

19/05/2023

## El tratamiento de la ansiedad con cuencos tibetanos: un enfoque complementario prometedor



Un nuevo estudio realizado con la colaboración de investigadores del Institut de Neurociències (INc-UAB) demuestra que el uso de cuencos tibetanos es un enfoque prometedor para reducir la ansiedad y las respuestas al estrés. Estos cuencos se usan desde hace siglos en ceremonias meditativas en el Tíbet y tienen un sonido relajante único.

iStock/Jose Luis Gallego Aviles

La ansiedad es un trastorno mental prevalente que afecta a más del 7% de la población mundial. A pesar de los avances en los tratamientos farmacológicos y la psicoterapia, muchos pacientes no responden adecuadamente a los enfoques tradicionales y pueden experimentar efectos secundarios indeseables. Por lo tanto, se necesitan estrategias innovadoras y preventivas para tratar eficazmente la ansiedad y reducir las respuestas al estrés.

Un enfoque complementario prometedor es el uso de cuencos tibetanos, que consisten en aleaciones metálicas que producen un sonido relajante continuo. Se trata de una técnica tradicional utilizada durante siglos en ceremonias meditativas por monjes tibetanos, y su sonido único consiste en un tono base que se funde con una serie de sobretonos. En este estudio, los investigadores comparan la eficacia de un tratamiento con sonidos de cuenco tibetano con otra técnica de relajación: la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, en una única sesión de tratamiento en una población adulta con ansiedad no clínica.

Los resultados de este estudio, coordinado por el Dr. Cristóbal Río-Álamos (Universidad Austral de Chile), muestran que los sonidos de cuencos tibetanos presentan una mayor capacidad para inducir relajación, con mayores mejoras en la ansiedad percibida por los propios pacientes y en las medidas fisiológicas (mejora de la variabilidad de la frecuencia cardíaca e inducción de cambios en la actividad de las ondas cerebrales). Estos resultados concuerdan con investigaciones anteriores que demostraron los efectos positivos de los cuencos tibetanos sobre la angustia, la ansiedad, la depresión, la fatiga y otros parámetros fisiológicos.

Una de las ventajas que mencionan los autores es que los cuencos tibetanos son fáciles de usar; mientras que la técnica de relajación de Jacobson requiere la dirección de un experto y un papel activo por parte del paciente, los cuencos tibetanos pueden ser administrados fácilmente por un terapeuta entrenado o incluso por uno mismo con sonidos grabados previamente. Además, la terapia de sonido con cuencos tibetanos resultó más agradable y atractiva para los participantes, lo que puede aumentar la adherencia y el cumplimiento del tratamiento.

Los resultados de este estudio ponen de relieve el prometedor potencial de la terapia basada en sonidos de cuencos tibetanos como tratamiento complementario para controlar la ansiedad y mejorar el bienestar mental. Según la presente investigación, ofrece un enfoque no farmacológico y no invasivo, que puede ser especialmente valioso para las personas que no responden bien a la farmacoterapia o como intervención aguda a la espera de intervenciones convencionales.

**Cristobal Río Álamos (1), Alberto Fernández-Teruel (2), Roser Bastida (2), Toni Cañete (2)**

(1) Facultad de Medicina, Departamento de Psicología, Universidad Austral de Chile.

(2) Unidad de Psicología Médica, Departamento de Psiquiatría y Medicina Legal, Institut de Neurociències, Universitat Autònoma de Barcelona.

[cristobal.delrio@uach.cl](mailto:cristobal.delrio@uach.cl), [Antoni.Canete@uab.cat](mailto:Antoni.Canete@uab.cat)

### Referencias

Cristobal Rio-Alamos, Rodrigo Montefusco-Siegmund, Toni Cañete, Joaquín Sotomayor, Alberto Fernandez-Teruel. **Acute Relaxation Response Induced by Tibetan Singing Bowl Sounds: A Randomized Controlled Trial.** *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2023 Jan 29;13(2):317-330. doi: [10.3390/ejihpe13020024](https://doi.org/10.3390/ejihpe13020024).

[View low-bandwidth version](#)