



XXIX
COLOQUIO
DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

Escuchando susurros: El ASMR como potencial herramienta para lidar con el estrés académico

Guillermo Cornejo Rossello

Andy Marín Ochoa

David Larrea García

Andrea Elías Franco

Introducción

Estrés



ASMR

- 87% de adultos pertenecientes a la generación Z consideraban la educación como un estresor.
- El estrés es una de las problemáticas que aqueja gravemente a los peruanos.

(American Psychological Association, 2022; Mental Health Foundation, 2018; Instituto de Opinión Pública, 2017)

- ***Autonomous Sensory Meridian Response*** - Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma
- Se ha considerado cierta efectividad para disminuir los niveles de estrés.
- El contenido ha ganado popularidad a nivel mundial, con creadores de contenido y comunidades virtuales.

(Barrat & Davis, 2015; Domínguez-Herrera, 2017; Magaña & Del Mar, 2020)

Introducción

El ASMR puede ser entendido como un fenómeno sensorial provocado por determinados estímulos que llevan a experimentar una sensación descrita como placentera y cosquilleante en ciertas zonas del cuerpo (cabeza y cuello) y se va esparciendo hacia la periferia.

(Caffrey, 2019; Fredborg et al., 2017; Janik McErlean et al., 2022; Smith et al., 2022)

Introducción

Objetivo principal: Conocer la efectividad del ASMR para regular el estrés en estudiantes universitarios

ASMR

Con voz

Sin voz

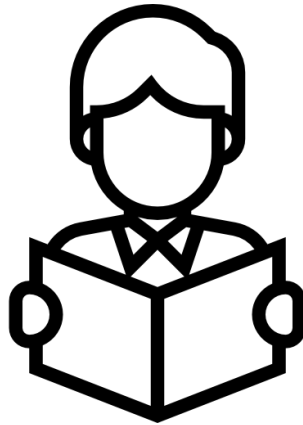
Poerio et al. (2018).

- Se buscó comparar los puntajes de estrés después del estímulo
- Comparación entre los niveles de estrés del momento

Método

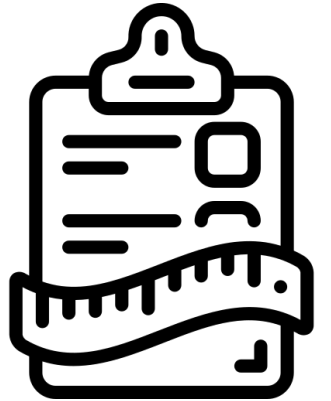
Participantes

- Estudiantes universitarios de Lima, Chimbote y Cusco, de las carreras de letras y ciencias.
- Entre 18 a 25 años ($N=46$, $ME=21$).
- Criterios de exclusión:
 - Llevar mínimo 12 créditos
 - No ser de la carrera de música
 - No estar diagnosticado con T.A.G. ni padecer de estrés crónico



Instrumento

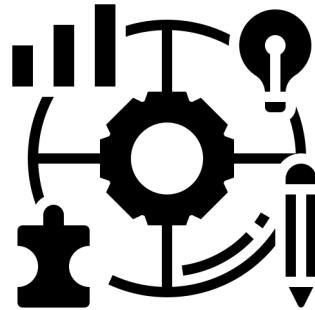
- Cuestionario SISCO (Barraza, 2018)
- Cuestionario de estrés en el momento antes y después del estímulo
- Tres estímulos: ASMR cantado, ASMR sin voz y grupo control, a partir del experimento de Poerio et al. (2018).



Método

Procedimiento

1. Revisión bibliográfica y planteamiento de experimento.
2. Elaboración de experimento en Qualtrics.
3. Difusión por redes sociales.
4. Presentación de consentimiento informado.
5. Eliminación a partir de criterios de exclusión.
6. Análisis estadísticos.



