



**UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**Bienestar Psicológico y Budismo: Experiencias y  
significados en practicantes de Budismo en el Perú**

**TESIS**

Para optar el título profesional de: Licenciada en Psicología

**AUTORA**

ELÍAS ROCA REY, Andrea (0000-0001-8996-8349)

**ASESOR DE TESIS**

FLORES GALINDO RIVERA, Carlos Raúl (0000-0003-0279-2331)

**Lima, 14 de Diciembre de 2017**

*A mi mamá quien me enseñó a soñar y a lograr todo lo que me proponga  
mostrando siempre una actitud positiva y optimista ante las dificultades  
que uno pueda encontrar en el camino de la vida.*

## Resumen

El objetivo de esta investigación fue explorar las experiencias y significados del bienestar psicológico en practicantes de la división joven del Budismo de Nichiren Daishonin en el Perú. Se contó con la participación de 10 jóvenes, 5 mujeres y 5 hombres entre 20 y 32 años de edad, practicantes del Budismo de Nichiren Daishonin residentes de Lima Metropolitana. Empleando un diseño cualitativo, la información recabada tomó como referencia los sistemas conversacionales propuestos por González Rey (2006). El presente estudio muestra que todas las experiencias y significados de los jóvenes participantes cuentan con la presencia de los seis factores propuestos por Ryff y Keyes (1995) para alcanzar el bienestar. Señala al budismo como un medio o camino por el cual los participantes han llegado a alcanzar el bienestar psicológico o la Revolución Humana. Este concepto presente en las conversaciones conducidas es percibido como la mejora de la calidad de vida y desarrollo personal de los budistas. Finalmente, se identificó la importancia del componente comunitario en los practicantes de budismo ya que es considerado como un factor esencial para alcanzar el bienestar psicológico.

Palabras clave: Bienestar, Budismo, Experiencias, Revolución Humana, Componente comunitario.

## Abstract

This research aims to explore the experiences and meanings of psychological wellbeing in practitioners of the young division of Nichiren Daishonin Buddhism in Perú. Participants, ten in total, 5 women and 5 men aged 20 to 32 years, were practitioners of

Nichiren Daishonin Buddhism residents in Lima City. Following a qualitative design, the conversational systems proposed by Gonzalez Rey (2006) was used as a tool to gather information. The research corroborates the six factors proposed by Ryff and Keyes (1995) to achieve wellness by all research participants' experiences and meanings. Therefore, Buddhism is a mean or way by which participants have gone on to achieve psychological well-being or human revolution, a concept that came up in conversations with participants and is perceived as improving the quality of life and personal development of Buddhists. Finally, the importance of the community element for Buddhist practitioners was identified, being considered an essential factor to achieve psychological well-being.

Keywords: Well-being, Buddhism, Experiences, Human Revolution, Community Component.

# INDICE

Introducción.....	1
Bienestar Psicológico .....	1
Budismo.....	5
Justificación de la investigación.....	10
Objetivo .....	11
Método.....	12
Participantes .....	12
Técnica de Recolección de Información .....	13
Procedimiento.....	15
Análisis de la Información.....	16
Resultados y Discusión.....	18
Referencias Bibliográficas.....	33
Anexo A.....	39
Anexo B.....	40
Anexo C.....	41

# Indice de Figuras

Figura 1 : Árbol de Categorías: Bienestar Psicológico y Budismo .....	18
---	----

## Introducción

Estudiar el concepto de bienestar psicológico en practicantes de budismo permite identificar que, para este grupo de personas, el budismo es un medio para alcanzar el bienestar psicológico. Este estudio invita a profundizar en el conocimiento de las coincidencias entre el budismo y la psicología, ahondando en la subjetividad de este colectivo.

### **Bienestar Psicológico**

El Bienestar Psicológico se encuentra compuesto por distintos componentes principales que nos permiten lograr una satisfacción personal con la vida. Ello supone que es necesario un convenio entre la persona misma y su propio entorno, su presente y su pasado, lo material y lo social; que en su conjunto y armonía logran la realización personal, que llevan a una satisfacción con la propia vida (Anguas-Wong et al., 2007; Zubieta, Fernández, & Sosa, 2012).

Para conseguir este nivel de satisfacción, es necesario el bienestar subjetivo, que se entiende como el poder estar satisfecho con su propia vida y encontrar un balance entre emociones agradables y desagradables (Gonzales., Garcia-Viñegas., & Ruiz, 2014).

Las definiciones del bienestar se podrían caracterizar a partir de tres elementos: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, porque incluye la valoración del sujeto en todas las áreas de su vida; y la apreciación positiva, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos (Diener, 1994).

Tanto el bienestar psicológico como el bienestar subjetivo se encuentran estrechamente relacionados: el bienestar psicológico se puede considerar como la parte del bienestar que compone la parte psicológica y el bienestar subjetivo está compuesto por otras influencias como las fisiológicas (García Viniegras y González Benítez, 2000). El bienestar psicológico trasciende el estado de ánimo y la reacción emocional, es un estado que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo de la persona acerca de sí mismo y que se relaciona con los aspectos físico, psíquicos y sociales (Anguas-Wong et al., 2007).

Según Pardos (2002), el principal propósito para una persona en la vida, es la satisfacción de los deseos personales inmediatos y la búsqueda del placer; siendo considerada la felicidad como la totalidad de momentos de placer o bajo el punto de vista de la perspectiva eudamónica, como felicidad hedónica (González, García-Viniegras, & Ruiz, 2014).

Esta perspectiva, define la felicidad como un modelo de *vida virtuosa* que implica lo deseable, aceptable y bueno. También es considerada como un ideal que pueden alcanzar las personas que se centren en una vida dedicada a la reflexión, por tanto, se entiende la felicidad como un privilegio del hombre sabio (González, García-Viniegras, & Ruiz, 2014). El buen funcionamiento psicológico no se reduce solo a los momentos de placer o hedónicos, incluye también la autorrealización, metas y planteamiento de objetivos, para alcanzar un estado de satisfacción (Córdova, 2004; González et al., 2014).

El bienestar psicológico se produce en relación a la satisfacción con la vida y de un balance entre las expectativas y los logros personales. También, se asocia a una buena calidad de vida, al disfrute personal, donde los estados emocionales positivos son



los que predominan y las expectativas y logros alcanzados (González, García-Viniegras, & Ruiz, 2014).

Según Ryff y Keyes (1995), existen seis factores fundamentales para poder lograr el bienestar psicológico:

- A. La auto-aceptación: Se refiere a la capacidad que tienen las personas de poder sentirse bien consigo mismas, que sean conscientes de sus propias limitaciones y que tengan una actitud positiva hacia ellos mismos.
- B. Relaciones positivas: que relata la importancia de tener amigos y relaciones estables en las que se pueda confiar. Para el bienestar psicológico es fundamental la capacidad de amar y querer.
- C. Dominio del entorno: se refiere a la capacidad de cada individuo por crear o elegir entornos que puedan ser favorables.
- D. Autonomía: se refiere a la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad frente a distintos contextos sociales. Para así resistir mejor la presión social y regular el propio comportamiento.
- E. Propósito en la vida: donde lo fundamental es poder tener objetivos y metas claras.
- F. Crecimiento personal: Evalúa la capacidad que tiene cada persona para poder generar condiciones aptas para lograr desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.

Finalmente, Ryff (1989) llega a la siguiente conclusión: “El Bienestar psicológico mide no sólo si el sujeto se siente feliz, sino cómo se encuentran las diferentes dimensiones de su funcionamiento positivo que tendrán una relación teóricamente fundamentada con su autorrealización y crecimiento personal”.

(Chávez, 2008, p.10).

En este sentido, se puede observar que es necesario que todas las dimensiones para alcanzar el bienestar psicológico, estén desarrolladas para lograr la autorrealización y el crecimiento personal y la felicidad del sujeto.

Schnettler et al. (2011) señalan que, en la sociedad actual, las personas están cada vez más conscientes de su autocuidado y buscan en el mercado aquello que contribuya a su salud y al bienestar (Denegri et al.,2014).

Recientemente se ha destacado cómo el bienestar psicológico, un constructo de la psicología que ha cobrado importancia en los últimos años, por su posibilidad de aportar a la comprensión de la salud y el bienestar en los sujetos, se puede incrementar utilizando algunas técnicas utilizada en el budismo. Lo que se puede observar en el trabajo de Rojas (2011) quien en su investigación sobre la Felicidad en Jóvenes Practicantes del budismo de Nichiren Daishonin, encontró que los jóvenes budistas cuentan con un nivel de felicidad mayor que los jóvenes que no lo practican. De igual manera, Chávez (2008) encuentra que los practicantes de yoga, técnica utilizada por el budismo, puntuaban significativamente más alto en bienestar psicológico.

