

La Personalidad Zen

Estudio mixto cuantitativo-cualitativo en practicantes budistas de Cataluña

The Zen Personality: A Mixed Quantitative-Qualitative Study with Buddhist practitioners from Catalonia
A Personalidade Zen. Estudo Misto Quantitativo-Qualitativo em Praticantes Budistas da Catalunha



Ismael Eduardo **Apud Peláez**
Victor Eduardo **Cabrita Ortuño**
Jaume **Vallverdú**
Daniel **Millet**
Belén **Nuñez**
Macarena **Roth Kelland**
Tatiana **Maciel Suárez**
Joáo **Vega**



Sombat Muxcheen

La cara de Buda sobre el fondo borroso, Creer en el Budismo:

Rip
181

Volumen 18 #1 ene-abr
18 Años

ID: [10.33881/2027-1786.rip.18106](https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.18106)

Title: The Zen Personality
Subtitle: A mixed quantitative-qualitative study with buddhist practitioners from catalonia
Título: La Personalidad Zen
Subtítulo: Estudio mixto cuantitativo-cualitativo en practicantes budistas de cataluña
Título: A Personalidade Zen
Subtitle: Estudo Misto Quantitativo-Qualitativo em Praticantes Budistas da Catalunha
Alt Title / Título alternativo:
[en]: The Zen Personality: A Mixed Quantitative-Qualitative Study with Buddhist practitioners from Catalonia
[es]: A Personalidade Zen: Estudio mixto cuantitativo-cualitativo en practicantes budistas de Cataluña
[pt]: A Personalidade Zen. Estudo Misto Quantitativo-Qualitativo em Praticantes Budistas da Catalunha
Author (s) / Autor (es):
Apud Peláez, Cabrita Ortuño, Vallverdú, Millet, Nuñez, Roth Kelland, Maciel Suárez & Vega
Keywords / Palabras Clave:
[en]: Future Anxiety, Buddhism, Quantitative-Qualitative, Mixed Design, Personality, Zen
[es]: Ansiedad de Futuro, Budismo, Cuantitativo-Qualitativo, Diseño Mixto, Personalidad, Zen
[pt]: Ansiedade em Relação ao Futuro, Budismo, Quantitativo-Qualitativo, Desenho de Pesquisa Misto, Personalidade, Zen
Submitted: 2024-02-11
Acepted: 2024-05-24

Ismael Eduardo **Apud Peláez**
ORCID: [0000-0003-4237-9365](https://orcid.org/0000-0003-4237-9365)
Source | Filiacion:
Facultad de Psicología, Universidad de la República
BIO:
Doctor en Antropología y Comunicación.
Docente investigador
City | Ciudad:
Montevideo [uy]
e-mail:
ismaelapud@psico.edu.uy

Victor Eduardo **Cabrita Ortuño**
ORCID: [0000-0002-9523-0874](https://orcid.org/0000-0002-9523-0874)
Source | Filiacion:
Facultad de Psicología, Universidad de la República
BIO:
Doctor en Psicología de la Motivación y la Personalidad y profesor adjunto de la Fac. Psicología, U. República
City | Ciudad:
Montevideo [uy]
e-mail:
vortuno@psico.edu.uy

Jaume **Vallverdú**
ORCID: [0000-0003-3701-6869](https://orcid.org/0000-0003-3701-6869)
Source | Filiacion:
Departamento de Antropología, Filosofía y Trabajo Social, Universitat Rovira i Virgili
BIO:
Doctor en Antropología social y Cultural –
Docente investigador
City | Ciudad:
Tarragona [es]
e-mail:
jaime.vallverdu@urv.cat

Daniel **Millet**
ORCID: [0000-0001-7669-5433](https://orcid.org/0000-0001-7669-5433)
Source | Filiacion:
Centro de Estudios Budistas de la Universidad de Hong Kong
BIO:
Doctor en estudios budistas.
City | Ciudad:
Hong Kong [cn]
e-mail:
damillet@netvigator.com

Belén **Nuñez**
ORCID: [0009-0006-4139-938X](https://orcid.org/0009-0006-4139-938X)
Source | Filiacion:
Universidad de la República
BIO:
Estudiante licenciatura en Psicología
City | Ciudad:
Montevideo [uy]
e-mail:
Belennunez18@hotmail.com

Macarena **Roth Kelland**
ORCID: [0000-0001-9643-8020](https://orcid.org/0000-0001-9643-8020)
Source | Filiacion:
Universidad de la República
BIO:
Estudiante licenciatura en Psicología
City | Ciudad:
Montevideo [uy]
e-mail:
macarenarothk@gmail.com

Tatiana **Maciel Suárez**
ORCID: [0000-0002-1191-8533](https://orcid.org/0000-0002-1191-8533)
Source | Filiacion:
Universidad de la República
BIO:
Estudiante licenciatura en Psicología
City | Ciudad:
Montevideo [uy]
e-mail:
jmaciel29@live.com

Joáo **Vega**
ORCID: [0000-0003-2455-0309](https://orcid.org/0000-0003-2455-0309)
Source | Filiacion:
Universidad de la República
BIO:
Estudiante licenciatura en Psicología
City | Ciudad:
Montevideo [uy]
e-mail:
joaovega18@gmail.com

Resumen

En el campo de la psicología y las ciencias de la salud, existe un creciente interés en las últimas décadas por la práctica budista y su impacto positivo a nivel mental. En el presente artículo estudiaremos la relación entre la práctica, comunidad y creencias budistas por un lado, y personalidad y temporalidad subjetiva por el otro. Para ello, realizamos una investigación con practicantes pertenecientes a un grupo zen de Barcelona. Utilizamos un diseño mixto cuantitativo-cualitativo, con escalas psicométricas (Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire/Short-Form y Dark Future Scale) y entrevistas semidirigidas. La muestra cuantitativa consistió en 25 practicantes, que fueron comparados con un grupo religioso y otro no religioso. Encontramos puntajes significativamente más bajos y con un tamaño del efecto mediano en el rasgo Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, al comparar el grupo zen con el grupo no religioso. En las 8 entrevistas cualitativas realizadas, identificamos un perfil “ascético” en los practicantes, quienes pueden ser comprendidos como buscadores espirituales que, desencantados del catolicismo y el materialismo moderno, encuentran su lugar en la práctica y filosofía zen. Los practicantes manifestaron en las entrevistas cierto impacto de la meditación – seguido de las creencias y la comunidad respectivamente – en el manejo de impulsos, emociones, ansiedad, comportamientos y pensamientos. En suma, el presente estudio sugiere ciertas particularidades psicológicas del budista zen: un perfil ascético caracterizado por cierto desinterés e insatisfacción frente a los espacios de socialización y valores occidentales, y un posible mejor manejo de impulsos, emociones y comportamientos, principalmente a través de la práctica del zazen

Abstract

In the field of psychology and health sciences, there is a growing interest in recent decades in Buddhist practice and its positive impact on mental health. In this article, we will study the relationship between practice, community, and Buddhist beliefs on one hand, and personality and subjective temporality on the other. To do this, we conducted research with practitioners belonging to a Zen group in Barcelona. We used a mixed quantitative-qualitative design, including psychometric scales (Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire/Short-Form and Dark Future Scale) and semi-structured interviews. The quantitative sample consisted of 25 practitioners, who were compared with a religious and a non-religious group. We found significantly lower scores, with a medium effect size, in the Sensation Seeking-Impulsivity trait when comparing the Zen group with the non-religious group. In the 8 qualitative interviews conducted, we identified an “ascetic” profile among the practitioners. The studied Zen Buddhists could be described as spiritual seekers who, disenchanted with Catholicism and modern materialism, find their place in Zen practice and philosophy. Practitioners expressed in the interviews the impact of meditation – followed by beliefs and community, respectively – on impulse control, emotions, anxiety, behaviors, and thoughts. Summarizing, the current study suggests certain psychological characteristics of Zen Buddhists: an ascetic profile characterized by a certain disinterest and dissatisfaction towards Western values and socialization spaces, and a potential positive effect of zazen practice over the control of impulsivity, emotions, and behaviors.

Resumo

No campo da psicologia e das ciências da saúde, houve um crescente interesse nas últimas décadas pela prática budista e seu impacto positivo na saúde mental. Neste artigo, estudaremos a relação entre a prática budista, comunidade e crenças de um lado, e personalidade e temporalidade subjetiva do outro. Para isso, realizamos uma pesquisa com praticantes pertencentes a um grupo Zen em Barcelona. Utilizamos um design misto quantitativo-qualitativo, com escalas psicométricas (Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire/Short-Form y Dark Future Scale) e entrevistas semiestruturadas. A amostra quantitativa consistiu em 25 praticantes, que foram comparados com um grupo religioso e outro não religioso. Encontramos pontuações significativamente mais baixas e um tamanho de efeito médio no traço Busca de Sensações-Impulsividade, ao comparar o grupo Zen com o grupo não religioso. Nas 8 entrevistas qualitativas realizadas, identificamos um perfil "ascético" nos praticantes, que podem ser compreendidos como buscadores espirituais que, desiludidos com o catolicismo e o materialismo moderno, encontram seu lugar na prática e filosofia Zen. Os praticantes expressaram nas entrevistas um certo impacto da meditação - seguido por crenças e comunidade, respectivamente - no manejo de impulsos, emoções, ansiedade, comportamentos e pensamentos. Em resumo, o presente estudo sugere certas características psicológicas dos budistas Zen: um perfil ascético caracterizado por um certo desinteresse e insatisfação com os espaços de socialização e valores ocidentais, e um possível melhor manejo de impulsos, emoções e comportamentos, principalmente através da prática do zazen

Citar como:

Apud Peláez, I. E., Cabrita Ortuño, V. E., Vallverdú, J., Millet, D., Nuñez, B., Roth Kelland, M., Maciel Suárez, T. & Vega, J. (2025). La Personalidad Zen: Estudio mixto cuantitativo-cualitativo en practicantes budistas de cataluña. Revista Iberoamericana de Psicología, 18 (1), 63-76. Obtenido de: <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/2911>

La Personalidad Zen

Estudio mixto cuantitativo-cualitativo en practicantes budistas de Cataluña

The Zen Personality: A Mixed Quantitative-Qualitative Study with Buddhist practitioners from Catalonia

A Personalidade Zen. Estudo Misto Quantitativo-Qualitativo em Praticantes Budistas da Catalunha

Ismael Eduardo **Apud Peláez**
Victor Eduardo **Cabrita Ortuño**
Jaume **Vallverdú**
Daniel **Millet**

Belén **Nuñez**
Macarena **Roth Kelland**
Tatiana **Maciel Suárez**
João **Vega**

Introducción

En sus orígenes, el budismo surge como respuesta frente a los problemas planteados por la cosmología de la India del siglo VI a. C., donde se plantea que todos los seres estarían atrapados en un ciclo de vida, muerte y renacer, en lo que se denomina rueda de la reencarnación o samsara. Este ciclo de renacimientos es posible dado que todos los seres se encuentran presos de sus propias acciones y deseos, en lo que se denomina ley universal del karma. Para escapar de este ciclo de sufrimiento, el budismo propone un camino de salvación a través de una filosofía y técnicas corporales de meditación que intentan romper las cadenas kármicas del samsara.

