

CIENCIA Y PROCESO HOFFMAN: REVISIÓN DE ESTUDIOS



El Proceso Hoffman es un programa único e intensivo de educación psicológica y emocional en el cual ya han participado más de 90.000 personas en todo el mundo en los últimos 40 años y que actualmente se está realizando en 11 países. Las investigaciones llevadas a cabo entre 1985 y 2013 demuestran que participar en este programa de una semana tiene efectos positivos y duraderos en nuestra capacidad de adaptación psicológica, en particular, reduciendo el afecto negativo y aumentando el afecto positivo, la salud y el bienestar. Se ha demostrado también que el Proceso Hoffman mejora la relación con uno mismo y con la familia, y el rendimiento y la competencia emocional en el trabajo. El Proceso Hoffman está en consonancia con las principales disciplinas científicas del momento y sus técnicas concurren con métodos científicamente probados de forma estructurada y orientados a la práctica. Reconocidos científicos han aportado sus testimonios basándose en su propia experiencia y valoración personal del Proceso Hoffman

HOFFMAN INTERNATIONAL INSTITUTE, 2014

Dra. María Cámara Serrano

Revisión de los estudios realizados entre 1985-2013 y testimonios relevantes

Analizaremos y describiremos los estudios que se han hecho sobre el Proceso Hoffman centrándonos en las diferentes áreas en las que éste se ha revelado significativo: adaptación psicológica global, relación con el yo interior, relación con la familia y rendimiento profesional. Asimismo, nos darán su opinión varios científicos y expertos de prestigio procedentes de diferentes disciplinas. Estos testimonios son muy valiosos por dos motivos: provienen de expertos muy cualificados en sus respectivos campos de acción y han participado de forma directa en el programa.

1. Adaptación psicológica global y bienestar

Adaptación psicológica global

Las mejoras en la adaptación psicológica global (autoaceptación, ansiedad, depresión, confianza) y en otras estrategias de afrontamiento para tratar los síntomas de estrés están respaldadas por el estudio de Caldwell (Caldwell y Hileman, 1985), que midió 11 dimensiones de salud mental en 58 participantes, antes del Proceso Hoffman y trece semanas después.

Reducir el afecto negativo, aumentar el afecto positivo, la salud y el bienestar.

El perdón y la espiritualidad tienen beneficios sustanciales en la depresión

El Proceso Hoffman no sólo reduce significativamente y de forma duradera el afecto negativo (depresión, ansiedad, hostilidad, hipersensibilidad interpersonal, síntomas obsesivo-compulsivos, etc.) sino que también aumenta de forma significativa y duradera el afecto positivo (inteligencia emocional, espiritualidad, perdón y empatía), además de aumentar la energía física y la vitalidad. El estudio realizado por la Universidad de California demostró dichos cambios (Levenson et al., 2006). Este riguroso estudio de un año de seguimiento mostró que la mayoría de estos cambios se sostenían a lo largo del tiempo si se comparaban con el grupo de control. La depresión prácticamente había desaparecido una semana después de realizar el Proceso Hoffman y se mantenía a niveles bajos al cabo de un año, con sólo un 17% de recaídas, mientras que, por ejemplo, en la terapia cognitivo-conductual el porcentaje de recaídas es del 30,8% y la medicación con antidepresivos de un 76,2% al cabo de un año (Hollon et al., 2005). Los efectos significativos sobre la depresión estaban mediados por el aumento de la capacidad de perdonar y la espiritualidad.

Tal y como afirma Lee Lipsenthal¹, miembro del American Board of Holistic Medicine (ABHM):

«Para comprender tu intelecto, tu capacidad emocional y tu yo físico, hay que saber que la persona en su totalidad está conectada con su centro espiritual, al cual se accede mediante el trabajo del Proceso. Llegados a este lugar – el centro espiritual –, a la depresión no le queda mucho margen de maniobra».

Este hecho pone de relevancia una de las características idiosincrásicas del Proceso Hoffman, ya que el objetivo del programa afecta fundamentalmente a estos constructos positivos: perdón y espiritualidad. Investigaciones previas habían descubierto ya que la espiritualidad estaba asociada a una mejor salud mental y física (Rippentrop, 2005) y que el perdón reducía el riesgo de contraer enfermedades y aumentaba la resiliencia (Worthington & Scherer, 2004). La conocida escritora Dra. Joan Borysenko² ha confirmado que:

«El Proceso Hoffman es la mejor y más completa expresión de la curación y la espiritualidad».

Mayor satisfacción vital y menos depresión, somatización y compulsividad en comparación con un año de terapia psicológica. Efectos sostenidos.

