



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Estudio de la personalidad en la comunidad Dzogchen rioplatense



Mary Rose Reimondo Silva

Montevideo, 24 de julio de 2021

Tutor: Ismael Apud

Revisor: Víctor Ortuño

Resumen

La presente investigación es un estudio sobre personalidad, creencias y prácticas budistas en la comunidad Dzogchen de Uruguay y Argentina, cuyo objetivo general es el estudio del impacto de las prácticas espirituales/religiosas en la salud mental de los practicantes. Especialmente se pretenden examinar los niveles de autoestima y de ansiedad de futuro en un conjunto de practicantes budistas de la Comunidad Dzogchen del Río de la Plata.

Los resultados revelan una correlación positiva entre la ansiedad de futuro y la baja autoestima; también muestran que el grupo objetivo puntuó por debajo del grupo control en cuanto a ansiedad de futuro, ansiedad y neuroticismo, exhibiendo niveles de autoestima superiores al grupo control. Así, los resultados sugieren que la práctica del budismo Dzogchen podrían incidir positivamente en los niveles de autoestima de los practicantes, así como en la visión de futuro despojada de ansiedad.

A nivel mundial y regional se ha analizado la relación entre la práctica budista y algunos aspectos de la personalidad. Sin embargo, en Uruguay esta investigación representa una de las primeras aproximaciones al estudio de la personalidad de practicantes budistas, así como a los efectos de la práctica en el nivel subjetivo.

Palabras clave: budismo, Dzogchen, autoestima, ansiedad de futuro, Río de la Plata.

Introducción

El budismo, establecido a finales del siglo VI a.C. y de origen indio, es entendido tanto como una serie de creencias y prácticas espirituales, así como una filosofía, que busca el cese del sufrimiento a través de la sabiduría, la virtud y la concentración (DRAE, 2020; Merriam-Webster Dictionary, 2020). La figura icónica de esta filosofía es Siddharta Gautama, devenido en Buda -el que despierta- al alcanzar la iluminación, cuando llegan a él las respuestas acerca de las vías para la extinción del sufrimiento humano. Según Eliade (1984) en el budismo “el fin a conseguir es el Despertar, el estado de Buda o más bien su forma mahayánica, la Vacuidad” (p. 341).

La enseñanza central de Buda se encuentra en las cuatro nobles verdades. La primera de ellas es que la vida es sufrimiento; la segunda advierte que la causa de aquel es el deseo de poseer y de vivir en este mundo de impermanencia y la tercera plantea que por medio de la erradicación de las causas se consigue el cese del sufrimiento. Por su parte, la cuarta noble

verdad muestra el Noble Óctuple Sendero como vía para la extinción de la insatisfacción y el sufrimiento (Diez De Velasco, 2013). Es a través de la sabiduría, del comportamiento moral honesto -hablar, hacer y vivir de la manera correcta- y la combinación de disciplina espiritual y meditación que se puede “poner fin a la sed de existencia y a la insatisfacción y el sufrimiento, alcanzando la cesación o nirvana” (Capriles, 1999).

Luego de la muerte del Buda, el budismo se abre en tres grandes tradiciones -Theravada, Mahayana y Vajrayana- diferenciadas por la forma de interpretar las enseñanzas. La Theravada, desarrollada en Sri Lanka y difundida luego en el sudeste de Asia, es la más conservadora en lo que refiere a la disciplina monástica y a la doctrina (Gombrich, 2010). La rama Mahayana, difundida en China, Japón y Corea en los siglos II y VI d.C., se apoya en las enseñanzas de Buda como camino y no tanto como una doctrina. Si bien las tres se basan en las Cuatro Nobles Verdades, en el Noble Óctuple Sendero y en el rechazo de la idea de creación del mundo por un ser superior, Rahula (1996) establece que la diferencia se advierte en que la rama Theravada aboga por alcanzar la iluminación de forma individual, mientras que en la Mahayana se busca, a través del ideal de *bodhisattva*, la iluminación de todos los seres. Asimismo, según Capriles (1999), otra diferencia sustancial entre ambas tradiciones es que, mientras que para la Theravada el tipo de acto que un sujeto lleve adelante marcará su calidad al ser comparada con los preceptos, en la Mahayana la cualidad de una acción depende de la intención con la que se realice.

La tercera tradición es la Vajrayana, llamada también budismo tibetano, que se extendió en el siglo VII d.C. por Bután y el Tíbet. Es entendida por varios autores como subproducto de la escuela Mahayana y comprende cuatro escuelas principales: Nyingma (del tibetano, “los antiguos”); Gelug (“los virtuosos”); Sakya (“tierra gris”) y Kagyu (“de la tradición oral”). Estos tres últimos denominados los nuevos. El budismo tibetano se diferencia por el uso de mantras (canto para trabajar la energía de la voz), mudras (movimientos corporales para trabajar en el aspecto del cuerpo) y la visualización de figuras y formas en su práctica, así como por el camino para alcanzar la budeidad, que es el de la transformación de las emociones negativas a través del trabajo en las tres dimensiones propias del sujeto: voz, mente y cuerpo (Carini, 2016).

