye un antecedente fundamental para comprender el impacto psicológico de la práctica budista en el contexto uruguayo y sienta las bases para investigaciones posteriores en otras tradiciones budistas presentes en el país.

En Uruguay, también se han desarrollado investigaciones enfocadas en la práctica del budismo tibetano y su relación con variables psicológicas. Apud y colaboradores (2022b) realizaron un estudio cuantitativo con practicantes adultos de esta tradición, examinando los rasgos de personalidad y la ansiedad de futuro. Los resultados indicaron que los participantes budistas mostraban niveles más bajos de neuroticismo, agresividad, y menor predisposición a experimentar ansiedad frente a la incertidumbre, lo que sugiere un impacto positivo de las prácticas meditativas en la regulación emocional y en la construcción de una actitud más flexible ante los desafíos vitales.

Complementando esta aproximación, Apud et al. (2023) desarrollaron un estudio cualitativo que profundizó en las percepciones subjetivas de practicantes tibetanos en Uruguay respecto

al impacto del budismo en su vida cotidiana. A partir de entrevistas, los autores identificaron transformaciones vinculadas a una mayor autocomprensión, el desarrollo de recursos para enfrentar situaciones adversas y una vivencia de mayor serenidad frente a la incertidumbre del futuro. Estas narrativas confirman la importancia del budismo tibetano como vía de construcción de sentido y de fortalecimiento de la salud mental en el contexto local.

En conjunto, ambas investigaciones muestran que la práctica del budismo en Uruguay no solo se relaciona con indicadores psicológicos medibles, como los rasgos de personalidad y la ansiedad, sino también con experiencias subjetivas de crecimiento personal y espiritual. Esta doble aproximación metodológica, que articula técnicas cuantitativas y cualitativas, permite obtener una visión más integral del modo en que las prácticas tibetanas inciden en el bienestar de los practicantes, y constituye un aporte novedoso en el campo de la psicología de la religión y la espiritualidad en el país.

Estos estudios fueron replicados posteriormente, por el mismo equipo de la Universidad de la República en colaboración con la Universitat Rovira i Virgili. Apud y colaboradores (2024) realizaron el mismo estudio mixto con comunidades de budismo tibetano en España. Los hallazgos mostraron puntajes más bajos para el grupo de budismo tibetano en términos de impulsividad, ansiedad y neuroticismo, en concordancia con lo observado previamente en Uruguay. Estos resultados sugieren que la asociación del budismo con la personalidad y el bienestar psicológico presenta similitudes transnacionales, más allá de las diferencias culturales entre ambos países.

Asimismo, la investigación se extendió hacia comunidades de budismo zen en Cataluña. Apud y colaboradores (2025) llevaron a cabo un estudio mixto que examinó la influencia de la práctica zen en la personalidad de los practicantes. El trabajo identificó puntajes más bajos en impulsividad para el grupo zen. En las entrevistas se identifica que la meditación zen se asocia con una mayor autoconciencia, regulación emocional y un modo de afrontamiento caracterizado por la serenidad frente a situaciones adversas. Estas conclusiones aportan evidencia de que el budismo zen, al igual que el tibetano, genera transformaciones significativas en la experiencia subjetiva y en el desarrollo personal.

En conjunto, la replicación de estos estudios en España confirma la validez de los hallazgos realizados en Uruguay y aporta un marco comparativo internacional que enriquece el campo de la psicología de la religión y la espiritualidad. La investigación en contextos europeos no solo refuerza la relevancia de las prácticas budistas en la configuración de la personalidad, sino que también abre nuevas perspectivas para comprender cómo estas tradiciones dialogan con distintas realidades culturales y sociales.

Problema y preguntas de investigación

Problema de investigación

En Uruguay, el budismo tibetano ha comenzado a expandirse en las últimas décadas, pero aún existe escasa evidencia académica acerca de cómo esta práctica influye en la vida psicológica y emocional de sus seguidores. Aunque estudios internacionales han mostrado vínculos entre espiritualidad, salud mental y prácticas contemplativas, no puede asumirse que dichos hallazgos se reproduzcan de la misma manera en contextos sociales y culturales distintos.

En este sentido, el problema central radica en comprender cómo los practicantes uruguayos del budismo tibetano experimentan e integran sus enseñanzas y prácticas —como la meditación, los rituales y la filosofía budista— en la construcción de su bienestar psicológico y en sus trayectorias de vida.