Otros estudios han establecido que existe una asociación significativa entre variables de tipo cognitivo (el rendimiento académico, perfil atencional), el bienestar psicológico (Chávez, 2006) y mindfulness (Almansa, et.al., 2014; Gutierrez, 2011; Penberthy, et.al.,2016 ). La meditación, constituye *el corazón* de la meditación budista (Almansa, et al., 2014; Mañas, s.f). También se afirma que promueve variables de crecimiento personal y mejora el auto concepto; es decir contribuye al bienestar psicológico y auto valía (Almansa, et.al., 2014; Penberthy, et.al.,2016).

Gutierrez (2011) plantea la necesidad de refinar la teorización posterior al estudio con análisis cualitativos que puedan complementar la conceptualización posterior de los resultados cuantitativos.

Los resultados en los estudios revisados anteriormente, dan cuenta de cómo a través de diferentes técnicas empleadas en la filosofía budista como el yoga, el mindfulness o áreas de desempeño como la académica, se relacionan directamente con el aumento en el bienestar psicológico en las diferentes muestras observadas.

## **Budismo**

El budismo es una filosofía acerca de la vida que no hace distinciones entre el ser humano y el medio donde habita (Lama, 2014). De esta forma el budismo propone una interrelación entre todas las formas de vida que comprenden una compleja red que trasciende el entendimiento humano, el budismo considera a la humanidad como parte de la naturaleza. Acepta a las personas tal y como son, con debilidades y defectos, presentes y pasados (Ciancaglini, s.f.). No trata de imponer una religión, sino dar herramientas a las personas para que se puedan sentir bien consigo mismas y con su entorno (Berzin, 1998).

El budismo se entiende como un medio para poder llegar a la felicidad (Ciancaglini, s.f.). Ello implica el sentirse completo, encontrar un equilibrio entre el bien y el mal y lograr el objetivo de vida de cada persona que se entiende como el trascender (Bustamante, 2004). Cuando se experimenta se encuentra lo maravilloso, algo cuyo conocimiento hace feliz. Una felicidad que no se entiende como ordinaria (Sánchez, 2001).

El budismo es una vía espiritual que trata básicamente de *qué y cómo* trascender, en términos de ir más allá del sufrimiento, angustia, dolor y ansiedad (Mikulas, 2007).

Según Bustamante (2004), el budismo le atribuye tres características a la mente: la primera *ser vacía de esencia inherente* que se entiende como el estar más allá de

cualquier cosa que la limite. La segunda su *claridad o luminosidad* que se entiende como la capacidad de mantener la mente nítida y con una conciencia pura. Finalmente, la tercera *no tiene trabas ni límites* donde todo puede aparecer al igual que en un espejo donde aparece todo lo que se refleja.

En el budismo, el término *Sukha* designa un estado de bienestar incondicional que nace de una mente excepcionalmente sana y serena (Ekman, Richard., Davidson., Ricard., & Wallacela, 2005), es una cualidad que sostiene e impregna cada experiencia, cada comportamiento, abarca todas las alegrías y todos los problemas por más grandes que estos sean. Es decir, es una felicidad tan profunda que nada puede alterarla (Ricard, 2005).

Asimismo, Ekman, et al. (2005), comentan que el término *Sukha*, puede definirse en los practicantes del budismo como un estado de florecimiento que surge de una visión profunda hacia el realismo y el equilibrio mental.

Lo ideal es no solo alcanzar la felicidad individual, sino incorporar a todos aquellos que comparten el mismo deseo de ser libres de sufrimiento y de encontrar el estado final de bienestar. (Ekman, et al., 2005)

Por otro lado, Córdova (2004), Mikulas (2007) y Sánchez (2001) definen el concepto de bienestar como la extinción del sufrimiento, lo cual se logra cuando la persona es capaz de reconocer el sufrimiento como parte de sí mismo.

Agregan que cuando una persona observa a fondo su sufrimiento, descubre además condiciones para ser feliz, las cuales ya estaban presentes y disponibles más no puestas en práctica. Esto último, demuestra que, solo cuando experimentamos alguna dificultad para andar, descubrimos la importancia de valorar aquellos recursos que tenemos para salir adelante; viendo así que el bienestar es posible (Fromm, 2004).

Rojas (2011), señala que dentro del budismo de Nichiren Daishonin, que es una de las ramas del budismo basado en las enseñanzas del monje japonés Nichiren, se encuentra como uno de los principios más importantes el logro de la *Revolución Humana*. Este concepto, al igual que el término *Sukha*, implica identificar y cuestionar las debilidades personales y/o defectos que inhiben la plena expresión del potencial positivo inherente. Este proceso dinámico de transformación personal invita a considerar los acontecimientos negativos como oportunidades de mejora. El desarrollo de las virtudes personales tiene como fin que la persona ascienda progresivamente en los estados de vida previamente mencionados, hasta alcanzar el estado de *budeidad* o felicidad plena. Durante este proceso resulta importante el apoyo recíproco que se brindan los creyentes, en identificar sus aspectos de mejora y establecer como meta el desarrollo de sus cualidades y virtudes.

Hochswender, Martin y Morino, (2002), señalan que este principio busca alcanzar una de las metas subyacente del budismo: establecer una sociedad pacífica y segura, a través de la transformación interior como importante medio para solucionar muchos de los problemas de la sociedad actual y una convivencia pacífica de la misma (Rojas, 2011).

En resumen, encontramos que, dentro del budismo, tanto el término *Sukha* como el concepto de *Revolución Humana* refieren que, cuando nos hemos liberado de la ceguera mental y de las emociones conflictivas seremos capaces de ascender progresivamente hasta alcanzar este estado de plenitud duradera.

Buda, no quería establecer una religión, sino más bien, una comunidad educativa (Mikulas, 2007). Ello se refleja en que en el budismo no existe una divinidad, no hay credos o dogmas, no hay rituales o la adoración, ningún salvador o nada asumido por la fe. Es un conjunto de prácticas e investigación libre por la cual uno ve por sí mismo la

verdad y la utilidad de las enseñanzas (Khantipalo, 1992; Nyanaponika,1986; Rahula,1974; snelling,1999, como se citó en, Mikulas, 2007).

Levine (2000) refiere, una serie de puntos en común entre el budismo y la psicología occidental. Esto último se debe a que ambos se preocupan por aliviar el sufrimiento humano. Asimismo, comparten también el ideal de maduración y crecimiento de la persona. Además, reconocen que la mente funciona en un nivel superficial y profundo (Mikulas, 2007; Pantoja, 2010)

En la misma línea mostrando similitudes y diferencias, se entiende que la práctica espiritual se dirige a la investigación de qué somos y cuál es nuestra auténtica naturaleza, es decir, la que compartimos con todos los seres humanos. Las tradiciones orientales subrayan la importancia de vivir la naturaleza más profunda para que así, la mente pueda permanecer orientada hacia el exterior y pueda comenzar a visualizar su interior. Ello profundiza y enriquece la vida, lo que permite liberarse del pasado. De esta forma se logra el bienestar y la felicidad (Welwood, 2002).

La psicología occidental, se ha dedicado al estudio de la mente condicionada, mientras que, por otro lado, en el oriente se ha estudiado la conciencia incondicionada. Ambos han dado origen a dos tipos de psicología con dos métodos distintos y con metas distintas (Mikulas, 2007). Por su parte, las orientales se han basado en la meditación y enseñanza del modo de alcanzar el conocimiento de la naturaleza esencial de la realidad que va más allá de la mente convencional. La occidental por su parte, se basa en la práctica clínica y análisis conceptual que nos permite encontrar causas que determinan la conducta y la personalidad. Ambos enfoques resultan importantes para el entendimiento de los potenciales intrínsecos y de la existencia humana (Welwood, 2002).

Según la teoría revisada se deduce que el bienestar incondicional conocido por los budistas como estado *Sukah*, o *Revolución Humana*, sobrepasa al estado, definido por la Psicología, como el de Bienestar Psicológico, pues dichos estados nacen como consecuencia de una mente sana y serena que lleva a la felicidad incondicional de la persona que logra alcanzarlos.