El impacto del budismo tibetano en el occidente moderno es el resultado tanto de: la inmigración asiática, en particular de los maestros y refugiados tibetanos a partir de la invasión china al Tíbet en la segunda mitad del siglo pasado; el impacto mediático de la figura del Dalai

Lama; el apoyo de varias personas de los medios de comunicación que son practicantes (Carini, 2017, Diez, 2013). Por otro lado, el establecimiento de las diversas comunidades budistas estuvo signada por la apertura a posibles practicantes occidentales.

El budismo en la actualidad reúne alrededor de 500 millones de practicantes a nivel mundial, mientras que en América Latina se registra aproximadamente medio millón de practicantes (Pew Research Center, 2019). La llegada a nuestro continente se vio enlentecida por la pregnancia del catolicismo en la sociedad y es recién hacia 1980, que el budismo comienza a lograr reconocimiento en las sociedades latinoamericanas, debido a la menor popularidad de la tradición católica (Apud, 2013), así como también a la creciente globalización y la consecuente popularización de distintas vertientes espirituales. En Uruguay, el ingreso de las diversas escuelas budistas puede rastrearse a partir del retorno a la democracia en la década de 1980 (excepto por la Soka Gakkai, escuela japonesa presente en el país desde los años 1960). Es a partir de la reapertura democrática y de la progresiva globalización económica y sobre todo cultural, que el Estado racionalista y sus metarrelatos se debilitan, posibilitando el surgimiento de nuevas corrientes religiosas y espirituales (Apud, 2015).

Es relevante mencionar, siguiendo a Apud (2015), que es la clase media uruguaya la que adhiere a estas creencias, que apuntan más a la introspección que a cuestiones prácticas a resolver. La complejidad conceptual y filosófica del budismo es campo fértil para la adhesión de las capas sociales con cierto nivel educativo. De hecho conviene recordar, tal como señala Durt (1992), que en “Asia es posible ser budista y completamente ignorante” (p.173), sin embargo en occidente es necesario, para ser practicante, aprender los aspectos doctrinales primero.

En Uruguay, dentro de la tradición Vajrayana, se encuentran: la organización Camino del Diamante -linaje Kagyu-, la escuela Chagdud Gonpa y la Comunidad Dzogchen -ambas de linaje Nyingma-. El Camino del Diamante comienza a tener adeptos en el país en la última década del siglo XX y es en 2003 que el Lama Ole Nydahl -referente de esta organización- propone construir un centro para profundizar las prácticas, materializándose en las Sierras de Minas (Karma Dechen Ling, s.f.). Por su parte, la escuela Chagdud Gonpa se funda con el fin de “satisfacer la aspiración de Su Eminencia Chagdud Tulku Rinpoché de establecer las enseñanzas del Budismo Tibetano Vajrayana y particularmente el linaje Ñingmapa en América Latina” (Chagdud Gonpa, s.f.) y tiene su centro de retiros en Minas, desde el 2001.

Dentro de la rama del budismo tibetano Nyingma, se encuentra la Comunidad Dzogchen, cuyo referente fue Chogyal Namkhai Norbu (1938-2018), reconocido como reencarnación de diversos maestros budistas. Desde temprana edad fue formado por grandes maestros, respetando la transmisión de las enseñanzas y el linaje. Atendiendo a la importancia para los occidentales de contar con herramientas para vivir de forma apacible y tranquila, el maestro Norbu ha logrado adaptar las enseñanzas a las circunstancias y punto de vista actuales, de forma tal de hacerlas asequibles a todos los individuos que se interesen por ellas, más allá del contexto cultural (Norbu, 1996). Las enseñanzas Dzogchen, la total perfección (*dzogpa*, perfecto y *chenpo*, total), fueron introducidas por Garab Dorje, maestro y emanación del Buda (Capriles, 1999) y están incluidas en la rama Vajrayana. Según Norbu (1996) la práctica del “dzogchén no exige la adopción de creencia alguna, ni puede siquiera ser considerada como una religión. Este sistema se limita a sugerir que el individuo se observe a sí mismo y así pueda descubrir su verdadera condición” (p.32).

De esta manera se entiende el Dzogchen como un camino de desarrollo espiritual y autoconocimiento, antes que doctrina religiosa, que pretende alcanzar una profunda comprensión de uno mismo y la propia existencia esencial a través de experiencias en la vida diaria (International Dzogchen Community, s.f.). Asimismo implica, según Capriles (1999), la superación de la visión dualista que conlleva al sufrimiento a partir de “un error o delusión que nos hace tomar lo relativo como absoluto, lo dependiente como independiente, lo insubstancial como substancial, lo condicionado como incondicionado, lo insatisfactorio como susceptible de proporcionar satisfacción, y así sucesivamente.” (p.22).

