

**02 Revisión Bibliográfica: El ASMR como posible
estrategia para el bienestar emocional** Literature Review:
ASMR as a Possible Strategy for Emotional Well-Being

María Magaña Pardo

[✉ mariamaganapardo@gmail.com](mailto:mariamaganapardo@gmail.com)

María del Mar Macho Rivero

[✉ mari_mar_4491@hotmail.com](mailto:mari_mar_4491@hotmail.com)[ID https://orcid.org/0000-0001-5081-5193](https://orcid.org/0000-0001-5081-5193)

Fecha de Recepción: 01/05/2020

Fecha de Revisión: 03/05/2020

Fecha de Aceptación: 22/05/2020

<https://dx.doi.org/10.12795/esamec.2020.i01.02>**RESUMEN**

En la actualidad muchas personas encuentran en internet un aliado esencial al cual recurren en búsqueda de soluciones que mejoren su malestar psicológico. Debido a ello en los últimos años ha surgido una experiencia usada cada vez por más personas para intentar disminuir los sentimientos emocionales negativos derivados del estrés o la ansiedad. Se trata del ASMR, un fenómeno en el que a través de diferentes sonidos, se experimenta sensación de calma gracias a un "hormigueo" agradable que comienza en la coronilla y se extiende por todo el cuerpo. El objetivo principal de este trabajo es saber los beneficios que el ASMR puede aportar a personas con trastornos psicológico. Los estudios consultados muestran que la visualización de vídeos con contenido de ASMR producen un efecto relajante y calmante. Además, se estableció que existe una respuesta fisiológica que demuestra que el ASMR es una experiencia emocional compleja que ayuda a la relajación. Así, el ASMR podría resultar efectivo para aliviar una variedad de problemas de salud mental. Como conclusión podemos establecer que el ASMR es eficaz en la relajación y la tranquilidad y presenta una base fisiológica demostrable, lo cual proporciona cierta credibilidad a dicha experiencia.

Palabras clave: ASMR, Terapia, Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, Psicología.

ABSTRACT

Many people find on the Internet an essential which they turn searching for solutions that improve their psychological discomfort. Due to that, in recent years, it has come up an experience employed by more and more people to try to decrease negative emotional feelings caused by stress or anxiety. We are referring to the ASMR, a phenomenon in which through different sounds, whispers and images, you experience a feeling of calm thanks to a pleasant "tingling" starts in the crown and spreads throughout the body. The main objective of this work is to know the benefits that ASMR can contribute to people with psychological disorders. The studies consulted show that the display of videos with ASMR content produces a relaxing and calming effect. Furthermore, it was established that there is a physiological response that shows that ASMR is a complex emotional experience that

helps relaxation. Thus, ASMR could be effective in alleviating a variety of mental health problems. In conclusion, we can establish that the ASMR is effective in relaxation and tranquility and has a demonstrable physiological basis, which provides some credibility to this experience.

Keywords: ASMR, Autonomus Sensorial Meridiane Response, Therapy, Psychology.

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual puede llevar al límite la salud mental de la población, incluida la de las personas jóvenes. Debido a esto la depresión, la ansiedad, las fobias, el insomnio o el estrés, son problemas que pueden afectar a las personas a lo largo de su vida.

Gracias al impacto creciente en la vida cotidiana de la Tecnología de la Información y Comunicación (TIC), y en especial de Internet, muchas personas (en su mayoría jóvenes) que sufren trastornos mencionados anteriormente o similares, recurren a esta herramienta para obtener un apoyo social que les proporcione un bienestar psicológico. Este es el caso de las comunidades virtuales en las cuales, sus integrantes se basan en el apoyo mutuo para resolver juntos problemas interpersonales. Estas comunidades fueron estudiadas en 2010 por Asur Fuente, Juan Herrero y Enrique García. En sus investigaciones, establecieron que la manera en la que los integrantes de estos grupos de apoyo se ayudaban y resolvían problemas en los momentos más difíciles, proporcionaba un modelo de cómo los cambios sociales que producían las comunidades virtuales pueden realizar verdaderos cambios positivos en la vida real.