## Justificación de la investigación

Resulta importante estudiar el bienestar psicológico ya que, a nivel individual, toma en cuenta aspectos cotidianos y cualitativos de la persona vinculados a la felicidad. En la misma línea, está relacionado con la salud, entendida tanto fisiológicamente como emocionalmente y, cómo ésta, es fundamental para el bienestar. De esta forma, se crean estudios sobre el bienestar subjetivo que se manifiesta en toda actividad humana y es parte de la salud en su más amplio sentido. Se sabe que cuando una persona se siente bien consigo misma, es más creativa, productiva y sociable, ve el futuro de manera positiva, presenta buena capacidad para trabajar y relacionarse con su entorno y lo más importante: se caracteriza por su felicidad (Gonzales, Garcia-Viñegas, & Ruiz, 2014).

Por otro lado, los budistas buscan la paz mental mediante la meditación, donde el objetivo es darse cuenta de lo que a uno le está afectando y qué provoca caos en la mente, para luego, poder esclarecerla y brindarle pureza. Actualmente, se están estudiando distintas formas de terapias que permitan a las personas poder llegar a un bienestar psicológico a través de la exploración de sus propios recursos y llegando a lo más profundo de su ser (Bustamante, 2004). El budismo contribuye a esta exploración con técnicas como la meditación, mediante la cual la persona logra conocerse en sus aspectos más profundos (Bustamante, 2004).



## Objetivo

El objetivo general en esta investigación será explorar las experiencias y significados del bienestar psicológico en practicantes de la división joven del Budismo de Nichiren Daishonin en el Perú.

## Método

La presente investigación emplea una metodología cualitativa con un diseño fenomenológico (Martínez, 2006). De acuerdo con lo mencionado por Martínez, la investigación cualitativa trata de identificar la estructura dinámica de los comportamientos y manifestaciones, y así identificar la naturaleza profunda de las realidades. En este sentido se emplea los sistemas conversacionales propuestos por González Rey, como técnica para la recolección de la información y registro de la subjetividad de los participantes (González Rey, 2006).

## Participantes

Los practicantes del budismo en el Perú se reúnen semanalmente en grupos conformados por 15 a 20 personas que viven en las proximidades de cada localidad. El propósito de este tipo de reuniones es el estudio de las enseñanzas del Sutra de Loto, lo cual permite una mejor interpretación y un intercambio de ideas, compartir experiencias propias generadas a través de la práctica de la doctrina, brindar apoyo emocional recíproco ante el afrontamiento de problemas, dar aliento mutuo para el desarrollo de la revolución humana, estimular el logro del *Kosen Rufu*, es decir, despertar en las demás personas el sentido del potencial ilimitado a través de la enseñanza del Budismo (Rojas, 2011).

Se contó con la participación de 10 jóvenes 5 mujeres y 5 hombres practicantes del Budismo de Nichiren Daishonin residentes de Lima Metropolitana, para así conocer las percepciones que tienen los participantes en relación al Bienestar Psicológico; lo cual es el objetivo de esta investigación.

El criterio de elección fue la saturación de la información al encontrar respuestas similares en las categorías propuestas Ryff y Keyes (1995). El rango de edad de los jóvenes se encuentra entre los 20 a 32 años. Se observa que los participantes provienen de distritos pertenecientes al sector considerado de nivel intermedio o bajo de la capital de Lima; entre ellos encontramos los distritos de San Juan de Lurigancho, Cercado de Lima, Magdalena del Mar, San Martín de Porres, Comas y Carabaylo.

La mayoría de los participantes cuenta con estudios secundarios y actualmente se encuentra cursando estudios superiores y trabajando para poder solventarlos. Todos los jóvenes recibieron y firmaron un consentimiento informado donde indicaron su participación voluntaria de las entrevistas mostrando colaboración y compromiso con la investigación.

## **Técnica de Recolección de Información**

Se utilizará una metodología cualitativa empleando los sistemas conversacionales propuestos por González Rey (2006).

Los sistemas conversacionales, permiten que el investigador se pueda alejar del lugar central de las preguntas y poder entablar una conversación propiamente dicha, que puede ir tomando distintas formas y matices. También, fomenta naturalidad y autenticidad por parte de los participantes (González Rey, 2006).

Este tipo de herramienta, genera una responsabilidad compartida entre entrevistador y entrevistado que facilita que el participante pueda sentirse como sujeto del proceso. Los sujetos que participan, pueden expresar sus dudas y experiencias, lo que facilita la emergencia de sentidos subjetivos, puesto que va tomando diferentes formas en las argumentaciones, las expresiones verbales y las emociones. Todo ello, se convierte en material privilegiado para el investigador (González Rey, 2006).

Las conversaciones, implican temas generales que estimulan reflexiones por parte de los sujetos de investigación y una necesidad de construir su propia experiencia; ello facilita que, especialmente los investigadores más jóvenes, puedan seguir una estructura que les permita desarrollar fluidamente la sesión. El investigador, debe actuar con iniciativa, creatividad y debe acompañar el proceso de forma activa (González Rey, 2006).

A diferencia de otros tipos de investigaciones, en la conversacional, cada tipo de expresión tiene que ser interpretada de forma diferenciada y unida al sistema de expresiones del sujeto estudiado (González Rey, 2006).

Los sistemas conversacionales, permiten la construcción de trechos de información entre los participantes; un trecho de información es la expresión propiamente dicha de la persona que habla, sin límites formales y que expresa el sentido subjetivo de quien habla, persiguiendo su expresión libre y abierta, sus emociones y ansiedades (González Rey, 2006).

Esta técnica, permite empezar de lo más general y, mediante la misma conversación, lograr llegar a lo más íntimo, informándonos de los estados emocionales y características del sujeto (González Rey, 2006).

Este tipo de investigación, será útil para el siguiente trabajo puesto que, permitirá que los sujetos puedan expresarse en cuanto a sus creencias e ideas acerca del budismo y del bienestar psicológico. También, permitirá que los sujetos puedan dar información que pudo pasar desapercibida en las investigaciones previamente revisadas, ya que hablará acerca de sus experiencias, dándole así un matiz más subjetivo a la investigación (González Rey, 2006).

Si bien estos sistemas conversacionales son muy similares a las entrevistas, se utilizará el término propuesto por Gonzales Rey para poder tener una investigación no

estructurada, que permita profundizar la perspectiva de los sujetos de investigación y que se mantenga dentro de la perspectiva teórica.

Se realiza una triangulación teórica sustentando el discurso de los participantes mediante las distintas investigaciones y teorías de los autores revisados en el marco teórico (Denzin,1970).

## **Procedimiento**

Para la presente investigación, se realizó un estudio piloto, el cual se llevó a cabo a través de entrevistas a budistas residentes en Lima. La guía conversacional empleada, fue supervisada en primer lugar por tres expertos. Luego se realizó un primer piloto y en base a la respuesta obtenida y tomando en consideración las recomendaciones de los expertos, se decidió cambiar el orden de la guía para la conversación, de tal forma que se inicie con una pregunta abierta que fomente que el participante pueda explayarse más acerca de su experiencia como practicante de budismo y la percepción que tiene acerca del Bienestar. Luego de introducir el tema de Bienestar, se acordó formular la segunda pregunta relacionada a la percepción que tiene sobre el Bienestar Psicológico.

Finalmente, al realizar un segundo piloto incluyendo las revisiones respectivas, se obtuvo un mejor resultado, por lo que se consideró la nueva guía en la metodología.

Para contactar a los participantes, se conversó por intermedio de un pariente de la investigadora quien practica dicha filosofía de vida en un centro budista reconocido ubicado en el distrito de San Isidro en Lima. El contacto, luego de presentar a la investigadora través de una carta formal de la Universidad Peruana de Ciencias aplicadas, arregló una reunión presencial con el director de la institución.

La investigadora pudo pasar por un periodo de familiarización con algunos miembros del centro, quienes muy gentilmente le enseñaron las instalaciones e introdujeron algunos de los conceptos y terminología del Budismo de Nichiren Daishonin. Asimismo, se le brindaron folletos, libros entre otro material para complementar la información.

La psicóloga del centro se encargó de presentar a la entrevistadora ante los jóvenes practicantes por medio de un correo electrónico solicitándoles su participación voluntaria en una entrevista. Los participantes fueron inscribiéndose en un calendario dónde se establecieron horarios para poder llevar acabo las entrevistas. Se aplicó un procedimiento de muestreo no probabilístico accidental o causal (Ramos,2009).

A todos los participantes se les entregó un consentimiento informado, el cual debían firmar, donde se les explicaba los fines de la investigación y debían confirmar que su participación era voluntaria.