La introducción directa al estado de la verdadera naturaleza (*rigpa*) por parte de un maestro es una de las características distintivas de este vehículo. La transmisión es condición necesaria para comenzar a practicar, lo que lo hace un vehículo no gradual (Capriles, 1999). Tampoco es un vehículo abrupto, porque luego de la iniciación por parte del maestro, el practicante deberá profundizar la naturaleza búdica mediante las prácticas (Carini, 2017), integrándola en toda experiencia de la vida cotidiana (Capriles, 1999).

Si bien Norbu se afincó en Italia desde la década de 1960, desempeñándose como profesor de lengua y cultura tibetanos e investigador y difusor de la cultura tibetana, no es sino hasta 1976 que funda la Comunidad Dzogchen en ese país. Desde allí comienza una amplia difusión de las enseñanzas, pudiendo consolidar la Comunidad Dzogchen Internacional (Norbu, 1996). En Latinoamérica, Norbu realizó en 1986 el primer retiro en Venezuela y en 1989 el

primero en Argentina. En la región latinoamericana, es en estos dos países donde se encuentran dos de los siete *gares* mundiales (centros regionales fijos y apartados de la ciudad donde se reúnen los practicantes tanto para recibir enseñanzas como para realizar prácticas). A su vez hay numerosos *lings* (centros fijos, de menor envergadura y ubicados en la ciudad) ubicados en Brasil, Chile, Perú, Venezuela, Argentina.

El arribo del Dzogchen en Argentina es a partir de dos practicantes que estuvieron en el primer retiro venezolano, que organizan la visita de Norbu para un retiro en Córdoba (Carini, 2017). Así, con el trabajo voluntario de las personas interesadas en el crecimiento personal basado en el Dzogchen en 1990 nace Tashigar Sur, un lugar de reunión para realizar prácticas y llevar adelante la enseñanza del Dzogchen (Tashigar Sur, s.f.). Según Carini (2017) la precoz base territorial podría haber sido uno de los facilitadores para el rápido establecimiento de la comunidad argentina.

La llegada de este tipo de budismo a Uruguay sigue la pauta de la mayoría de los grupos budistas en el país, pues se realiza a partir de la motivación de un pequeño conjunto de interesados, quienes son los encargados de contactar al maestro Norbu. En 2002 se realiza el primer retiro en el Campus de Maldonado, a través del contacto de dos practicantes uruguayos con una practicante argentina. Luego de cuatro años de actividades realizadas por un conjunto de particulares, en 2006 se invita al maestro Norbu al país. Es a partir de este retiro que se consolida la Comunidad Dzogchen del Uruguay, cuya comunicación con el Gar de Argentina es fundamental para su funcionamiento.

La Comunidad Dzogchen argentina está compuesta por alrededor de 10.000 practicantes distribuidos a lo largo del país; por su parte, la comunidad uruguaya está formada por alrededor de 6 practicantes, nucleados principalmente en la capital y en la costa este, Piriápolis y Maldonado y vinculados fuertemente al Gar de Argentina. Se puede decir que la Comunidad Dzogchen uruguaya se presenta como una agrupación local de menor tamaño pues no tiene un lugar propio para las prácticas o los retiros. Tampoco está inscrita como una sociedad sin fines de lucro, tal como lo pide la estructura organizativa propuesta por el maestro para la conformación de un *ling*. Si bien no hay una sede en Uruguay, es en Argentina que se encuentra Tashigar Sur (Córdoba), que oficia de referencia local y donde se aglutinan más de 500 practicantes, no solo argentinos sino también de países vecinos, para recibir las enseñanzas del maestro, quien viajaba habitualmente a Tashigar Sur a compartir las enseñanzas.

A través de esta investigación se pretende estudiar el grupo Dzogchen desde la Psicología, haciendo foco en la relación entre la salud mental y la práctica budista. Si bien, dentro de los grupos budistas, los de la rama tibetana representan el 27% en Latinoamérica, los estudios académicos al respecto son escasos, quizá porque dentro de las estadísticas no aparecen estos grupos de manera explícita sino englobados en una categoría más general, como puede ser “otras religiones” (Usarski, 2012). En particular, las investigaciones referidas al Dzogchen realizadas en Latinoamérica se centran en analizar este budismo desde la óptica de la antropología (Carini, 2017). Sin embargo, aún no existen estudios sobre esta práctica en Uruguay que la vinculen con variaciones en algunos aspectos de la personalidad de los practicantes, quizá debido a que numéricamente es un grupo reducido de participantes comparado con otras comunidades presentes en el país.