Como se puede observar, el auge de la tecnología en nuestras vidas ha cambiado la forma en la que las personas con problemas psicológicos buscan aliviar sus síntomas. De esta forma, cualquier persona que tenga acceso para conectarse a la red puede encontrar diferentes estrategias que le ayuden en sus problemas psicológicos. Estas estrategias van desde concertar una terapia psicológica online con profesionales, hasta participar en las comentadas comunidades virtuales, pasando por estudiar y aprender otras terapias psicológicas como la relajación, la meditación o el mindfulness. Uno de los fenómenos surgidos en la red que en los últimos años se ha puesto de moda entre las personas que buscan una experiencia relajante y que les proporcione bienestar psicológico es el ASMR.

El ASMR (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma) apareció por primera vez en internet en el año 2007, popularizándose en plataformas de redes sociales como Youtube. Sin embargo, desde el 2012 se ha observado que el interés por el ASMR ha crecido exponencialmente. Su nombre hace referencia a una reacción sensorial fisiológica que habitualmente se describe como una sensación de “hormigueo” en

el cuero cabelludo, en la parte posterior del cuello o en otras áreas, en respuesta a estímulos visuales y auditivos (susurros, sonidos nítidos y movimientos lentos). En definitiva, el objetivo que persigue el ASMR es ofrecer grabaciones audiovisuales en las que se muestran una serie de sonidos y movimientos con el fin de provocar una sensación de relajación en la audiencia.

Esta nueva experiencia, se presenta con mayor frecuencia en forma de vídeo debido a su crecimiento explosivo en Youtube. A pesar de la gran popularidad alcanzada en esta plataforma a partir del año 2012, el primer vídeo subido a Youtube fue en el año 2009, el cual constituía un simple experimento que no duraba más de 3 minutos. Sin embargo, gracias a este experimento se fue formando una comunidad entorno a este fenómeno que aprovechó el poder de las redes sociales para aumentar rápidamente el número de seguidores. Este hecho hizo que entre sus miembros comenzaran a buscar un nombre que representara esta experiencia, ya que popularmente se conocía como “Sensación de hormigueo extraño”, AIHO (Orgasmo de la Cabeza Inducido por la Atención) o “Euforia del observador inducida por la atención”. No fue hasta 2010 cuando Jennifer Allen, fundadora del primer grupo de Facebook dedicado al ASMR, acuñó oficialmente este término. De esta manera el ASMR se popularizó en Reino Unido y Estados Unidos, aunque actualmente se está extendiendo al resto de países del mundo.

A pesar de este creciente interés, hasta ahora se ha dedicado muy poco a la investigación de esta práctica. En el año 2015, una búsqueda de términos como ASMR o AIHO en la base de datos científica EBSCO no obtuvo ningún artículo académico revisado por pares. Dos años más tarde, una nueva búsqueda en la misma base de datos y con los mismos términos consiguió algunos artículos centrados en la neurología y la psicología del ASMR. Es por todo esto que nos hemos propuesto realizar un estudio centrado en la búsqueda de la bibliografía publicada sobre el ASMR, con el objetivo de conocer los posibles beneficios que puede proporcionar este nuevo fenómeno en el campo de la salud mental.

OBJETIVOS

Para la realización de nuestro trabajo nos hemos formulado los siguientes objetivos:

- Objetivo general: Establecer si el ASMR puede proporcionar beneficios a las personas con trastornos psicológicos.
- Objetivos específicos:
 - ~ Conocer los beneficios fisiológicos que el ASMR produce en el organismo.
 - ~ Constituir, a través de estudios llevados a cabo, si el ASMR podría ser útil para el tratamiento de enfermedades psicológicas.

METODOLOGÍA

Para la elaboración de esta revisión se usó la base de datos internacional PubMed y se consultó en la Biblioteca Cochrane. Además, se utilizó el buscador científico Google Scholar.

Para la búsqueda de documentos que dieran respuesta a los objetivos propuestos, se combinaron las palabras claves "ASMR", "therapy", "autonomous sensory meridian response", "psychology" con el operador booleano "AND".

Los criterios de inclusión para la selección de los artículos fueron los siguientes:

- Artículos de no más de 5 años
- Artículos en inglés y español
- Documentos de revisión y estudios de investigación que se centraran en el ASMR.

Los criterios de exclusión fueron aquellos que refutaran los criterios de inclusión.