Pregunta de investigación

¿De qué manera los practicantes de budismo tibetano en Uruguay experimentan la relación entre estas enseñanzas y prácticas y su bienestar psicológico?

Preguntas específicas

1. ¿Qué motivaciones llevan a los practicantes a acercarse al budismo tibetano en Uruguay?
2. ¿Qué prácticas budistas se integran en su vida cotidiana y cómo las relacionan con su salud mental?
3. ¿Qué significados atribuyen los practicantes a conceptos como meditación, compasión o aceptación?
4. ¿Cómo adaptan estas enseñanzas a las particularidades culturales y sociales del contexto uruguayo?

Objetivos

Objetivo General

A través de una investigación etnográfica, comprender cómo la práctica budista influencia en el bienestar psicológico de los practicantes en una escuela Vajrayana de Uruguay.

Objetivos Específicos

1. Identificar las principales prácticas budistas realizadas por los participantes del estudio.
2. Describir las experiencias subjetivas que los practicantes asocian con la práctica budista.
3. Analizar los significados atribuidos al bienestar psicológico desde la perspectiva de los practicantes.
4. Comparar similitudes y diferencias en los relatos de los practicantes respecto al impacto del budismo en su bienestar psicológico.

Diseño metodológico

La metodología de investigación adoptada para este trabajo se enmarca en un enfoque cualitativo con perspectiva etnográfica, orientado a comprender las experiencias subjetivas y los sentidos atribuidos a la práctica del budismo tibetano en Uruguay, desde una perspectiva situada dentro de la psicología de la religión.

La etnografía se entiende aquí como una estrategia metodológica que estudia las prácticas y significados construidos por los individuos dentro de su contexto sociocultural específico, a partir del trabajo de campo como instancia central de recolección de datos (Apud, 2013; Bohannan, 1996).

El trabajo de campo se desarrollará en un centro ubicado en Montevideo, espacio de referencia del budismo tibetano en el país. Para ello, se utilizarán las siguientes técnicas:

- **Observación participante:** se asistirá de forma regular a prácticas de meditación y actividades comunitarias organizadas por el centro, registrando las observaciones y reflexiones en un diario de campo. Esta técnica permitirá acceder a dinámicas grupales, rituales y expresiones cotidianas del budismo tibetano en un entorno natural.
- **Entrevistas en profundidad:** se realizarán entrevistas semi-estructuradas a practicantes habituales del centro, con el objetivo de explorar sus trayectorias

personales, los motivos que los llevaron a acercarse al budismo, así como sus percepciones acerca del impacto de estas prácticas en su bienestar emocional y psicológico.

Aspectos éticos

Este trabajo se compromete a garantizar los derechos y la dignidad de todas las personas que participen en la investigación, siguiendo la normativa nacional vigente, a través del decreto 158/019 que regula la investigación con seres humanos. En primer lugar, se asegurará el consentimiento informado de cada participante, explicando de manera clara y accesible los objetivos del estudio, las características de la participación, y los posibles beneficios y riesgos involucrados. Las personas entrevistadas tendrán la libertad de aceptar o rechazar participar, sin que ello implique ningún tipo de consecuencia negativa.

Asimismo, se garantizará el anonimato de los participantes mediante la utilización de códigos o pseudónimos en la gestión y presentación de los datos, protegiendo así su identidad. Toda la información recolectada será tratada con estricta confidencialidad y almacenada en espacios seguros, accesibles únicamente al equipo investigador. La participación será completamente voluntaria, y los participantes podrán retirarse del estudio en cualquier momento y sin necesidad de justificar su decisión. Se respetará en todo momento su derecho a no responder preguntas que consideren sensibles o que no deseen abordar.

Además, se trabajará con especial sensibilidad cultural, considerando y respetando las creencias, prácticas y valores propios de los practicantes de budismo tibetano en Uruguay. La investigación se conducirá desde una perspectiva ética que evite juicios de valor y promueva una comprensión profunda y respetuosa de las experiencias subjetivas de los participantes.

Cronograma de ejecución

El proyecto se organizará en cinco etapas, cada una con actividades específicas y un tiempo estimado de desarrollo.

En primer lugar, se llevará a cabo la revisión bibliográfica ampliada, orientada a profundizar en la literatura sobre budismo tibetano, bienestar psicológico y enfoques etnográficos. Esta etapa se extenderá desde el mes 1 hasta el mes 4, ofreciendo la base conceptual y teórica para el diseño del estudio.