El estudio llevado adelante por Saroglou (2010) muestra que la Conciencia y la Amabilidad, dos de los rasgos de personalidad del modelo de los Cinco Factores (FFM), se correlacionan con la espiritualidad o religiosidad. En cuanto a investigaciones sobre espiritualidad y salud mental, existen diversos estudios como los de la relación entre la práctica religiosa y el bienestar físico (Gall et al., 2011; Holt et al., 2013; Peterson & Webb, 2006), así como acerca de la vinculación entre la religiosidad y la salud mental (Gray, 1987; Hirsch et al., 2014). En una investigación argentina se concluyó que las mujeres con espiritualidad moderada a alta reportaban más bienestar que los hombres; sin embargo, en cuanto a ansiedad de futuro, los valores, superiores en mujeres, no fueron estadísticamente significativos (Ledezma et al., 2010).

En lo referente a los constructos a analizar, es pertinente comenzar exponiendo cómo se entiende la personalidad. Siguiendo a Kernberg (1987), se dice que la personalidad es el conjunto de rasgos, tanto biológicos -temperamento- como culturales -carácter- mediante los cuales los individuos responden al entorno. El neuroticismo, uno de los cinco rasgos de la personalidad, describe la tendencia del sujeto a las emociones negativas ya sea preocupación, cambio de humor, irritación. Está evaluado, a partir del modelo de los cinco alternativos de Zuckerman (1993), por cuatro facetas: ansiedad, depresión, dependencia y la autoestima baja. La faceta de autoestima, según ese modelo, mide aspectos vinculados con el concepto de sí mismo del individuo, la confianza en su propia capacidad y la satisfacción consigo mismo. La gradación en los niveles de autoestima son buenos predictores de la calidad de la salud de los sujetos (Somerville, Kelley & Heatherton, 2010). Se entiende que tener niveles bajos de

autoestima puede vulnerar las interacciones sociales, así como generar padecimientos psicológicos.

Asimismo, Zuckerman (1993) plantea que los sujetos con niveles altos de ansiedad se caracterizan por la inquietud y la preocupación por cosas aparentemente sin importancia, que lleva a la falta de foco en las tareas emprendidas así como a la tensión y a la labilidad emocional. El sujeto actual, marcado por la inmediatez y vertiginosidad en la velocidad de los cambios, está atravesado por la ansiedad respecto a los acontecimientos futuros y más precisamente durante el último año, debido a las medidas que se han tenido que tomar a propósito de la presencia del COVID-19.

La ansiedad de futuro es una de las dimensiones de la temporalidad subjetiva. Según Zaleski (2017), se define como un “estado de aprensión, incertidumbre, miedo y preocupación por cambios desfavorables en un futuro personal más remoto. En un caso extremo, esto sería una amenaza (pánico) de que le suceda algo realmente catastrófico a una persona” (p.2). Agrega el autor que este temor puede relacionarse con “la expectativa de que suceda algo malo, independientemente de las propias acciones, sino más bien como resultado de la rueda de la fortuna o la providencia” (p. 2). La investigación llevada adelante por Watson et al. (2020) muestra que existe una correlación negativa, tendiente a ser moderada, entre la ansiedad de futuro y la salud mental; asimismo el estudio plantea que a medida que la satisfacción con la vida aumenta, la ansiedad de futuro disminuye. La investigación de Duplaga & Grysztar (2021), concluye que la ansiedad de futuro se correlaciona negativamente con la alfabetización para la salud, entendiendo este concepto, según la OMS (1998), como el conjunto de “habilidades cognitivas y sociales que determinan la motivación y la capacidad de los individuos para acceder a la información, comprenderla y utilizarla, para promover y mantener una buena salud”.

En lo que refiere a la práctica del budismo y sus efectos en los rasgos de personalidad, las investigaciones indican que jóvenes budistas presentan mayor nivel de autoestima que jóvenes no practicantes (Giannini et al., 2018). Otras investigaciones en jóvenes hallaron una correlación positiva entre la práctica del budismo y el bienestar psicológico (Flores & Roca, 2017), así como entre el budismo y los niveles de felicidad (Rojas, 2015). En particular no se encontró investigación alguna sobre la relación entre budismo y ansiedad de futuro. Las prácticas budistas, de acuerdo a la revisión bibliográfica, favorecen el aumento de los niveles

de rasgos positivos de la personalidad; por tanto, se considera pertinente el estudio de los efectos de prácticas que promuevan el bienestar psicológico.

El presente trabajo es, en Uruguay, el primer acercamiento al estudio de los efectos que la práctica Dzogchen produce a nivel subjetivo en los practicantes. Se considera así que esta investigación contribuye al conocimiento de la psicología de las religiones en el Río de la Plata tanto como puede ser un aporte para futuros análisis comparativos de minorías religiosas en el país.

El objetivo de esta investigación es analizar si existe una relación entre la práctica espiritual, en particular la del budismo Dzogchen, y la personalidad, particularmente en el rasgo de neuroticismo y en la ansiedad de futuro. De esta manera, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿la práctica budista Dzogchen sostenida genera diferencias significativas en los niveles de ansiedad de futuro y en los de autoestima, en relación a quienes no practican ninguna religión o filosofía?