RESULTADOS

La siguiente tabla muestra el proceso de selección de los artículos en cada una de las búsquedas efectuadas atendiendo a los criterios de inclusión:

Tabla 1
Proceso de selección de los artículos

	Fuentes de búsqueda bibliográfica	Selección por año e idioma (Documentos superiores a 2015, en español e inglés)	Selección por título (que el título contenga las palabras: ASMR, terapia, beneficios, psicología)	Selección por resumen (Que respondiera a los objetivos propuestos en el trabajo)
Búsqueda 1	Base de datos PubMed	16	1	1
Búsqueda 2	Base de datos PubMed	22	7	4
Búsqueda 3	Base de datos PubMed	16	8	3
Búsqueda 4	Biblioteca Cochrane	2	2	1
Búsqueda 5	Google Scholar	69	7	1

En total se obtuvieron 10 documentos: 8 de ellos fueron estudios de investigación que exploraban diferentes aspectos del ASMR, y 2 documentos fueron revisiones bibliográficas.

DISCUSIÓN

La literatura revisada intenta conocer si el ASMR es útil en el ámbito de la salud, motivado por del aumento constante en el número de seguidores. Muchas personas afirman que usan de forma habitual y consciente el ASMR para aliviar los síntomas de la depresión, por lo que los investigadores han estudiado este fenómeno con el objetivo de conocer el mecanismo por el cual se produce, así como los beneficios que puede aportar a las personas que lo practican.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS DEL ASMR

Varios estudios se han llevado a cabo para saber los cambios fisiológicos que conlleva escuchar o ver contenido ASMR, llegándose a la conclusión que las personas que logran este fenómeno experimentan una bajada de la Frecuencia Cardíaca (FC), Frecuencia Respiratoria (FR) y Tensión Arterial (TA). La disminución de estos valores podemos apreciarla en el trabajo llevado a cabo por Philip, Carlaw y Tok Fu Ng (2019), que trataron de dar respuesta a si el ASMR podía reducir la ansiedad que algunos pacientes pueden experimentar durante la fase pre-operatoria de una intervención quirúrgica. En dicho estudio sometieron a 50 pacientes a una intervención en la que se les mostraba contenido ASMR. Después de analizar los datos se observó que se habían obtenido cambios significativos en la ansiedad, cuantificada por una disminución de la TA, FC y FR, en aquellas personas que habían logrado sentir los "hormigueos" característicos del ASMR.

Estos hechos también han sido estudiados por otros autores, como es el caso del trabajo realizado por Valtakari, Hooge, Benjamins y Keizer (2019). Según sus investigaciones el ASMR no solo sería capaz de reducir la FC, sino que también pudieron comprobar que provoca un sentimiento de relajación y tranquilidad. Además, se observó que los "hormigueos" que sienten las personas al escuchar ASMR parecen reflejarse en la pupila, produciéndose un aumento de diámetro de la misma.

En una línea similar, el estudio de Poerio, Blakey, Hostler y Veltri (2018) en el cual se intenta demostrar si el ASMR es una experiencia fisiológica, sugiere que su práctica regula la emoción y puede tener un efecto terapéutico, ya que promueve sentimientos de afecto positivo y conexión interpersonal y reduce la FC. Esta reducción es comparable a las que se producen en ensayos sobre la música y otras intervenciones dedicadas al control de la ansiedad. Lo que sugiere que los efectos cardíacos del ASMR pueden tener cierta importancia práctica. Los resultados de este estudio no solo de-

terminan que el ASMR es capaz de provocar relajación en aquellos que lo consumen, sino que, también averiguaron que es una experiencia activadora. Esto podría ser indicativo de que el ASMR es una emoción compleja, teoría con la que coinciden también Fredborg, Clark y Smith (2018). En su trabajo describen que el hecho de que las personas que pueden sentir ASMR reporten mayores niveles de curiosidad, sugiere que el ASMR puede ser un proceso cognitivamente activo en lugar de una respuesta automática a estímulos. Lo explican basándose en que escuchar sonidos repetitivos y observar cómo otras personas tocan y hacen sonar objetos, puede requerir que el observador cree una estructura mental de los estímulos percibidos. Así, las personas competentes para realizarlo, o que tiene la motivación y curiosidad para hacerlo, tendrán más probabilidades de experimentar ASMR.