Análisis de datos

- Prueba de normalidad
- Prueba ANOVA de una vía
- Prueba de T para muestras relacionadas



Resultados

Inventario SISCO

Estresores

- ASMR cantado (M=35.85) p=.24
- ASMR sin voz (M=35.64) p=.91
- Grupo control (M=38) p=.27

Prueba de homogeneidad de varianzas: p = .276
ANOVA p =.47

Síntomas

- ASMR cantado (M =35.71) p =.52
- ASMR sin voz (M = 33.94) p = .54
- Grupo control (M = 35.86) p = .07

Prueba de homogeneidad de varianzas: p = .503
ANOVA p =.67

Resultados

Sensaciones y Emociones en el Momento previo y posterior al estímulo

- ASMR cantado ($M = 30.4$). $p = .414$
- ASMR sin voz ($M = 29.1$) $p = .512$
- Grupo Control ($M = 29.5$) $p = .445$

Prueba de homogeneidad de
varianzas $p = .927$
ANOVA: $p = .835$

- ASMR cantado ($M = 21.39$) $p = .958$
- ASMR sin voz ($M = 16.03$) $p = .617$
- Grupo Control ($M = 29.47$) $p = .609$

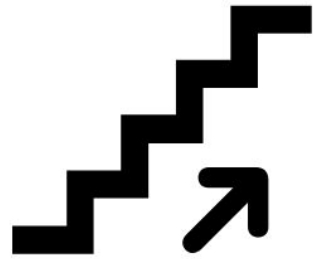
Prueba de homogeneidad de
varianzas $p = .779$
ANOVA: $p = .443$

Resultados

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas para sensaciones y emociones de estrés para el momento previo y momento posterior al estímulo								
			Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
Audio		Media			Inferior	Superior				
ASMR cantado	Par 1	estrés prev - estrés desp	4,14286	3,89985	1,04228	1,89115	6,39456	4.0	13	,002
ASMR sin voz	Par 1	estrés prev - estrés desp	2,29412	3,27423	,79412	,61066	3,97757	2.9	16	,011
Grupo control	Par 1	estrés prev - estrés desp	,06667	5,10555	1,31825	-2,76069	2,89403	.05	14	,960

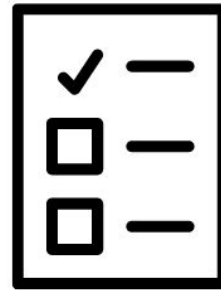
Discusión



Nivel de estresores y síntomas (sisco)

Niveles significativos tanto de síntomas como de estresores en el contexto académico (Rosales, 2016; Medrano, 2017)

Estresores



Síntomas

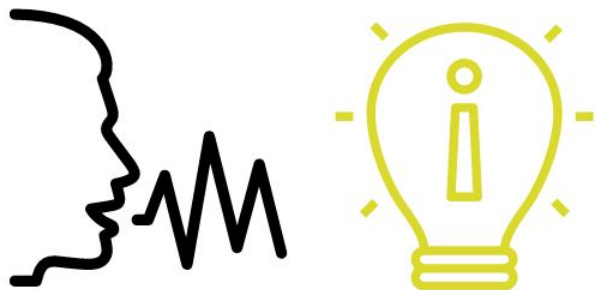


Confinamiento y el estrés

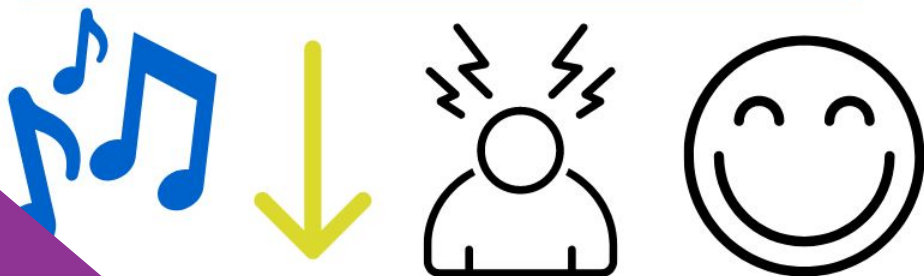
Principales estresores: la carencia de recursos tecnológicos y la carga académica (Lovón et al., 2020; Reddy, 2020).