La investigación se estructura según el planteo de cuatro hipótesis:

- 1) Los practicantes de budismo Dzogchen presentan niveles descendidos de neuroticismo comparado con el grupo de no practicantes;
- 2) Los practicantes de Dzogchen muestran niveles de autoestima aumentados en comparación con quienes no adhieren a ninguna religión;
- 3) Los practicantes de Dzogchen presentan niveles más bajos de ansiedad y ansiedad de futuro al compararse con no practicantes;
- 4) Hay una correlación positiva general entre los niveles de ansiedad de futuro y de baja autoestima.

Metodología

Este estudio se realizó bajo el aval del Comité de Ética de la Facultad de Psicología en el marco del proyecto “Etnografías mixtas: técnicas cualitativas y psicométricas en el estudio de prácticas y creencias budistas en el Uruguay”, cumpliendo con los protocolos éticos solicitados por dicho comité: consentimiento informado, anonimato, confidencialidad, participación libre y voluntaria, entre otros.

La investigación se realizó con una muestra integrada por practicantes budistas uruguayos y argentinos de la Comunidad Dzogchen (n=15) cuyo rango etáreo está entre los 38

y los 65 años ($M=53,8$; $DE=8,5$), siendo de sexo femenino 11 (73,3%) y de sexo masculino 4 (26,7%). El grupo control fue formado por una muestra por conveniencia de uruguayos no religiosos ($n=15$), siendo 10 de sexo femenino y 5 de sexo masculino, cuya edad está comprendida entre los 42 y 81 años ($M=55,1$; $DE=10,5$). Asimismo, los grupos objetivo y control fueron emparejados en las variables sexo ($X^2_{(1)}=0,159$, $p=0,69$), edad ($F=0,031$, $p=0,862$), y nivel de estudios cursados ($X^2_{(4)}=8,01$, $p=0,091$).

Se utilizó una metodología cuantitativa, a partir de una encuesta virtual, anónima y voluntaria que comprende: (a) perfil socio-demográfico (12 preguntas), (b) impacto del COVID-19 (2 preguntas), (c) participación en la Comunidad Dzogchen (20 preguntas) -sección exclusiva para el grupo objetivo- y dos escalas psicométricas: (d) Dark Future Scale (DFS, 5 preguntas) y (e) de la escala Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire Short-Form (ZKA-PQ/SF, 80 preguntas), se utilizaron las preguntas sobre neuroticismo-ansiedad (16 preguntas).

El cuestionario de personalidad autoadministrado, ZKA-PQ/SF, mide, de acuerdo al Modelo de los Cinco Factores Alternativos de Zuckerman et al. (1993), cinco rasgos de la personalidad: agresividad, búsqueda de sensaciones impulsivas, extraversión, actividad y neuroticismo. En esta investigación se usó el rasgo neuroticismo con sus cuatro facetas: ansiedad, depresión, dependencia y baja autoestima. El ZKA-PQ/SF presentó una consistencia interna alta, entre .86 y .90; particularmente, para el rasgo neuroticismo $\alpha = .86$ (Aluja et al., 2019). El cuestionario DFS (Zaleski et al. 2017), es una versión abreviada de la Future Anxiety Scale, (Zaleski, 1996) que mide la tendencia a un pensamiento ansioso y con incertidumbre hacia el futuro, que anticipa consecuencias negativas. En cuanto a la fiabilidad del instrumento, este cuestionario presenta una consistencia interna buena, alrededor de .80 (Zaleski et al., 2017).

Los datos obtenidos fueron procesados cuantitativamente en el programa SPSS versión 22 (IBM SPSS Statistics) en estadísticos descriptivos generales (media, desviación estándar y frecuencia) y análisis inferencial (correlaciones). Mediante una prueba de normalidad de Shapiro Wilk se verificó la distribución normal de los datos así como se verificó la igualdad de varianzas a través de la prueba de homogeneidad de la varianza de Levene, en los grupos estudiados para las cuatro facetas del rasgo neuroticismo.

Resultados

A través de Pruebas t para muestras independientes se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre practicantes budistas y el grupo de no practicantes, tanto en el nivel de neuroticismo general como en el de sus facetas de ansiedad y dependencia, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1 Media, Desviación Estándar, Prueba t y tamaño del efecto.

Rasgo / Facetas	Grupo Control		Grupo Dzogchen		Pruebas t		Efecto
	M	DT	M	DT	t	Sig.	
ZKAPQ/SF							
Neuroticismo	35,13	9,49	27,8	8,14	2,27	,031*	,829
NE1 Ansiedad	8,67	2,41	6,47	1,99	2,72	,011*	,994
NE2 Depresión	8,80	2,86	7,53	2,53	1,29	,209	,469
NE3 Dependencia	8,80	2,31	6,87	2,13	2,38	,024*	,870
NE4 Baja Autoestima	8,87	3,23	6,93	2,76	1,76	,089	,644
DFS							
AF Ansiedad de futuro	2,92	1,63	1,89	,82	2,18	,041**	,796

Nota: * Significancia $p < 0,05$ (2 colas) **No se asume igualdad de varianzas.

