



BAÑOS DE GONG Y DEPRESIÓN

**VICENTE SAUS CANTERO
GONG PLAYER
TERAPEUTA OCUPACIONAL**

Baños de gong y depresión

Qué dice la ciencia, qué sabemos y qué no
Herramienta complementaria para el bienestar emocional

Basado en evidencia científica actual





MENSAJE CLAVE



- ⚖️ Un mensaje claro desde el inicio
- Los baños de gong **no son magia**
 - **No sustituyen** a la psicoterapia ni a la medicación cuando son necesarias
 - **Sí pueden ser una herramienta útil y complementaria**, especialmente para:
 - *Reducir estrés y tensión emocional*
 - *Mejorar el estado de ánimo a corto plazo*
 - *Favorecer la relajación profunda*
- 👉 **La ciencia empieza a estudiarlos, con resultados prometedores pero aún limitados.**

¿QUÉ ES UN BAÑO DE GONG?



🧘♀️ ¿EN QUÉ CONSISTE?

Un baño de gong es una experiencia en la que la persona:

- Permanece tumbada o sentada, sin esfuerzo
- Escucha sonidos prolongados y vibraciones del gong y otros instrumentos
- En un ambiente de calma y seguridad

🔊 **El sonido no se “escucha solo con los oídos”, también se percibe en el cuerpo como vibración.**





¿POR QUÉ PODRÍA AYUDAR EN LA DEPRESIÓN?

LO QUE SE HA OBSERVADO A NIVEL CORPORAL Y MENTAL

La depresión no es solo “estar triste”.

Suele incluir:

- Tensión corporal
- Cansancio mental
- Sistema nervioso en estado de alerta constante
- Dificultad para descansar o desconectar

Los baños de gong podrían ayudar porque:

Inducen estados de relajación profunda

Reducen la hiperactivación del sistema nervioso

Facilitan una pausa mental y corporal

SISTEMA NERVIOSO

🌿 ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

👉 Simplemente es: el “modo descanso y reparación” del cuerpo

Los estudios muestran que durante los baños de sonido:

- Disminuyen señales fisiológicas de estrés
- Aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un indicador de relajación y regulación emocional

El cuerpo recibe la señal de que puede bajar la guardia.






ONDAS CEREBRALES

CAMBIOS EN LA ACTIVIDAD CEREBRAL

Término técnico: Ondas cerebrales alfa y theta

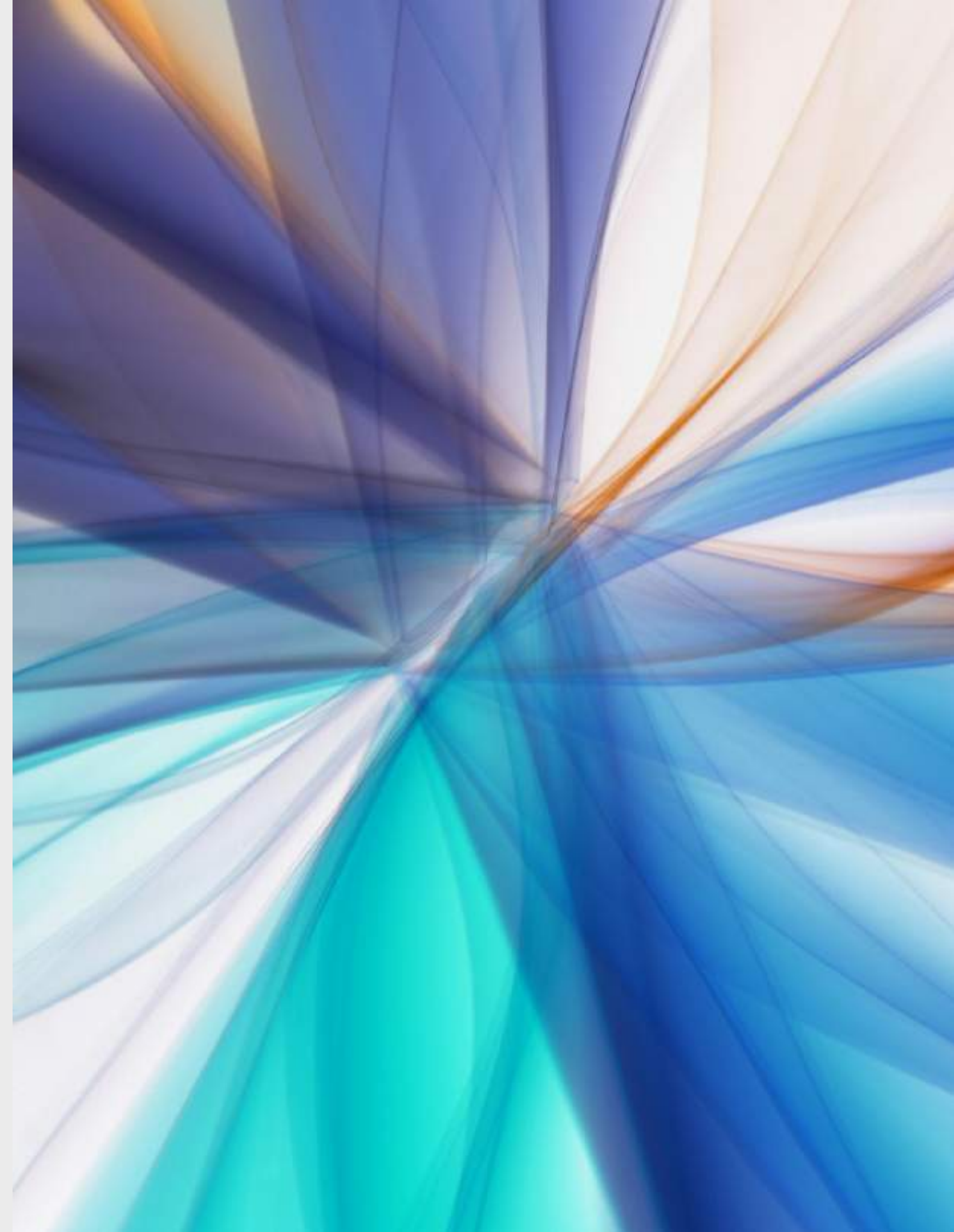
 Asociadas a estados de calma, meditación y descanso profundo.