Después de la muerte del Buda histórico, y con su progresiva expansión por el continente asiático, el budismo comienza a transmutarse en múltiples tradiciones, que usualmente son agrupadas en tres grandes vehículos: el vehículo antiguo o theravāda, actualmente popular en países del sureste asiático como Tailandia, Sri Lanka y Birmania; el “gran vehículo” o mahāyāna, cuya expansión incluye China, Corea y Japón; el “vehículo del diamante” o vajrayāna, que se expande por los Himalayas (**Pániker, 2019**). En la actualidad, y con el correr del siglo XX, una cuarta tradición cobra forma: el “budismo moderno”, que incluye las transformaciones culturales del budismo en su encuentro con las sociedades occidentales modernas (**McMahan, 2008**).

Actualmente el budismo es una de las religiones más conocidas, con más de 500 millones de seguidores en el mundo, y aproximadamente un millón y medio solamente en Europa (Pew Research Center, 2012). En Occidente, el creciente interés por el budismo se da en el contexto de las denominadas redes psicoespirituales, donde buscadores espirituales acceden a nuevos imaginarios culturales, en la búsqueda de soluciones alternativas a problemas filosóficos, médicos y existenciales (Prat et al., 2012).

Budismo zen

El zen es una escuela del vehículo mahāyāna, se funda en la India en el siglo VI d. C., y se expande a China, en lo que se denomina budismo Chan (McRae, 2004). En el siglo XII d. C. llega a Japón, donde sobrevive hasta hoy en día (Suzuki, 1995). Maestros budistas como Eihei Dōgen dieron al budismo zen su forma actual, bajo una práctica “minimalista”, centrada en la meditación zazen, y podada de elementos mágicos y mitológicos.

El zazen es una práctica de meditación donde el practicante se sienta en un cojín o zafu, poniendo sus piernas en posición de loto, con los ojos entrecerrados y la mirada en 45 grados, y con las manos debajo del ombligo, realizando el dhyana mudra. La premisa de la meditación zen es no estancarse en pensamientos, emociones o ideas, sino por lo contrario dejarlos pasar, y concentrarse en el momento presente de la consciencia del cuerpo y de la respiración (Salas, 2017). El budismo zen llega a Europa gracias al monje japonés Taisen Deshimaru, quien en 1967 abre el primer centro en Francia (Deshimaru, 1986). En 1977 se funda el primer centro zen en España, en la ciudad de Sevilla. En 1981, Deshimaru visita España por primera y única vez, e inaugura un centro en Barcelona, en el barrio gótico (Díez de Velasco, 2013).

El estudio psicológico del budismo

En el campo de la psicología y las ciencias de la salud, el interés por el budismo se ha focalizado en la meditación y sus potenciales beneficios a nivel físico y mental. Pero el budismo, al igual que otros caminos religiosos y espirituales, abarca otros aspectos aparte de la práctica espiritual. Siguiendo al psicólogo Vassilis Saroglou (2011) existirían cuatro dimensiones fundamentales a la hora de entender cualquier camino religioso y/o espiritual:

- i. Dimensión del “creer” (believing): involucra ideas en torno a entidades divinas o una dimensión trascendente. En el caso del budismo, su cosmovisión se arraiga en las ideas indias postupanishádicas del ciclo de renacimiento (la famosa rueda del samsara), la idea de karma (o cómo nuestras acciones, deseos y pensamiento, son las que nos atan a la rueda del samsara, causando la repetición de nuestros pesares), y la búsqueda de escapar de este ciclo interminable de muertes y renacimientos. La solución budista a este problema rompió con el hinduismo ortodoxo, tanto en su distanciamiento con el sistema de castas, como en lo espiritual, confrontando con ideas como las de un espíritu indivisible (Tola & Dragonetti, 1980).
- ii. Dimensión del “conectar” (bonding): involucra las prácticas religiosas que conectan al practicante con lo divino o trascendente. En el caso del budismo, si bien existen diversas

prácticas rituales, es la meditación la práctica por excelencia en la que se encierra la promesa de acceder a la iluminación alcanzada por el Buda histórico (Pániker, 2019).

- iii. Dimensión del “comportamiento” (behaving): el código de ética práctica que se desprende de los preceptos divinos o trascendentales. En el budismo, la idea de karma en sí misma conlleva cierta ética práctica, pero también existen preceptos específicos del budismo en general (por ejemplo, los de la Vinaya del canon pali), y éticas de salvación específicas de cada tradición, linaje o escuela.
- iv. Dimensión del “comulgar” (belonging): relacionada con la pertenencia a una comunidad de creyentes. En el budismo general esta dimensión se expresa en la idea de sangha, comunidad de practicantes budistas pertenecientes a un linaje determinado, cuyo origen debe conectarse genealógicamente con el Buda histórico.

Éstas cuatro dimensiones resultan de gran importancia a la hora de entender cómo un camino religioso o espiritual puede cambiar a sus congregantes desde un punto de vista psicológico. Por ejemplo, en el estudio psicológico de la personalidad religiosa, rasgos como la Escrupulosidad, la Extraversión y la Amabilidad son frecuentemente altos en población religiosa (Saroglou, 2010), mientras que rasgos relacionados a la agresividad suelen ser bajos (Koenig et al., 1990). Hay dos formas de interpretar dichos resultados. La primera es que dichos rasgos son parte del perfil de los buscadores espirituales que finalmente se sienten inclinados a lo religioso. En este sentido, los rasgos son los que predisponen al participante a que se convierta o se vuelva afín a una religión determinada. La segunda interpretación es que quizás sea la religión la que module estos rasgos, produciendo cambios en la personalidad de sus congregantes.

Ambas interpretaciones no necesariamente son contradictorias, sino que pueden ser entendidas como complementarias. Desde esta óptica, todo indica que la religión no alteraría radicalmente la estructura básica de la personalidad, sino que actuaría sobre “adaptaciones culturales”, esto es, valores, sentidos, narrativas, objetivos vitales, y la identidad de las personas, y es esto lo que llevaría a cambios moderados en la personalidad (Paloutzian et al., 1999). Esta acción sobre adaptaciones culturales es realizada no por la religión como una entelequia, sino por un efecto de la práctica, las creencias, los valores y los lazos sociales que cada religión y camino espiritual desarrolla. De allí la importancia de modelos dimensionales como los de Saroglou, que desagregan la religión en sus componentes más importantes.

En el caso del budismo, distintos estudios muestran diferencias en rasgos de la personalidad al comparar budistas con otros tipos de población. Por ejemplo, y dentro de los estudios más tempranos, Berkowitz (1967) utiliza la escala de Búsqueda de Sensaciones en monjes tailandeses, obteniendo puntajes significativamente menores al compararlos con estudiantes universitarios de dicho país. Dichos puntajes pueden interpretarse como consecuencia de la vida en una comunidad monástica y ascética. Davidson y colaboradores (1976) comparan distintos meditadores (entre ellos, practicantes zen) con novicios, encontrando menores niveles de ansiedad en los primeros, que son interpretados como consecuencia de la relajación causada por las meditaciones silenciosas. MacPhillamy (1986) compara monjes zen en su primer año de residencia monástica con monjes en su quinto año de ordenamiento, encontrando mayores valores en escalas relacionadas a la fortaleza yoica y la capacidad general de adaptación. Estos resultados también pueden ser entendidos como consecuencia de la vida monástica.

Estudios recientes sugieren que la práctica de meditación budista (dimensión del “conectar” para el budismo) puede estar fuertemente relacionada con cambios psicológicos relacionados al neuroticismo, la emocionalidad, la ansiedad y otros rasgos de personalidad. Estudios de metaanálisis sobre la técnica del mindfulness (meditación con fuertes influencias del vipassana y el zazen) describen un efecto terapéutico sobre el rasgo Neuroticismo (Giluk, 2009), sobre la ansiedad (Vollestad et al., 2012), el estado de ánimo (Hofmann et al., 2010), así como una asociación positiva con rasgos como los de Escrupulosidad y Agradabilidad (Giluk, 2009).

En relación con las creencias budistas (dimensión del “creer”), Clobert et al. (2015) describen un efecto positivo de los conceptos budistas sobre los aspectos sociales de la persona, particularmente en lo que refiere al comportamiento prosocial y a la reducción de prejuicios hacia grupos distintos al de pertenencia. El efecto parece encontrarse tanto en participantes occidentales como orientales, y particularmente en personas con mayor apertura cognitiva y moral.

