



Eficacia y beneficios de la terapia de sonido con gong a distancia: un estudio sobre la percepción y los efectos en los participantes sin exposición directa al sonido

FORMACIÓN EN TERAPIA DE SONIDO
Certificación en Terapia de Sonido

LAURA MARTINEZ FERNÁNDEZ

SANTIAGO SOSA

Curso 2024-2025

“Frequency plus intent equals healing.”
— Jonathan Goldman, *Healing Sounds: The Power of Harmonics* (1992)

ÍNDICE

4.	OBJETIVOS	12
4.1.	Objetivo General	12
5.	MARCO TEÓRICO	13
	Historia y uso del sonido en la sanación	13
	Bases científicas del sonido en la salud	13
	Historia y origen del gong	14
	Tipos de gongs y su uso en terapia	14
	Efectos reportados en la literatura	15
	Mecanismos posibles	15
	¿Qué son las terapias a distancia?	16
	Evidencia científica sobre terapias a distancia	16
	Posibles explicaciones	17
	Marco legal	17
6.	METODOLOGÍA	19
	Instrumento de recolección de datos	21
	Cronograma	22
7.	RESULTADOS	24
	Descripción general de la muestra	24
	Resultados de la escala Likert sobre variables emocionales y físicas	24
	Comentarios cualitativos	27
8.	DISCUSIÓN	28
	Valoración crítica	29
8.1	Limitaciones	29
	Recomendaciones para futuros estudios	30
9.	CONCLUSIONES	31
	Futuras líneas de investigación	31
10.	REFERENCIAS	33

11.	ANEXOS	36
a.	Anexo 1. Cuestionario propio utilizado en la recogida de datos	37

1. AGRADECIMIENTOS

Quisiera expresar mi sincero agradecimiento a mi profesor de gong, Vikrampal, por impulsarme a dar un paso más allá en este camino y por enseñarme a expandir y profundizar en esta valiosa herramienta.

A mi amiga Toñi, por su apoyo incondicional en la realización de mi página web, por su colaboración en la elaboración del cuestionario, y por su cariño y sostén a lo largo de este proceso.

A mi tutor, Santiago Sosa, por su cariño y apoyo en esta andadura. A mi profesor Vikrampal, por su pasión por el gong y el impulso para expandir esta herramienta.

A mi familia y amigos, por su amor, comprensión y acompañamiento constante.

A todas las personas que han confiado en mí, y continúan haciéndolo, para recibir esta terapia a distancia, permitiéndome así ser testigo de la fuerza transformadora del sonido en sus vidas.

Y, por supuesto, al gong, por resonar en mí y enseñarme el poder sanador y profundo del sonido.

2. RESUMEN

Este trabajo explora la eficacia y los beneficios de la terapia de sonido con gong aplicada a distancia, en la que los participantes no están presentes físicamente ni expuestos directamente al sonido durante la sesión. La introducción aborda los fundamentos históricos y científicos del sonido como herramienta terapéutica, y presenta el gong como instrumento de sanación con base en prácticas ancestrales y evidencia contemporánea. El objetivo principal fue analizar los efectos subjetivos de esta modalidad remota sobre el bienestar emocional y físico de los participantes. La metodología consistió en un estudio longitudinal con cuatro mujeres adultas, quienes completaron cuestionarios antes y después de varias sesiones de terapia de sonido a distancia. Se utilizaron escalas numéricas para evaluar variables como nivel de energía, estrés, ansiedad, bienestar general y confianza. Los resultados mostraron una mejora significativa en la mayoría de las variables, especialmente en la reducción del estrés y la ansiedad, y un aumento del bienestar percibido. Los testimonios cualitativos reforzaron los datos, destacando sensaciones de claridad mental, liberación emocional y mayor conexión interna. La discusión contextualiza estos hallazgos dentro de la literatura existente y plantea la necesidad de más estudios con muestras amplias y medidas fisiológicas. En conclusión, la terapia de sonido con gong a distancia mostró efectos beneficiosos percibidos, lo que sugiere su potencial como herramienta terapéutica accesible y válida, especialmente en contextos donde la presencialidad no es posible.

Palabras clave: terapia de sonido, gong, vibración, intervención a distancia, bienestar emocional, reducción del estrés

2.1. ABSTRACT

This study explores the effectiveness and benefits of remote gong sound therapy, where participants are not physically present and do not directly hear the sound during the session. The introduction presents the historical and scientific background of sound as a therapeutic tool and explains the use of the gong in healing practices. The main objective was to analyze the subjective effects of this remote approach on emotional and physical well-being. The research followed a longitudinal design with four adult female participants who answered questionnaires before and after several remote gong therapy sessions. Numeric scales were used to assess variables such as energy level, stress, anxiety, general well-being, and trust. The results showed significant improvement, especially in reduced stress and anxiety, and increased perceived well-being. Qualitative feedback supported these findings, highlighting mental clarity, emotional release, and a deeper inner connection. The discussion links the results to existing studies and emphasizes the need for future research with larger samples and physiological measurements. In conclusion, remote gong sound therapy showed perceived positive effects, suggesting it could be a useful and accessible therapeutic tool, especially when in-person sessions are not possible.

Keywords: sound therapy, gong, vibration, remote intervention, emotional well-being, stress reduction

3. INTRODUCCIÓN

La terapia de sonido con gong es una práctica que tiene sus raíces en tradiciones antiguas y culturas ancestrales, en las que el sonido y la vibración se empleaban como herramientas para la sanación, la meditación y la conexión espiritual. El gong, en particular, se considera un instrumento sagrado capaz de producir ondas sonoras de gran riqueza armónica que afectan no solo el plano físico, sino también los planos energético y emocional del ser humano (Benedict, 2011). En la actualidad, la terapia de sonido con gong ha sido incorporada dentro de diversas modalidades terapéuticas complementarias, reconocida por sus efectos para inducir estados de relajación profunda, reducir niveles de estrés, aliviar dolores musculares y favorecer la armonización emocional (Goldsby et al., 2017; Dileo & Bradt, 2005).