En paralelo se realizará la segunda etapa, la cual consta del diseño metodológico, donde se elaborarán los instrumentos de recolección de datos (entrevistas, observaciones, diarios de campo), se definirán los criterios de selección de participantes y se atenderán los aspectos éticos pertinentes. Esta fase se desarrollará en el primer mes.

En la tercera etapa, se implementará el trabajo de campo, que comprenderá la observación participante, entrevistas en profundidad y registro etnográfico en los espacios de práctica budista. Esta fase se extenderá de manera más amplia, abarcando desde el mes 2 hasta el mes 10, con el fin de lograr una recolección más sostenida y enriquecida de información.

La cuarta etapa corresponde al análisis de los datos recolectados, incluyendo transcripción, codificación, categorización y construcción de ejes temáticos de análisis. Esta fase se llevará a cabo entre los meses 10 y 12, pudiendo articularse con el cierre del trabajo de campo.

Finalmente, se contempla una fase de redacción del informe final. Esta etapa incluiría la sistematización de los hallazgos obtenidos, su discusión en relación con la literatura revisada y la elaboración de conclusiones y aportes. Según el cronograma diseñado, dicha fase correspondería aproximadamente al mes 12.

Tabla 1. Cronograma de actividades de investigación.

Actividad	Tareas a realizar	Tiempo estimado
Revisión bibliográfica ampliada	Profundización en literatura sobre budismo, bienestar psicológico y enfoques etnográficos.	Mes 1-4
Diseño metodológico	Elaboración de instrumentos de recolección (entrevistas, observaciones, diarios de campo), criterios de selección de participantes, aspectos éticos.	Mes 1
Trabajo de campo	Observación participante, entrevistas en profundidad y registro etnográfico en los espacios de práctica budista.	Mes 2–10
Análisis de datos	Transcripción, codificación, categorización y construcción de ejes temáticos de análisis.	Mes 10–12
Redacción del informe final	Sistematización de hallazgos, discusión en relación con la literatura, conclusiones y aportes.	Mes 12

Resultados esperados y plan de difusión

Se espera que la investigación proyectada aporte de manera significativa al conocimiento académico sobre la relación entre espiritualidad y salud mental, desde una perspectiva situada que contemple las particularidades culturales y sociales del contexto uruguayo. El estudio permitirá profundizar en la comprensión de cómo las prácticas y enseñanzas del budismo tibetano se integran en la vida emocional y psicológica de sus practicantes.

Los resultados esperados incluyen evidencia cualitativa sobre las motivaciones, experiencias subjetivas y transformaciones personales asociadas a la práctica budista, lo que puede contribuir a enriquecer los modelos teóricos en psicología y psicoterapia. Asimismo, se prevé identificar posibles beneficios y desafíos en la integración de principios budistas en la salud mental, con el fin de orientar futuras intervenciones clínicas y programas de formación profesional.

En cuanto a la difusión, se proyecta la elaboración de una tesis etnográfica y la presentación de los hallazgos en jornadas, congresos y espacios académicos vinculados a la psicología, la antropología y los estudios sobre espiritualidad. También se buscará compartir los resultados con profesionales de la salud mental y centros de práctica contemplativa a través de talleres o seminarios, favoreciendo el diálogo interdisciplinario y el intercambio de saberes. Finalmente, se prevé una instancia de devolución para los participantes entrevistados, mediante un espacio de encuentro que permita compartir las principales conclusiones y reconocer su aporte al proceso investigativo.

Referencias

- Anguas-Wong, N. C., Ortiz-Hernández, L., & Aguilar-Salinas, C. A. (2007). Factores psicosociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Salud Mental*, 30(5), 59–66.
- Apud, I., Clara, M., & Ruiz, P. (2013). Linajes budistas en Uruguay. 'Ilu. *Revista de Ciencias de las Religiones*, 18, 9–25.
- Apud, I., Clara, M., Ruiz, P., & Valdenegro, A. (2015). Seis grupos budistas en el Uruguay de siglo XXI. *Anuario de Antropología Social y Cultural en Uruguay*, 13, 135–144. [https://www.researchgate.net/publication/283795812 Seis grupos budistas en Uruguay d el siglo XXI?utm_source=chatgpt.com](https://www.researchgate.net/publication/283795812_Seis_grupos_budistas_en_Uruguay_d_el_siglo_XXI?utm_source=chatgpt.com)
- Apud, I., Ortuño, V. E. C., Azambuya España, M. N., Pérez Medina, E., Reimondo, 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., Acuña, A., Díaz, M., Morales, E., Rodríguez, M., & Segredo, R. (2023). Budismo tibetano y personalidad. Estudio cualitativo sobre el impacto subjetivo del budismo en la personalidad y ansiedad de futuro de practicantes uruguayos. *Persona*, 26(2), 141-166.