## **Análisis de la Información**

En cuanto al registro y análisis de la información recolectada durante el periodo de entrevista, se decidió construir un cuadro conformado por cuatro ejes temáticos:

1. Motivación: comprende tres subcategorías de las razones principales por las que los jóvenes participantes deciden iniciar la práctica del budismo. Estas son: contacto con el budismo, cambio personal por crisis y beneficios obtenidos en personas significativas.
2. Experiencia de Bienestar Psicológico (dominios de Ryff): se presentan seis subcategorías que representan los seis dominios que definen el bienestar psicológico según la teoría propuesta por Ryff, estas son: auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal.

3. Conceptos del Budismo de Nichiren Daishonin: comprende dos subcategorías con conceptos presentados por esta rama del budismo, estos son la revolución humana y el estado de *budeidad*.
4. Concepto de Bienestar psicológico según participantes: en esta categoría se recolecta la idea o definición que los participantes puedan darle al concepto de bienestar psicológico según sus conocimientos.

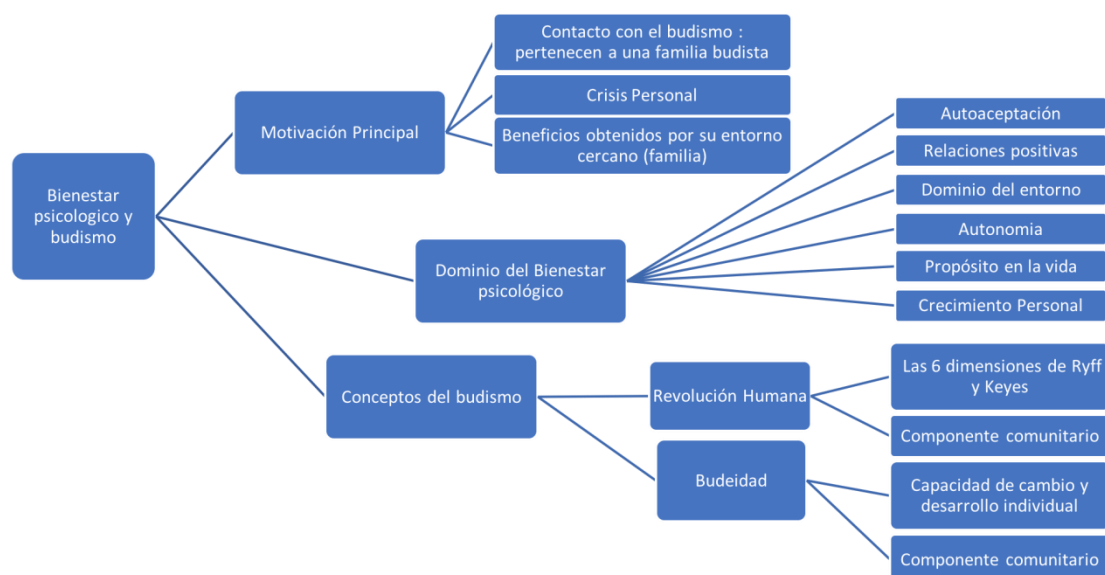
En los ejes temáticos se pusieron las citas de la conversación con cada sujeto para que así a través de sus diferentes experiencias, se pudiera realizar un análisis organizado y completo de la información relevante para obtener el resultado del objetivo de estudio de la investigación. En este proceso se encontró la importancia del componente de comunidad.

Para corroborar y complementar dichos resultados, se realizó un análisis de contenido de las entrevistas (Krippendorff, 1990; Schwandt, 1997, citado en Denegri et al., 2014). Siguiendo lo propuesto por Strauss y Corbin (1990), inicialmente se desarrolló una codificación abierta para determinar conceptos a partir de los datos revelados de acuerdo a la revisión de los protocolos de las entrevistas. Estos códigos fueron agrupados posteriormente, siendo la repetición de la información incluida en el relato el criterio para la formación de las categorías (Denegri et al., 2014). De este análisis se obtuvo un resultado coherente con el primero que se realizó, permitiendo la elaboración de un árbol de categorías (véase Fig.1). De esta manera, resultó destacable el mayor énfasis de la dimensión comunitaria del bienestar en el budismo.

## Resultados y Discusión

Para describir las experiencias y significados del bienestar psicológico en practicantes de la división joven del Budismo de Nichiren Daishonin en el Perú, se expone a continuación el árbol de categorías. La figura 1 muestra los motivos que llevaron a los participantes a practicar dicha filosofía de vida. Posteriormente, se pasa a analizar algunos de los factores comunes que se encuentran en el budismo y el concepto de bienestar definido por Ryff y Keyes (1995). Finalmente, se examina la importancia del componente comunidad en los conceptos del budismo y su definición de bienestar como un elemento distintivo respecto a la teoría de Ryff y Keyes (1995), así como las implicaciones de los resultados obtenidos.

Figura 1 : Árbol de Categorías: Bienestar Psicológico y Budismo



Respecto a la motivación para iniciar con esta filosofía de vida, en primer lugar, se observa que los participantes mencionaron que todos tenían un contacto con el



budismo a través de sus padres, como se puede observar en la cita presentada a continuación:

Nací en un hogar budista, mis papás practicaban. El que trajo el budismo a mi casa fue mi papá, eh... en el año... en los setentas. Entonces, como nació en un hogar budista, siempre de chiquito iba a las reuniones. No le tomaba mucha importancia, hasta que, en la juventud, a eso cuando tenía 16 años. (Sujeto 6)

A partir de lo expuesto, vemos que, si bien hubo un contacto previo con el budismo en la vida del participante, al igual que la de la mayoría, ésta no fue la motivación principal por la cual decidieron seguir dicha filosofía de vida. La adopción del budismo llegó a ellos luego de algunos años y por voluntad propia.

Cuando me fui al doctor [en la adolescencia], eh... me explicaron que, tenía una enfermedad llamada ovario poli quístico, y que esto hacía que mi cuerpo y mi rostro lucieran diferentes, entonces eh... yo, por ver eso, me hizo sentir muy mal (...) llegué ya hasta un momento de pensar que ya ni siquiera quería vivir, fue muy fuerte para mí, fue muy fuerte, y cuando pasó más tiempo y pasaron más cosas, que también hicieron que tocara muy hondo (...)Entonces fue así como yo comencé a practicar de forma más seria [el budismo]... (Sujeto 1, 2016)

La cita presentada refleja algunas razones por las que se toma la decisión de adoptar esta filosofía. Esto se presentó en los diez participantes, en donde el compromiso profundo hacia el budismo se inicia a raíz de una crisis personal.

Mikulas (2007) comenta que el budismo es una vía espiritual que trata básicamente de *qué* y *cómo* trascender, en términos de ir más allá del sufrimiento, angustia, dolor y ansiedad. Entre estos problemas personales que han atravesado los participantes, encontramos como factor común la falta de confianza en sí mismos. Ello tiene como principales detonantes el presentar algún defecto físico o contar con bajos recursos económicos. Éstos los llevaban a sentir gran malestar y una auto

desvalorización de sí mismos. Inclusive, en algunos de los casos, los ha llevado a pensar en decisiones extremas como el quitarse la vida.

Otras situaciones críticas que se han observado son problemas familiares. Ello lleva a los participantes a tomar la decisión de buscar ayuda o apoyo en la práctica del budismo. En esto último se puede observar como el compromiso hacia una filosofía de vida como lo es el budismo, lleva a las personas a encontrar un camino hacia la mejoría. Ciancaglini (s.f), señala que el budismo se entiende como un medio para poder llegar a la felicidad. Ello implica el sentirse completo, encontrar un equilibrio entre el bien y el mal y lograr el objetivo de vida de cada persona que se entiende como el trascender (Bustamante, 2004). La cita que presenta a continuación refleja lo mencionado:

Mi papá me dio un amor muy duro también, porque mi papa ha sido militar entonces su formación ha sido muy rígida, muy estricta con muchos parámetros.....el budismo me hizo entender muchas cosas...de que, también mediante mi cambio interior, podía hacer que mi papa cambie y mejore conmigo. Entre una de las tantas orientaciones me dijeron que para tener el papá que quiero debo querer el papa que tengo (...) Entonces también me preocupe en darle más amor a mi papá, fui cambiando yo y también cambio él y eso genero un bienestar (Sujeto 4).

Para continuar, se presentará uno de los conceptos budistas al cual se le atribuye una importancia especial en el budismo de Nichiren Daishonin. Éste último ha sido introducido en la investigación a partir de las conversaciones con los participantes.