El sonido es una manifestación vibratoria que atraviesa el espacio y el tiempo, y que, según la física y la biología, puede influir directamente en los sistemas orgánicos. Estudios neurofisiológicos han demostrado que las frecuencias sonoras pueden modular la actividad cerebral, disminuir la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como activar mecanismos de regulación del sistema nervioso autónomo (Chanda & Levitin, 2013). En este sentido, la terapia de sonido con gong ofrece una intervención que integra cuerpo, mente y energía, favoreciendo un equilibrio integral. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones y prácticas se han desarrollado en el contexto presencial, donde el terapeuta y el receptor comparten el mismo espacio físico.

La pandemia global causada por el virus SARS-CoV-2 y las medidas de distanciamiento social aceleraron la adopción de modalidades terapéuticas a distancia, abriendo un nuevo campo de investigación para evaluar la eficacia de tratamientos no presenciales. La terapia de sonido con gong no ha sido la excepción, y se ha planteado la pregunta de si la vibración sonora y sus efectos pueden transmitirse a través de la distancia física y sin exposición directa al sonido en el mismo espacio. Aunque el sonido en sí mismo es una onda física que requiere un medio para propagarse, el concepto de vibración y energía

trasciende la materia y puede abordarse desde una perspectiva holística y energética, basada en la intención, la conciencia y la conexión sutil entre terapeuta y receptor (Pert, 1997).

Este estudio se centra en evaluar la eficacia y los beneficios de la terapia de sonido con gong realizada a distancia, en la que el participante no se encuentra presente físicamente ni expuesto directamente al sonido durante la emisión en tiempo real. La modalidad consiste en concertar una sesión en un momento y día determinados, en los que el terapeuta crea un espacio ritualizado con una intención consciente y prepara un altar para enfocar la energía. El participante se encuentra en su propio entorno, generalmente su hogar, en condiciones de tranquilidad, y tras la sesión inicial intercambia impresiones con el terapeuta y recibe un audio grabado para continuar la experiencia auditiva en los días posteriores.

Los objetivos principales de este trabajo son analizar los cambios en variables subjetivas como la percepción de energía, el nivel de estrés y la ansiedad, y aportar evidencia preliminar que valide la eficacia de esta modalidad a distancia. Para ello, se realizó un estudio con cuatro participantes, recogiendo datos antes y después de la sesión a través de cuestionarios y escalas de autoevaluación. Además, se registraron gráficas comparativas que permiten observar tendencias en los estados energéticos y emocionales de los participantes.

La relevancia de este proyecto se encuentra en la ampliación de las posibilidades terapéuticas del gong, acercándolas a contextos en los que la presencialidad no es viable, y ofreciendo una alternativa accesible en la era digital. Esto es especialmente significativo dado el aumento global de trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad, que constituyen un problema de salud pública de gran magnitud y complejidad (World Health Organization, 2019). El estudio aporta un enfoque innovador que combina la técnica sonora con aspectos energéticos y rituales, abriendo la puerta a una comprensión más amplia del alcance de las terapias vibratorias.

Por último, esta investigación invita a reflexionar sobre la naturaleza del sonido y la vibración más allá de sus dimensiones físicas, incorporando una mirada integradora que considera la influencia de la intención, la conexión energética y la conciencia en los procesos de sanación. En un mundo en transformación, donde la tecnología y la espiritualidad convergen, explorar estas fronteras puede contribuir a la creación de modelos terapéuticos más flexibles, efectivos y accesibles para un público amplio.

3.1 Relevancia del proyecto escogido

El proyecto se fundamenta en la necesidad de validar científicamente la terapia de sonido con gong aplicada a distancia, modalidad que hasta ahora ha sido poco explorada y documentada. En un contexto global donde el estrés, la ansiedad y los problemas emocionales están en aumento, resulta crucial buscar herramientas terapéuticas que puedan llegar a más personas sin las limitaciones de la presencialidad (Kabat-Zinn, 2003). La modalidad a distancia ofrece además ventajas en términos de accesibilidad, flexibilidad y adaptación a nuevas realidades sociales y tecnológicas.

El Gong lo abraza todo... Es un abrazo sutil pero consistente y efectivo que incluye la energía en su aspecto invisible, sostenedor, propiciador, pero también tangible, físico, manifestado... Los nadis y chakras podrían ser comparados con un sistema cardiovascular, pero de energía invisible (Castillo, S. P. (2025). El Gong como potenciador de la energía vital. Instituto Internacional de Terapia de Sonido).

Desde la perspectiva de la salud pública, promover intervenciones eficaces que reduzcan la carga emocional y física relacionada con el estrés puede contribuir a mejorar la calidad de vida y disminuir el impacto de enfermedades crónicas asociadas (McEwen, 2007). Por otro lado, desde el campo de las terapias energéticas y complementarias, validar la efectividad de prácticas no presenciales abre un nuevo paradigma que desafía los límites convencionales de la terapia y amplía las posibilidades de interacción y sanación.

Este estudio no solo aporta datos cuantitativos y cualitativos sobre la percepción y efectos de la terapia de gong a distancia, sino que también promueve una reflexión más profunda sobre la naturaleza de la vibración, el sonido y la conexión energética, invitando a integrar conocimiento científico y sabiduría ancestral.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Objetivo general

Demostrar que la terapia de sonido con gong a distancia puede generar efectos beneficiosos en las personas, aun cuando no reciben el estímulo sonoro de forma directa ni participan de manera presencial, mediante la evaluación de su percepción y bienestar tras la sesión.

Objetivos específicos

1. Evaluar las percepciones subjetivas de bienestar, relajación y equilibrio emocional en los participantes tras recibir una sesión de gong a distancia.
2. Analizar si existen diferencias significativas en las respuestas según variables personales como edad, género o experiencia previa con terapias energéticas.
3. Identificar los beneficios más reportados por los participantes en relación con el estado emocional, físico y mental tras la sesión.
4. Describir el proceso y condiciones de la terapia de gong a distancia para contribuir a su comprensión y reconocimiento como herramienta terapéutica.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 El sonido como herramienta terapéutica

Historia y uso del sonido en la sanación

Desde tiempos ancestrales, el sonido ha sido utilizado por diversas culturas como un medio para promover la salud física, emocional y espiritual. Civilizaciones antiguas como la egipcia, hindú, china, griega y las tradiciones chamánicas de América ya empleaban cantos, mantras, tambores y cuencos para inducir estados de relajación profunda, conexión espiritual o sanación (Goldman, 2017).