Los practicantes de budismo Dzogchen mostraron puntuaciones significativamente más bajas, con un tamaño del efecto elevado para el rasgo neuroticismo y para las facetas de ansiedad y dependencia. El valor de significancia estadística de la Prueba t en las facetas de depresión y baja autoestima, indica que no existen diferencias estadísticamente significativas en relación a esas variables al comparar el grupo Dzogchen y el grupo control. Asimismo, en lo

referente a la Ansiedad de Futuro el grupo objetivo obtuvo niveles significativamente más bajos que el grupo control, con un tamaño del efecto grande.

A partir de una prueba de coeficiente de correlación bivariada se encontró que existe una correlación positiva moderada con significancia estadística entre la ansiedad de futuro y el rasgo neuroticismo en general, como se muestra en la Tabla 2. Particularmente se verificó una correlación positiva entre la faceta Baja Autoestima (NE4) y Ansiedad de futuro (AF).

Tabla 2 Correlación entre Neuroticismo y Ansiedad de Futuro.

Variable	NEU	NE1	NE2	NE3	NE4
NEU Neuroticismo	-				
NE1 Ansiedad	,922*	-			
NE2 Depresión	,846*	,693*	-		
NE3 Dependencia	,872*	,794*	,638*	-	
NE4 Baja Autoestima	,902*	,796*	,660*	,697*	-
DFS					
AF Ansiedad de futuro	,551**	,458**	,363*	,713*	,448**

Nota: * Significancia <0,01 (2 colas). ** Significancia <0,05 (2 colas).

Discusión

Atendiendo a los resultados de la presente investigación, se podría entender que los niveles de autoestima aumentados que presentan los practicantes de budismo Dzogchen comparados con los de los sujetos no practicantes, se vinculan a la noción de que la práctica del Dzogchen viabiliza un sendero para la autoaceptación. Estos resultados muestran congruencia con el estudio de Giannini (2018), en el que se concluye que los budistas presentan mayores recursos psicológicos que quienes no practican religión alguna, entre ellos el autoestima. Asimismo, esta diferencia puede sugerir que, debido a la idea fundamental

acerca del karma en la que se basa el budismo, éste fomenta la responsabilidad e independencia de las acciones, porque las consecuencias de ellas provienen del propio sujeto (Nieri, 2010) y al tener el control sobre su propia salvación, el individuo podría aumentar la percepción de sí mismo como sujeto capaz, confiado en sí mismo y por tanto elevar sus niveles de autoestima.

En contraste con el estudio realizado por Ledezma et al. (2010), donde no se encontró correlación estadísticamente significativa entre espiritualidad y AF, los resultados obtenidos en la presente investigación señalan que tanto en cuanto Ansiedad (NE1) en general como en Ansiedad de futuro (AF) en particular, los practicantes budistas muestran niveles descendidos comparados con los no practicantes. Esta diferencia podría deberse a uno de los principios fundamentales del Dzogchen: la intención de integrar todos los aspectos de la realidad presente sin forzar una modificación ni tratar de evadirlos; de esta manera los practicantes budistas logran una mayor estabilidad emocional, pudiendo dejar de lado la tensión que provocan las preocupaciones constantes. La ansiedad de futuro, entendida como el temor a que suceda algo malo en el futuro, sin importar qué acciones realiza el sujeto (Zaleski, 2017), ve su otro polo en la idea budista del presente como oportunidad para construir el futuro a través de acciones en el aquí y ahora. El llamamiento a estar “en presencia” que proclama el Dzogchen, esto es atender plenamente lo que ocurre en el presente, puede ser uno de los hilos que jalona esta variación positiva en la regulación de la ansiedad de futuro que exhiben los practicantes budistas. A su vez, los menores niveles de Ansiedad de futuro (AF) que muestran los practicantes de Dzogchen, podrían estar vinculados a la idea de karma a la que refiere el budismo, que evita el pensar que el porvenir está en manos ajenas al propio sujeto.

Los niveles descendidos en cuanto a Ansiedad de futuro (AF) y Baja Autoestima (NE4) que muestran los practicantes de Dzogchen comparados con el grupo de no practicantes, y la correlación positiva entre ambos aspectos, podrían ser un efecto del budismo en tanto filosofía que busca la liberación personal del sufrimiento. Este aspecto fundamental del budismo deja al sujeto practicante en un lugar activo frente a las circunstancias de su vida, siendo un plausible componente en el mejoramiento del concepto que tiene de sí mismo. El saberse valioso y sentirse seguro de sí mismo que promueve la práctica Dzogchen, podría redundar en una visión más positiva del futuro y por tanto, en niveles descendidos de ansiedad de futuro.

