



# EL GONG EN ADICCIONES

VICENTE SAUS CANTERO  
TERAPEUTA OCUPACIONA USM FTE SAN LUIS  
GONG PLAYER

# **GONG Y ADICCIONES: *CÓMO LA VIBRACIÓN PUEDE AYUDARTE A REGULAR EL CUERPO, BAJAR EL ESTRÉS Y SOSTENER EL CAMBIO***

## **IDEA PRINCIPAL:**

LA ADICCIÓN NO ES SOLO “FALTA DE FUERZA DE VOLUNTAD”. MUCHAS VECES ES UN INTENTO (MUY CARO) DE CALMAR UN CUERPO Y UNA MENTE QUE VAN DEMASIADO ACELERADOS O DEMASIADO APAGADOS.

EL GONG NO SUSTITUYE UN TRATAMIENTO, PERO PUEDE SER UNA HERRAMIENTA MUY ÚTIL PARA ***ENTRENAR CALMA, PRESENCIA Y AUTOCONTROL.***

# POR QUÉ ESTO TIENE SENTIDO EN ADICCIONES



## En muchas adicciones pasa algo muy común:

- Suben el ***estrés***, *la ansiedad*, *la tensión interna* o *el vacío*.
- Aparece el **craving** (las ganas intensas de consumir).
- Consumir se convierte en una forma rápida de “regular” el malestar.
- Después llega el bajón: culpa, consecuencias, más estrés... y el bucle se repite.
- **Si aprendemos a regular el cuerpo y el sistema nervioso**, reducimos una parte importante del combustible que alimenta el craving.



# QUÉ ES UN “BAÑO DE GONG”

- Sesión estructurada de escucha inmersiva de sonidos sostenidos (gong y, a veces, otros instrumentos)
- Objetivo terapéutico: inducir un estado de relajación profunda / atención abierta, con foco en interocepción y autorregulación
- Formatos: grupal (más habitual) e individual (casos seleccionados)



# EL OBJETIVO NO ES “HACERTE SENTIR BIEN”



El objetivo real es más importante:

**aumentar tu capacidad de sostener lo difícil sin romperte ni escapar.**

Eso significa:

- Notar ansiedad, tristeza, tensión o ganas de consumir...

**y no obedecer automáticamente ese impulso.**

- Recuperar una sensación interna de “puedo con esto”.
- Tener un recurso para volver al centro cuando el día se complica.

# QUÉ ES EL “MODO ALMA” DEL CUERPO

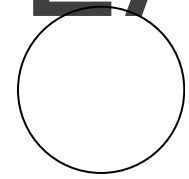
Tu cuerpo tiene dos modos principales (simplificado):

- **Modo alerta:** activación, tensión, prisa, pensamientos en bucle, impulsividad.
- **Modo calma y reparación** (parasimpático): descanso, digestión, recuperación, claridad, presencia.

En adicciones, es frecuente vivir mucho tiempo en modo alerta (o alternar alerta y apagamiento). Por eso interesa entrenar el paso hacia el modo calma.



# UN DATO CLAVE: LA “VARIABILIDAD DEL PULSO”



Hay una medida que se usa mucho en investigación y clínica: **HRV** (variabilidad de la frecuencia cardiaca).

*No es “cuántas pulsaciones tienes”, sino **lo flexible que es tu sistema nervioso para adaptarse y volver a la calma.***

En dependencia alcohólica se ha observado **HRV más baja** (menos flexibilidad del sistema nervioso) y que con **desintoxicación y abstinencia** puede mejorar; además, el craving se asocia con cambios en esos índices.

Y en personas con trastornos por uso de sustancias, una HRV más baja suele asociarse a **estrés y craving.**

**¿Y esto qué significa realmente?:** cuando tu sistema nervioso está más “rígido”, es más fácil caer en reacciones automáticas. Cuando está más “flexible”, tienes más capacidad de elegir.

# ENTONCES, ¿QUÉ PUEDE APORTAR EL GONG?

El gong, bien usado, puede ayudar a:

- **Bajar la activación** (tensión, rumiación, hiperalerta).
- Mejorar la **conciencia corporal** (sentir el cuerpo con más claridad).
- Entrenar la pausa (antes de reaccionar o consumir).
- facilitar un estado interno más compatible con **descanso** y recuperación.

Y esto es exactamente lo que  muchas personas necesitan cuando el craving aparece.