Saroglou y Dupuis (2006) describen una asociación positiva entre el rasgo de Amabilidad y medidas de involucramiento religioso para budistas tibetanos de Bélgica. Los resultados son interpretados como una consecuencia del valor que el budismo le otorga a la benevolencia en las relaciones interpersonales (dimensión del “comportamiento”). Finalmente, y en relación a la comunidad budista (dimensión del “comulgar”), estudios en monasterios de India, China y Japón muestran una relación positiva entre los años de ordenación y aspectos vinculados tanto a la salud física como mental (Verma y Araya, 2010; Shaku et al., 2014; Tsui et al., 2020).

En Italia, Giannini y colaboradores (2018) realizan un estudio con miembros de la institución Soka Gakkai Internacional (SGI), practicantes del budismo Nichiren japonés. Comparando el grupo SGI con católicos y ateos, los autores encuentran puntajes significativamente más altos para los budistas en Optimismo, Extraversión y Calidez. Además, los budistas de la SGI puntuaron significativamente más alto que los católicos en variables de autoestima y autoeficacia, y más alto que los ateos en variables de percepción de apoyo social, y escrupulosidad frente a las reglas. Los resultados pueden ser entendidos en torno a las características institucionales propias de la SGI, con una comunidad fuertemente organizada que brinda un soporte a sus miembros, y un sistema religioso y filosófico que brinda a sus integrantes sentidos existenciales y esquemas de conducta para el manejo de los problemas de la vida cotidiana.

En definitiva, distintos estudios sobre el budismo en sus distintas dimensiones muestran cierta asociación y/o impacto psicológico en variables relacionadas directa o indirectamente con la personalidad. De todas maneras, y en comparación con otras áreas de investigación, el estudio psicológico del budismo continúa siendo escaso, principalmente en lo que concierne a estudios de budistas practicantes, tomados en sus contextos cotidianos y comunitarios de práctica.

Budismo y Personalidad en Uruguay y Cataluña

En los últimos años, nuestro equipo ha realizado distintas investigaciones en el campo de las religiones y espiritualidades, llevando a distintas colaboraciones entre la Universidad de la República y la Universitat Rovira i Virgili (Apud, 2020; Apud & Romani, 2017, 2020). En el caso del budismo, nuestro interés ha estado en utilizar instrumentos

cuantitativos y cualitativos para entender mejor los posibles efectos que tienen las creencias, prácticas y comunidad budista sobre la personalidad de sus practicantes. Nuestra idea ha sido utilizar un mismo diseño de investigación mixto cuantitativo-cualitativo, aplicado a distintos grupos budistas de Uruguay y de Cataluña.

Para ello hemos utilizado el modelo de los cinco grandes alternativos, a través de la versión española de la escala Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire/Short-Form (ZKAPQ/SF; la descripción del instrumento y sus factores se presenta más adelante en la sección metodológica; Aluja et al., 2018). Además, utilizamos la versión en español de la escala Dark Future Scale (DFS; Ortuño, 2020), que mide la Ansiedad de Futuro, esto es, pensamientos anticipatorios ansiosos frente a la incertidumbre futura (Zaleski et al., 2019). Por último, y buscando profundizar cualitativamente en torno a la percepción subjetiva de los cambios de personalidad, utilizamos entrevistas en profundidad semidirigidas, que indagan en los constructos mencionados desde la perspectiva de los practicantes. Para el análisis de las mismas, utilizamos una codificación dirigida por la teoría (Kuckartz & Rädiker, 2019), en nuestro caso, utilizamos los constructos psicológicos de los cinco grandes alternativos, de Ansiedad de Futuro, y las categorías dimensionales de religiosidad de Saroglou (2011).

Dentro de las investigaciones realizadas en Uruguay, nuestro primer estudio consistió en aplicar los instrumentos mencionados en la organización SGI del Uruguay (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022). Comparamos 22 budistas de la SGI con 22 personas no religiosas, encontrando valores significativamente más bajos en Neuroticismo-Ansiedad, Ansiedad de Futuro y Agresión-Hostilidad, así como valores más altos en Sociabilidad-Extraversión y Actividad.

En el análisis cualitativo, reformulamos las dimensiones religiosas de Saroglou (2011), buscando una categorización más cercana a una concepción emic (perspectiva interna) de los practicantes budistas, basada en las tres joyas del refugio budista. De esta manera, las cuatro dimensiones religiosas de Saroglou fueron reformuladas en tres categorías, relacionadas con los tres pilares del budismo: “Creencias” (enseñanzas y ética budista, que serían en términos budistas el refugio en el dharma), “Práctica” (relacionada al refugio en el Buddha, aquel que alcanza la iluminación a partir de la práctica de meditación), y “Comunidad” (sangha budista, o comunidad que mantiene las enseñanzas y prácticas, y que incluye los vínculos nacionales e internacionales de la escuela budista).

Los resultados cualitativos muestran como los miembros de la SGI consideraron la práctica del daimoku como la principal causa de los efectos positivos percibidos a nivel de personalidad, en términos de mayor autoestima, estado de ánimo, sociabilidad, ansiedad, agresividad y actividad. El daimoku consiste en la recitación del mantra Namu Myōhō Renge Kyō, o “Devoción al Sutra del Loto de la Ley Mística” frente a un altar. Luego de la práctica del daimoku, lo siguió en importancia las creencias budistas. En este punto los/las practicantes mencionan, por un lado, la necesidad de distanciarse de una cosmovisión pasiva propia de occidente, encarnada tanto en un “materialismo determinista secular”, o en el catolicismo en tanto religión hegemónica. Por otro lado, sostienen la importancia de una la conversión hacia un universo kármico y de búsqueda de la budeidad interna, donde el/la practicante se siente empoderado en términos de control sobre su propia vida, lo cual parece impactar en términos de autoestima, ansiedad, estado de ánimo, impulsividad, entre otros. Por último, la comunidad de la SGI fue también percibida positivamente, en su impacto sobre los niveles de actividad, autoestima y sociabilidad.

En un segundo estudio en Uruguay, aplicamos los instrumentos cuantitativos y cualitativos mencionados a budistas tibetanos (Apud, Ortuño, Acuña, et al., 2023; Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022). En dicho estudio, reportamos valores significativamente más bajos para los budistas en Agresión-Hostilidad, Actividad y Ansiedad de Futuro, al compararlos con un grupo religioso y otro no religioso. Además, el grupo budista obtuvo puntajes más bajos en Neuroticismo-Ansiedad, aunque solo al compararse con el grupo religioso (Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022). Interpretamos las diferencias encontradas en Ansiedad de Futuro y Neuroticismo-Ansiedad como un posible efecto de la meditación y las creencias budistas sobre el pensamiento ansioso y depresivo. Los bajos niveles en el rasgo Actividad resultaron contradictorios con el anterior estudio con la SGI, donde se reportaron niveles significativamente más bajos. Sugerimos que esta diferencia se debía a un perfil “ascético” de los practicantes tibetanos, en un intento de tomar distancia respecto a los ritmos y las pautas de vida convencionales (trabajo, estrés, consumismo), mientras que en la SGI predomina un perfil más activo y proselitista. Las diferencias en Agresión-Hostilidad pueden ser explicadas en torno a la ética budista de no dañar a otros seres, así como la práctica tibetana de transformar las energías negativas en positivas.

En el presente artículo presentamos una replicación de los estudios en Uruguay, trasladados al contexto cultural catalán, y en un grupo budista aún no estudiado por nosotros, perteneciente a la tradición zen. Al igual que los dos estudios mencionados anteriormente, se trata de un estudio observacional transversal, con una metodología mixta cuantitativa-cualitativa, que utiliza un análisis de triangulación “entre métodos” (Apud, 2013). Para la parte cuantitativa compararemos diferencias de rasgos psicológicos entre tres grupos: un grupo de budistas zen, uno de personas religiosas, y otro de personas no religiosas. Como hipótesis, proponemos que el grupo zen obtendrá puntajes significativamente más bajos en Neuroticismo-Ansiedad, Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, Actividad, Ansiedad de Futuro y Agresión-Hostilidad, así como puntajes más altos para Sociabilidad-Extraversión. Dichas hipótesis se basan en estudios previos donde se ha encontrado una relación positiva entre práctica budista por un lado, y bienestar psicológico (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022; Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022; Shaku et al., 2014; Tsui et al., 2020) y la sociabilidad por otro (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022; Clobert et al., 2015; Giannini et al., 2018), así como una relación negativa con la impulsividad (Berkowitz, 1967), agresividad (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022; Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022; Saroglou & Dupuis, 2006), y Ansiedad de Futuro (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022; Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022). En relación al rasgo Actividad, no tenemos una hipótesis clara, dado que los estudios anteriores han sido contradictorios, con resultados que sugieren mayores puntajes para el grupo budista en el caso de la SGI (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022), y menores para el caso de grupos tibetanos (Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022).

En la parte cualitativa del estudio, nuestra hipótesis es que en las narrativas de los budistas entrevistados se podrán identificar las diferencias encontradas cuantitativamente, y que los practicantes budistas percibirán dichas diferencias como causadas por la meditación (dimensión del “conectar” de Saroglou), la sangha (dimensión del “comulgar”) y las creencias budistas (dimensión del “creer” y “comportarse”).

Método

Participantes

Para la parte cuantitativa, comparamos tres grupos: un grupo de practicantes budistas de la escuela zen, un grupo de personas religiosas (excluyendo cualquier persona que mantuviera alguna práctica budista), y un grupo no religioso (que incluyó tanto agnósticos como ateos). Los participantes del grupo zen son practicantes del centro Dojo Zen Barcelona Kannon. Es un centro fundado en 2008 por el maestro zen Lluís Nansen Salas, un monje zen catalán graduado en Física en la Universitat Autònoma de Barcelona. Sus enseñanzas son eclécticas, combinando ciencia y budismo en sus libros, clases y seminarios (Apud, 2021; Salas, 2018). La muestra total fue de 25 participantes, 10 mujeres y 15 hombres, con una edad media de 48,0 (DE=10,5), todos ellos residiendo en Cataluña. En cuanto al nivel de estudios, 22 participantes reportaron tener estudios terciarios completos, 1 estudios terciarios incompletos, y 2 no tener estudios terciarios. La antigüedad de práctica en el grupo zen tuvo una media de 6,8 años (DE=7,7, mínimo=6 meses, máximo= 30 años). Los participantes reportaron una frecuencia semanal de meditación de 5,5 horas (DE=4,4, min.=1,5 horas, máx.=18 horas).