La metodología utilizada en este trabajo, permitió que a través del dialogo surgiera de manera espontánea el concepto de *Revolución Humana* como un elemento clave para entender el significado de bienestar en este grupo. Constituye una lucha continua con el poder aceptar tanto lo positivo como lo negativo de uno mismo. Una vez que esto ha sido logrado, se busca identificar y cuestionar las debilidades personales y/o defectos que inhiben la plena expresión del potencial positivo inherente. Este proceso dinámico de transformación personal invita a considerar los acontecimientos

negativos como oportunidades de mejora (Rojas,2011). Es así como las líneas anteriores demuestran la idea de que cada problema al que nos enfrentamos es visto como un beneficio, ya que, con el paso del tiempo, nos llevará a convertirnos en mejores personas.

La *Revolución Humana*, como bien lo describe su nombre, es un proceso de revolución interna que saca todo lo positivo de uno mismo hasta llegar a conseguir el bienestar.

Esto refleja una similitud con el concepto de bienestar psicológico, donde el componente emocional ocupa un lugar importante.

La Revolución Humana es una revolución interior (...) el beneficio más grande que te da el budismo, es el poder hacer tu propio cambio interior (...) básicamente es que tú ya veas las cosas desde tal punto que no digas ¿Por qué me está pasando esto? Sino mediante esto yo voy a poder desarrollarme más. Verlo más como una oportunidad más que como quejarse o algo así (...) Las actitudes que tú tienes, las vas a ver reflejadas automáticamente...[El participante menciona que todo cambio de uno mismo se puede ver reflejado en el entorno](Sujeto 4, 2016).

La importancia y emoción que le otorgan los practicantes del budismo de Nichiren Daishonin a la *Revolución Humana* a través de sus experiencias, es uno de los puntos más importantes y centrales en esta investigación. Esto se debe a que a partir de la definición que brindan de dicho concepto podemos entender un poco más del cómo se alcanza el bienestar a través del budismo, qué componentes supone, y qué es en realidad el bienestar para ellos. Entonces, podemos decir, que el concepto *Revolución Humana*, como se ha explicado, es la lucha constante que supone un cambio interior para poder conseguir un equilibrio entre los aspectos positivos y negativos de uno mismo, en otras palabras, el llegar a aceptarnos tal y como somos para poder desarrollarnos y crecer a nivel personal. Ello se refleja en la siguiente viñeta:

Yo practicaba duro, practicaba bastante duro, pero yo me sentía mal conmigo misma, porque esa era mi tendencia básica, menospreciarme. Entonces, y por qué yo digo que me renové cuando deje eso, no es que yo haya dejado de practicar, no, yo he seguido practicando, pero llegar a ese punto de entender que yo debo cambiar, es bien, digamos lo más difícil, y a eso se le llama revolución humana (...) yo te puedo decir que ese cambio es cuando uno ya supera eso ¿no? Cuando uno ya supera sus debilidades y logra elevar su estado de vida (Sujeto 1, 2016).

Como se ha mencionado en la introducción, según varios autores (Chávez,2006; Chávez,2008; Velíz Burgos,2012), Ryff y Keyes (1995) en su teoría, nos presentan que dentro del bienestar psicológico existen seis factores fundamentales para lograr el bienestar psicológico: la auto-aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida y el crecimiento personal. Dichos conceptos se encuentran expuestos en las experiencias de vida que comparten con nosotros los practicantes de budismo .

Aguas-Wong et al. (2007) mencionan que el bienestar psicológico trasciende el estado de ánimo y la reacción emocional. Es un estado que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo de la persona acerca de sí mismo y que se relaciona con los aspectos físico, psíquicos y sociales. Las experiencias que se presentan a continuación recogen la idea de cómo los participantes encuentran al budismo como una vía o un medio que les ha permitido auto-aceptarse, es decir, quererse y valorarse tal y como son (Ciancaglini, s.f.):

(...) Nosotros los budistas practicamos diariamente y esa práctica te permite desarrollar, primero sentirte bien contigo y de alguna manera cuando salgas a la calle o lo que tengas algo que hacer sentirte más protegida siempre y cuando tener siempre cuidado (Sujeto 3, 2016).

(...) Gracias a las orientaciones de señoritas que me brindaron y he escuchado también las orientaciones, creo que me fortalecieron pues

¿no? y empecé a aceptarme y a quererme como yo soy ¿no? como “F” y eso fue (Sujeto 5, 2016).

Se observa en las dos citas presentadas como, los participantes, han logrado la auto aceptación. Cuando una persona se siente bien consigo misma, es más creativa, productiva y sociable, ve el futuro de manera positiva, presenta buena capacidad para trabajar y relacionarse con su entorno y lo más importante: se caracteriza por su felicidad (Gonzales, Garcia-Viñegas, & Ruiz,2014)

De igual manera, a partir de las conversaciones se pudo apreciar la importancia que le otorgan los budistas a las buenas relaciones de amistad. Se percibió la preocupación que tienen por mantener un entorno armonioso, seguro, cariñoso y confiable. Comentan como, a través del budismo, han desarrollado la capacidad de escucha, apoyo y sobre todo el valor de la tolerancia y de respeto a lo distinto:

Soy más paciente, trato de escucharlos mejor, no solo de oírlos, sino de escucharlos de poder entender en que los puedo ayudar ¿no? Y aconsejarlos de la mejor manera posible cómo ellos pueden solucionar sus problemas. (Sujeto 3, 2016)

(...) Todas mis amistades me encantan, así sean por ejemplo eh... mucho me dicen tú tienes amistades de todo tipo me dicen, o sea, unos que son así súper igual como tú, (risas) positivo así alegres, pero otros son como todo lo contrario a ti, por ejemplo, los chicos así súper vándalos (...) también tengo amigos de todo tipo, toda religión, y yo con todos me llevo muy bien y me alegra porque a veces compartimos también, porque cada uno tiene algo que compartir. Entonces siempre trato de sacarle ese lado positivo de cada persona (...) con todos puedo compartir y también aprender de ellos algo. (Sujeto 5, 2016)

Se observa como nuevamente surge uno de los factores expuestos por Ryff y Keyes (1995), que es la importancia de las relaciones positivas. Estar bien con uno

mismo, pero también con el entorno que nos rodea. El valorar al otro y poder desarrollar la capacidad de amar, de dar, de aprender de los demás y compartir. Ello refleja que las personas a través de la práctica del budismo, se vuelven más conscientes de lo que sucede en su ambiente y desarrollan la capacidad de ayuda y empatía hacia el mismo. Por lo tanto, lo ideal en esta filosofía de vida es no solo alcanzar la felicidad individual, sino incorporar a todos aquellos que comparten el mismo deseo de ser libres de sufrimiento y de encontrar el estado final de bienestar. (Ekman, et al., 2005)

Sin embargo, si bien es fundamental estar bien con el entorno, también hay que saber diferenciar cuando este es favorable y nos ayuda a crecer como personas; es decir, distinguir cuando éste nos suma y no nos resta. Ryff y Keyes (1995), Chávez (2006) y Chávez (2008), agregan entonces la importancia del componente dominio del entorno para alcanzar nuestro bienestar. La siguiente cita expresa como el budismo brinda las herramientas para poder decir *no*, para alejarse de lo negativo, de lo que no te ayuda a un desarrollo personal.

Lo que me enseña el budismo es que eh... debo estar relacionado siempre con personas que me sumen pues ¿no? en cambio si estoy relacionado con un entorno que es destructivo, yo creo que a la larga me voy a absorber a eso. Entonces, si estoy en un ambiente que es positivo con personas que luchan por algo o que quieren lograr algo más allá de lo personal, yo creo que eso influencia de manera positiva dentro del entorno (Sujeto 7, 2016).

(...) El budismo enseña que el bien y el mal existe dentro de todo ser viviente, dentro del universo, mejor dicho, el bien y el mal. Eh... si uno se deja dominar por el mal que viene a ser la flojera, la parte negativa pues ¿no? la ingratitud, la irresponsabilidad, terminas una vida, vives una vida triste, en sufrimiento (Sujeto 9, 2016).

Esto último introduce también cómo esta filosofía de vida resalta el valor del factor señalado por Ryff y Keyes (1995) como autonomía.

La autonomía es definida como la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad frente a distintos contextos sociales. Para así resistir mejor la presión social y regular el propio comportamiento. Almansa (2014) y Mañas(s/f), mencionan que diferentes técnicas como la meditación, o mindfulness, las cuales constituyen *el corazón* de la meditación budista promueven variables de crecimiento personal contribuyendo así al bienestar psicológico y autonomía.