Asimismo, se debe tomar en cuenta que una de las limitaciones de la investigación es lo reducido de la muestra, así como la franja etaria que comprende adultos cercanos a los 40

años o mayores, exclusivamente. Así, para futuras investigaciones se sugiere incluir adolescentes, de manera tal de posibilitar la comparación entre distintas etapas evolutivas de los aspectos investigados. Por otra parte, si bien la encuesta a través de la cual se realizó la recogida de datos fue anónima, puede haberse presentado en las respuestas cierto sesgo relacionado con la deseabilidad social. En futuras investigaciones se podrían triangular los datos cuantitativos con datos cualitativos, a través de técnicas como la entrevista en profundidad, a fin de dar mayor espesor al análisis de los datos.

En síntesis, los practicantes de budismo Dzogchen experimentan menor nivel de neuroticismo, de ansiedad y de ansiedad de futuro, así como niveles aumentados de autoestima frente al grupo control. Alineados con la conclusión de Flores & Roca (2017) que proponen el budismo como vía para la consecución del bienestar psicológico de los sujetos, los resultados obtenidos sugieren que la práctica sostenida del budismo Dzogchen favorece el empoderamiento del sujeto mediante la cesión de responsabilidad al propio sujeto y sus acciones, así como promueve el restablecimiento del equilibrio emocional.

La actualidad está signada por el ritmo vertiginoso que provoca altos niveles de estrés y el uso intensivo de las tecnologías de la información y la comunicación durante el último año a partir del COVID-19, produjo el desdibujamiento de los límites entre las distintas tareas que realizan los sujetos, apareciendo la ansiedad y la preocupación por el futuro como marcadores de la subjetividad actual. El budismo se muestra como una instrumento valioso para lidiar con estos aspectos, invitando a vivir el presente y aceptando la impermanencia.

Se puede observar que la búsqueda tanto de crecimiento personal como del alivio del sufrimiento, son aspectos en común entre la psicología y el budismo. Según lo expuesto anteriormente, el budismo aparece como herramienta para el autoconocimiento, así como para la consecución de un mayor bienestar psicológico tanto en lo que hace al relacionamiento consigo mismo como con el entorno, promoviendo el desarrollo de las capacidades de afrontamiento de situaciones ansiógenas y por ende la mejora de la calidad de vida de quienes lo practican.

Referencias bibliográficas

- Aluja, A., Rossier, J., Oumar, B., García, L. F., Bellaj, T., Ostendorf, F., ... Glicksohn, J. (2019). Multicultural Validation of the Zuckerman–Kuhlman–Aluja Personality Questionnaire Shortened Form (ZKA-PQ/SF) Across 18 Countries. *Assessment*, 107319111983177. DOI:10.1177/1073191119831770
- 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 del siglo XXI. *Anuario de Antropología Social y Cultural en Uruguay*, 13, 135–144.
- Budismo (s.f.). En *Merriam-Webster's online dictionary* (11th ed.). Recuperado de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/Buddhism> [6 de marzo de 2021].
- Budismo (s.f.). En *Diccionario de la lengua española*, (23.^a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/budismo?m=form> [6 de marzo de 2021].
- Capriles, E. (1999). *Budismo y Dzogchen*. Vitoria: Ediciones La llave.
- Carini, C. (2016). Budas en movimiento: la práctica de la danza y el yoga tibetano en una comunidad *vajrayana* argentina. *Religare*, 13(2), 321-347.
- (2017). La Comunidad Dzogchen Internacional en Argentina: imaginación religiosa, ritual y nuevos medios de comunicación en la historia de un grupo budista tibetano local. XVI Jornadas Interescuelas/Departamentos de Historia. Departamento de Historia. Facultad Humanidades. Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata.
- Chagdud Gonpa Uruguay. (s.f.). Quienes somos. Recuperado de <https://www.budismo.com.uy/quienes-somos.html> [20 de mayo de 2021]
- Diez De Velasco, F. (2013). *Budismo en España*. España: Akal.
- Duplaga, M., Grysztar, M. (2021). The Association between Future Anxiety, Health Literacy and the Perception of the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 9(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare9010043>
- Durt, H. (1992). El desarrollo del Budismo en Occidente: su realidad y significado. *Revista de Estudios Budistas*, 3, 168–176. Asociación Latinoamericana de Estudios Budistas.