El grupo religioso consistió en 23 participantes, 11 mujeres y 12 hombres, con una edad media de 50,8 años (DE=12,3), todos residiendo en Cataluña excepto 1 en Aragón, 1 en Castilla-La Mancha, 1 en Andalucía, y 1 en Islas Canarias. En cuanto a su adscripción religiosa, 3 participantes se consideraron cristianos (católicos practicantes desde la infancia) y una persona judía (practicante regular que sigue los preceptos y el calendario religioso); el resto pueden ser considerados como “buscadores espirituales” (spiritual seekers), que reportan la práctica habitual de técnicas o caminos espirituales (por ejemplo, yoga, chi-kung, meditación, rituales chamánicos o paganos, entre otros). En cuanto al nivel de estudios, 10 reportaron estudios terciarios completos, 4 incompletos y 1 sin estudios terciarios.

El grupo no religioso consistió en 25 participantes, 10 mujeres y 15 hombres, con una edad media de 45,8 años (DE=15,9), todos residentes de Cataluña, con excepción de 1 en Galicia, 1 en Islas Canarias y 1 en Castilla-La Mancha. En cuanto al nivel de estudios, 20 reportaron estudios terciarios completos, 2 incompletos y 3 sin estudios terciarios. Al comparar los tres grupos, no se obtuvieron diferencias significativas en edad ($H(2)=2,25, p=0,32$), sexo ($\chi^2(2)=0,39, p=0,82$) y nivel de estudios ($\chi^2(4)=3,36, p=0,50$). Los 6 participantes no residentes en territorio catalán (3 del grupo religioso, y 3 del no religioso) fueron incluidos dado que eran personas nacidas en Cataluña, que residieron la mayor parte de su vida en dicha comunidad autónoma, y que se encontraban viviendo fuera por motivos laborales o personales.

Para la parte cualitativa, utilizamos una submuestra de la muestra cuantitativa de 8 practicantes budistas zen, 5 hombres y 3 mujeres, con una edad media de 47,4 (DE=9,3), todos con estudios universitarios completos y residiendo en Cataluña, con una media de práctica de 10,2 años (DE=8,2, min.=6 meses, máx.=28 años), y una frecuencia de práctica de 6,6 horas semanales (DE=4,6, min.= 3 horas, máx.=15 horas). El muestreo cualitativo se basó en varios criterios. Un primer criterio fue el de incluir a participantes que cubrieran todos los posibles motivos iniciales que llevaron al contacto con el budismo (y que pueden observarse en la Figura 2). De esta manera, se cubrieron contenidos relacionados a una variedad de motivos espirituales, existenciales, psicológicos y de salud general, que son relevantes a la hora de

entender las narrativas cualitativas. Por otro lado, se buscó cierta heterogeneidad de la muestra en términos de sexo, edad y antigüedad en la práctica budista. En este último aspecto buscamos practicantes de larga trayectoria, pero también aquellos con una práctica reciente, que pudieran dar otra mirada sobre las dimensiones del budismo y su impacto a nivel personal. Como limitante, no se pudo obtener casos sin estudios terciarios universitarios completos, ya que no se pudieron realizar entrevistas en profundidad a ninguno de los tres casos que reportaron un nivel de estudios no terciario.

Diseño

El estudio consistió en una investigación mixta cuantitativa-cualitativa, donde utilizamos un diseño observacional y secuencial, con una primera instancia de recogida de datos cuantitativa (cuestionarios sociodemográficos y psicométricos) y una segunda instancia cualitativa (entrevistas en profundidad a una submuestra de la muestra cuantitativa). El análisis mixto consistió en una triangulación entre métodos, utilizando constructos similares para favorecer la comparabilidad (Apud, 2013; Denzin, 1970; Pardo, 2011). Para la triangulación, utilizamos un enfoque cualitativo “dirigido por la teoría” (theory-driven; Kuckartz & Rädiker, 2019), operacionalizando cualitativamente las categorías del modelo de los cinco grandes alternativos, de ansiedad de futuro y de las dimensiones religiosas. Se asignaron definiciones operativas a cada una de las categorías, para que pudieran ser identificadas por los codificadores, que asignaron códigos a segmentos de las entrevistas de cada caso. Esta codificación fue corregida y depurada por el equipo de investigación, llegando a una síntesis final.

Instrumentos de recolección de datos

En la parte cuantitativa, utilizamos un cuestionario online con varias partes. Una primera parte se compuso de preguntas sociodemográficas y relativas a la adscripción y práctica religiosa, con preguntas distintas para el grupo budista con respecto al resto de los grupos (al conocer de antemano al grupo Dojo Zen Barcelona Kannon, y al ser éste un grupo homogéneo comparado con los dos restantes, las preguntas pudieron focalizarse mejor).

Una segunda parte del cuestionario consistió en los 80 ítems de la versión española de la Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire Shortened Form (ZKAPQ/SF Aluja et al., 2018), validada en distintos países, incluyendo España (Aluja et al., 2010, 2017, 2020). Esta escala sigue el modelo de los Cinco Grandes Alternativos de Marvin Zuckerman, por lo que se organiza dimensionalmente en los siguientes rasgos: i. Neuroticismo-Ansiedad (estabilidad emocional y psicológica en términos de humor, ansiedad, dependencia y autoestima); ii. Actividad (grado de energía y motivación en las actividades cotidianas); iii. Sociabilidad-Extraversión (comportamiento y disposiciones mentales vinculadas a la socialización); iv. Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (tendencia a la búsqueda de experiencias, sensaciones y aventuras, así como comportamiento impulsivo y desinhibición); v. Agresión-Hostilidad (comportamientos o disposiciones mentales a la ira, hostilidad, agresividad física y verbal; Zuckerman et al., 1993). La inclusión de rasgos relacionados con la salud mental (Neuroticismo-Ansiedad, Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad), así como la sociabilidad (Sociabilidad-Extraversión, Actividad, Agresión-

Hostilidad), hacen a este modelo idóneo para el estudio de las religiones y espiritualidades, donde ambos temas revisten una gran importancia.

La ZKAPQ/SF ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas en población española. Aluja et al. (2018) reportan una estructura robusta (promedio de congruencia factorial de 0,98), una confiabilidad interna aceptable (α de Cronbach entre 0,64 y 0,86), y una buena validez convergente al ser comparada con la escala de los Cinco Grandes clásica (NEO-FFI-R). La escala muestra además una buena estructura factorial en variados contextos y lenguas, tal y como lo analiza un estudio reciente en 18 culturas y 13 lenguas distintas (Aluja et al., 2020).

La tercera parte del cuestionario consistió en los 5 ítems de la Dark Future Scale (DFS), en su traducción al idioma español (Ortuño, 2020). La idea es entender cómo la religión puede afectar nuestro relacionamiento con el futuro, en términos de optimismo, pesimismo o realismo frente al mismo. La DFS ha mostrado una adecuada estructura unifactorial (Zaleski et al. 2019), así como buena confiabilidad interna, con valores α de Cronbach y ω de McDonald mayores a 0,80 en varios estudios (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022; Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022; Zaleski et al. 2019).

En la parte cualitativa utilizamos entrevistas en profundidad semidirigidas, guiadas por una pauta con ejes temáticos que incluyeron: i. trayectorias biográficas de los participantes (15 preguntas sobre trayectoria vital general; 5 preguntas sobre trayectorias religioso/espirituales anteriores; 10 preguntas sobre trayectoria budista); ii. percepción subjetiva de los cambios de personalidad (4 preguntas por rasgo, en un total de 20 preguntas) y ansiedad de futuro (5 preguntas) causados por el budismo.

Utilizamos preguntas disparadoras que tradujeron cualitativamente los componentes de los cinco rasgos del modelo de Zuckerman, así como los contenidos esenciales del constructo de Ansiedad de Futuro. Por ejemplo, para indagar en torno a la percepción de cambios sobre el rasgo Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, una de las preguntas utilizadas fue: “¿Consideras que [el budismo] te ha ayudado a dejarte llevar por tus emociones o por el contrario a pensar mucho lo que haces?” Para Ansiedad de Futuro, una de las preguntas utilizadas fue: “¿Consideras ha influenciado de alguna manera en el tiempo que dedicas a pensar en las cosas que quieres resolver?” Para las dimensiones budistas, utilizamos las tres categorías de Creencias, Práctica y Comunidad, de forma similar a las utilizadas en el estudio anterior con la SGI (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022).

Procedimiento

Los muestreos para la parte cuantitativa fueron por conveniencia en los tres grupos. Para el grupo zen, se distribuyeron cuestionarios online entre los practicantes del centro estudiado. Para el resto de los grupos, se utilizó un cuestionario online que fue distribuido en población residente en Cataluña. El muestreo cualitativo del grupo zen fue del tipo intencional, buscando incluir en la muestra tanto hombres como mujeres, así como participantes nuevos y antiguos. Además, se buscó que los motivos iniciales para comenzar la práctica estuvieran también presentes en la muestra (ver Figura 2 más adelante).

Estrategia de análisis de datos

Para el análisis estadístico utilizamos el programa R, versión 4.0.2 (R Core Team, 2020). El coeficiente alfa de Cronbach fue utilizado para

evaluar la confiabilidad de las seis variables psicológicas estudiadas. Para la comparación de grupos en los rasgos de personalidad se utilizó un análisis multivariado para grupos independientes, mientras que para la DFS se utilizó un análisis univariado de grupos independientes. Análisis post-hoc fueron utilizados posteriormente para comparar los distintos grupos en las 6 variables medidas.

