



ASMR (Autonomus Sensory Meridian Response), es un término que en español significa Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, y hace referencia a un fenómeno biológico caracterizado por una placentera sensación que provoca relajación, calidez y escalofríos, según quienes tienden a sentir esta respuesta.

Según algunos youtubers, el fenómeno también puede causar hormigueo o cosquillas en la cabeza, cuero cabelludo o regiones periféricas del cuerpo, como respuesta a estímulos auditivos y visuales.

El término ASMR se utilizó por primera vez el 25 de febrero de 2010, en un grupo de Facebook denominado Autonomus Sensory Meridian Response Group, administrado por Jennifer Allen, quien creó dicho grupo en respuesta a un post del foro SteadyHealth, donde algunas personas debatían sobre las sensaciones en cuestión.

Según Allen, la palabra autónoma se refiere a la variación de sensaciones que presenta cada persona ante un estímulo de ASMR, y la palabra meridiana, se utiliza como una forma alterna menos explícita a la palabra orgasmo.

En YouTube han aumentado considerablemente los videos que prometen crear estímulos ASMR en los oyentes, y por medio de micrófonos profesionales como el 3Dio Free Space, pueden crear sonidos muy particulares con todo tipo de objetos que causan ciertas sensaciones placenteras en las personas, para esto, los youtubers piden que su audiencia utilice audífonos.

Tipos de respuesta ASMR

Auditivo (ASMR-A)

Es la principal forma de inducción a este tipo de estímulos, provocados por una persona que habla de forma tranquila y susurrando, además de sonidos creados con distintos objetos como tijeras, papel, agua, vidrio, madera o incluso las uñas.



Visual (ASMR-V)

La sensación ASMR se induce por medio de estímulos visuales. Este caso puede resultar muy complejo ya que podría ser necesario requerir algunas situaciones complejas o contar con objetos en el entorno para producir la sensación. También podría servir el uso de luces o combinaciones de colores.

Táctil (ASMR-T)

Algunas personas pueden reaccionar al ASMR mediante estímulos táctiles como caricias en el rostro, poner las manos en alguna parte del cuerpo, masajes, entre otros.

Ultrasensorial (ASMR-VA, ASMR-VT, ASMR-AT, ASMR-VAT)

Algunas personas son capaces de obtener la respuesta deseada combinando los casos anteriores. Aún así, se puede catalogar a las personas en dos grupos, aquellos que responden a todos los estímulos por separado, y quienes lo pueden hacer de forma combinada para mejorar la respuesta.

Situacional (ASMR-S)

Algunas situaciones y determinadas condiciones podrían permitir que la persona reaccione al estímulo ASMR, podría ser en la escuela, en la oficina, mientras se juega algún videojuego, entre otros.

Hipnótico (ASMR-H)

Este caso se considera como un tipo de terapia, que no es necesariamente visto como una variante del ASMR-S. Tiene como finalidad inducir el sueño.



Intervenciones de la ciencia

Steven Novella, director de Neurología General en la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale, escribió en su blog sobre neurociencia un artículo referente a la falta de investigación científica sobre el ASMR, y afirmó que las tecnologías de la imagen por resonancia magnética funcional y la estimulación magnética transcraneana se deberían utilizar con el fin de estudiar el funcionamiento cerebral de las personas que experimentan el ASMR en relación con quienes no lo hacen.

El científico hace referencia al concepto de neurodiversidad y menciona cómo la complejidad del cerebro humano se debe a comportamientos de desarrollo por medio de la escala de tiempo evolutivo. También sugiere la posibilidad de que el ASMR sea un tipo de incautación del placer o una forma alterna de activar la reacción placentera.

«Puede ser un fenómeno real, pero es inherentemente difícil la investigación. La experiencia interna es la clave de gran parte de la investigación psicológica, pero cuando te encuentras con algo como esto, lo cual no puede ver ni sentir, y que ni siquiera le pasa a todo el mundo, caes en un punto ciego. Es como la sinestesia, que durante años ha sido un mito, hasta que en los años noventa apareció una manera fiable de medirla», dijo Tom Stafford, profesor de Psicología y Ciencias Cognitivas de la Universidad de Sheffield.

