

ENTRE SUSURROS Y CALMA: ¿PUEDE EL ASMR, DISMINUIR EL ESTRÉS?

Sara Hernani Benítez Roa



Resumen

¿Has sentido un cosquilleo u hormigueo que se dispara en diferentes regiones de tu cuerpo cuando observas algo que te relaja, o esa sensación de alivio ante un sonido especial que, por breves momentos, te hace sentir en calma? Este artículo habla de ese momento de bienestar que te provocan ciertas acciones sensoriales cotidianas y que, mediante susurros llamados Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR, *Autonomous Sensory Meridian Response*) logran debilitar los pensamientos aprensivos, incluso provocando el sueño. Se ahonda en este tema debido a sus características novedosas y a los artículos que presuntamente respaldan su veracidad como futura herramienta. ¿Cómo funciona el ASMR? ¿Podría ser un tratamiento del estrés? ¿qué porcentaje de viabilidad y confiabilidad tiene esta estrategia cerebral/mental?

Introducción

En un mundo donde los eventos a menudo parecen más caóticos y los problemas en el trabajo invaden nuestros pensamientos, generando emociones negativas e insomnio, siempre buscamos una solución, aunque sea temporal. Sabemos que el ejercicio y los hobbies ayudan a crear ese espacio mental que necesitamos, y muchas personas recurren a ellos en busca de paz. Sin embargo, para quienes no tienen mucho tiempo, la web se convierte en un recurso valioso en el que encuentran la Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR).

Esta medida se ha popularizado en los últimos años, pero ha tenido mayor impacto durante la pandemia, al ser la comunicación a través de redes sociales y plataformas digitales. Aunque estas fueron una solución temporal para evitar contagios, el uso creciente de estos sistemas condujo al agotamiento emocional, al déficit de atención y a una sobrecarga cognitiva; en consecuencia, se comenzó a buscar diferentes formas de mitigar la declinación del bienestar psicoemocional, lo que llevó al contenido ASMR.

¿Te preguntarás por qué se habla tanto del estrés? ¿Qué importancia tiene reducirlo? Las respuestas se basan en las últimas actualizaciones médicas. Es cierto que vivir con estrés es normal y esencial para la supervivencia; sin embargo, la exposición prolongada y recurrente conduce a un estado de agotamiento que puede agravarse por síntomas inespecíficos y por la debilidad del sistema inmunológico. Una vez afectado el sistema inmunológico, las enfermedades se vuelven cada vez más frecuentes, lo que favorece el desarrollo de alergias y otras, como el cáncer. No solo el sistema inmunológico está involucrado en esta afección, sino que el impacto psicológico también puede desencadenar trastornos psiquiátricos.

Aquí es donde el ASMR ha despertado el interés tanto del público como de la comunidad científica. Algunas personas describen esta experiencia como una sensación agradable que suele comenzar en el cuero cabelludo y extenderse a otras partes del cuerpo. Estos sonidos actúan a nivel del núcleo cerebral encargado de los sentimientos de gratificación y que, junto con la activación

en ondas cerebrales como las alfa, encontradas durante el trance hacia el sueño y a la relajación, son esenciales para esta sensación, sin embargo, aún no se sabe muchos sobre su fisiología (Lee et al., 2022).

Los puntos que hay que tomar en cuenta en el mecanismo que desencadena el ASMR son:

1. La activación de regiones cerebrales asociadas con el placer y la gratificación.
2. La aparición de sensación de cosquilleo o aumento de la sensibilidad en la piel.
3. La disminución de la frecuencia cardíaca.
4. Un estado de relajación que puede facilitar la transición al sueño.

No todas las personas experimentan el ASMR. Se estima que aproximadamente el 20% de la población podría ser sensible a estos estímulos, aunque la frecuencia exacta aún se está estudiando. Entre los desencadenantes más frecuentes se encuentran los susurros, los sonidos suaves y repetitivos, la observación de tareas cotidianas realizadas con cuidado y la interacción amable o con atención personal (Figura 1). Ante esta diversidad de gustos, se puede elegir un estímulo específico, que constituye una nueva forma de combatir el estrés, la ansiedad y los pensamientos intrusivos generados por la cotidianidad y el estigma de las redes sociales, mediante la aplicación de distintos sonidos, imágenes, entre otros, lo que mejoraría el estado de ánimo o, al menos, disiparía la atención (Ludwig y Khalidi, 2024).

