

## Últimas conclusiones de investigación - EE. UU 2004

---

### **Un estudio por dos investigadores notables en la Universidad de California: Profesores de California Michael R. Levenson y Carolina M. Aldwin**

**Dos investigadores notables en la Universidad de California en Davis, Profesores Michael R. Levenson y Carolina M. Aldwin, completaron un estudio de investigación subvencionada de tres años, en 2002 en el cual los participantes fueron entrevistados cuatro veces:**

**Antes del Proceso de 8 días**

**Una semana o dos después**

**Tres meses más tarde**

**Un año más tarde**

Estos resultados fueron comparados a un grupo de control. Los investigadores creen que esto puede ser la primera evaluación formal científica de lo que ellos llaman 'una terapia alternativa'.

**Presentación de la Investigación** Su estudio ha sido presentado para la publicación y ellos ya ha comunicado sus conclusiones a la Asociación Psicológica Americana en su Convención Nacional en Toronto el 9 de agosto de 2003. Los Doctores Levenson y Aldwin también hicieron presentaciones a la Sociedad para la Investigación en el Desarrollo Adulto en Tampa, Florida, en abril de 2003 y la Western Psychological Association en Vancouver, Colombia británica, en mayo de 2003.

**El Cambio Duradero.** Su investigación muestra dos dimensiones importantes de cambio que son resultado del Proceso Hoffman de la Cuadrinidad (HQP):

Efectos duraderos fuertes para la reducción de las emociones negativas, específicamente la depresión, la hostilidad, la ansiedad, el Desorden Obsesivo Compulsivo y la hipersensibilidad interpersonal; efectos fuertes duraderos para el aumento de las emociones positivas, específicamente, la espiritualidad, la empatía, la inteligencia emocional, el perdón y la satisfacción en la vida.

Compatible con estos cambios de la afectividad, relatan 'salud general, energía y vitalidad' que también subieron y se quedaron significativamente altos.

Aunque las reducciones a largo plazo de las emociones negativas por el Proceso Hoffman de la Cuadrinidad fue documentado en un estudio de investigación en 1997 por Windhausen en la Universidad de Munich, Alemania, lo que sorprendió a los profesores Aldwin y Levenson son que en ninguna parte en la literatura podría ellos encontrar la mención de una intervención que causó tanto disminuciones duraderas de los afectos negativos como aumentos duraderos de los afectos positivos. En octubre de 2002, los Profesores Levenson y Aldwin de manera informal compartieron sus conclusiones con el equipo directivo del Instituto Hoffman de EE. UU.

Curioso por aprender más sobre la posible relación entre disminuir las emociones negativas y el aumento de las emociones positivas, el Profesor Levenson ha continuado desde entonces realizando un análisis más minucioso de sus datos. A principios del mayo de

2003, Raz Ingrassi el presidente de Instituto de Hoffman de EE. UU visitó a él y a la doctora Aldwin en sus oficinas de la Universidad en Davis. Ellos le dijeron que como consecuencia de este siguiente nivel de análisis, ellos ahora podrían decir que los aumentos de la espiritualidad y el perdón en el Proceso Hoffman predicen las disminuciones en la depresión.

**Predictores a largo plazo para la Depresión** Desde luego, el perdón y la espiritualidad, como se cree generalmente, están relacionados positivamente con la salud mental. Simplemente no es posible ser compasivo y hostil al mismo tiempo. Estas conclusiones de investigación, sin embargo, muestran que los aumentos de la espiritualidad y el perdón pueden predecir disminuciones a largo plazo en la depresión. Así, las reducciones de las emociones negativas (p. ej. La curación emocional) ocurre cuando la gente despierta a, o profundiza, su propia espiritualidad multifacetaria y aprende a dar uso práctico a aquella espiritualidad en sus vidas diarias. El diseño y la intención del Proceso Hoffman de la Cuadrinidad es hacer esto posible.

**La espiritualidad y la religión** Todas las muchas facetas de la espiritualidad y las creencias religiosas son cultivadas con cuidado por los participantes en el Proceso Hoffman.

---

Referencias: Aldwin, C.M. Levenson, M.R., y Yancura, L. (mayo de 2003). Evaluación de una Psicoterapia Alternativa: El Proceso Hoffman de la Cuadrinidad. Presentación hecha en la reunión anual de la Western Psychological Association, Vancouver. Verano de 2003.