YouTube

Whisperer, trigger, orgasmo cerebral, ondas binaurales, son algunos términos en YouTube que hacen referencia al ASMR, si quieres experimentar y saber si en realidad pueden sentir lo que algunos califican como «placer», puedes ver los siguientes videos con uso de auriculares.

La youtuber de este video es [Random Nataly](#), cuenta con más de 170,000 suscriptores, y



hace diferentes tipos de videos. Algo curioso con el ASMR, es que se pueden crear ciertas situaciones mediante sonidos, como por ejemplo, imaginar que estamos en una peluquería, en una sesión de masaje, realizando una limpieza facial, etcétera, lo que provoca una sensación de relajación.

Otra forma de obtener la respuesta deseada es escuchando la voz de alguien a modo de susurro, como también lo hace Nataly.

En el segundo video podemos ver a [Hermetic Kitten](#), que tiene más de 275,000 seguidores, con lo que se puede deducir que son demasiadas las personas que pueden reaccionar al ASMR.

En el video, ofrece un test de ASMR, que mediante distintos sonidos o «triggers», ofrece la forma de saber cuáles son los que más «cosquillas» te pueden dar. En el video también muestra un ejemplo de ASMR visual.

Estos son solo algunos ejemplos de los miles de videos que puedes encontrar en YouTube.

En marzo de 2015, se publicó un [artículo escrito por Emma Barratt](#), graduada de la Universidad Swansea y el Dr. Nick Davis, catedrático de la misma institución. Ambos publicaron los resultados de un experimento con 500 adeptos al ASMR.

«ASMR es interesante para mi como psicólogo, ya que es un poco extraño», dijo Davis, quien ahora trabaja en la Universidad Metropolitana de Manchester. «Las sensaciones que la gente describe son muy difíciles de describir, y es es porque la gente usualmente no son muy buenas al describir sensaciones corporales. Entonces, encontramos cómo saber si alguien que experimenta ASMR experimenta lo mismo, y la gente tiende a ser activada por las mismas cosas».

El estudio cuestiona un rango de preguntas sobre dónde, cuando y por qué la gente ve



videos de ASMR, si existe alguna inconsistencia en los activadores de ASMR, así como si existen personas que no sienten efecto alguno con los videos.

Hubo una notable consistencia entre los participantes en términos de contenido desencadenante. Los susurros funcionaron para la mayoría de las personas, seguidos por videos con contenido de algún tipo de atención personal, sonidos nítidos y movimientos lentos.

La mayoría de los participantes informaron que vieron videos ASMR para fines de relajación, o para ayudarlos a dormir o evitar el estrés. Únicamente el 5% de los participantes informaron que utilizaron los medios ASMR para la estimulación íntima, lo que es contrario a la percepción común de los videos encontrados en Internet.

Dada la popularidad del ASMR, es intrigante por qué la comunidad de investigación no ha tomado mucho interés en este tema. Una de las razones podría ser que se trata de una experiencia privada intrínsecamente personal, y no podría aparecer el término en una conversación frecuentemente.

Además, se trata de una sensación difícil de explicar a alguien que no lo experimenta, además, se toma en cuenta que no existía el término ASMR sino hasta 2010.

«Antes de que existiera la comunidad en línea, yo he escuchado a muchas personas que experimentaban ASMR decir que pensaban que eran los únicos que podían experimentarlo», dijo Barratt.

«Creo que la falta de evidencia de que ASMR haya sido experimentado por un grupo tan grande de personas puede ser la razón por la que se pasó por alto, o se descartó como una versión extrañamente descrita de «piel de gallina», en el pasado», agregó.

Barratt y Davis no ven su estudio como una historia completa, sino como un paso a que los



investigadores puedan estudiar el fenómeno.

«Esperamos que nuestro trabajo proporcione una plataforma para un trabajo más sofisticado en el futuro, pero lo vimos como un punto de partida», explicó Davis.

Agrega que el siguiente paso, de forma ideal, es comenzar a tratar de precisar la base fisiológica de la sensación.

También explicó que ha hablado con la Dra. Emma Blakey, Giulia Poerio, Tom Hostler y Theresa Veltri, quienes son estudiantes de posgrado en la Universidad de Sheffield y forman parte de la nueva generación de investigadores de ASMR que intentan trabajar con la fisiología.