- Eliade, M. (1984). Historia de las creencias y las ideas religiosas. Volumen III. Paidós: Buenos Aires.
- Flores, C., Roca, A. (2017). Bienestar psicológico y budismo. Experiencias y significados en practicantes de Budismo en Perú. Summa Psicológica UST, 14(1), 72-81. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6068361>
- Gall, T., Charbonneau, C., & Florack, P. (2011). The relationship between religious/spiritual factors and perceived growth following a diagnosis of breast cancer. Psychology & Health, 26(3), 287–305
- 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, 2416-2430.
- Gombrich, R. (2010). Theravada Buddhism. London: Routledge. (traducción propia del inglés al español)
- Gray, R. (1987). Adolescent Response to the Death of a Parent. Journal of Youth and Adolescence, 16(6), 511-525.
- Hirsch, J., Nsamenang, S., Chang, E., & Kaslow, N. (2014). Spiritual well-being and depressive symptoms in female African American suicide attempters: Mediating effects of optimism and pessimism. Psychology of Religion and Spirituality, 6(4), 276–283.
- Holt, C., Wang, M., Clark, E., Williams, B., & Schulz, E. (2013). Religious involvement and physical and emotional functioning among African Americans: The mediating role of religious support. Psychology & Health, 28(3), 267–283.
- International Dzogchen Community. (s.f.). Dzogchen. Recuperado de <https://dzogchen.net/dzogchen/> [10 de abril de 2021].
- Karma Dechen Ling (s.f.). Nacimiento. Recuperado de <https://www.kdl.org.uy/es/#el-camino-del-diamante> [10 de abril de 2021].
- Kernberg, O. (1987). Trastornos graves de la personalidad. México: Manual moderno.
- Ledezma, Carina Leticia, Rodriguez, Mariana, De Los Rios, Fatima y De Bortoli, Miguel Angel (2010). Espiritualidad y ansiedad a futuro en una muestra de adolescentes. II Congreso

Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.
Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Mapeo Sociedad Civil. (s.f.). Cultura Dhamma. Recuperado de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi0t6K09I_wAhUMrpUCHUrzDQAcQFjAEegQICxAD&url=http%3A%2F%2Fwww.mapeosociadadcivil.uy%2Forganizaciones%2Fcultura-dhamma%2Fpdf%2F&usq=AOvVaw0MPv1q749WEGd3FFs31lyG

Mapeo Sociedad Civil. (s.f.) Asociación Zen del Uruguay. Recuperado de <http://www.mapeosociadadcivil.uy/organizaciones/asociacion-zen-del-uruguay-zendo-de-los-tres-tesoros/>

Norbu, Ch. N. (1996). El cristal y la vía de la luz, Sutra, Tantra y Dzogchén. Barcelona: Kairós (2.^a ed. 2005).

(1997). El yoga de los sueños y la práctica de la luz natural. Novelda: Dharma (traducción de Xavi Alongina).

(2002). Dzogchén, el estado de autoperfección. Vitoria: Ediciones La Llave.

(2007). Enseñanzas Dzogchén. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.

(2008). Tantra de la fuente suprema. Barcelona: Kairós (traducción de Ferran Mestanza).

Nieri, C. (2010). Para una investigación sobre el budismo en Italia: El caso del instituto Lama Tzong Khapa en 13 Congreso Latinoamericano sobre Religión y Etnicidad. Diálogo, ruptura y mediación en contextos religiosos. Granada.

Peterson, M., Webb, D. (2006). Religion and spirituality in quality of life studies. Applied Research in Quality of Life. 1(1), 107-116.

Pew Research Center. Recuperado de <https://www.pewforum.org/2019/12/12/household-patterns-by-religion/#fn-32482-42> [6 de marzo de 2021].

Rahula, W. (1996). Theravada-Mahayana Buddhism en *Gems of Buddhist wisdom*. Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur.

- Rojas, T. del P. (2015). Felicidad en jóvenes miembros de la Soka Gakkai Internacional de Lima. *Persona*, (018), 105-121. Recuperado de <https://doi.org/10.26439/persona2015.n018.501>
- Saroglou, V. (2010). Religiousness as a cultural adaptation of basic traits: A five-factor model perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 108-125.
- Somerville, L., Kelley, W., & Heatherton, T. (2010). Self-esteem modulates medial prefrontal cortical responses to evaluative social feedback. *Cerebral cortex*, 20(12), 3005–3013. Recuperado de <https://doi.org/10.1093/cercor/bhq049>
- Tashigar Sur (s.f.). Visita Tashigar Sur. Recuperado de <http://tashigarsur.org/tashigar-sur/visita-tashigar-sur/> [1 de junio de 2021].
- Usarski, F. (2012). Buddhism in South America: an overview with reference to the South American context. En O. Abeynayake, & A. Tilakaratne (Eds.), *2600 Years of Sambuddhatva: Global Journey of Awakening* (pp. 527-540). Colombo. Recuperado de <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-337875>
- Watson, D. (2020). Well-being, temporal orientation, and the dual nature of materialism. *Imagination, cognition and personality*, 40(1), 65-86.
- World Health Organization. Division of Health Promotion, Education, and Communication. (1998). *Health promotion glossary*. World Health Organization. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/64546>
- Zaleski, Z. (1996). *Future Anxiety: Concept, Measurement and Preliminary Research*. Pergamon, 21(2), 165-174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A. & Meisner, M. (2017). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 0(0), 1-17.