Un estudio reciente realizado en Alemania investigó hace poco no solo el curso de los estados de ánimo propios de la depresión, sino también el curso de los trastornos depresivos en los participantes del Proceso Hoffman tres meses después de la intervención. El 94 % de los participantes diagnosticados con un trastorno depresivo antes del Proceso Hoffman no cumplían los criterios tres meses después (Grossmann, 2010). El mismo estudio comparaba el Proceso Hoffman y la Terapia de esquemas (Young, 1999) que se centra en las estructuras mentales y emocionales adquiridas durante la infancia. Veintiocho participantes del Proceso Hoffman afirmaron sentir de forma significativa más satisfacción vital y menos depresión, somatización y compulsividad tres meses después de la intervención que otros cuarenta pacientes después que llevaban al menos un año en terapia. Los resultados de este estudio comparativo demuestran la eficacia del formato intensivo y bien estructurado propio del Proceso Hoffman, un curso residencial de una semana de duración.

Además, el Proceso Hoffman produce efectos duraderos y continuados, como ha declarado el catedrático Michael Ray³:

«Realicé el Proceso hace más de veinticinco años y sigo sintiendo los beneficios de aquella experiencia. Los logros que se me atribuyen se deben en gran parte a ella».

¹ Lee Lipsenthal, doctor en Medicina, miembro del American Board of Holistic Medicine (ABHM) y miembro fundador y director del programa Finding Balance in the Medical Life.

² Dra. Joan Borysenko, cofundadora de la Mind-Body Clinic de la Universidad de Harvard.

³ Prof. Michael Ray, Profesor (Emérito) de Creatividad, Innovación y Marketing en la Graduate School of Business de la Universidad de Stanford.

El autor Oliver James⁴ lo describe así:

«Un curso único por sus impresionantes resultados a la hora de ayudar a las personas a conseguir un crecimiento emocional duradero. No hay nada semejante».

2. Relación con el yo interior

Mayor autoconciencia y autoestima

A recent survey (Page, 2012) of individuals who had done the HP across 11 countries worldwide with a final sample of 2497 respondents is worth mentioning. Results showed that 90% of the participants found a greater level of self-awareness and 81% greater self-esteem after doing the HP, qualities that are usually acquired within the context of long-term therapy processes and are considered as common factors of success in any kind of intervention.

Aumento de la autovaloración y la autoconfianza

El Proceso Hoffman destaca por la rapidez a la hora de producir beneficios terapéuticos en aquellas variables relacionadas con la autoestima. Un estudio comparativo (Windhausen, 1997) entre el Proceso Hoffman y una terapia de grupo de tres meses en el Fliedner Hospital (Düsseldorf, Alemania) con una muestra de 78 participantes mostró índices superiores para el Proceso Hoffman en varios de los parámetros cuantificables relacionados con el yo (la autovaloración, la confianza en uno mismo, la sensibilidad y el humor), mientras que obtenía resultados parecidos a la terapia de grupo en otras variables.

3. Relaciones con los miembros de la familia

Mayor compasión por los padres

Se ha comprobado que las relaciones interpersonales aparecen reforzadas de forma positiva con el Proceso Hoffman. Sentir compasión por los padres es uno de los objetivos principales del mismo. La encuesta realizada a graduados del Proceso en todo el mundo mostró que el 89 % de los participantes afirmaron sentir más compasión por sus progenitores (Page, 2012). La relación con los padres había «mejorado de forma espectacular» después del Proceso Hoffman, según el estudio de Windhausen (1997). En palabras del reconocido autor Dr. Claudio Naranjo⁵:

«Hoffman es el mejor método que conozco para reorientar la relación con los padres y/o los sustitutos».

⁴Oliver James es un renombrado psicólogo clínico de Gran Bretaña, autor de éxitos de ventas como *Affluenza*.

⁵El Dr. Claudio Naranjo, reconocido psiquiatra y escritor, está considerado pionero en integrar la psicoterapia y la tradición espiritual.

Mejora de la relación con la pareja y los hijos

Otro resultado del Proceso Hoffman es la mejora en las relaciones con otros miembros de la familia, como la pareja (92 %) y los hijos (90 %), según el estudio de Candate (1991).

4. Rendimiento profesional

Aumento de la empatía con los pacientes

Respecto a los profesionales de la salud, se pueden extraer interesantes resultados de un estudio realizado con 129 profesionales de la salud (Hoffman Institute Foundation, 2005). El 77 % de ellos experimentaron una comunicación más abierta con sus pacientes y un 78 % se sentían más cercanos y conectaban mejor con ellos. En otras palabras, los profesionales de la salud sentían más empatía con sus pacientes después de haber realizado el Proceso Hoffman.