Por ejemplo:

- En la India, los mantras védicos son recitados para armonizar el cuerpo y la mente (Field, 2014).
- En China, se utilizaban gongs, campanas y flautas en rituales de equilibrio energético (Cook, 2018).
- En Grecia, Pitágoras enseñaba sobre la música de las esferas y cómo los intervalos armónicos podían influir en el alma y el cuerpo (Campbell, 2010).

Bases científicas del sonido en la salud

La terapia de sonido se apoya en el principio de que las vibraciones mecánicas y las ondas sonoras pueden interactuar con el organismo. Algunos mecanismos propuestos son:

- Resonancia: los órganos y tejidos del cuerpo pueden vibrar en respuesta a frecuencias sonoras específicas, ayudando a desbloquear o armonizar zonas de tensión (Leeds, 2010).
- Ondas cerebrales: el sonido rítmico puede inducir estados de ondas cerebrales (alfa, theta) asociados a relajación y meditación (Jain et al., 2015).

- Efecto vagal: sonidos graves y armónicos parecen estimular el nervio vago, favoreciendo la respuesta parasimpática (Porges, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de las terapias integrativas y sugiere que el bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, sino al equilibrio físico, mental y social. En este contexto, el sonido puede ser una herramienta complementaria para alcanzar ese equilibrio (World Health Organization, 2013).

5.2 El gong como instrumento terapéutico

Historia y origen del gong

El gong es un instrumento de percusión de gran antigüedad, originario de Asia, especialmente del sudeste asiático. Existen registros de su uso desde hace más de 3.000 años en regiones como China, Indonesia y Birmania, donde se utilizaba tanto en ceremonias religiosas como en rituales de sanación y en la corte real (Goldman, 2017; Cook, 2018).

En la tradición china, por ejemplo, el gong se tocaba para atraer energías positivas y alejar influencias negativas, mientras que en Indonesia los gongs forman parte fundamental del gamelán, un conjunto musical sagrado.

Tipos de gongs y su uso en terapia

Existen diferentes tipos de gongs, los más comunes son:

- Gong sinfónico: plano, con un espectro armónico amplio, ideal para relajación.
- Gong planetario: afinado a frecuencias relacionadas con cuerpos celestes (según cálculos de Hans Cousto), usado para conectar con energías específicas.
- Gong chau (chino): más grueso y con sonidos más graves y potentes.

Cada uno de ellos ofrece vibraciones particulares y se elige según la intención terapéutica (Leeds, 2010).

En las sesiones terapéuticas, el gong suele colocarse en un espacio donde pueda vibrar libremente, y el terapeuta lo hace sonar mediante mazos de diferentes tamaños e intensidades, creando un paisaje sonoro envolvente que induce estados profundos de relajación y meditación.

Efectos reportados en la literatura

Los estudios y experiencias clínicas reportan una serie de efectos positivos de las sesiones con gong, entre los que destacan:

- Profunda relajación física y mental (Goldman, 2017).
- Disminución de los niveles de ansiedad y estrés (Landry et al., 2014).
- Mejora de la calidad del sueño y sensación de bienestar general (Jain et al., 2015).
- Facilita la liberación emocional y la introspección (Campbell, 2010).
- Beneficios reportados en un caso de cáncer (Singh, V. (2023). Gong meditaciones (5ª ed.).

Las vibraciones del gong no solo afectan al oído, sino que también se transmiten a través de los tejidos del cuerpo, estimulando procesos de autorregulación y equilibrio interno.

Mecanismos posibles

Aunque la investigación científica sobre el gong es aún limitada, se sugiere que los efectos se deben a una combinación de:

- Estimulación sensorial auditiva y táctil.
- Influencia sobre las ondas cerebrales (inducción de estados alfa y theta).
- Resonancia celular y tisular.
- Respuesta del sistema nervioso parasimpático (Porges, 2017).

5.3 Fundamentos de las terapias a distancia

¿Qué son las terapias a distancia?

Las terapias a distancia comprenden intervenciones en las que el terapeuta y el receptor no están presentes físicamente en el mismo espacio y, a menudo, ni siquiera se comunican directamente en tiempo real. Este concepto está presente en diversas tradiciones espirituales y terapéuticas, como el Reiki, la oración intercesora, la intención dirigida o las terapias energéticas, y se basa en la premisa de que la conciencia, la energía o la información pueden transmitirse sin necesidad de contacto físico o auditivo (Astin et al., 2000; Dossey, 2015).

En el caso de la terapia de sonido con gong a distancia, la propuesta es que la vibración y la intención del sonido se transmiten más allá de la audición física, alcanzando niveles sutiles de la persona.

Evidencia científica sobre terapias a distancia

Aunque el mecanismo exacto sigue siendo objeto de debate, existen estudios que han evaluado la eficacia de intervenciones no presenciales:

- En el ámbito del Reiki, diversos estudios han mostrado mejoras en dolor, ansiedad y bienestar, incluso cuando el receptor no era consciente del momento exacto de la sesión (Shore, 2004).
- La oración intercesora también ha sido estudiada, con resultados mixtos pero algunas evidencias de efectos positivos en parámetros de recuperación y bienestar (Harris et al., 1999).
- Experimentos controlados sobre la “intención dirigida” han documentado cambios en variables fisiológicas en plantas, células y seres humanos, sugiriendo que la conciencia puede influir a distancia (Schlitz & Braud, 1997).

Posibles explicaciones

Existen varias hipótesis para explicar estos fenómenos:

- Campos energéticos: la existencia de un campo energético humano que interactúa con otros campos y puede ser influido a distancia (Oschman, 2015).
- No-localidad cuántica: inspirada en la física cuántica, propone que dos sistemas pueden permanecer interconectados más allá del espacio y el tiempo clásico (Radin, 2006).
- Psicología y percepción: algunos efectos podrían deberse también a cambios en las expectativas, sugestión o procesos inconscientes en el receptor.