Para el análisis cualitativo utilizamos el programa MAXQDA Analytic Pro 2020 (VERBI Software, 2019). Utilizamos una “codificación deductiva dirigida por la teoría” (Kuckartz & Rädiker, 2019), utilizando categorías reformuladas cualitativamente del modelo de los cinco grandes alternativos (Zuckerman et al., 1993), ansiedad de futuro (Zaleski et al., 2019), y el modelo de dimensiones religiosas (Saroglou, 2011), reformulado en los términos budistas de Creencias (dharma y ética budista), Práctica (zazen), y Comunidad (sangha). En la discusión

contrastamos los resultados cualitativos con los cuantitativos a través de un análisis mixto de triangulación entre métodos (Apud, 2013; Denzin, 1970; Pardo, 2011).

Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comitè Ètic d’investigació en persones, societat i medi ambient (CEIPSA) de la Universitat Rovira i Virgili. Las personas que participaron son todas mayores de 18 años. Utilizamos los consentimientos informados siguiendo los protocolos del CEIPSA. Toda información personal fue anonimizada. Los cuestionarios cuantitativos fueron rellenados en el primer semestre del 2022, y las entrevistas en profundidad fueron realizadas en el segundo semestre del mismo año.

Resultados

Resultados cuantitativos

Tabla 1
Medias, D.E. y alfa de Cronbach (α) para las variables medidas en cada grupo

Variables psicológicas	Grupo Zen (n=25)		Grupo Religioso (n=23)		Grupo no Religioso (n=25)		α
	Media	DE	Media	DE	Media	DE	
Neuroticismo-Ansiedad	34,04	9,86	35,87	9,31	29,04	8,68	0,89
Agresión-Hostilidad	27,04	8,81	30,22	6,68	29,44	10,64	0,86
Busq. de Sens.-Impulsividad	32,04	7,87	34,35	6,98	38,44	9,61	0,87
Sociabilidad-Extraversión	44,32	10,44	48,48	7,7	49,76	9,18	0,93
Actividad	37,16	8,25	40,39	7,15	42,36	8,99	0,85
Ansiedad de Futuro	2,10	1,30	2,47	1,66	2,68	1,47	0,89

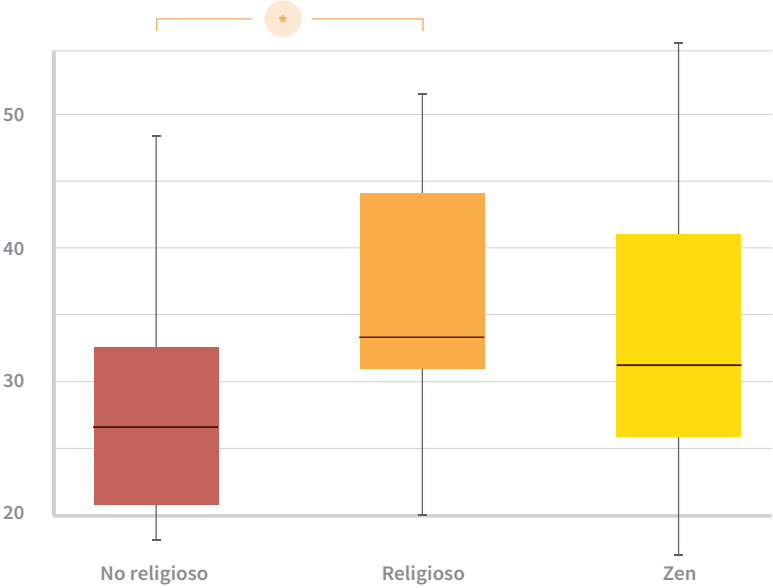
Como puede observarse en la Tabla 1, las medidas de confiabilidad interna resultaron entre buenas y excelentes, con un alfa de Cronbach de entre 0,85 y 0,93. Para evaluar la normalidad multivariada de los cinco rasgos de personalidad utilizamos la prueba de Shapiro-Wilk, que resultó estadísticamente significativa para los tres grupos. Para cada variable utilizamos la prueba univariante de Shapiro-Wilk, que resultó significativa para Agresión-Hostilidad en el grupo zen y el grupo no religioso, en Neuroticismo-Ansiedad para el grupo no religioso, y en Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad para el grupo religioso. Para evaluar la homogeneidad de la varianza utilizamos la prueba de Levene, sin resultados significativos.

Dado el no cumplimiento de los supuestos paramétricos multivariados, realizamos un análisis de comparaciones no paramétricas, usando la aproximación de Muller para la prueba de Bartlett-Nanda-Pillai, con resultados significativos (T=0,22, p=0,02). Posteriormente, realizamos una ANOVA para Actividad y Sociabilidad-

Extraversión, sin resultados significativos. Para el resto de las variables utilizamos la prueba no paramétrica de suma de rangos de Kruskal-Wallis, con resultados significativos para Neuroticismo-Ansiedad (H(2)=6,99, p=0,03) y Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (H(2)=6,68, p=0,03). No se encontraron diferencias significativas para Agresión-Hostilidad. Finalmente, utilizamos la prueba no paramétrica de suma de rangos de Wilcoxon (ajustada por Bonferroni), para la comparación entre cada grupo, que resulto en puntajes significativamente más bajos y con un tamaño del efecto mediano para Neuroticismo-Ansiedad al comparar el grupo no religioso con el religioso (W=164,5, p=0,01, r=0,37), y en Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad al comparar el grupo zen con el no religioso (W=436,5, p=0,02, r=0,34; ver Figura 1).

En lo que respecta a Ansiedad de Futuro, la prueba de Cronbach resultó en una buena consistencia interna (α=0,89). La prueba univariada de Shapiro-Wilk y la prueba de Levene resultaron no significativas, por lo que realizamos un ANOVA, que no obtuvo resultados significativos.

Neuroticismo - Ansiedad



Bus. Sens. Impulsividad

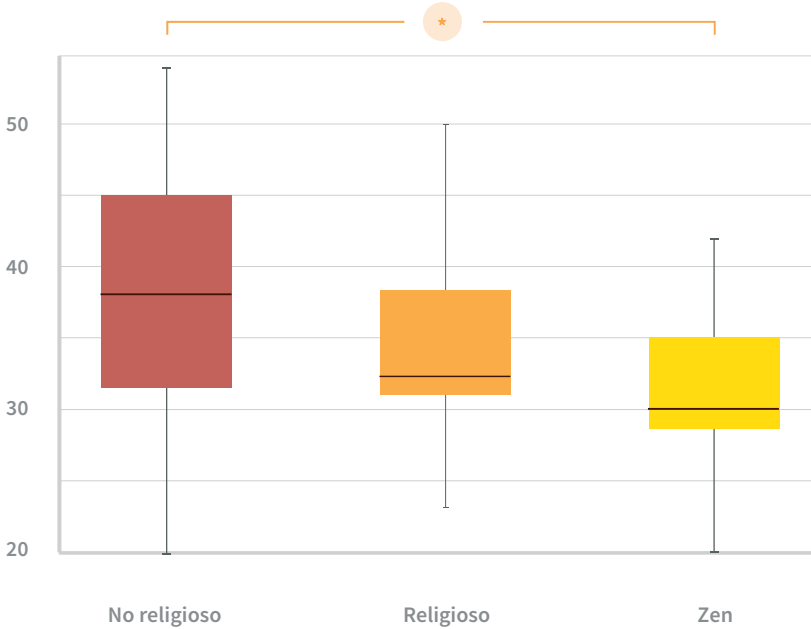


Figura 1. Diagramas de caja de la comparación de los grupos No Religioso, Religioso y Zen para las variables Neuroticismo-Ansiedad y Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad.

Se encontraron diferencias significativas (*) entre el grupo No religioso y el Religioso para Neuroticismo-Ansiedad, y No religioso y Zen para Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad.

Resultados cualitativos

Las trayectorias biográficas de los practicantes muestran un recorrido vital recurrente. Desde la infancia, los/las practicantes describen un contexto familiar, educativo y cultural permeado por el catolicismo, y un posterior desencantamiento del mismo, principalmente dada la necesidad de un distanciamiento frente a ciertas concepciones relacionadas con el pecado o el dogmatismo religioso. También expresan cierto vacío o descontento respecto a las actitudes materialistas propias del mundo moderno, algo que genera la búsqueda de alternativas religiosas espirituales, que en los casos estudiados derivan en un interés por el orientalismo, y finalmente por el budismo zen. Las motivaciones para acercarse al budismo son frecuentes en los “buscadores espirituales”. Vemos, tanto en la muestra cuantitativa como la cualitativa, un fuerte interés por la espiritualidad y por el crecimiento personal, seguidos posteriormente de un interés específico por las ideas y la filosofía budista (ver Figura 2).

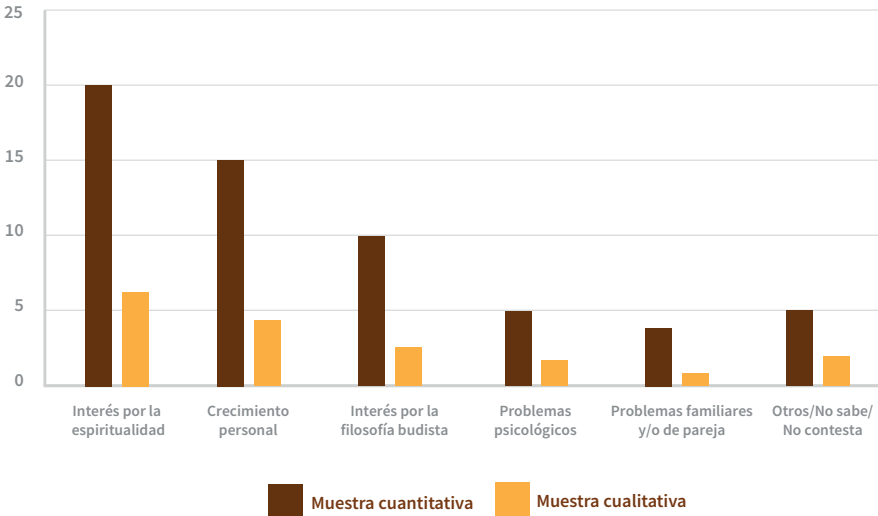


Figura 2
Motivos iniciales para el contacto con el budismo

Si bien los/las practicantes mencionan inicialmente un interés general por la espiritualidad y la búsqueda de prácticas que permitan el crecimiento personal, los motivos de permanencia en el Zen están por lo general vinculados a la conformidad con la práctica del zazen. Dicha práctica resulta exigente y a veces dolorosa para el practicante novicio, por lo que funciona de alguna manera como un filtro en los practicantes. Solo aquellos que logran adaptarse y que encuentran beneficios en ésta, continúan su práctica. En relación al zazen, se menciona también frecuentemente su importancia para el afrontamiento de problemas psicológicos y personales. Muchos practicantes reportan un interés inicial centralizado en la meditación zazen y no tanto en las creencias budistas, que son asimiladas posteriormente, al continuar con el cultivo de la práctica.