Ante sus posibles efectos y las todavía numerosas interrogantes que plantea, cabe

preguntarse: ¿puede el ASMR convertirse en una herramienta de apoyo para favorecer nuestro bienestar? No obstante, no sustituye la atención profesional cuando el estrés, la ansiedad o el insomnio son persistentes.

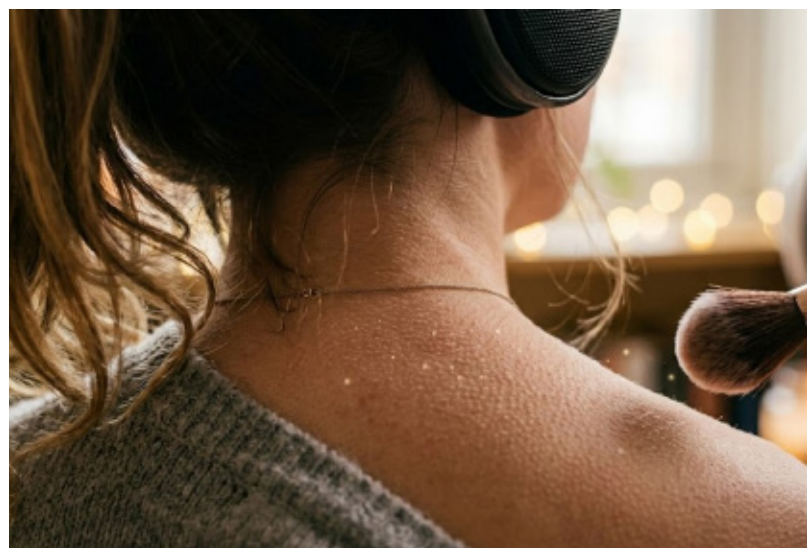


Figura 1. Google. (2026). *Persona que percibe el cosquilleo de ASMR* [imagen generada por Gemini]. Gemini (versión del 2026-05-31). google.com

¿Cómo influye el ASMR en las emociones?

Hasta ahora, entendemos que quienes perciben esta respuesta son propensos a experimentar una mayor estimulación emocional e incluso a empatizar. Esto se puede explicar gracias a la conductividad de las redes neuronales, en específico, “la red ejecutiva central”, íntimamente asociada a la regulación de pensamientos y emociones. Sin embargo, se observa que, cuanto mayor sea la intensidad de este hormigueo, independien-

temente de si se relaciona de forma positiva o negativa, menor será la capacidad de procesamiento y adaptación del cerebro (Wang et al., 2026).

Teniendo en cuenta esta respuesta de estimulación, podemos afirmar que se trata de un estado, un rasgo y un proceso psicológicos en los que el usuario presenta temporalmente una sensación de hormigueo (Figura 2). Solo se encuentra en cierto porcentaje de personas, y el proceso se debe a la combinación de diferentes estímulos que desencadenan experiencias perceptivas y emocionales (Ludwig & Khalidi, 2024).

La evidencia neurocientífica también confirma la participación cognitiva. Tras un estudio de resonancia magnética, se establece que los usuarios que experimentan este tipo de placer tienden a inferir e intentar comprender la susceptibilidad de los demás, es decir, “ponerse en los zapatos de los demás” (Ludwig & Khalidi, 2024).



Figura 2. Google. (2026). *Persona disfrutando el ASMR* [Imagen generada por Gemini]. Gemini (versión del 2026-05-31). google.com

¿Hay evidencia de que el ASMR pueda ayudarnos?