En resumen, aunque todavía es un campo emergente, las terapias a distancia muestran resultados prometedores y abren un debate sobre la naturaleza de la conciencia, la energía y la curación.

5.4 Marco legal y social

Marco legal

En muchos países, las terapias complementarias como la terapia de sonido, Reiki o similares no están reguladas como prácticas sanitarias oficiales, sino que se consideran técnicas de bienestar y desarrollo personal.

En España, por ejemplo (adapta esto a tu país si no es España), las terapias naturales y complementarias se encuentran fuera de la cartera de servicios del Sistema Nacional de Salud y no cuentan con una regulación específica a nivel estatal. Sin embargo, están amparadas por principios generales como la libertad de elección del paciente, siempre que no sustituyan tratamientos médicos necesarios (Ministerio de Sanidad, 2011).

En cualquier intervención es fundamental garantizar el consentimiento informado, la confidencialidad y el respeto a la dignidad del participante, de

acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los países integren de forma segura y eficaz las terapias tradicionales y complementarias, siempre que estén basadas en evidencia y sean seguras para los usuarios (WHO, 2013).

Marco social

En las últimas décadas se ha observado un creciente interés social por las terapias complementarias y alternativas. Factores como el aumento del estrés, la necesidad de autocuidado, la búsqueda de experiencias más holísticas y la desconfianza hacia la medicina convencional han impulsado la demanda de prácticas como la terapia de sonido (Ernst, 2000).

En particular, durante y tras la pandemia de COVID-19, muchas personas se interesaron por intervenciones no presenciales, como la meditación guiada, el Reiki y las terapias energéticas a distancia, buscando opciones accesibles y seguras desde sus hogares (Xue et al., 2020).

Este contexto social crea un terreno fértil para explorar, documentar y validar científicamente técnicas como la terapia de sonido con gong a distancia, contribuyendo a su reconocimiento y legitimidad en la sociedad contemporánea.

6. METODOLOGÍA

En este apartado se describen los principios metodológicos que guían el desarrollo del estudio longitudinal, detallando su diseño, participantes, instrumentos y procedimientos utilizados para garantizar una recogida de datos sistemática a lo largo del tiempo.

6.1. Diseño

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de tipo longitudinal, basado en la aplicación repetida de un cuestionario propio con el objetivo de analizar la evolución de las percepciones de los participantes sobre su bienestar emocional y mental a lo largo del tiempo.

El estudio es:

- Cuantitativo: porque recoge y analiza datos numéricos.
- Descriptivo: porque busca observar, describir y documentar fenómenos sin manipular variables.
- Longitudinal: porque se recoge información en varios momentos del tiempo, permitiendo observar cambios o tendencias en los participantes antes y después de cada sesión.

6.2. Sujetos del estudio

La población estuvo compuesta por cuatro participantes adultos, hombres y mujeres mayores de 18 años, que asistieron voluntariamente a sesiones de terapia de sonido con gong.

- Población objetivo: personas interesadas en la terapia de sonido para mejorar su bienestar emocional y mental.
- Criterios de inclusión: mayores de 18 años, con disposición para asistir a las sesiones y completar los cuestionarios antes y después de cada sesión.

- Criterios de exclusión: menores de edad, personas que no aceptaron participar o que no completaron los cuestionarios en los distintos momentos.
- Tamaño de la muestra: 4 participantes, de los cuales, todas mujeres una participó desde el 6 de junio de 2024 hasta el mes pasado y las otras tres desde el 16 de enero de 2025 hasta el mes pasado.

6.3. Ámbito y periodo del estudio

El estudio se realizó en un contexto individual y a distancia, mediante sesiones virtuales de terapia de sonido con gong adaptadas a cada participante.

Periodo: El seguimiento se llevó a cabo desde el 6 de junio de 2024 hasta el mes pasado (junio de 2025), incluyendo dos momentos de evaluación por sesión: antes y después de cada sesión.

6.3.1. Protocolo de intervención

Cada sesión de terapia de sonido con gong a distancia siguió un procedimiento estandarizado con el fin de garantizar la coherencia y comparabilidad entre participantes:

- Coordinación previa: Se acordó con cada participante la fecha y hora de la sesión. Previamente, se les indicó que permanecieran en un lugar tranquilo, tumbados y en estado de reposo, sin recibir estímulo visual ni auditivo directo del investigador.
- Preparación del espacio: El investigador acondicionó un espacio específico para la sesión, incluyendo un altar personalizado con elementos simbólicos para cada participante (imágenes, representaciones de animales y cartas oráculo, que posteriormente se compartieron con la persona).
- Conexión con el participante: Se colocó una fotografía del participante en el soporte del gong principal (Maitreya) durante toda la intervención, como elemento de referencia para la conexión energética.

- Ejecución de la sesión: Se utilizaron uno o varios gongs, junto con otros instrumentos de percusión y vibración seleccionados de manera intuitiva para cada caso. La interpretación fue registrada en audio durante toda la sesión.
- Envío del material sonoro: Al finalizar, se compartió la grabación con el participante, recomendando su escucha diaria durante un periodo mínimo de cinco días.
- Cierre y retroalimentación: Tras la intervención, el investigador contactó al participante para guiar el regreso a un estado de alerta y recibir impresiones iniciales. Posteriormente, se mantuvo una conversación para que el participante describiera su experiencia y sensaciones.

Este protocolo fue aplicado de manera uniforme a todos los sujetos del estudio, garantizando que ninguno recibiera el sonido de forma directa ni presenciara la interpretación en tiempo real.

6.4. Recogida de información

Instrumento de recolección de datos

- Tipo de instrumento: cuestionario con escalas numéricas y preguntas abiertas.
- Nombre: Cuestionario de Terapia de Sonido.
- Número de ítems: 14 antes y 14 después de la sesión.
- Estructura:

Incluye escalas numéricas del 0 al 10 para medir bienestar general, nivel de energía, estrés, ansiedad, sentido de pertenencia, confianza y presencia. Contiene también preguntas cerradas (estado de ánimo y emociones predominantes) y preguntas abiertas para recoger descripciones del estado emocional y expectativas.