La codificación general de los rasgos psicológicos estudiados muestra una reiterativa mención de temas vinculados a Sociabilidad-Extraversión, seguido de Neuroticismo-Ansiedad, Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, Agresión-Hostilidad, Ansiedad de Futuro y Actividad (ver tabla 2).

Tabla 2
Frecuencia de códigos psicológicos por caso y segmentos.

Rasgo	Casos	Segmentos
Sociabilidad-Extraversión	7	12
Neuroticismo-Ansiedad	6	15
B. de Sens.-Impulsividad	6	11
Agresión-Hostilidad	6	11
Ansiedad de Futuro	6	10
Actividad	3	5
Total	8 casos	64 segmentos codificados

En relación a Sociabilidad-Extraversión, los segmentos codificados muestran una percepción del efecto en dos direcciones. Por un lado, un posible efecto prosocial y compasivo, y por otro lado un efecto ascético y asocial. En relación a lo primero, en algunos segmentos se menciona la percepción de una mayor sociabilidad en términos de un efecto de la práctica, las creencias y la comunidad sobre los vínculos sociales y la disposición a los mismos,

[La práctica propicia un cambio en] un sentido positivo, porque al darme un ritmo más pausado y más intenso, cambia la vivencia de lo social de todo lo que me rodea. Pues bueno, esta intensidad me hace disfrutar más de las cosas y creo que la gente que me

La Personalidad Zen

Estudio mixto cuantitativo-cualitativo en practicantes budistas de Cataluña

rodea también disfruta más (Caso 8, códigos asignados: Práctica, Sociabilidad-Extraversión)

[En retiros budistas] no se pueden matar las moscas, entonces también como que el contacto con la naturaleza me ayudó mucho a valorar un poco más a la vida y los seres vivos, tener un poquito más de compasión [...] Más amor conmigo, paciencia con el mundo, más amor a los seres vivos, a todos los seres y también con las personas (Caso 4, códigos: Comunidad, Creencias, Sociabilidad-Extraversión).

Pero, por otro lado, el camino del zen es también descripto como un camino solitario, donde la persona comienza a sentirse más distante en torno a vínculos o formas de pensar anteriores. Esto genera cierto desinterés sobre las actividades y ámbitos de socialización convencionales,

No sé si es el budismo específicamente, pero a veces cuando pasan cosas, me polarizan... A lo mejor es la madurez, la edad, no sé, pero como que empiezo a cerrar el círculo [de amistades] [...] Me cuesta la forma de pensar de las personas [...] También la práctica del zen tiene lo suyo, no sé, para mí es muy solitaria y eso tiene su contrapeso (Caso 4, códigos asignados: Creencias, Práctica, Sociabilidad-Extraversión).

Tal vez los otros me vean como más frío. Yo no, yo no, pero desde fuera de pronto se me puede ver así... También soy más consciente de lo que quiero y lo que no quiero, lo que está bien y lo que no está bien. [...] No participo en cosas que no estoy de acuerdo. Antes igual por no dejar de formar parte de, participaba (Caso 5, códigos asignados: Sociabilidad-Extraversión).

Uno de los tópicos frecuentemente mencionado en las entrevistas es la percepción de la práctica zazen como útil a la hora de lidiar con emociones, pensamientos intrusivos, comportamientos e impulsos. En relación a la categoría Neuroticismo-Ansiedad, la práctica es descripta como un instrumento útil para lidiar con emociones negativas, ansiedades y distintos malestares,

Lo que sí que me ha dado también muchísimo el budismo es el sentido de dejar espacio. Y bueno, pues “ahora pensar sólo va a cargar el momento”, ¿no? Sin solucionar nada. Eso me ha ayudado muchísimo... toda esta ansiedad que tenemos los ansiosos de natural, lo manejas muchísimo mejor, lo piensas, eres capaz de darte espacio (Caso 3, códigos asignados: Práctica, Neuroticismo-Ansiedad).

En forma similar, los/las practicantes describen la utilidad de la práctica budista en problemas relacionados al constructo de Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, donde la meditación es experimentada como un aprendizaje de regulación y puesta en pausa de emociones e impulsos potencialmente contraproducentes,

[La práctica] creo que me ha ayudado a ser menos impulsivo, a llevarme menos por las emociones. Si eso también, algo que ayuda es respirar, porque cuando pasa eso como que respiro y entro en el momento presente y como que me ayuda a pensar un poco más (Caso 4, códigos asignados: Práctica, Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad).

Puede además observarse cierto perfil ascético en segmentos codificados como Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, donde los

practicantes mencionan un menor interés en la búsqueda de aventuras, emociones y experiencias novedosas, y un mayor interés en la rutina y el crecimiento personal y espiritual mediante la práctica budista.

En relación al constructo Actividad, se describe al budismo en su efecto positivo sobre la energía volcada al trabajo u otras actividades, pero también como un generador de distancia en torno a las metas convencionales de éxito y prestigio.

En relación a la categoría de Ansiedad de Futuro, se describe al budismo como práctica que permite escapar – o al menos atenuar – la rumiación en torno a potenciales eventos futuros negativos, a través de una mayor atención sobre el momento presente,

...al abrirme más a la realidad que día a día, zen y zazen... de vivir con más intensidad esos momentos. Quizá me ayuda a pensar menos en ese futuro (Caso 8, códigos asignados: Práctica, Ansiedad de Futuro).

Este efecto se percibe particularmente como causado por la práctica, que es conceptualizada como una práctica corporal y mental que brinda un espacio donde se observan y transforman pensamientos y emociones.

Para visualizar mejor la idea de la meditación como espacio de autoobservación, codificamos los segmentos relacionados a las experiencias vivenciadas durante la práctica del zazen para posteriormente elaborar una nube de palabras sobre el conjunto de dichos segmentos. La nube de palabras permite visualizar los conceptos más relevantes mencionados en los segmentos seleccionados, pudiendo dar una acercamiento lexical y visual sobre los aspectos más relevantes de los textos a los que refiere. Como puede observarse en la Figura 3, se menciona frecuentemente lo corporal y la respiración como modo de “desenganche” frente a pensamientos y sensaciones, así como el zazen como forma de observarlos y ser consciente de los mismos.

Figura 3
Nube de palabras de segmentos codificados como Experiencias Zazen



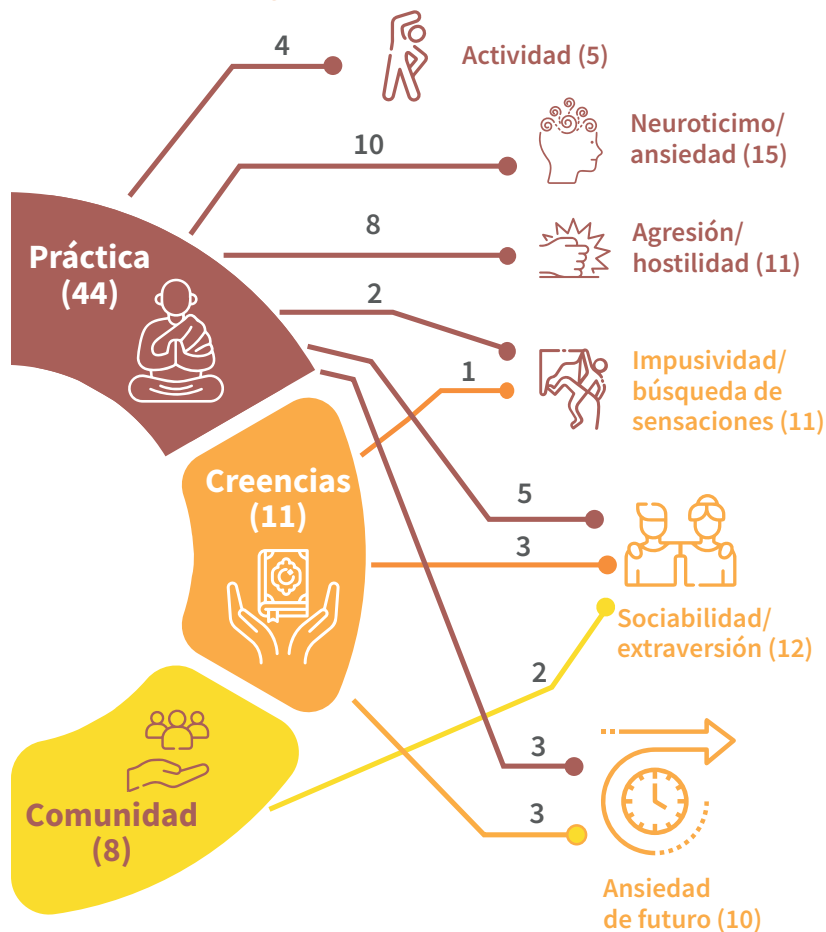
La percepción de los efectos de la meditación zazen en la vida diaria no son entendidos como algo permanente, sino como producto de la práctica frecuente, siendo que el abandono de la práctica puede suponer un retroceso o bien una disminución de sus efectos positivos,

Y realmente, si no practicas, a los cuatro o cinco días notas una desconexión desagradable y no te gusta. Por lo tanto, realmente ves la diferencia, o sea, cuando no está la meditación, te notas, te notas como más irritable, más extraño, menos paciente y entiendes que si dejaras de meditar, ese estado negativo te iría comiendo cada vez más (Caso 1, códigos asignados: Práctica, Agresión-Hostilidad).