Un estudio realizado en 2022 en Corea del Sur encontró una relación en el decremento del estrés, disminución de la frecuencia cardíaca e incremento de la concentración a través del ASMR y sonidos binaurales (dos tonos diferentes en el sonido, uno en el lado derecho y otro en el izquierdo, BB), explicando la correlación a través de un monitoreo cerebral de los participantes universitarios. Cabe recalcar que los sujetos en los que se estudió tuvieron que presentar diversos exámenes para comprobar patologías emocionales, como la escala de estrés percibido (PSS), inventario de depresión (BECK- II), índice de gravedad de insomnio (ISI) e inventario ansiedad (STAI-S) y seguir las instrucciones instauradas por el equipo, que consistían de ver al menos 15 minutos durante el día y ver 30 minutos de ASMR antes de acostarse (Lee et al., 2022).

Aunado a ello, un estudio de Sakurai et al. (2023) menciona que, durante su estudio con 30 estudiantes que refieren no saber qué es el ASMR y que no tienen problemas emocionales o psiquiátricos, se les dio la tarea de ver 5 videos seleccionados sobre dicho tema. Se concluyó que los participantes mostraron una estimulación auditiva y audiovisual y reportaron la activación de regiones cerebrales como el giro frontal medio, el núcleo accumbens y la corteza insular, todas implicadas en la dimensión emocional y excitatoria de la sensación experimentada.

En los esfuerzos por saber qué pasa en nuestro cerebro cuando se ponen a prueba estos sonidos, se encontró a través de la resonancia magnética que se activan distintos puntos cerebrales descritos anteriormente, como lo es la ínsula; sin embargo, agregaron la participación de la amígdala cerebral, lo que explicaría la disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, provocando el descanso.

El efecto de la sensación meridiana es discutible hoy en día, ya que los científicos presumen que se trata de una respuesta placebo, lo que significa que el cerebro piensa que, con esta sensación, estás sanando tanto el dolor físico como el psicológico. Sin embargo, no le estás dando un tratamiento activo. Este efecto placebo se debe a la liberación de endorfinas y dopamina, lo que produce una sensación temporal de alivio.

Terashima et al. (2024) determinaron la frecuencia más probable para generar ASMR, entre 44 Hz y 55 Hz; es decir, valores graves como desencadenantes de ese “hormigueo”, lo que nos indica que una voz más profunda y gruesa puede darnos esa sensación que nos gusta. Esto no es una regla, ya que existen diferentes texturas y Hz que pueden promover el placer del sonido.

Por otra parte, se ha evaluado la asociación entre ASMR, neuroticismo y ansiedad, resaltando que quienes tienen la capacidad de experimentar ASMR son más propensas a experimentar estados emocionales negativos y a la ansiedad.

¿Alguna vez te has preguntado si el ASMR podría ser una opción aún mejor que otras formas de relajarse?

A medida que el ASMR gana cada vez más popularidad, también existe una relación un poco competitiva con otras técnicas similares. Por ejemplo, hay un estudio que compara la biofilia—una forma de conectar con la naturaleza mediante estímulos sonoros y visuales que tiene un efecto relajante—con el ASMR. En ese estudio, la biofilia obtuvo una puntuación ligeramente inferior a la del ASMR. Sin embargo, lo interesante es que la biofilia también provocó respuestas fisiológicas positivas, como una disminución en la frecuencia cardíaca, respiratoria y la presión arterial, además de aumentar la actividad de ondas alfa durante momentos de relajación en estado de vigilia.

Una manera muy popular de calmar nuestra mente y lograr relajación o concentración es escuchar música clásica, que comparte muchas similitudes con el efecto del ASMR, ya que activa los mismos centros cerebrales. La diferencia principal es que la música suele responder de manera más suave, aunque aún se requiere más investigación para comprender plenamente estos efectos.

Últimamente también se han desarrollado diversos programas digitales de salud mental, los cuales cuentan con plataformas móviles que ofrecen ejercicios de respiración adecuada, reflexiones, meditación como el

mindfulness y seguimiento del estrés a través de relojes inteligentes, pero estos abordan temas específicos de salud mental, evitando la integración o agrupación de otras plataformas para un beneficio común, lo que provoca una menor audiencia (Abueva et al., 2025).

¿Existe alguna manera más emocionante de activar el ASMR?