Mejora de la competencia emocional en la Universidad de Harvard

Durante cinco años, el Proceso Hoffman se ofertó en el Center for Public Leadership de Harvard. Los resultados preliminares extraídos de un estudio señalan también beneficios en el ámbito empresarial; en concreto, mejoras en la competencia emocional y en las dotes de liderazgo. En 2008, 35 participantes fueron sometidos a pruebas de competencia emocional y medidas efectivas de liderazgo antes del programa, dos semanas y tres meses después del Proceso. Al cabo de dos semanas, los estudiantes habían mejorado en los 52 campos de competencia emocional relativos al liderazgo. Tres meses más tarde, no solo habían mejorado en estos 52 campos, sino que 17 de ellos seguían mejorando (Gill, 2008).

La consultora en liderazgo y autora Anni Townend⁶ afirmó:

«Los beneficios del Proceso Hoffman son enormes, tanto para las personas como para las empresas. Lo recomiendo sinceramente como un viaje tanto personal como laboral a todos los profesionales de recursos humanos que quieran hacer un curso que suponga un antes y un después para su equipo y para los logros de la empresa».

⁶Anni Townend es consultora en liderazgo, coach, facilitadora y escritora. Trabaja con directivos de varias organizaciones.

Teorías científicas actuales acordes con el Proceso Hoffman

El proceso Hoffman concuerda con las principales disciplinas científicas del momento y con las terapias basadas en evidencias, y se organiza siguiendo un protocolo muy estructurado. Describiremos aquí algunos de los principales supuestos del Proceso Hoffman con su correspondiente evidencia científica.

La infancia como núcleo

La idea básica del Proceso Hoffman es que las experiencias vividas en la infancia con nuestros padres conforman la imagen que tenemos de nosotros mismos, así como nuestra actitud, estados de ánimo y comportamientos. Las principales teorías psicológicas clásicas (el enfoque psicodinámico; el enfoque del desarrollo, Piaget, 1928; la Teoría del apego, Bowlby, 1969), así como las más recientes (la Terapia de esquemas, Young, 1999; teorías del desarrollo cerebral, Byrnes, 2001; teorías del trauma, EMDR, Shapiro, 1989, etc.), han demostrado sistemáticamente la relación existente entre las experiencias vividas en la infancia y la adaptación a la vida adulta. Por ejemplo, un importante estudio epidemiológico realizado en Estados Unidos encontró la relación entre haber sufrido experiencias adversas en la infancia y la salud física y mental en la edad adulta (Estudio ACE, Felitti et al., 1998).

En coherencia con estas teorías, la mayor parte del trabajo del Proceso Hoffman se centra en examinar la influencia fundamental que tienen las experiencias vividas en la infancia en la vida adulta. Asimismo, se trata de curar el dolor, la rabia, la vergüenza y el resentimiento reprimidos en la infancia y trabajar para aumentar el perdón y la compasión hacia uno mismo y los demás. El psicólogo experto en traumas, el doctor Shawn Katz⁷, lo describe de la siguiente manera:

«El Proceso Hoffman trata el concepto que tenemos de nosotros mismos y las creencias negativas internalizadas que se forjaron en la infancia y que están en la base de los patrones de comportamientos autodestructivos y limitantes del presente. El hecho de ser más conscientes de estos patrones nos ayuda a tomar mejores decisiones acerca de nuestro futuro».

El trabajo con los diferentes aspectos del yo. Un programa vivencial

El Proceso Hoffman sigue un modelo integrador que trabaja de forma progresiva y con habilidad los cuatro aspectos del yo: el emocional, el cognitivo, el físico, el espiritual, además de sus interacciones. Por ejemplo, mediante el diálogo entre los diferentes aspectos del yo se consigue un yo más integrado. Otros enfoques humanísticos usan procedimientos similares, como la Terapia centrada en la persona de Rogers (1951) o la Terapia Gestalt (Perls, 1951). El

⁷Dr. Shawn Katz, psicólogo asesor, experto en trauma y consultor del Servicio Nacional de Salud (NHS).

programa Hoffman es en gran parte vivencial, de forma que los patrones, las visiones y los comportamientos funcionales se exploran en los distintos niveles, el somático, el emocional y el cognitivo. En la ciencias relativas al cerebro humano, está ampliamente aceptado el hecho de que sólo podrán «quedar grabados» nuevos caminos neurológicos si se trabajan a través de los distintos aspectos del yo (Graham, 2013).