EL ASMR Y SUS BENEFICIOS EN LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

Según Poerio et al. (2018), muchas personas informan que ver vídeos de contenido ASMR les ayuda a dormir, relajarse y combatir el estrés y la ansiedad. Además, el uso popular del ASMR se extiende a trastornos más graves como descubrieron Cash, Heisick y Papesh (2018) en un estudio que realizaron comparando el efecto del ASMR entre un grupo de usuarios habituales y otro neófito, al preguntar a los usuarios habituales las razones por las que consumían ASMR respondieron que lo usaban para aliviar el dolor crónico y la depresión, y esta práctica les ayudaba a conseguirlo.

Debido a esto, el interés de algunos investigadores se centra en saber si esta nueva experiencia podría ser beneficiosa para las personas que presentan algún trastorno psicológico. Para constatar este hecho, Barrat y Davis (2015) realizaron un estudio en el cual trataban de dar respuesta a cómo el ASMR podría encajar en el tratamiento de algunas enfermedades psicológicas. Motivados por la sugerencia acerca de que el ASMR podría ser útil para proporcionar alivio temporal a personas con depresión, estrés y dolor crónico, reunieron una muestra de 467 personas (245 hombre y 222 mujeres entre 18-54 años) que habitualmente consumían ASMR para someterles a un cuestionario online. En dicho cuestionario se pretendía recopilar información sobre cuándo y por qué las personas encuestadas hacen uso de esta práctica. Muchos participantes describieron que el efecto que les produce el ASMR no consiguen encontrarlo en otras intervenciones médicas. Además, el 80% respondió positivamente cuando se les preguntó si el ASMR tenía un efecto beneficioso en su estado de ánimo, y el 69% de los encuestados informaron haber usado ASMR para aliviar sus síntomas de depresión y lograr así un mejor estado anímico. Según estos resultados, el ASMR proporcionaría alivio temporal en el estado de ánimo de las personas que sufren depresión, y muchos de ellos lo usan conscientemente para este propósito.

Aunque el estudio anterior solo se centra en personas que habitualmente usan ASMR, sería interesante saber si personas ajenas a esta práctica pueden obtener beneficios de ella. Por ello, el citado estudio de Cash et al. (2018), demostró que, si se proporcionaban instrucciones a aquellas personas que nunca han experimentado ASMR, podían obtener sentimientos de relajación. De esta forma, las personas a las que se les informó que los vídeos que visualizaría producirían ASMR, comunicaron haber experimentado estos efectos, incluso con los vídeos que no tenían estas características. Esto demostraría que, a pesar de que los efectos del ASMR pueden presentar un efecto placebo derivado de las expectativas de las personas, sigue siendo útil para conseguir un efecto relajante. Este hecho coincide con el estudio expuesto por Ahuja y Alhujja (2019), en el cual afirman que una intervención placebo puede producir una mejoría sintomática medible.

Todos estos trabajos demuestran que el ASMR puede ser una herramienta útil en el tratamiento de aquellas enfermedades que provoquen alteraciones en el estado de tranquilidad de las personas. Incluso aquellas que nunca han experimentado ASMR podrían ser inducidas a ello con la ayuda de un instructor. Esto es lo que intentan averiguar Barrat, Spence y Davis (2017) al estudiar los estímulos que producen los "hormigueos" del ASMR. En su trabajo afirman que la atmósfera es vital para la inducción del ASMR, así como que los aspectos visuales tienen una capacidad de relajación menor que los sonoros. Los resultados de sus investigaciones proporcionan información relevante a cerca de qué estímulos son más óptimos a la hora de producir ASMR. Así, se determina que los sonidos deben ser lo más naturales posibles y de tono bajo; la música de fondo no debe usarse; los sonidos con la boca deben evitarse por la división de opiniones; y el enfoque en detalles finos es efectivo. Todos estos datos podrían servir de ayuda a la hora de planificar posibles intervenciones en las que se induzca a las personas el ASMR para intentar mejorar síntomas derivados de las enfermedades psicológicas que padezcan.

ASMR Y OTRAS TERAPIAS

Otro de los aspectos a destacar es el uso del ASMR junto con otras terapias. Para dar respuesta a esta hipótesis, dos de los artículos encontrados para esta revisión bibliográfica ahondan sobre este tema.

En el trabajo realizado por Lee, Song, Shin y Lee (2019), se llevó a cabo una investigación en la que pretendían saber si el ASMR junto con un latido binario podría ser capaz de inducir el sueño, y por tanto ser de utilidad para las personas que padecen insomnio. Los resultados de este estudio fueron muy positivos y se concluyó que usar el ASMR junto con un latido binario proporciona una mejor calidad del sueño.