(...) Mis amigas todas quieren pensar igual, todas quieren pensar lo mismo, y yo, no. Yo como que un poco que, hacia lo que para mí estaba bien y mis amigas me decían, “pero por qué eres así, ¿ya no quieres parar con nosotras no?, ya no eres buena amiga porque ya no quieres ser como nosotras”. Y yo misma me di cuenta, o sea, que ya no, entonces yo me di cuenta que era muy difícil que me deje influenciar (...) lo que hacemos con la práctica, es ver la naturaleza de la persona, cómo es esa persona (Sujeto 1, 2016).

Por otro lado, como se mencionó anteriormente, hay momentos claves en la vida de cada uno de los participantes que se han recogido por haber marcado el inicio de su práctica en el budismo de Nichiren Daishonin. Cada una de las experiencias los llevó a tomar la decisión de adoptar esta filosofía y encontrar en ella una meta o un propósito de vida y la fuerza para poder lograrlo.

Diversos autores (Córdova,2004; González et al.,2014) refieren que el buen funcionamiento psicológico no se reduce solo a los momentos de placer o hedónicos, sino que, justamente incluye también la autorrealización, metas y planteamiento de objetivos, para alcanzar un estado de satisfacción. En las conversaciones con los participantes, se pudo percibir precisamente cómo conseguían esta autosatisfacción al cumplir con su objetivo de compartir este camino hacia el bienestar a través de la

práctica del budismo. Por ello, se observa que el propósito de vida que tienen es el poder ayudar al otro a encontrar esta plenitud que ellos describen haber alcanzado.

(...) Poder transmitir a otras personas, para que esas personas, así también como yo encontré, digamos estabilidad, digamos ahora recién, te puedo decir ahora recién que sí, que también las mismas personas lo puedan encontrar, evidentemente hay personas que van a pasar por cosas mucho más fuertes que lo que yo he pasado (...) pero, que esas personas que me rodean también, sientan lo mismo, que puedan también sentir lo mismo. Entonces eso es lo que a mí me motiva a seguir viviendo, existiendo. Yo creo que si no tuviera esa sensación de que estoy aquí por algo, entonces yo sentiría que no tiene sentido que este aquí. Pero es lo que da sentido a mi vida. [la participante comenta como gracias al budismo supero sus problemas y se dio cuenta de que su propósito de vida era compartir el budismo con los demás como medio de alcanzar un bienestar]. (Sujeto 1, 2016)

Todo lo mencionado anteriormente nos lleva al último de los factores que menciona Ryff y Keyes (1995) para alcanzar el bienestar psicológico. Este es el crecimiento personal. Cada uno de los participantes muestra en su dialogo cómo han logrado generar condiciones aptas para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.

(...) Esta práctica te permite a ti sentirte bien contigo mismo y no dejarte influenciar por el medio ambiente ¿no? Entonces como en el medio ambiente a veces está algo negativo en el cual vivimos la misma sociedad yo quiero ser ese cambio [ Menciona cómo el sentirte bien te lleva a actuar bien y poder crecer o desarrollarte por ti mismo]

(Sujeto 2, 2016).

Aceptando los aspectos negativos que tienes de tu personalidad, de tu forma de ser, y cuando ya los aceptas puedes eh... empezar un cambio que dependiendo de la magnitud de lo que tú has aceptado y siempre teniendo la disposición (Sujeto 3, 2016).



En ambas citas se observa como el budismo ha sido un medio para tomar la decisión de alcanzar un equilibrio entre los aspectos negativos y positivos de ellos mismos, aceptándose y queriéndose tal y como son. Ello les permite desarrollarse, crecer y poder al mismo tiempo compartir sus experiencias a manera de ayuda hacia el entorno.

Nos damos cuenta que el budismo es una filosofía de vida que funciona como una vía que nos lleva a conseguir los seis factores fundamentales que menciona la teoría de Ryff y Keyes (1995), para alcanzar el bienestar psicológico. Dicho de otra forma, es un camino que nos permite auto-aceptarnos, mantener relaciones positivas con el entorno, no dejarnos influenciar, poseer autonomía, conseguir un propósito de vida que nos lleve a trazarnos metas que nos motiven a vivir, y así, finalmente, poder crecer y desarrollarnos.

A lo largo de la investigación se ha podido entender cómo el budismo a pesar de coincidir en muchos puntos con el concepto de religión, es percibido como una filosofía de vida. Para ello, es importante el centrarnos en la definición de lo que es una religión y cómo se diferencia de una filosofía de vida.

Desde el punto de vista filosófico, Durkheim señala que una religión es un sistema solidario de creencias y prácticas relativas a cosas sagradas, es decir, separadas, prohibidas, creencias y prácticas que unen en una misma comunidad moral, llamada Iglesia, a todos los que se adhieren a ella (Trejo, 2010).

Ashboul (2005), señala que la verdad religiosa es una verdad absoluta. Por eso, está por encima de cualquier sospecha y de cualquier intento de modificación, transformación o evolución, porque es divina. Por el contrario, encontramos que la

verdad filosófica se caracteriza por su humanidad, porque esta verdad tiene muchas formas de interpretar, y comprender cada tema.

Diversos autores (Khantipalo, 1992; Nyanaponika,1986; Rahula,1974; snelling,1999, como se citó en, Mikulas, 2007) sostienen que Buda, no quería establecer una religión, sino más bien, una comunidad educativa. Ello se refleja en que en el budismo no existe una divinidad, no hay credos o dogmas, no hay rituales o la adoración, ningún salvador o nada asumido por la fe.

Lo expuesto anteriormente llama a reflexionar de nuevo sobre el budismo como una filosofía, pues tiene como meta el poder llegar por uno mismo, a través de sus propios recursos, a evolucionar y transformarse en mejor persona. Para el budista, todos somos seres con las capacidades necesarias para poder superarnos a nosotros mismos y así encontrar paz interior. No busca asemejarse a un ser todo poderoso sino encontrar un equilibrio propio por el que llegar a la auto-aceptación.

Asimismo, en el budismo, se pueden observar personas que buscan, a través de su propia experiencia vital, mejorar y superarse a sí mismas bajo sus propias metas e ideales a alcanzar. Por lo tanto, tal como lo menciona Berzin (1988), el budismo trata de dar herramientas a las personas para que se puedan sentir bien consigo mismas y con su entorno.

Yo me fui dando cuenta que el budismo, más que una religión, del ejercicio de orar todos los días, era una filosofía de vida también, que les enseñaba a vivir ¿no? (sujeto 8).

Si bien en el dialogo de los diez participantes se encuentran cuestiones de fe, oración y creencias, como se ha venido mencionando, no existe una divinidad a la cual veneran, pues como bien dicen, todos poseemos las capacidades y recursos necesarias para alcanzar el estado de *budeidad*. Es decir, no hay alguien superior al cual le rinden culto, sino más bien un conjunto de actitudes e ideas que los llevan a conseguir por sus

propios medios el tomar la decisión de vivir mejor. Es esto último lo que nos hace diferenciar el significado que le otorgan los budistas a su práctica, pues es un estilo de vida que ellos optan seguir por voluntad propia. Mikulas (2007), señala que el budismo es un conjunto de prácticas e investigación libre por la cual uno ve por sí mismo la verdad y la utilidad de las enseñanzas

Finalmente, se ha logrado percibir la importancia que le brindan los participantes al componente comunitario en la definición que presentan de bienestar. Ello se refleja en la manera en la que expresan su preocupación hacia el entorno que los rodea. Si bien buscan el equilibrio interno para sentirse bien consigo mismos, como se ha expuesto en sus diálogos. Es significativo que todos los participantes muestren un deseo de bienestar común. Es por ello que, a través de su práctica, intentar ser una guía para que otros miembros de su entorno puedan lograrlo también.

(...) El propósito de la lucha, es que nosotros no solo buscamos la felicidad para uno mismo sino también para los demás a través de nuestro cambio personal, no solo buscar nuestro bienestar, sino también el de los demás.

(...) Desarrollar más empatía y preocupación por las demás personas, no solo por nuestra familia sino por las personas que están mal, o están sufriendo o tienen alguna situación que no les permite ser felices en ese momento (Sujeto 3, 2016).

Es interesante encontrar cómo la práctica del budismo logra desarrollar en las personas un sentimiento de empatía y conciencia sobre cómo las acciones y cambios de uno, ya sean positivos o negativos, influyen en el entorno. Por ello, buscan compartir su experiencia de vida con los demás de forma que consiguen no solo su desarrollo personal, sino brindar herramientas que fomenten una mejoría a nivel global que finalmente, les proporciona bienestar psicológico.