El fragmento seleccionado ilustra la percepción de una necesidad de práctica frecuente para sostener los efectos de la meditación. Además, muestra como la meditación, practicada en forma frecuente es percibida como positiva en la modulación de estados negativos relacionados al constructo Agresión-Hostilidad.

Finalmente, realizamos un análisis de coocurrencia de códigos, donde puede visualizarse las intersecciones entre las dimensiones budistas de la Práctica, Creencias y Comunidad, y los seis constructos psicológicos estudiados (Figura 4). Vemos allí como la práctica del zazen se conectó con todos los constructos psicológicos (y frecuentemente con Neuroticismo-Ansiedad y Agresión-Hostilidad). Creencias solamente se asoció con Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, Sociabilidad-Extraversión y Ansiedad de Futuro, y Comunidad solamente con Sociabilidad-Extraversión. En este sentido, la práctica del zazen parece ser percibida como la más relevante a nivel de cambios psicológicos, seguido por la filosofía budista. La comunidad o sangha parece no tener la misma relevancia, aunque es valorada por los practicantes en tanto sostén de la transmisión del dharma.

Figura 4
Coocurrencia de códigos entre dimensiones religiosas y constructos psicológicos



Discusión y conclusiones

Como vimos anteriormente, y en lo que respecta a las trayectorias biográficas de los participantes, estas muestran un interés por el budismo en el marco de búsquedas espirituales y cuestionamientos existenciales o personales, que tanto la matriz cultural católica como secular no parecen lograr resolver en los practicantes entrevistados. Estas trayectorias espirituales son comunes en practicantes budistas de otros grupos estudiados. Por ejemplo, en el caso de la SGI, tanto en España como en Uruguay se observaron trayectorias similares, donde el budismo se concibe como una alternativa frente a la pasividad y distancia que supone la divinidad católica (Apud, Ortuño, Azambuya,

et al., 2022; Cornejo, 2012). Para este perfil de buscadores espirituales, la filosofía budista resulta reveladora, en tanto brinda un nuevo universo de sentidos, donde son nuestras propias acciones las propiciadoras de posibles infortunios y sufrimientos. De todas maneras, y más allá de la importancia de dicha cosmovisión, los practicantes zen estudiados describen inicialmente un marcado interés por la práctica del zazen por sobre la filosofía budista. Este interés es el que acerca a muchas personas a la práctica; pero lo que las mantiene son los resultados que perciben obtener a nivel psicológico, y que luego llevan a un mayor interés por el zen como sistema de pensamiento.

En la parte cuantitativa, solo encontramos resultados significativos para Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, quizás dado el bajo número muestral del estudio. Bajos puntajes en dicho rasgo suponen una mayor capacidad de control sobre impulsos, una mayor tolerancia al aburrimiento, y una menor necesidad de emociones y experiencias nuevas, mientras que puntajes altos pueden relacionarse con distintos problemas en salud mental, principalmente los trastornos por el uso de sustancias (Zuckerman & Kuhlman, 2001). Siendo los puntajes significativamente más bajos para el grupo budista al ser comparado con el grupo no religioso solamente, cabe preguntarse si se trata de una característica del budismo zen o algo propio de los buscadores espirituales seleccionados. En este sentido, si bien nuestros estudios previos en Uruguay no encontraron diferencias significativas para dicho rasgo en budistas tibetanos y de la SGI (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022; Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022), otros estudios sí han podido relacionar la práctica budista con una baja impulsividad, a través del cultivo del autocontrol y el desapego (Berkowitz, 1967; Mikulas, 1990; van Gordon et al., 2019). Los resultados cualitativos parecen apoyar esta idea, dado que observamos la percepción subjetiva de un efecto positivo de la práctica en el manejo de la impulsividad, así como una menor necesidad de búsqueda de sensaciones y emociones fuertes.

En el caso del rasgo Neuroticismo-Ansiedad, encontramos diferencias significativas solamente entre el grupo religioso y el no religioso, quedando el grupo budista entre medio de los puntajes de ambos grupos. Por el contrario, el análisis cualitativo de las entrevistas revela una marcada valoración positiva de los participantes sobre el budismo y su impacto en términos de Neuroticismo-Ansiedad. Esta valoración se da particularmente para la práctica de meditación zazen, algo que queda claramente visualizado en el diagrama de coocurrencias, donde la mayor cantidad de coocurrencias de código se produjeron entre “Práctica” y “Neuroticismo-Ansiedad”. Siguiendo las narrativas de los practicantes, la meditación zazen fue subjetivamente percibida como beneficiosa para el manejo de la ansiedad, el estrés, las preocupaciones y el estado de ánimo. Estudios previos describen un posible efecto positivo de la práctica budista en términos de menores niveles de ansiedad y neuroticismo en general (Shaku et al., 2014; Tsui et al., 2020; Verma & Araya, 2010). Pero esto también ocurre en otras prácticas religioso/espirituales (Quinceno & Vinaccia, 2009), lo cual puede sugerir que no es la especificidad del budismo lo que subyace a dicho efecto, sino un factor común compartido con otros caminos religiosos y/o espirituales.

En el rasgo Agresión-Hostilidad no se encontraron diferencias significativas entre ninguno de los grupos, algo que difiere de nuestros estudios previos con budistas de la SGI y tibetanos de Uruguay (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022; Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022). En el análisis cualitativo los participantes describieron recurrentemente la importancia del budismo sobre y control del comportamiento y las emociones hostiles, algo particularmente visible para la meditación, que en el diagrama de coocurrencias fue la segunda intersección más reiterativa. Sería interesante poder estudiar esta relación más a fondo, y en el caso de la práctica del zazen, de modo de

poder entender mejor si la relación va más allá de lo percibido por los practicantes.

En cuanto al rasgo Sociabilidad-Extraversión, los resultados cuantitativos tampoco arrojaron diferencias significativas, mientras que en el análisis cualitativo fue el tema más frecuentemente desarrollado. Siguiendo el diagrama de coocurrencias, vemos que Sociabilidad-Extraversión fue la única categoría en la que las intersecciones se repartieron entre las tres categorías de religiosidad. En este sentido, y siguiendo la literatura general sobre psicología de la religión, se podría conjeturar que tanto la práctica religiosa/espiritual, como las creencias y la comunidad podrían tener cierto impacto a nivel del comportamiento prosocial y de la cognición social (Czachesz, 2017; Fisher et al., 2015; Lang et al., 2019). En el caso del budismo, estudios previos sugieren cierto efecto prosocial y empático, tanto de la meditación como de las creencias y la comunidad como sostén de la práctica (Clobert et al 2015; Giluk, 2009; Saroglou y Dupuis 2006).

En cuanto al rasgo Actividad, no se han observado diferencias significativas. Como mencionábamos en la introducción, nuestros estudios previos con budistas obtuvieron resultados contradictorios. Por un lado, encontramos puntajes altos en los budistas de la SGI, algo que relacionamos con el perfil “activista” de la SGI (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022). Por otro lado, se obtuvieron puntajes significativamente más bajos en budistas tibetanos, lo cual sugerimos que podría ser consecuencia de un perfil “ascético”, más distanciado de valores y lugares comunes de socialización, discusión y desarrollo personal (Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022; Apud, Ortuño, Acuña, et al., 2023). Nuestra hipótesis era que el grupo zen tendría un perfil ascético, y que el mismo se reflejaría tanto en el rasgo Actividad como en el de Sociabilidad-Extraversión, algo que no encontramos en la presente investigación, más allá que si se describieron aspectos del perfil ascético mencionado.

Finalmente, y para el constructo psicológico Ansiedad de Futuro, los resultados no fueron significativos, algo que difiere de nuestros estudios anteriores en la SGI y en los grupos budistas tibetanos (Apud, Ortuño, Azambuya, et al., 2022; Apud, Ortuño, Reimondo, et al., 2022). Por el contrario, en el análisis cualitativo de los casos presentados, los participantes perciben un impacto de la práctica sobre el pensamiento negativo y anticipatorio, y una mayor capacidad de conectarse con el presente y estar menos ansiosos. En este aspecto, los resultados cualitativos del presente estudio resultan similares a la parte cualitativa de la investigación realizada en la SGI y los budistas tibetanos de Uruguay. Se necesitaría de todas maneras mayor investigación sobre esta relación, considerando que nuestras investigaciones son hasta el momento las únicas que han estudiado la Ansiedad de Futuro en practicantes budistas.

En suma, en la mayoría de estos rasgos vemos una discrepancia entre los resultados cuantitativos y cualitativos, que puede deberse tanto a que se trate de un efecto percibido, pero no real (o sea, un sesgo propio de los instrumentos cualitativos), o a otras cuestiones, como el bajo número muestral utilizado. En cuanto a los rasgos Sociabilidad-Extraversión y Actividad, los resultados cuantitativos y cualitativos no necesariamente son contradictorios, siendo que el perfil “ascético” puede tener un doble efecto sobre ambos rasgos, anulando posibles diferencias. Por un lado, el zen puede generar mayores niveles de sociabilidad y actividad, a través de la práctica de compasión y una mayor sensación de vitalidad, tal y como reportan los participantes. Pero, por otro lado, el camino zen parece también generar un menor interés por los ámbitos de socialización convencionales, así como en ámbitos laborales y recreativos. En este aspecto, los budistas zen

coincidirían en cierta medida con el perfil ascético de los budistas tibetanos, mas no con el perfil más activo de los budistas de la SGI.

