

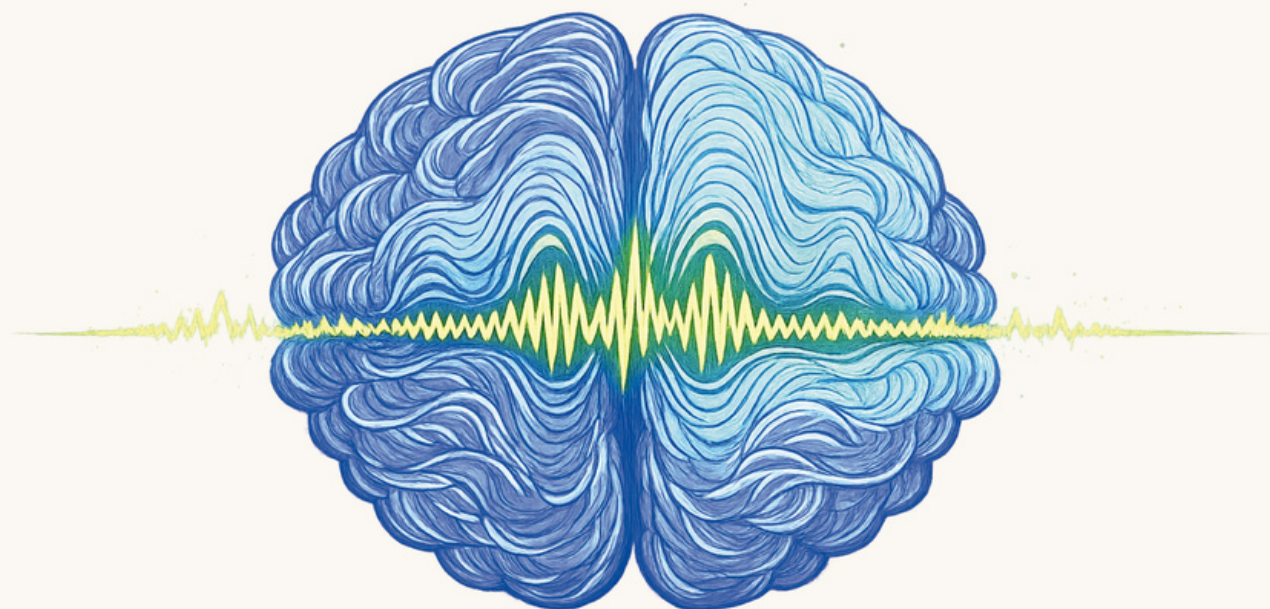
NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026

Jordi A. Jauset

Sonidos para tu bienestar

La ciencia del sonido
para la mente y el cuerpo



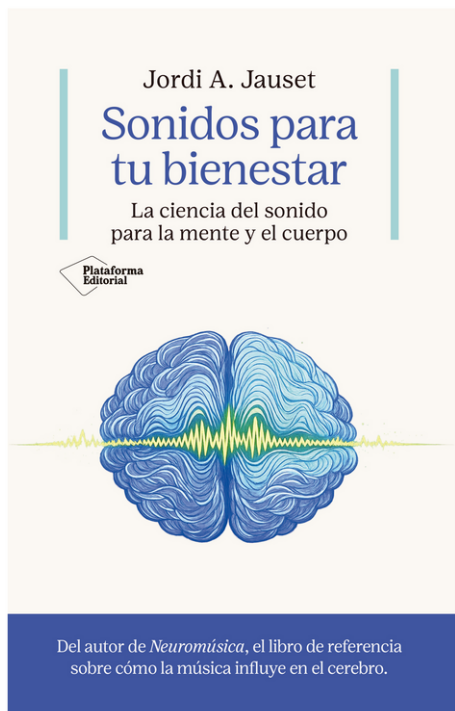
Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en
contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

Jordi A. Jauset

Sonidos para tu bienestar

La guía para entender cómo el sonido puede cambiar tu vida



Sonidos para tu bienestar revela cómo el sonido y las vibraciones pueden transformar tu salud física, emocional y mental. Jordi A. Jauset, referente en neuromúsica, explica de forma clara y rigurosa por qué ciertos sonidos nos calman, cómo influyen en el sistema nervioso y qué prácticas, desde paisajes sonoros hasta cuencos, mantras o frecuencias, cuentan con evidencia y cuáles pertenecen al terreno del mito. Con ejemplos accesibles, investigaciones actuales y propuestas para el día a día, este libro ofrece una guía cercana y fundamentada para aprovechar el poder del sonido como herramienta de bienestar, equilibrio y autocuidado. A través de sus páginas, descubrirás cómo el sonido es mucho más que algo que oyes y aprenderás, gracias a las prácticas expuestas, a usarlo para conseguir ese bienestar que tanto deseas.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Ciencia y tecnología

Publicación: 11 de marzo 2026

ISBN: 979-13-88080-00-5

Páginas: 256 | **Precio:** 22.50€

Disponible en e-book.

Investigaciones e informes sobre terapias sonoras muestran que actividades relacionadas con sonido y música aumentan la calma, la atención y la motivación en un alto porcentaje de participantes: más del 75 % reporta mejoras en tranquilidad y atención tras prácticas sonoras estructuradas.

SOBRE EL AUTOR

Jordi Àngel Jauset Berrocal (Lleida, 1955) es doctor en Comunicación, ingeniero de Telecomunicación y profesor de piano. Ha combinado la docencia universitaria con responsabilidades directivas en RTVE, RNE, TVE en Cataluña, el Govern de la Generalitat y el Consell de l'Audiovisual. Por su faceta musical fue reconocido, en su juventud, con primeros premios europeos de interpretación, como solista y con el grupo Los 6 Hermanos Jauset. Miembro de la Junta directiva de la International Association for Music & Medicine, actualmente es consultor, conferenciante y divulgador científico. Es autor de numerosos artículos sobre neuromúsica y sus aplicaciones, y creador del primer máster español en neuromúsica, que dirige en la Universidad de Lleida.



JORDI A. JAUSET