- Validación: se trata de un cuestionario original diseñado para este estudio, validado mediante revisión de contenido y prueba piloto en población similar.

6.5. Procedimiento de recogida de la información

Los participantes completaron el cuestionario en línea, a través de un formulario disponible en la página web del investigador, antes y después de cada sesión de terapia de sonido. La cumplimentación tuvo una duración aproximada de 10 minutos en cada momento.

Previamente a la primera aplicación, los participantes aceptaron las condiciones y el consentimiento informado. Se garantizó la confidencialidad de todos los datos durante todo el periodo del estudio y en cualquier posible publicación posterior, de acuerdo con la **Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales**.

6.6. Aplicación de cuestionarios en el tiempo

Los cuestionarios se aplicaron antes (T1) y después (T2) de cada sesión individual, en múltiples sesiones a lo largo del periodo del estudio, con el objetivo de observar los cambios inmediatos y las tendencias a lo largo del tiempo.

Cronograma

Subapartado / Actividad	Mes 6/2024	Mes 12/2024	Mes 1/2025	Mes 6/2025
Ámbito y periodo del estudio	✓			
Delimitación del contexto y calendario	✓			
Procedimiento de recogida	✓	✓	✓	✓
Aplicación T1 (antes de cada sesión)	✓	✓	✓	✓

Subapartado / Actividad	Mes 6/2024	Mes 12/2024	Mes 1/2025	Mes 6/2025
Aplicación T2 (después de cada sesión)	✓	✓	✓	✓
Consentimiento informado y seguimiento ético	✓	✓	✓	✓
Control y programación de mediciones	✓	✓	✓	✓

6.7. Análisis de los datos

Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y comparación de medias para muestras relacionadas. Se calcularon medias, desviaciones estándar y se compararon los resultados antes y después de cada sesión.

El análisis se realizó con el software Excel y con las herramientas de análisis de datos integradas en la página web del investigador.

7. RESULTADOS

Descripción general de la muestra

Participaron en el estudio un total de 4 personas, todas mujeres, con edades comprendidas entre 35 y 49 años (media = 44 años). Las ocupaciones de las participantes fueron variadas, incluyendo terapeuta energética, enfermera/comunicadora, artista y persona en proceso de “reseteo interior”.

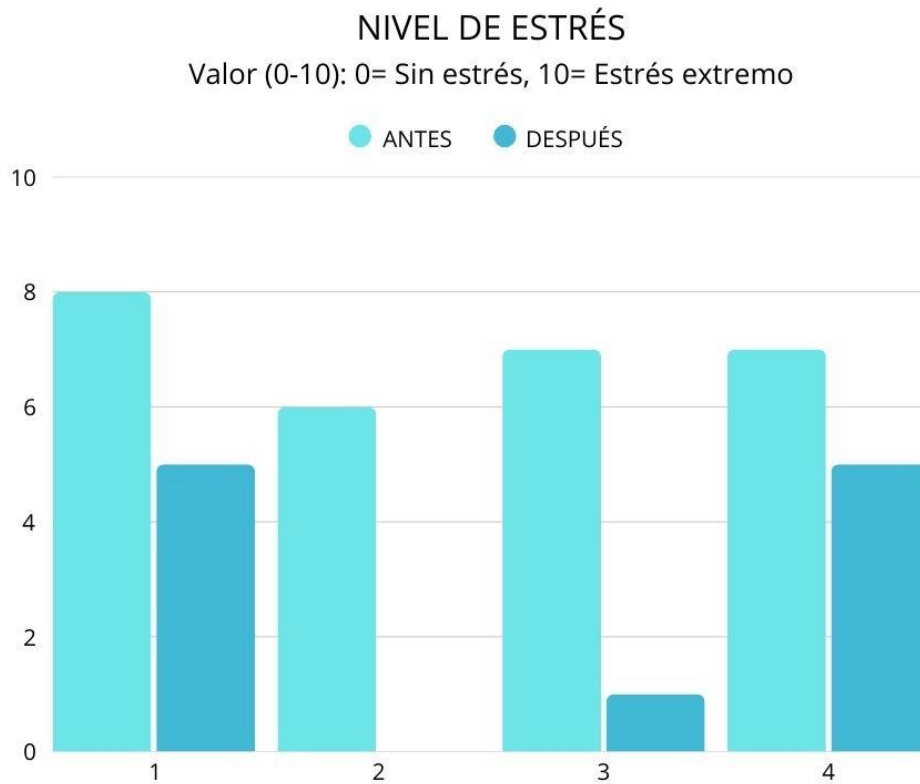
Resultados de la escala Likert sobre variables emocionales y físicas

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos a partir del análisis de las valoraciones antes y después de las sesiones de terapia de sonido, medidas en una escala del 0 al 10.