DIFERENCIAS ENTRE EL MOMENTO ANTES Y DESPUÉS PARA LOS GRUPOS

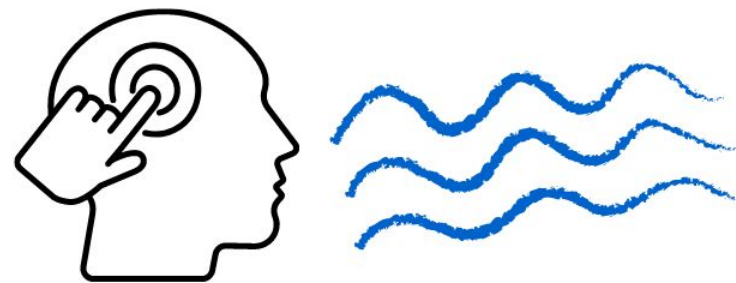
ASMR con voz



La armonía que el cerebro le encuentra a los sonidos, (Montalvo et al., 2016). percepción del tono como calmado y de susurro (Van Lancker, 2018)



ASMR sin voz



Los audios donde hay manipulación de objetos (triggers) podrían inducir a un estado de flow (Barrat et al., 2017)

La música relajante tiende a inducir al placer y estimular los sistemas endógenos de recompensa (Chanda et al., 2013).

DIFERENCIAS ENTRE EL MOMENTO ANTES Y DESPUÉS PARA LOS GRUPOS



No hubo diferencias entre el momento antes y después para el grupo control

(Pérez-Lloret et al., 2014) no hubo un efecto significativo a nivel fisiológico en dos géneros musicales relajantes (música clásica y romántica).



(Linnemann et al., 2015): las intervenciones musicales no tendrían un impacto en ciertos niveles de estrés (calma, irritabilidad y la distracción), pero sí habría una satisfacción autoreportada



Conclusiones

Pese a que el efecto ha sido estadísticamente significativo, es necesario mayor control y análisis de variables para determinar la eficacia del ASMR

Alcances

Se ha logrado realizar este experimento en un contexto virtual

Limitaciones

El control de variables ambientales

El contexto de pandemia ha supuesto estar expuesto a mayores estresores

Referencias bibliográficas

- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020. A National Mental Health Crisis. (Reporte octubre)*. Editorial American Psychological Association.
- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state. *PeerJ* 3:e851. <https://doi.org/10.7717/peerj.851>
- Caffrey, C. (2019). Autonomous sensory meridian response (ASMR). Salem Press Encyclopedia of Health. <http://search.ebscohost.com.ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/login.aspx?direct=true&db=ers&AN=137502344&lang=es&site=eds-live&scope=site>.
- Domínguez-Herrera, C. (2019). *Psicología del ASMR*. [Trabajo Final de Grado, Universidad Católica de Valencia]. RIUCV. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1358>
- Domínguez, A. I. (2017). *La influencia de la música: Música y emoción desde una perspectiva psicobiológica* [trabajo de fin de grado, Universidad de Jaén]. TAUJA: Repositorio de Trabajos Académicos de la Universidad de Jaén. <https://hdl.handle.net/10953.1/5965>
- Fredborg, B. K., Clark, J. M., & Smith, S. D. (2017). An Examination of Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Frontiers in Psychology*, 8(247). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00247>
- Instituto de Opinión Pública. (2017). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*. (Boletín No 150). Instituto de Opinión Pública. http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP_1117_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Referencias bibliográficas

- Janik McErlean, A. B. & Banissy, M. J. (2017). Assessing individual variation in personality and empathy traits in self-reported autonomous sensory meridian response. *Multisensory Research*, 30(6), 601-613. <https://doi.org/10.1163/22134808-00002571>
- Magaña, M. & Del Mar, M. (2020). Revisión bibliográfica: el ASMR como posible estrategia para el bienestar emocional. *Education Journal: Health, Environment and Citizenship (ESAMEC)*, (1), 15-19. <https://revistascientificas.us.es/index.php/ESAMEC/article/view/11780/12258>
- Mental Health Foundation. (2018). *Mental health statistics: stress* <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>
- Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PloS one*, 13(6), e0196645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>
- Smith, S. D., Kolesar, T. A., Fredborg, B. K., & Kornelsen, J. (2022). Tingles down the spinal cord: A spinal functional magnetic resonance imaging investigation of the autonomous sensory meridian response. *Perception*, 51(7), 514–517. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1177/03010066221098964>