Apud, I., Ortuño, V. E. C., Vallverdú, J., Millet, D., Barreto, D., Mota, G., Aquino, F., & Gulisano, M. (2024). The Vajrayāna personality. A mixed quantitative-qualitative study on Tibetan Buddhism in Spain / La personalidad Vajrayāna. Estudio mixto cuantitativo-cualitativo con budistas tibetanos de España. *Studies in Psychology*, 45(2-3), 338-368. <https://doi.org/10.1177/02109395241290790>

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.

Berkowitz, L. (1967). *Aggression: A social psychological analysis*. McGraw-Hill.

Bohannan, P. (1996). *Cómo hacer etnografía*. Paidós.

Bechert, H. (1987). El Buda histórico: su doctrina como camino de liberación. En H. Küng (Ed.), *El cristianismo y las grandes religiones. Hacia el diálogo con el islam, el hinduismo y el budismo* (pp. 85–105). Libros Europa.

Bustamante, C. (2004). Psicología transpersonal y salud mental. *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(1), 95–117.

Carini, C. (2011). *Etnografía del Budismo Zen argentino: Rituales, cosmovisión e identidad* (Tesis doctoral). Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Ciencias Naturales y Museo.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600.

Dalái Lama. (2011). *Más allá de la religión: Una ética para todo el mundo*. Paidós.

Davidson, R. J. (2007). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them*. Hudson Street Press.

Davidson, R. J., Goleman, D., & Schwartz, G. E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: A cross-sectional study. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 235–238.

Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). *Rasgos alterados: La ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo*. Kairós.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–117.

Eliade, M. (1979). *Tratado de historia de las religiones*. Cristiandad.

Eliade, M. (1999). *Historia de las creencias y las ideas religiosas* (Vol. 3). Herder.

Geymonat, R. (2004). *Religiones en Uruguay*. Banda Oriental.

Gilbert, P. (2009). *La mente compasiva*. Desclée De Brouwer.

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.

González, L. (2018). Psicología y espiritualidad: Hacia un modelo integrador. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(1), 23–34.

González, M. T., Gracia-Viniegras, C., & Ruiz, A. (2014). Bienestar psicológico y salud: Aportes desde la psicología positiva. *Revista de Psicología de la Salud*, 26(1), 45–60.

James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Longmans, Green, & Co.

Kabat-Zinn, J. (2000). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

Lesh, T. V. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(1), 39–74.

McMahan, D. L. (2008). *The making of Buddhist modernism*. Oxford University Press.

McMahan, D. L. (2012). Buddhist modernism. En *Buddhism in the Modern World* (pp. 18–35).

- McMahan, D. L. (2019). *La construcción del budismo moderno*. Kairós.
- Pániker, A. (2017). *Las tres joyas: El Buda, su enseñanza y la comunidad. Una introducción al budismo*. Kairós.
- Pániker, J. (2019). *Historia de las religiones*. Alianza Editorial.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press.
- Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5(2), 321–336. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/261>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- 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.
- Singer, T., & Klimecki, O. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Tola, F., & Dragonetti, C. (1980). *La filosofía budista: Textos del canon Pali*. Eudeba.
- Usarski, F. (2012). *Budismo en América Latina: Historia, presente y futuro*. Fondo de Cultura Económica.
- Vallverdú, J., & Millet, A. (2004). *Budismos en plural: Perspectivas desde América Latina*. Gedisa.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1997). *La mente encarnada: Ciencia cognitiva y experiencia humana* (Edición en español). Editorial Paidós.
- Volker, K. (2006). Religión y espiritualidad: Diferencias conceptuales y psicológicas. *Revista de Psicología Contemporánea*, 3(2), 55–68.
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227–239.

Zubieta, E., Fernández, C., & Sosa, M. (2012). Bienestar subjetivo y condiciones de vida: Aproximaciones empíricas y conceptuales. *Interdisciplinaria*, 29(2), 257–275.