Como ha afirmado el Dr. Bruce H. Price⁸:

«El Proceso Hoffman se basa claramente en la neurobiología. Hemos descubierto algo extraordinario [sobre el cerebro]: el concepto de 'plasticidad', es decir, que las conexiones y funciones del cerebro en todos sus niveles de organización responden a fuerzas sociales. Es muy probable que el Proceso Hoffman altere el funcionamiento cerebral».

La familia como sistema interactivo

Siguiendo un paradigma sistémico, el individuo debe ser considerado como un participante activo en los sistemas dinámicos e interactivos, en los niveles micro y macro, y no desde una perspectiva aislada. De hecho, la terapia familiares sistémica (e.g. Haley, Minuchin, Nardone, Watzlawick, etc.) se centra en el funcionamiento del sistema familiar como un todo y el individuo se entiende en el contexto de la familia. El objetivo principal del Proceso Hoffman es ayudar a los participantes a entender el sistema familiar que han internalizado con los roles específicos que adoptaron dentro de su familia para apoyar la homeostasis del sistema familiar.

El Síndrome del Amor Negativo como modelo explicativo

Según el Proceso Hoffman, el concepto del Síndrome del Amor Negativo—la adopción de comportamientos, actitudes y estados de ánimo negativos propios de nuestros padres para lograr su amor y atención— ofrece una explicación más de cómo se forjaron los patrones del carácter y la personalidad y de por qué nos comportamos de forma compulsiva para intentar que nos amen una y otra vez. Su marco conceptual tiene muchos puntos en común con la Teoría Psicodinámica de la personalidad, sobre todo con las perspectivas autopsicológica y kohutiana.

La perspectiva existencial del Proceso Hoffman

Irvin Yalom considera que la conciencia de la propia muerte, si se afronta de forma adecuada, puede ser una forma de «*alterar la perspectiva que tenemos de la propia vida y animarnos a vivir plenamente*» (Yalom, 1980, p. 187) y de disminuir además la ansiedad puesto que «*el temor a*

⁸ Dr. Bruce H. Price, Director del Departamento de Neurología en el Hospital de McLean en la Universidad de Harvard

morir constituye la primera fuente de ansiedad» (Yalom, 1980, p. 188). El Proceso Hoffman contextualiza la 'muerte' en un marco transpersonal que ayuda a los participantes a aliviar el miedo a morir y usa la conciencia de la 'mortalidad' como una fuerza que puede motivarnos a empezar un cambio de actitud positivo.

Regulación y expresión de las emociones. Estrategias para cambiar la conducta.

Uno de los resultados que se obtienen al participar en el Proceso Hoffman es la mejora en la expresión de las emociones y la inteligencia emocional. Dicho de otro modo, se aprenderá a tener una mirada y una percepción más profunda de las emociones, además de adquirir estrategias para regularlas mejor. Esto es, por supuesto, un factor común en cualquier trabajo de desarrollo personal. Este programa, sin embargo, no sólo aumenta la autoconciencia, sino que además transforma comportamientos disfuncionales en funcionales. La metodología que se aplica consiste fundamentalmente en técnicas de relajación y visualización que se han utilizado con éxito en hipnosis, biofeedback, meditación y otras disciplinas de la neurociencia y la psicoterapia.

Potenciar los aspectos positivos: el poder del perdón, la compasión y la espiritualidad.

Un enfoque psicológico relativamente reciente proviene de la Psicología Positiva donde, en vez de centrarse en el afecto negativo y la enfermedad, el objetivo es centrarse en los recursos de la persona y el afecto positivo. Los enfoques humanísticos (por ejemplo, Maslow, 1943), entre otros, ya habían puesto de relieve que el hecho de centrarse en el potencial de la persona tiene, por sí mismo, efectos terapéuticos. Además, el Proceso Hoffman promueve el afecto positivo trabajando el perdón, la aceptación, la compasión, el amor y el reconocimiento de uno mismo y de los demás. El poder terapéutico de la "aceptación" se ha demostrado en enfoques terapéuticos basados en la conciencia plena —*Mindfulness*— (como la Terapia de Aceptación y Compromiso de Hayes et al., 1999) que, al contrario de otros modelos, no se centra en cambiar lo que es disfuncional sino en aceptarlo. La espiritualidad es también clave a la hora de explicar el potencial que el Proceso Hoffman tiene para que las personas confíen en su yo interior y para aumentar la confianza en los demás y en uno mismo. En palabras del Dr. Ken Blanchard⁹:

«El Proceso Hoffman engendra el liderazgo espiritual en las personas».

La Psicología Transpersonal también trata el aspecto espiritual o transpersonal del yo como centro del proceso de realización personal.