Algunos estudios han observado que:

- El sonido sostenido del gong puede facilitar estos estados
- Se parece al estado entre estar despierto y dormido

 En la práctica:

La mente se desacelera, disminuye la rumiación y el “ruido mental”.



¿QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS SOBRE DEPRESIÓN?

RESULTADOS GENERALES

Los estudios disponibles muestran que tras sesiones de sonido:

- Mejora el estado de ánimo deprimido
- Disminuyen la tensión, la ansiedad y la fatiga
- Aumenta la sensación de bienestar general

 Importante:

- **La mayoría mide cambios inmediatos, justo después de la sesión**
- No se puede afirmar que “cure” la depresión

TAMAÑO DE EFECTO

📌 ¿QUÉ SIGNIFICA “TAMAÑO DE EFECTO”?

👉 Cuánto cambia algo en la práctica real

En los estudios sobre baños de sonido:

- El tamaño de efecto en ánimo deprimido es pequeño a moderado
- Esto significa:
 - No es un cambio radical
 - Pero sí un **cambio real, consistente y medible**

📌 Similar a: *El impacto de una intervención profunda de regulación del sistema nervioso, como estados meditativos sostenidos, relajación profunda guiada o prácticas que favorecen coherencia emocional y corporal.*



¿EN QUIÉNES PARECE AYUDAR MÁS?



OBSERVACIONES INTERESANTES

Los estudios sugieren mayor beneficio en:

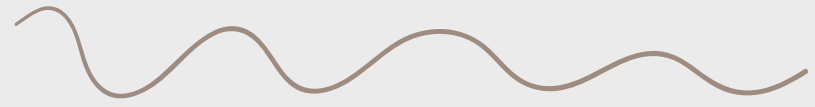
- Personas que nunca habían probado baños de sonido
- Personas con **altos niveles de estrés o ansiedad**
- Personas con **dificultad para relajarse por otros medios**

 Esto es importante porque:

- *Muchas personas con depresión tienen dificultad para “parar la mente”*



LO QUE LA CIENCIA TODAVÍA NO SABE



⚠️ LÍMITES DE LA EVIDENCIA

Es importante ser honestos:

- Pocos estudios con personas diagnosticadas de depresión mayor
- Falta seguimiento a medio y largo plazo
- No siempre se compara con otros tratamientos
- El efecto puede variar mucho de una persona a otra

👉 Por eso hablamos de **herramienta complementaria**, no de tratamiento único.



USO RESPONSABLE

📍 CÓMO INTEGRARLO DE FORMA SEGURA

Los baños de gong:

- Pueden acompañar a la psicoterapia y/o medicación
- No deben sustituir tratamientos médicos indicados
- Funcionan mejor dentro de un enfoque integral:
 - Terapia psicológica
 - Movimiento
 - Descanso
 - Apoyo social

📌 **Siempre adaptado a cada persona**



MENSAJE FINAL

CONCLUSIÓN

- *La ciencia muestra beneficios reales pero moderados*
- *Ayudan especialmente a reducir estrés y favorecer la regulación emocional*
- *No son magia, pero sí una herramienta útil*
- *Usados con criterio, pueden sumar bienestar y calidad de vida*

A veces, mejorar un poco el descanso y la calma ya es un paso importante.