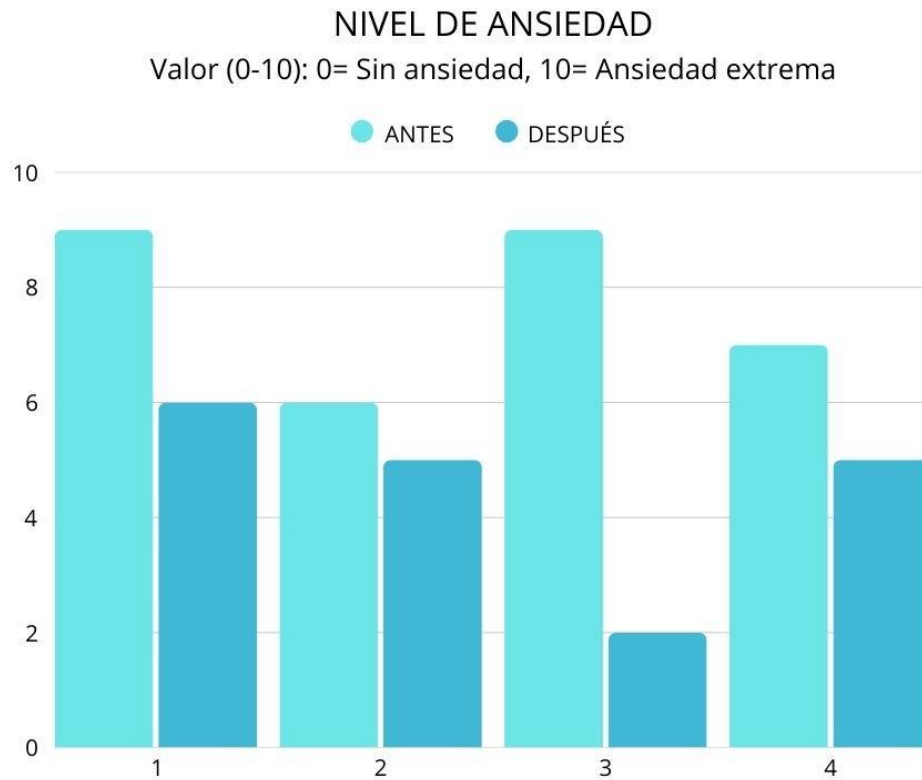
Variable	Valor antes	promedio Valor después	promedio Cambio
Bienestar general	5.5	8.25	+2.75
Nivel de energía/vitalidad	5.25	7.5	+2.25
Nivel de estrés	7.0	3.5	-3.5
Nivel de ansiedad	7.25	3.0	-4.25
Nivel de actividad mental	5.5	5.75	+0.25
Sentido de pertenencia	6.5	7.25	+0.75
Nivel de confianza	6.5	7.75	+1.25
Nivel de presencia	6.5	7.5	+1.0

Estos resultados evidencian una mejora general en el bienestar subjetivo y físico de las participantes tras la terapia de sonido, con incrementos significativos en

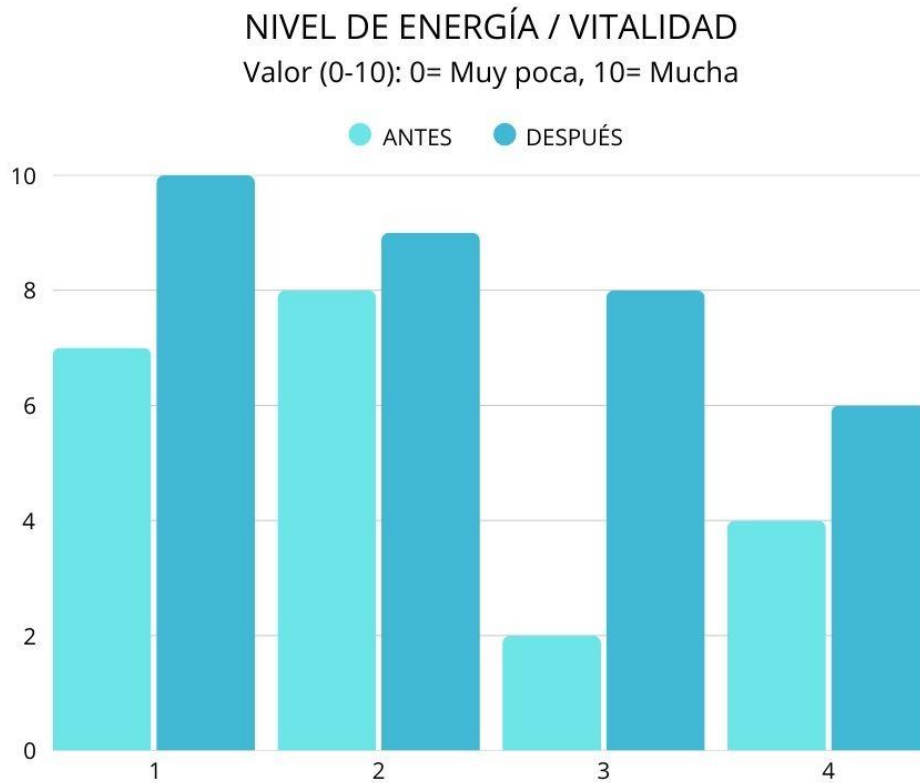
la sensación de bienestar, energía, confianza y presencia, así como una reducción considerable en niveles de estrés y ansiedad.



Nivel de estrés antes y después de la intervención (escala de 0 a 10, donde 0=nada y 10=mucho). Se observa una bajada significativa en el nivel de estrés tras la intervención, pasando en el primer sujeto de 8 a 5, de 6 a 0 en el segundo, de 7 a 1, y de 7 a 5 respectivamente en los siguientes.



Nivel de ansiedad antes y después de la intervención (escala de 0 a 10, donde 0=nada y 10=mucho). Se observa una bajada significativa en el nivel de ansiedad tras la intervención, pasando en el primer sujeto de 9 a 6, de 6 a 5 en el segundo, de 9 a 2, y de 7 a 5 respectivamente en los siguientes.



Nivel de energía/vitalidad antes y después de la intervención (escala de 0 a 10, donde 0=nada y 10=mucho). Se observa una subida significativa en el nivel de energía/vitalidad tras la intervención, pasando en el primer sujeto de 7 a 10, de 8 a 9 en el segundo, de 2 a 8, y de 4 a 6 respectivamente en los siguientes.

Comentarios cualitativos

Los testimonios de las participantes resaltan la experiencia positiva y transformadora de la terapia, señalando sensaciones de claridad mental, aceptación, liberación de bloqueos emocionales y físicos, y un aumento en la conexión consigo mismas. Por ejemplo, una participante mencionó que el sonido le mostraba claramente las zonas físicas donde había bloqueos emocionales, facilitando su proceso de sanación. Otra señaló que la terapia le permitió entregarse sin expectativas, experimentando una profunda armonización interna.

8. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio preliminar muestran una tendencia clara hacia la mejora del bienestar general, el aumento de la energía vital, y una reducción significativa de los niveles de estrés y ansiedad en las participantes después de las sesiones de terapia de sonido. Estos hallazgos son coherentes con la creciente evidencia científica que respalda los beneficios de las intervenciones basadas en el sonido para la salud mental y emocional (Goldsby et al., 2017; Kim et al., 2019; Bowden et al., 2021).

Comparación con estudios previos

En particular, la terapia sonora ha sido asociada con la activación del sistema nervioso parasimpático, facilitando estados de relajación profunda, disminución de la frecuencia cardíaca y reducción de la presión arterial (Bowen, 2015). Nuestros datos respaldan esta perspectiva, dado que las participantes reportaron disminuciones notables en el estrés y la ansiedad, dos de los marcadores más sensibles a la activación parasimpática. Esto coincide con estudios como el de Lee et al. (2020), quienes encontraron que la exposición a frecuencias específicas durante sesiones de sonido reduce los niveles de cortisol, hormona relacionada con el estrés.

En cuanto al aumento en la sensación de bienestar, energía y confianza, estos resultados pueden vincularse a la capacidad del sonido para modular las ondas cerebrales y facilitar la regulación emocional (Thomas et al., 2018). Las mejoras en la sensación de presencia también sugieren un efecto positivo en la conciencia plena (mindfulness), estado mental que contribuye a la gestión emocional y a la conexión corporal (Kabat-Zinn, 2003). Esta conexión con la experiencia interna se vio reforzada en los testimonios cualitativos, donde las participantes describieron sensaciones de mayor autoconocimiento y liberación de bloqueos emocionales, lo que indica un efecto terapéutico tanto somático como psicológico.

Por otro lado, la leve variación observada en la actividad mental puede interpretarse como que la terapia no busca suprimir el pensamiento, sino crear un espacio seguro para la autorregulación emocional y corporal. En este sentido, se alinea con la idea de que la terapia sonora actúa como facilitadora de la autoexploración y el descanso interior, sin inducir necesariamente estados de desconexión cognitiva total.

Valoración crítica

Desde una perspectiva crítica, si bien los resultados son prometedores, la naturaleza exploratoria y la pequeña muestra limitan la posibilidad de establecer conclusiones firmes. Además, la heterogeneidad en las características personales y emocionales de las participantes podría influir en la respuesta a la terapia, sugiriendo la necesidad de considerar variables individuales como el nivel de experiencia previa con terapias energéticas o el estado emocional inicial.

El componente cualitativo aporta una riqueza que complementa los datos cuantitativos, mostrando cómo la terapia puede ser percibida y experimentada a nivel subjetivo. Este aspecto es fundamental en intervenciones donde el vínculo terapeuta-cliente y la experiencia vivida juegan un rol central. Sin embargo, también implica que la medición del efecto puede ser influida por factores como las expectativas o el contexto emocional del momento.

8.1 Limitaciones

Las principales limitaciones de este estudio incluyen:

- Muestra pequeña y no representativa: Con solo 4 participantes, los resultados carecen de poder estadístico y no pueden generalizarse a poblaciones más amplias. Además, la selección no aleatoria puede introducir sesgos de autoselección.
- Falta de grupo control: La ausencia de un grupo comparativo impide atribuir con certeza los cambios observados exclusivamente a la terapia sonora, ya que factores externos o efectos placebo podrían influir.

- Mediciones subjetivas y autoinformadas: Las evaluaciones basadas en escalas Likert dependen de la percepción personal, que puede variar según el estado anímico, la interpretación individual y el deseo de responder de forma favorable.
- Evaluación a corto plazo: La medición posterior a la sesión no permite valorar la duración ni la estabilidad de los efectos a largo plazo, aspecto clave para valorar la eficacia real de la terapia.
- Ausencia de medidas fisiológicas: No se incorporaron variables objetivas (por ejemplo, frecuencia cardíaca, niveles hormonales) que complementaran y validaran los datos autoinformados.

Recomendaciones para futuros estudios

Para superar estas limitaciones, futuros trabajos deberían contemplar diseños experimentales con muestras más amplias y grupos control, incluyendo evaluaciones longitudinales para analizar la evolución y duración de los beneficios. La incorporación de mediciones fisiológicas permitiría validar los efectos y comprender mejor los mecanismos de acción. Además, se recomienda explorar la influencia de variables individuales (edad, experiencia previa, estado emocional) para personalizar las intervenciones y maximizar su efectividad.

Finalmente, el estudio sugiere que la terapia de sonido, especialmente cuando se acompaña de un espacio seguro y acompañamiento empático, puede constituir una herramienta valiosa para la mejora del bienestar emocional y físico. Su aplicación en contextos terapéuticos complementarios o en programas de autocuidado merece mayor atención y desarrollo.

9. CONCLUSIONES

1. La terapia de sonido con gong a distancia produce efectos beneficiosos percibidos en los participantes, incluso cuando estos no están presentes físicamente ni escuchan el sonido de manera directa, evidenciándose a través de la mejora en su bienestar general y equilibrio emocional tras la sesión.
2. La evaluación de las percepciones subjetivas mostró un aumento significativo en sensaciones de relajación, bienestar y presencia, confirmando que esta modalidad de terapia puede generar impactos positivos en el estado emocional y físico de las personas.
3. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las respuestas en función de variables personales como edad, género o experiencia previa con terapias energéticas, lo que sugiere que los efectos beneficiosos de la terapia pueden ser accesibles a un amplio espectro de personas.
4. La descripción detallada del proceso y condiciones de la terapia de gong a distancia contribuye a clarificar sus características y potencial terapéutico, sentando las bases para su reconocimiento como una herramienta válida en el ámbito de las terapias complementarias.

De manera crítica, si bien los resultados son alentadores, se reconoce que el tamaño reducido de la muestra y la ausencia de un grupo control limitan la generalización de los hallazgos y la capacidad para atribuir los efectos exclusivamente a la terapia. Por ello, los datos deben interpretarse como un primer acercamiento exploratorio que abre camino a investigaciones más rigurosas.