⁹Dr. Ken Blanchard, Director de Blanchard Training and Development Company y autor de la serie de libros líderes en ventas One Minute Manager.

Conclusiones Finales

- El Proceso Hoffman aporta muchos beneficios a la capacidad de adaptación global: reduce el afecto negativo, fomenta el afecto positivo y mejora la salud y el bienestar.
- Los niveles de depresión disminuyen drásticamente gracias al trabajo con el perdón y la espiritualidad como se propone en el Proceso Hoffman.
- La relación con el yo interior y las relaciones interpersonales mejoran después de realizar Proceso Hoffman.
- La inteligencia emocional relacionada con el liderazgo y las respuestas empáticas están mucho más presentes en el entorno laboral después de participar en el Proceso Hoffman.
- El Proceso Hoffman está coincide con los modelos científicos existentes y sus prácticas científicamente probadas.
- Para reforzar los prometedores hallazgos del Proceso Hoffman, estudios futuros deberían investigar los beneficios del programa sobre la calidad de vida en sectores más amplios de la población, además de los beneficios clínicos en la reducción del trauma y la prevención del estrés, con ensayos de control aleatorio y diseños longitudinales.

Artículo de María Cámara Serrano, doctora en Psicología.

La doctora Cámara tiene un Máster en Psicología de la Salud y es doctora en Psicología y Familia. Su trayectoria investigadora, en la Universidad de Deusto, España, se centra en el estudio de las experiencias vividas en la infancia y su impacto en el estrés; las estrategias de afrontamiento y el apoyo social; las familias y los factores de resiliencia, etc. con varias publicaciones y participaciones en conferencias científicas. Trabaja también como clínica en la práctica privada basada en distintos enfoques terapéuticos: Terapia Gestalt, Terapia de esquemas, Psicología Positiva y Mindfulness. Empezó a trabajar como profesora del Proceso Hoffman en 2005. Actualmente es codirectora del Instituto Hoffman en España, y codirectora del Hoffman International Institute.

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento al Hoffman International Institute por respaldar la materialización de este artículo que solo ha sido factible gracias a los miles de personas que han participado en el Proceso Hoffman. En particular, quiero dar las gracias a Raz, Tim, Shawn, David, Anne, Volker y Katrin por sus inestimables comentarios sobre este informe.

Referencias

- Byrnes, (2001). *Mind, brain, and learning*. New York : Guilford Press.
- Caldwell, A.B. & Hileman, C.S. (1985). *The Caldwell Report*. Downloaded from <http://www.hoffman-international.com/caldwell-report.htm>
- Candate, A. (1991). *The Candate Report*. Downloaded from <http://www.hoffman-international.com/candate-report.htm>
- Felitti, M. D., Vincent, J., Anda, M. D., Robert, F., Nordenberg, M. D., Williamson, M. S., ... & James, S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258.
- Gill, A. (2008). Improved Emotional Competence and Leadership among Harvard Student Leaders. Downloaded from <http://hoffman-international.com/emotional-competence-and-leadership.htm>
- Graham, M. F. T. (2013). *Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-being*. New World Library.
- Grossman, I. (2010). *Is schema therapy also effective in 50 hours therapy within 8 days, called Hoffman-Quadrinity-Process (HQP or HP) also and in comparison to behavioral therapy?*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Humboldt-Universität zu Berlin.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hoffman Institute Foundation (2005). *The Health Care Professionals Survey*. Downloaded from <http://hoffman-international.com/health-care-professionals-survey.htm>
- Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., Amsterdam, J. D., Salomon, R. M., O'Reardon, J. P., & Gallop, R. (2005). Prevention of relapse following cognitive therapy vs medications in moderate to severe depression. *Archives of general psychiatry*, 62(4), 417.
- Levenson, M.R., Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2006). Positive emotional change: mediating effects of forgiveness and spirituality. *Explore*, 2 (6).
- Lanius, R. A., Vermetten, E., & Pain, C. (Eds.). (2010). *The impact of early life trauma on health and disease: The hidden epidemic*. Cambridge University Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Page (2012). *The Graduates Survey*. Downloaded from <http://hoffman-international.com/the-graduates-survey.htm>.
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York.
- Rippentrop, A. E. (2005). A Review of the Role of Religion and Spirituality in Chronic Pain Populations. *Rehabilitation Psychology*, 50(3), 278.
- Rogers, Carl (1951). *Client-Centered Therapy*. Cambridge Massachusetts: The Riverside Press.
- Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of traumatic stress*, 2(2), 199-223.
- Windhausen, C. (1997). *Transformed Self-Images*. Downloaded from <http://www.hoffman-international.com/windhau-sen-study.htm>
- Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.