# “VIBRACIÓN” NO ES MAGIA: ES UN ENTRENAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO



**No se trata de “frecuencias que te curan”.**

Se trata de una experiencia sensorial que, si está bien guiada, favorece:

- atención al presente
- respiración más lenta
- relajación profunda
- sensación de seguridad corporal

Cuando esto ocurre, el cuerpo aprende un camino:  
**de la tormenta a la calma.**

# LA PARTE MÁS IMPORTANTE: RESPIRACIÓN + SONIDO



Si lo que buscamos es activar el “modo calma”, hay un recurso muy potente y simple: **respirar más lento y de forma cómoda.**

En investigación, entrenamientos basados en regulación autonómica (como el **biofeedback de variabilidad cardiaca**) han mostrado reducir **afecto negativo, craving y consumo** en recuperación temprana.

## **Cómo lo usamos con gong:**

- La respiración “abre la puerta” al modo calma.
- El gong ayuda a sostener el estado, profundizarlo y hacerlo más fácil para personas a las que “meditar en silencio” les cuesta.

# EL LUGAR DEL GONG DENTRO DEL TRATAMIENTO

**El gong es un complemento, no un sustituto:**

- No reemplaza terapia, grupo, medicación indicada o intervención médica si hace falta.
- Sí puede ayudar a mejorar **regulación emocional, adhesión y manejo del craving**, que son piezas clave en la recuperación.

Y como en todo, el efecto es mayor cuando se hace **con continuidad** (no una sola vez).

# CONCIENCIA CORPORAL: EL CRAVING SE NOTA EN EL CUERPO ANTES QUE EN LA CABEZA

Muchas personas creen que el craving es solo un pensamiento (“necesito consumir”).

Pero suele empezar como **señales físicas**:

- opresión en el pecho
- nudo en el estómago
- inquietud en piernas
- calor, tensión mandibular
- vacío, agitación o prisa interna

**Si aprendes a detectar esas señales antes**, tienes más tiempo para intervenir.

El gong puede ayudarte a practicar: “lo noto, lo sostengo, respiro, y no actúo en automático”.

# ¿QUE BENEFICIOS DIRECTOS SUELE NOTAR LA GENTE ?

*Testimonios*

EN ASOCIACIONES Y GRUPOS, LO QUE MÁS SE REPORTA COMO ÚTIL SUELE SER:

- “ME BAJA LA ANSIEDAD Y DEJO DE PELEARME CON MI MENTE”
- “DUERMO MEJOR ESA NOCHE” (NO SIEMPRE, PERO CON FRECUENCIA)
- “SALGO MÁS TRANQUILO Y CON MENOS URGENCIA”
- “ME SIENTO MÁS EN EL CUERPO Y MENOS EN LA CABEZA”
- “ME ES MÁS FÁCIL PARAR ANTES DE HACER ALGO IMPULSIVO”

IMPORTANTE: NO ES UNA PASTILLA MILAGROSA. ES UN **ENTRENAMIENTO**: CUANTO MÁS SE PRACTICA, MÁS SE CONSOLIDA.

# ¿CÓMO SERÍA UNA SESIÓN “BIEN HECHA” PARA ADICCIONES?

**Duración orientativa:** 50–60 minutos.

1. **Inicio** (5 min): seguridad y objetivos

“Si algo te incomoda, puedes moverte, sentarte, abrir ojos o salir. Aquí no se fuerza nada.

1. **Respiración guiada** (5–7 min): bajar activación

Suave, cómoda, sin apneas ni esfuerzos.

3. **Gong progresivo** (25–30 min): de suave a más profundo

Evitar picos bruscos. El cuerpo necesita sentir “control” y seguridad.

4. **Integración** (5–8 min): silencio + volver al presente

Notar el cuerpo, el suelo, el entorno.

6. **Cierre** (5–10 min): llevarlo a la vida real

- “¿Qué señal corporal me avisa de que viene craving?”
- “¿Qué voy a hacer cuando aparezca?”



# PRECAUCIONES

El gong puede ser muy seguro, pero hay casos donde hay que adaptarlo:

- Si estás en **abstinencia aguda complicada**, intoxicación o muy desregulado, primero estabilidad.
- Si hay **trauma** importante, puede remover: se hace con cuidado, con opción de parar y con volumen moderado.
- Si hay **hipersensibilidad al sonido** (migraña, tinnitus), se ajusta intensidad o se evitan sesiones largas.

**Mensaje:** aquí nadie “aguanta obligado una sesión”.

*El trabajo útil se hace desde seguridad.*



# CÓMO LLEVARLO A LA VIDA DIARIA

Plan breve de 3 pasos (5 minutos):

1. **Nómbrale:** “Esto es craving / ansiedad / vacío.”
2. **Cuerpo:** localiza 1 zona donde lo notes y no la pelees.
3. **Respira lento:** 10 respiraciones suaves, contando mentalmente.

Este plan no elimina el craving de golpe, pero cambia tu relación con él. Y ahí es donde empieza la libertad.