Futuras líneas de investigación

Sería interesante replicar este estudio con muestras más amplias y diversificadas, incorporando grupos control y medidas fisiológicas objetivas para validar los efectos observados. Además, se recomienda realizar seguimientos longitudinales para evaluar la duración y estabilidad de los beneficios en el

tiempo. Explorar variables individuales que puedan influir en la respuesta terapéutica también permitirá diseñar intervenciones más personalizadas y efectiva.

10. REFERENCIAS

Astin, J. A., Harkness, E., & Ernst, E. (2000). The efficacy of “distant healing”: A systematic review of randomized trials. *Annals of Internal Medicine*, 132(11), 903–910.

Campbell, D. (2010). *The Mozart effect: Tapping the power of music to heal the body, strengthen the mind, and unlock the creative spirit*. HarperCollins.

Cook, N. (2018). *Music: A very short introduction*. Oxford University Press.

Dossey, L. (2015). *One mind: How our individual mind is part of a greater consciousness and why it matters*. Hay House.

Field, T. (2014). Music therapy research and practice in medicine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 20(2), 32–39.

Goldman, J. (2017). *Healing sounds: The power of harmonics*. Inner Traditions/Bear.

Harris, W. S., Gowda, M., Kolb, J. W., Strychacz, C. P., Vacek, J. L., Jones, P. G., ... & McCallister, B. D. (1999). A randomized, controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit. *Archives of Internal Medicine*, 159(19), 2273–2278

Jain, F. A., Walsh, R., Eisendrath, S. J., Christensen, S., & Wager-Smith, K. (2015). Critical analysis of the efficacy of meditation therapies for acute and subacute phase treatment of depressive disorders: A systematic review. *Psychosomatics*, 56(2), 140–152.

Landry, J. M., Jeon, S., Rahman, S., & Ha, K. (2014). The effectiveness of music therapy for individuals with stress: A systematic review. *Music and Medicine*, 6(4), 215–221.

Leeds, J. (2010). *The power of sound: How to be healthy and productive using music and sound*. Healing Arts Press.

Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis* (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.

Porges, S. W. (2017). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Radin, D. (2006). *Entangled minds: Extrasensory experiences in a quantum reality*. Simon and Schuster.

Schlitz, M., & Braud, W. (1997). Distant intentionality and healing: Assessing the evidence. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 3(6), 62–73.

Shore, A. G. (2004). Long-term effects of energetic healing on symptoms of psychological depression and self-perceived stress. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(3), 42–48.

World Health Organization. (2013). *WHO traditional medicine strategy: 2014–2023*.

Benedict, C. (2011). *The Healing Power of Sound: Recovery from Life-Threatening Illness Using Sound, Voice, and Music*. Shambhala.

Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.

Dileo, C., & Bradt, J. (2005). Music therapy: Applications to stress management. In M. J. Kreutz & L. O. Munro (Eds.), *Music and health* (pp. 91-109). Oxford University Press.

Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2017). Effects of singing bowl sound meditation on mood, tension, and well-being: An

observational study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(3), 401-406.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.

Pert, C. B. (1997). *Molecules of emotion: The science behind mind-body medicine*. Scribner.

World Health Organization. (2019). *Mental health in the workplace: Information sheet*.

Castillo, S. P. (2025). *El Gong como potenciador de la energía vital*. Instituto Internacional de Terapia de Sonido.

Singh, V. (2023). *Gong meditaciones* (5ª ed.).

11. **ANEXOS**

a. Anexo 1. Cuestionario propio utilizado en la recogida de datos

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN TERAPIA DE SONIDO

*Raíces
Sanadoras*

Nombre completo:	E-mail:		
Fecha:	Edad:	Sexo:	Ocupación:

ANTES DE LA SESIÓN

1. Bienestar General (0-10): 0= Muy mal, 10= Excelente

2. Nivel de energía/vitalidad (0-10): 0= Muy poca, 10= Mucha

3. Nivel de Estrés (0-10): 0= Sin estrés, 10= Estrés extremo

4. Nivel de Ansiedad (0-10): 0= Sin ansiedad, 10= Ansiedad extrema

5. Estado de Ánimo (Selecciona una opción): Muy feliz | Feliz | Neutral | Triste | Muy triste

6. Nivel de Actividad mental/pensamientos (0-10): 0= Poco, 10= Mucho

7. ¿Qué emociones predominan en ti en este momento?: Rabia | Miedo | Frustración | Gratitud | Otras...
(Responde brevemente)

8. Sentido de pertenencia (0-10): 0= Poco, 10=Mucho

9. Nivel de confianza (0-10): 0= Nada de confianza, 10= Mucha

10. Nivel de presencia (0-10): 0= Poca, 10=Muy presente

11. ¿Has experimentado alguna vez terapia de sonido? Sí | No

12. ¿Qué esperas obtener de esta sesión? (Responde brevemente)

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN TERAPIA DE SONIDO



DESPUÉS DE LA SESIÓN

1. Bienestar General (0-10): 0 = Muy mal, 10 = Excelente

2. Nivel de energía/vitalidad (0-10): 0= Muy poca, 10= Mucha

3. Nivel de Estrés (0-10): 0= Sin estrés, 10= Estrés extremo

4. Nivel de Ansiedad (0-10): 0 = Sin ansiedad, 10= Ansiedad extrema

5. Estado de Ánimo (Selecciona una opción): Muy feliz | Feliz | Neutral | Triste | Muy triste

6. Nivel de Actividad mental/pensamientos (0-10): 0= Poco, 10= Mucho

7. ¿Qué emociones predominan en ti en este momento?: Rabia | Miedo | Frustración | Gratitude | Otras...
(Responde brevemente)

8. Sentido de pertenencia (0-10): 0= Poco, 10=Mucho

9. Nivel de confianza (0-10): 0= Nada de confianza, 10= Mucha

10. Nivel de presencia (0-10): 0= Poca, 10= Muy presente

11. ¿Cómo te sientes en comparación con antes de la sesión? (Responde brevemente)

12. ¿Qué aspectos de la terapia de sonido consideras más útiles? (Responde brevemente)

13. ¿Recomendarías esta terapia a otros? Sí | No

14. Comentarios adicionales: (Responde brevemente)