Los resultados demuestran como si bien encontramos que los seis factores de la Teoría de Ryff y Keyes (1995), mencionados también por Chávez (2006), Chávez (2008) y Véliz Burgos (2012), se entrelazan con la definición expuesta de bienestar por los participantes, ésta se diferencia precisamente por el último punto y es el componente de comunidad. Para los practicantes del budismo, no existe la idea de un desarrollo individual, pues toda acción se ve reflejado en el entorno. Ello indica que, si una persona crece a nivel personal, las personas que lo rodean también cambiaran su manera de comportarse con él. Por ende, el entorno también genera un cambio que fomenta bienestar en el ambiente donde se desempeñan.

(...) Lo que si encontré en el budismo es eso, o sea, eh... que no se centra solamente en el desarrollo personal ¿no? sino que a través de los principios que tiene, eh... poder pues este transformar tu entorno (...) ahora tengo mucha más consciencia por ejemplo para actuar... o sea, veo las consecuencias que pueda traer, no solamente para mí, sino las personas que me rodean (Sujeto 7, 2016).

Los resultados señalan que el haber encontrado un medio para el bienestar personal y social a través de la práctica del budismo, te llevan a conseguir un equilibrio, mantener relaciones positivas con el entorno, tener un propósito de vida y así llegar a un crecimiento personal mediante tus propios recursos.

Asimismo, se observa que existe una mejora en cuanto a la unión familiar, lo que se comprueba viéndose reflejado en las manifestaciones de cómo afrontaron y solucionaron problemas o desunión familiar que han logrado a través de aceptar las diferencias y aprender a ser tolerantes unos con otros.

Hochswender, Martin y Morino (2002), señalan que una de las metas subyacente del budismo es establecer una sociedad pacífica y segura, a través de la transformación interior como importante medio para solucionar muchos de los

problemas de la sociedad actual y facilitar una convivencia pacífica de la misma (Rojas, 2011).

Estas conductas también se vieron reflejadas fuera del entorno familiar, como, por ejemplo, en la escuela y el trabajo. Por ello, se observa que hay una mejora en las relaciones con el entorno, demostrando la importancia del componente comunitario en la búsqueda del bienestar, en el desarrollo de diferentes habilidades sociales, como, por ejemplo, mayor empatía y preocupación por el medio que los rodea.

Levine (2000, como se citó en Mikulas, 2007; Pantoja, 2010) refiere, una serie de puntos en común entre el budismo y la psicología occidental. Esto último se debe a que ambos se preocupan por aliviar el sufrimiento humano. Asimismo, comparten también el ideal de maduración y crecimiento de la persona. Además, reconocen que la mente funciona en un nivel superficial y profundo.

Los resultados de la presente investigación nos llevan a enfatizar sobre el budismo como un medio o nuevo método para llegar a alcanzar el bienestar psicológico propuesto Ryff y Keyes (1995). Se observa que, para los budistas, el significado de bienestar contiene un componente extra; el factor comunitario. Los participantes muestran en sus discursos la importancia y el valor que tiene para ellos el bienestar social, y es que, la meta principal para esta filosofía de vida es enseñar a los demás que, a través de su práctica, se puede encontrar un equilibrio personal que les brinde una mejor calidad de vida. Mencionan que todo cambio comienza por uno mismo pero que toda actitud que uno tenga se ve reflejada en el entorno. Por lo tanto, si uno trata bien a su entorno, éste responderá favorablemente.

En conclusión, se encuentra que el budismo brinda un aporte a la psicología positiva, ya que enseña a reencontrar y valorar los recursos propios de la persona para que ésta pueda llegar a alcanzar un equilibrio consigo mismo y con su entorno que

finalmente lo lleve al bienestar.

## Limitaciones

Los resultados de esta investigación no pueden generalizarse, ya que su objetivo es hacer una descripción profunda del fenómeno en un grupo pequeño.

Resultaría interesante poder medir el nivel de bienestar de los participantes de budismo.

Por ello, se recomienda realizar un estudio cuantitativo utilizando la escala de bienestar psicológico propuesta por Ryff y Keyes (1995) para así contrastar los resultados señalados en esta investigación.

Como se ha mencionado, se ha elegido una muestra de participantes reducida y de una sola rama de budismo, por lo que podría realizarse un estudio que tenga un mayor número de practicantes o una comparación entre los diferentes tipos de esta filosofía de vida.

## Referencias Bibliográficas

- Almansa, G., Budía, M., López, J., Marquez, M., Martínez, A., Palacios, B., et.,al. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133. Recuperado de <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/emotion/article/download/2449/2331>.
- Anguas-Wong, A. M., Bilbao, M. Á., Burga, G., Calderón-Prada, A., Espinosa, A., Feijoo, A. R & Yamamoto, J. (2007). *Revista de Psicología*, 25(2),236-273 Recuperado de <http://www.psiucv.cl/wp-content/uploads/2012/11/1413-5453-1-PB.pdf>
- Ashboul, A. (2005). La Relación Polémica entre la Lógica de la Filosofía y el Dogma de la Religión. *Nomadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*,12, 1-8. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/nomadas/12/amqlshboul.pdf>
- Berzin, A. (10 de agosto de 1988). El atractivo del budismo en el mundo moderno. *Losarchivos Berzin* . Recuperado de: [http://studybuddhism.com/web/es/archives/approaching\\_buddhism/introduction/appeal\\_buddhism\\_modern\\_world.html](http://studybuddhism.com/web/es/archives/approaching_buddhism/introduction/appeal_buddhism_modern_world.html)
- Bustamante, J. J. (2004). El despertar y la felicidad en el budismo. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 3(8), 1-15. doi: <http://polis.revues.org/5959>
- Chávez, A. (2006). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior* (Tesis para grado de Licenciada en Psicología) *Universidad de Colima. Facultad de Psicología. México*

- Recuperado de [http://digeset.ucol.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/ALFONSO\\_CHAVEZ\\_URIBE.pdf](http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf)
- Chávez, S. M. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga* (Tesis para grado de Licenciada en Psicología) Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>
- Ciancaglini, E. (S.f.) *Manual de Introducción al Budismo*. Recuperado de [http://budismodelasiembra.weebly.com/uploads/1/3/4/4/13444978/manual\\_de\\_introduccion\\_al\\_budismo.pdf](http://budismodelasiembra.weebly.com/uploads/1/3/4/4/13444978/manual_de_introduccion_al_budismo.pdf)
- Córdova A. (2004) *Apuntes Sobre el Budismo*. Tübingen: Instituto Mexicano de Psicoanálisis. Recuperado de [http://btmar.org/files/files/erich\\_fromm\\_texto\\_postumo\\_buddhismo.pdf](http://btmar.org/files/files/erich_fromm_texto_postumo_buddhismo.pdf)
- Denegri, M., García, C., González, N., Orellana, L., Sepúlveda, J. & Schnettler, B. (2014). Bienestar Subjetivo y Satisfacción con la Alimentación en estudiantes universitarios: Un estudio cualitativo. *Summa Psicológica UST*, 11(1), 51-63. doi:10.18774/summa-vol11.num1-144
- Denzin, N. K. (1970). *Sociological Methods: a Source Book*. Aldine Publishing Company. Chicago.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. Intervención psicosocial. *Revista sobre igualdad y calidad de vida*, 3(8), 67-113. Recuperado de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1994/vol2/arti5.htm>
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59-63. Recuperado de <https://sbinstitute.com/aw/wellbeing.pdf>



- Fromm, E. (2004). *Psicoanálisis y budismo zen. El Árbol y el diván: diálogo entre psicoanálisis y budismo*, 83. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QQ1gT5F048QC&oi=fnd&pg=PA83&dq=Fromm,+E.+\(2004\).+Psicoanálisis+y+budismo+zen.+El+Árbol+y+el+diván:+diálogo+entre+psicoanálisis+y+budismo,+83.&ots=ED8o4qdzo9&sig=vWyrP5m9VGaF1oKN88P2Uj3jnro#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QQ1gT5F048QC&oi=fnd&pg=PA83&dq=Fromm,+E.+(2004).+Psicoanálisis+y+budismo+zen.+El+Árbol+y+el+diván:+diálogo+entre+psicoanálisis+y+budismo,+83.&ots=ED8o4qdzo9&sig=vWyrP5m9VGaF1oKN88P2Uj3jnro#v=onepage&q&f=false)
- García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252000000600010&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252000000600010&script=sci_arttext)
- González, A. F., García-Viniegras, C. R. V., & Ruiz, A. L. (2014). Consideraciones acerca del Bienestar Psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art11.pdf>
- González Rey, F. L. (2006). *Investigación cualitativa y subjetividad: La investigación cualitativa como producción teórica: una aproximación diferente*, Guatemala: Tinta y Papel, S.A
- Gutiérrez, G. (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos Biopsicosociales. Revisión de Literatura . *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (2), 26-32. Recuperado de [http://www.odhag.org.gt/pdf/R\\_INVESTIGACION%20CUALITATIVA.pdf](http://www.odhag.org.gt/pdf/R_INVESTIGACION%20CUALITATIVA.pdf)
- Lama, D. (2014). El arte de la felicidad. Greenbooks editore. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=14CVBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=>