Como limitaciones del presente estudio, y en cuanto a la parte cuantitativa, debemos mencionar nuevamente el problema del bajo número muestral, que pudo haber influido en los pocos resultados significativos. Por otro lado, los practicantes budistas fueron seleccionados por un muestreo de conveniencia, algo que puede resultar en un sesgo de deseabilidad, tanto para la parte cuantitativa como para la cualitativa. En relación a la parte cuantitativa, los resultados podrían ser otros si la comparación fuera con practicantes religiosos no budistas de gran trayectoria y práctica diaria (por ejemplo, practicantes católicos o de las redes de espiritualidad, seleccionados con un criterio de alta frecuencia e intensidad en sus prácticas religioso/espirituales). En relación a la parte cualitativa, cabe mencionar que las entrevistas en profundidad involucran una reconstrucción biográfica de los practicantes. En este aspecto, es usual que los conversos religiosos utilicen guiones culturales propios de la religión o camino espiritual al que se han convertido para explicar los cambios en su trayectoria vital y características personales (Davidman & Greil, 2007). Además, el uso de entrevistas en profundidad se limitó a los practicantes budistas, bajo la idea de estudiar el cambio psicológico percibido al adoptar una matriz cultural budista. Hubiera sido interesante una comparación cualitativa con conversos a otras religiones y espiritualidades, o bien conversos al ateísmo. Por último, el estudio no contó con un seguimiento longitudinal, que hubiera sido más adecuado para fundamentar las diferencias y su relación con la práctica budista.

De todas maneras, el presente estudio sugiere ciertas particularidades psicológicas del budista zen, que pueden relacionarse con su práctica y filosofía. El perfil ascético mencionado lleva a ciertas particularidades de los practicantes zen, como cierto desinterés por espacios de sociabilidad convencionales y cierta insatisfacción frente a los valores modernos de éxito. La personalidad zen parece tener ciertas características ascéticas, que quizás estén ya presentes al entrar a dicho camino. Como vimos, se trata de buscadores espirituales desencantados con ciertos aspectos de la cultura occidental, y que se sienten atraídos por el zazen como práctica, y luego con el budismo como sistema de creencias. Es con la entrada a través de la práctica, y luego frente a la percepción de ciertos efectos positivos – entre ellos el control sobre los impulsos y emociones-, que los practicantes ahondan en el camino zen, encontrándose con una filosofía depurada de aspectos mágicos o religiosos, y alejada de cualquier imposición disciplinaria, tanto en lo doctrinal como en lo práctico, lo que ayuda a convencer aún más a los practicantes.

Referencias

- Aluja, A., Blanch, A., Martí-Guiu, M., & Blanco, E. (2017). Inconsistency index for the zuckerman-kuhlman-aluja personality questionnaire (ZKA-PQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 33(1), 38-46. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000270>
- Aluja, A., Kuhlman, M., & Zuckerman, M. (2010). Development of the Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire (ZKA-PQ): A factor/facet version of the Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire (ZKPQ). *Journal of Personality Assessment*, 92(5), 416-431. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.497406>
- 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>

- Aluja, A., Rossier, J., Oumar, B., García, L. F., Bellaj, T., Ostendorf, F., Ruch, W., Wang, W., Kövi, Z., Šcigala, D., Čekrlja, Đ., Stivers, A. W., di Blas, L., Valdivia, M., ben Jemaa, S., Atitsogbe, K. A., Hansenne, M., & Glicksohn, J. (2020). Multicultural Validation of the Zuckerman–Kuhlman–Aluja Personality Questionnaire Shortened Form (ZKA-PQ/SF) Across 18 Countries. *Assessment*, 27(4), 728-748. <https://doi.org/10.1177/1073191119831770>
- 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. <http://dx.doi.org/10.7440/antipoda16.2013.10>
- Apud, I. (2020). Ayahuasca: between cognition and culture. Perspectives from an interdisciplinary and reflexive ethnography. *Publicacions URV*. <http://llibres.urv.cat/index.php/purv/catalog/book/428>
- 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., 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. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6305](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6305)
- Apud, I., Ortuño, V. E. C., Azambuya, M. N., Pérez, E., Reimondo, M. R., González, V., Paolillo, S., & Pedraja, N. V. (2022). 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. (2022). Personality Traits and Future Anxiety in Buddhisms: a Study of Adult Tibetan Buddhist Practitioners from Uruguay. *International Journal of Latin American Religions*, 6(2), 171-184. <https://doi.org/10.1007/s41603-022-00181-7>
- Apud, I. & Romaní, O. (2017). Medicine, religion and ayahuasca in Catalonia. Considering ayahuasca networks from a medical anthropology perspective. *International Journal of Drug Policy*, 39, 28-36. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2016.07.011>
- Apud, I. & Romaní, O. (2020). Medical anthropology and symbolic cure: from the placebo to cultures of meaningful healing. *Anthropology & Medicine*, 27(2), 160-175. <https://doi.org/10.1080/13648470.2019.1649542>
- 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>
- 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>
- Cornejo, M. (2012). Religión y espiritualidad, ¿dos modelos enfrentados? Trayectorias poscatólicas entre budistas Soka Gakkai. *Revista Internacional de Sociología*, 70(2), 327-346. <https://doi.org/10.3989/ris.2010.09.08>
- Czachesz, I. (2017). *Cognitive Science and the New Testament: a new approach*. Oxford University Press.
- 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.
- Deshimaru, T. (1986). *Autobiografía de un monje zen*. Kier.
- Díez de Velasco, F. (2013). *El budismo en España. Historia, visibilización e implantación*. Akal Universitaria.
- Fischer, R., Callander, R., Reddish, P., & Bulbulia, J. (2013). How Do Rituals Affect Cooperation? An Experimental Field Study Comparing Nine Ritual Types. *Human Nature*, 24, 115-125. <https://doi.org/10.1007/s12110-013-9167-y>
- 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>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2019). *Analyzing qualitative data with MAXQDA. Text, audio and video*. Springer.
- Koenig, H. G., Siegler, I. C., Meador, K. G., & George, L. K. (1990). Religious coping and personality in later life. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 5(2), 123-131. <https://doi.org/10.1002/gps.930050210>
- Lang, M., Purzycki, b. G., Apicella, C. L., Atkinson, Q. D., Bolyanatz, A., Cohen, E., Handley, C., Kundtova, E., Lesorogol, C., Mathew, S., McNamara, R., Moya, C., Placek, C., Soler, M., Vardy, T., Weigel, J., Willard, A., Xygalatas, D., Norenzayan A. & Henrich, J. (2019). Moralizing gods, impartiality and religious parochialism across 15 societies. *Proceedings of the Royal Society B*, 286, 20190202. <http://dx.doi.org/10.1098/rspb.2019.0202>
- MacPhillamy, D. J. (1986). Some Personality Effects of Long-Term Zen Monasticism and Religious Understanding. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 25(3), 304-319. <https://doi.org/10.2307/1386295>
- McMahan, D. L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford University Press.
- McRae, J. R. (2004). *Seeing through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*. University of California Press.
- Mikulas, W. L. (1990). Mindfulness, self-control, and personal growth. En M. G. T. Kwee (Ed.), *Psychotherapy, Meditation, and Health* (pp. 151-164). East West Publications.
- 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://psycnet.apa.org/doi/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. <http://www.jstor.org/stable/23043459>.
- Pew Research Center (2012). *The Global Religious Landscape. A Report on the Size and Distribution of the World's Major Religious Groups as of 2010*. Pew-Templeton. <https://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/11/2014/01/global-religion-full.pdf>
- Prat, J., Anguera, M., Caudet, F., Dittwald, D., Reche, J., Tomas, I., & Vivancos, I. (2012). *Els nous imaginari culturals. Espiritualitats orientals, teràpies naturals i sabers esotèrics*. Publicacions URV.

La Personalidad Zen

Estudio mixto cuantitativo-cualitativo en practicantes budistas de Cataluña

- Quinceno, J.M., Vinaccia, S. (2009) La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Perspectivas Psicológicas*, 5(2), 321-336. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982009000200009&lng=en&tlng=es
- R Core Team (2020) R: A language and environment for statistical computing. R foundation for Statistical Computing.
- Salas, L. N. (2017). *Meditació Zen. L'art de simplement ser*. Viena Edicions.
- Salas, L. N. (2018). *Mindfulness Zen. La consciència de l'ara*. Viena Edicions.
- 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
- Shaku, F., Tsutsumi, M., Goto, H., & Arnoult, D. saint. (2014). Measuring the effects of zen training on quality of life and mental health among japanese monk trainees: A cross-sectional study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(5), 406-410. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0209>
- Suzuki, D. T. (1995). *Ensayos sobre budismo Zen*. Primera serie. Kier.
- Tola, F., & Dragonetti, C. (1980). *Budismo Mahayana*. Kier.
- Tsui, M. C., To, J. C., & Lee, A. T. (2020). Mindfulness Meditation, Mental Health, and Health-Related Quality of Life in Chinese Buddhist Monastics. *East Asian Archives of Psychiatry*, 30(3), 67-72. <https://doi.org/10.12809/eaap1949>
- van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T. J., Sapthiang, S., Kotera, Y., Garcia-Campayo, J., & Sheffield, D. (2019). Exploring Emptiness and its Effects on Non-attachment, Mystical Experiences, and Psycho-spiritual Wellbeing: A Quantitative and Qualitative Study of Advanced Meditators. *Explore*, 15(4), 261-272. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.12.003>
- VERBI Software (2019). MAXQDA 2020. VERBI Software.
- Verma, G., & Araya, R. (2010). The effect of meditation on psychological distress among buddhist monks and nuns. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 40(4), 461-468. <https://doi.org/10.2190/PM.40.4.h>
- Vollestad, J., Nielsen, M. B. y Nielsen, G. H. (2012) Mindfulness and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51(3), 239-260. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x>
- 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. (2001). Personality and Risk-Taking: Common Bisocial Factors. *Journal of Personality*, 68(6), 999-1029. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00124>
- 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>