El otro artículo relacionado con este aspecto es el llevado a cabo por Fredborg et al. (2018). En este caso, los autores se propusieron investigar la relación que pudiera haber entre el Mindfulness y el ASMR. El trabajo apoya firmemente la idea de que ambas experiencias están relacionadas entre sí. Y es precisamente por esto que los autores afirman el entrenamiento en Mindfulness puede conducir a mejorar la experiencia ASMR.

Según estos estudios el ASMR sería de utilidad al combinarlo con otras terapias. Sin embargo, Cash et al. (2018) plantean que el uso ASMR presenta incluso más beneficios que otras terapias, ya que muestra una serie de características que la hacen más accesible para la población: facilidad de uso; los videos están disponibles gratuitamente en internet y se pueden ver en casa; existen muchos recursos en línea y comunidades para personas interesadas en el ASMR. Todo esto hace que sea de fácil acceso.

CONCLUSIÓN

Como conclusión, podemos establecer que los estudios realizados para demostrar la eficacia del ASMR en la relajación y la tranquilidad presentan una base fisiológica demostrable, lo cual facilita cierta credibilidad a dicha experiencia para proporcionar beneficios en el estado emocional de las personas. Esto podría ser de gran ayuda en diferentes trastornos de salud mental como la ansiedad, el estrés o el insomnio.

Así, el ASMR podría resultar efectivo para aliviar una variedad de problemas de salud mental y mejorar el funcionamiento psicológico. Las investigaciones llevadas a cabo han demostrado que muchas de las personas que se sometieron a una intervención con ASMR reportaron un mejor estado de ánimo y una disminución del estrés, lo cual resultaría interesante en el ámbito de la depresión y de los trastornos de ansiedad.

A pesar de todo esto, son necesarias más investigaciones en este ámbito, ya que el reciente nacimiento de esta experiencia unido al escaso interés que la comunidad científica ha presentado hasta la fecha, hacen que exista un número reducido de investigaciones que apoyen el uso del ASMR para ayudar a mejorar los problemas emocionales de la población.

REFERENCIAS

- Philips, S., Carlaw, K., Tok Fu Ng, D., y Kim D. (2019). Does triggering an Autonomic Sensory Meridian Response reduce pre-operative anxiety? *Anaesthesia and Intensive Care*, 47(1S), 1-29
- Del Campo, M.A., y Kehle T.J. (2016). Autonomous sensory meridian response (ASMR) and frisson: Mindfully induced sensory phenomena that promote happiness. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(2), 99-105

- Fuente, A., Herrero, J., y García, H. (2010). Internet y apoyo social: sociabilidad online y ajuste psicosocial en la sociedad de la información. *Acción Psicológica*, 7(1), 9-15
- Klaussen, H.B. (2019). Safe and sound. What technologically-mediated ASMR is capable of through sound. *Sound Effects*, 8(1), 87-103
- Ahuja, A., y Ahuja, N.K. (2019). Clinical Role-Play in Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Videos. Performance and Placebo in the Digital Era. *JAMMA*, 321(14), 1336-1337
- Lee, M., Song, C., Shin, G. y Lee, S. Possible Effect of Binaural Beat Combined With Autonomous Sensory Meridian Response for Inducing Sleep. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(425)
- Cash, D.K., Heisick, L.L. y Papesh, M.H. (2017). Expectancy Effects in the Autonomous Sensory Meridian Response. *PeerJ*,
- Poerio, L.G., Blakey, E., Hostler, T.J. y Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and psychology. *Plos One*, 13(6),
- Valtakari, N.V., Hooge, I.T.C., Benjamins, J.S. y Keizer, A. (2019). An eye-tracking approach to Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): The physiology and nature of tingle in relation to the pupil. *Plos One*, 14(12),
- Barrat, E.L. y Davis, N.J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state. *PeerJ*,
- Barrat, E.L., Spence, C., y Davis, N.J. (2017). Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (ASMR): understanding the triggers. *PeerJ*,
- Fredborg, B.K., Clark, J.M., y Smith, S.D. (2018). Mindfulness and autonomous sensory meridian response (ASMR). *PeerJ*,