PT4&dq=Lama,+D.+(2014).+El+arte+de+la+felicidad.+Greenbooks+editore.&ots=r\_giP4OUGH&sig=ov5lqQo\_IjFhTh2v9jJLckBZ6M#v=onepage&q&f=false

Mañas, I. (s.f). Mindfulness (Atención Plena): La Meditación en Psicología. *Gaceta de Psicología*, 50, 13-29 Recuperado de <http://cms.ual.es/idc/groups/public/@vic/@vestudiantes/documents/documento/gm7.pdf>

Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa: síntesis conceptual. *Revista de investigación en psicología*, 9(1), 123-146. Recuperado de: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v09\\_n1/pdf/a09v9n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a09v9n1.pdf)

Mikulas,W.(2007). Buddhism & Western psychology: Fundamentals of integration. *Journal of Consciousness Studies*, 14(4), 4-49. Recuperado de: [https://books.google.com.pe/books?id=PIR1CgAAQBAJ&pg=PA337&lpg=PA337&dq=Mikulas,W.\(2007\).+Buddhism+and+Western+psychology&source=bl&ots=5kiJvtyd\\_a&sig=4Yxnx94g5zn8n9TEYFhLe5wa3lY&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj8tYGr7ovTAhVKJiYKHa8KBI8Q6AEINDAD#v=onepage&q=Mikulas%2CW.\(2007\).%20Buddhism%20and%20Western%20psychology&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=PIR1CgAAQBAJ&pg=PA337&lpg=PA337&dq=Mikulas,W.(2007).+Buddhism+and+Western+psychology&source=bl&ots=5kiJvtyd_a&sig=4Yxnx94g5zn8n9TEYFhLe5wa3lY&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj8tYGr7ovTAhVKJiYKHa8KBI8Q6AEINDAD#v=onepage&q=Mikulas%2CW.(2007).%20Buddhism%20and%20Western%20psychology&f=false)

Pantoja, C. Z. (2010). *Budismo y su aplicación en la Psicoterapia Postmoderna*. Universidad Mayor, Santiago de Chile. Recuperado de <http://www.librosoterico.com/biblioteca/Budismo/BUDISMO%20Y%20SU%200APLICACION%20EN%20LA%20PSICOTERAPIA%20POSMODERNA.pdf>

Penberthy, J., Williams, S., Hook, J., Le, N., Bloch, J., Forsyth, J.,...Schorling,J.(2016). Impact of a Tibetan Buddhist Meditation Course and Application of Related Modern Contemplative Practices on College Students' Psychological Well-

- being: a Pilot Study. *Springer Science+Business Media New York*, 8, 911-919.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0665-y>
- Ramos, A. (2009). *Muestreo no probabilístico*. Programa de educación, Área de ciencia de la educación. Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”.  
Recuperado de <http://es.slideshare.net/anthonymaule/muestreo-no-probabilistico>
- Ricard, M. (2005). Felicidad es Sukha . In M. Ricard, *En Defensa de la Felicidad* (pp.19 - 20). Barcelona : Urano .
- Rojas, T. (2011). *Felicidad en Jóvenes Practicantes del Budismo de Nichiren Daishonin*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Lima, Lima.
- Ryff, C & Keyes, C. (1995) The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and social Psychology*, 69(4), 719-727
- Ryff, C. (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081
- Sánchez, F. (2001) El corazón de las enseñanzas de Buda. Recuperado de: [http://www.formarse.com.ar/libros\\_gratis/inspiradores/Buda.pdf](http://www.formarse.com.ar/libros_gratis/inspiradores/Buda.pdf)
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J. & Denegri, M. (2011). Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la Universidad de la Frontera, Temuco-Chile. *Psicología & Sociedade*, 23(2), 426-435.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. California: Sage Publications.
- Trejo, G. (2010). Religión: Definición y Naturaleza. *Filosofía de la Religión*. Recuperado de [philosofiareligion.blogspot.com/2010/05/religion-definicion-y-naturaleza.html](http://filosofiareligion.blogspot.com/2010/05/religion-definicion-y-naturaleza.html)
- Véliz Burgos, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163. Recuperado de

[http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071869242012000200008&script=sci\\_arttext&tlng=es/](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071869242012000200008&script=sci_arttext&tlng=es/)

Welwood, J. (2002). *Psicología del despertar: budismo, psicoterapia y transformación personal*. Barcelona: Editorial Kairós. Recuperado de:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=C0Eo4gYV3nEC&oi=fnd&pg=PA11&dq=budismo+tibetano&ots=KpnXrqnNqN&sig=5KAhalbiDdAjPpUr9QCVKj4I5W0#v=onepage&q=budismo%20tibetano&f=false>

Yamamoto, J., & Feijoo, A. R. (2007). Componentes émicos del bienestar: Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología (Lima)*, 25(2), 197-231.

Recuperado de

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472007000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472007000200004)

Zubieta, E. M., Fernández, O. D., & Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 106, 7-27. Recuperado de

<http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N106-1.pdf>

## Anexo A

### Consentimiento Informado

Yo, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ años de edad, acepto de manera voluntaria participar en una investigación sobre Bienestar Psicológico en practicantes de Budismo, que consta de la participación en una reunión donde se me entrevistara, por aproximadamente una hora. La entrevista será grabada y realizada por Andrea Elías Roca Rey, estudiante de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas UPC. Esta entrevista se realizará como parte de una investigación para obtener el grado de Licenciado.

1.  La investigadora se compromete a no revelar la identidad del participante en ningún momento de la investigación, ni después de ella.
2.  Las entrevistas grabadas servirán únicamente para los fines académicos de esta investigación, salvaguardando siempre la identidad de la participante.

3. Lima, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2015

-----

-----

Firma de la investigadora

Firma del Participante

---

4. He sido informado de las condiciones bajo las cuales acepto participar en esta investigación. Para cualquier información adicional o consulta podrá contactar a la investigadora: Andrea Elías Roca Rey al correo [andrea.rocarey@gmail.com](mailto:andrea.rocarey@gmail.com)

## Anexo B

### Ficha sociodemográficos

#### **Datos generales del entrevistado.**

1. Nombre (Edad): -----

2. Dirección: -----

3. Teléfonos: -----

4. Cita: -----

5. Ocupación actual: -----

6. Grado de instrucción: -----

2.7. ¿Desde cuándo practica el Budismo? -----

-----

-----

2.8. ¿Cuánto tiempo le dedica al budismo? -----

-----

-----

--

## Anexo C

### Guía para la conversación

En la conversación la entrevistadora prestará atención a si los siguientes componentes o dimensiones aparecen en el discurso del entrevistado (a). Si no fuera así, se interrogara directamente por ellas al final de la entrevista. Lo antes mencionado, se realizará tanto para las preguntas sobre el Budismo como para el Bienestar Psicológico.

#### 1. Preguntas sobre el Budismo

- a) Bienestar
- b) “Sukha”

#### **3.1. ¿Cómo se inició en el budismo?**

- a. motivación para formar parte del Budismo
- b. cambios que han surgido desde que practica el budismo
- c. ¿Cómo describiría usted el Bienestar? ¿Su idea de bienestar ha cambiado a partir de su experiencia budista?

#### 4. Pregunta sobre la definición de Bienestar Psicológico

##### **4.1. ¿Qué entiende usted por Bienestar Psicológico?**

- a) La auto – aceptación ¿Cómo se siente consigo mismo? Cómo influye la práctica del Budismo en su auto aceptación.
- b) Relaciones positivas ¿Considera usted que han cambiado sus relaciones amicales y sociales en general?
- c) Dominio del Entorno ¿Cómo cree usted que se relaciona con el entorno en general?
- d) Autonomía ¿Se considera una persona que no se deja influir por el entorno?
- e) Propósito en la vida ¿Se considera consciente de lo que quiere lograr en la vida? ¿qué es?
- f) Crecimiento personal ¿Cuáles cree usted que han sido los mayores logros personales? ¿Cambió esto desde que inició a practicar Budismo?