Debido a la popularidad y la sensación de bienestar que han experimentado los usuarios, Kaleva y Riches (2023), en su artículo “Adéntrate en los susurros y las sensaciones de hormigueo: realidad virtual multisensorial para una mayor relajación y bienestar”, sugieren que la realidad virtual del ASMR, utilizada mediante gafas, puede ser una excelente aliada, ofreciendo una experiencia de inmersión total. Esto la convierte en una posible estrategia complementaria en colaboración con profesionales de la salud mental.

Actualmente, se ha desarrollado el MDI-STUDENT (Modelo de Intervención Digital para el Tono Emocional y Neurotraumático del Estudiante), que busca superar las plataformas comunes mediante la integración de ASMR, realidad virtual, desintoxicación de redes sociales y un diario de reflexiones. Esta propuesta tiene como objetivo aliviar el estrés, la ansiedad y fomentar la resiliencia emocional y la higiene digital.

Conclusión

Es notable cómo las afecciones psicoemocionales están en aumento hoy en día, y también, cómo nuestro cerebro intenta lidiar con estos problemas mediante diversos estímulos, como la respuesta sensorial meridiana autónoma. Esto nos brinda muchas oportunidades para ayudar a reducir diversos padecimientos psicológicos, lo cual es muy alentador.

El ASMR es una revolución de sentidos y emociones con efectos neuronales que todavía están en estudio, en el cual se resaltan las texturas sonoras y movimientos visuales lentos; esperemos que muy pronto estas características puedan ser adecuadas a los diferentes gustos personales. Aún se necesitan estudios con muestras más grandes, mejores grupos de comparación y seguimiento a largo plazo.

En esta ocasión, solo hablamos de una herramienta que ha dado resultados y que se busca integrar con otras formas de esparcimiento ante el estrés crónico; sin embargo, faltan más investigaciones para determinar cómo aprovechar sus beneficios o incluso prescindir de ella, ya que hay usuarios que afirman no tener ASMR.

Referencias

- Abueva, N., Buzelo, A., Wu, Y., Turniyazova, Z., Karakushev, D., & Obrenovic, B. (2025). Digital technologies and student mental health: Risks of social media and the promise of virtual reality and autonomous sensory meridian response interventions. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 2179–2191. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S540053>
- Lee, M., Lee, H. J., Ahn, J., Hong, J. K., & Yoon, I. Y. (2022). Comparison of autonomous sensory meridian response and binaural auditory beats effects on stress reduction: A pilot study. *Scientific Reports*, 12(1), 19521. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24120-w>
- Ludwig, D., & Khalidi, M. A. (2024). Autonomous sensory meridian response (ASMR) and the functions of consciousness. *Cognitive Science*, 48(5), e13453. <https://doi.org/10.1111/cogs.13453>
- Kaleva, I., & Riches, S. (2023). Stepping inside the whispers and tingles: Multisensory virtual reality for enhanced relaxation and wellbeing. *Frontiers in Digital Health*, 5, Article 1212586. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2023.1212586>
- Terashima, H., Tada, K., & Kondo, H. M. (2024). Predicting tingling sensations induced by autonomous sensory meridian response (ASMR) videos based on sound texture statistics: A comparison to pleasant feelings. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 379(1908), 20230254. <https://doi.org/10.1098/rstb.2023.0254>
- Sakurai, N., Nagasaka, K., Takahashi, S., Kasai, S., Onishi, H., & Kodama, N. (2023). Brain function effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) video viewing. *Frontiers in Neuroscience*, 17, Article 1025745. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1025745>
- Wang, X., Xu, Z., Liu, C., et al. (2026). Why ASMR responders show different emotional experiences during ASMR episodes. *Current Psychology*, 45, 668. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08514-3>

Sobre la autora

Sara Hernani Benítez Roa. Médico pasante del servicio social en la Universidad de la Salud del Estado de Puebla. Actualmente, su tesis se concentra en afecciones derivadas de estrés con relacionándolo con problemas dermatológicos. Email: 200200118@usalud.edu.mx

