

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

Guillermo Percy Cornejo Rossello
Pontificia Universidad Católica del Perú

Andy José Whalas Marín Ochoa
Pontificia Universidad Católica del Perú

David Gilberto Larrea García
Pontificia Universidad Católica del Perú

Andrea Elías Franco
Pontificia Universidad Católica del Perú

Durante los últimos años y específicamente durante el contexto de pandemia los niveles de estrés se han incrementado considerablemente en diversos países del mundo (American Psychological Association [APA], 2022; Mental Health Foundation, 2018). Evidentemente, esto ha tenido un impacto en la salud mental de las personas del país, incrementando los factores de riesgo para el desarrollo de algún trastorno (Instituto de Opinión Pública, 2017; Mejía-Zambrano & Ramos-Calsín, 2022). Es por ello que, como respuesta a esa problemática global, comunidades virtuales y creadores de contenido han empezado a difundir y crear material audiovisual llamado coloquialmente como ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) (Barratt & Davis, 2015).

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). Si bien los acercamientos científicos se encuentran en su fase temprana, el ASMR ha sido asociado con otras experiencias sensoriales atípicas, como el estado de *flow*, la sinestesia, el estremecimiento o *frisson* causado por la música y *mindfulness* (Barratt & Davis, 2015; Fredborg et al., 2017; Fredborg et al. 2018; Kovacevich & Huron, 2018).

El objetivo principal fue conocer si el ASMR puede disminuir el estrés en estudiantes universitarios en comparación con otro tipo de estímulos auditivos. Para ello, se emplearon dos tipos de ASMR: uno con voz y uno sin voz, de forma similar a la de Poerio et al. (2018); adicionando un grupo control, sometido a música relajante. En ese sentido, se buscó comparar los puntajes de estrés después del estímulo de los grupos experimentales. También se realizó una comparación entre los niveles de estrés del momento previo y el posterior al estímulo para comprobar si existen diferencias significativas.

El presente estudio tuvo un diseño intersujeto, participaron 46 estudiantes de universidades de Lima, de entre 18 y 25 años ($M= 20.61$; $DE=2.61$). De estos, 35 del sexo femenino y 11 del sexo masculino; provenían de Lima, Cusco y Chimbote. Se hicieron tres grupos aleatorios: ASMR cantado [AC], grupo ASMR sin voz [ASV] y el grupo control. Los criterios de inclusión fueron tener entre 18 y 25 años, y cursar un mínimo de 12 créditos en el ciclo. No se podía participar si es que se tenía algún trastorno de ansiedad, si estudiaba música, o si se tenía el hábito de escuchar ASMR. La convocatoria se anunció mediante grupos universitarios de Facebook y de WhatsApp.

Se empleó la segunda versión del Inventario de Estrés Académico SISCO desarrollado por Barraza-Macías (2018). Este consta de 45 ítems y tres dimensiones: Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento. Presentó una confiabilidad adecuada, $\alpha = .91$. Cabe destacar que se excluyó la dimensión de estrategias de afrontamiento por no medir el estrés en el momento y se descartaron cinco ítems en cada dimensión, que no se relacionaban al contexto de educación virtual. Asimismo, se empleó un cuestionario de sensaciones y emociones de elaboración propia de los autores, en los momentos previo y posterior al audio. Para el análisis respectivo se empleó el programa estadístico IBM-SPSS versión 27. En cuanto a las consideraciones éticas, se aplicó un consentimiento informado, donde se señalaba la participación voluntaria, el anonimato y que no habría devolución.

En los resultados, mediante la significancia de una prueba ANOVA ($p = .47$), se demostró que no hubo diferencias significativas entre los tres grupos en cuanto a la categoría Estresores del inventario SISCO ($p < .05$). Además, respecto a Síntomas del cuestionario SISCO, se comprobó la existencia de homogeneidad de varianzas entre los tres grupos, la cual tuvo un puntaje de $p = .50$ ($p > .05$). Entonces, los participantes experimentaron niveles de síntomas y estresores de estrés parecidos en el último semestre.

En relación a los puntajes del cuestionario Síntomas y Emociones en el momento antes de que los participantes sean expuestos a las correspondientes condiciones experimentales, se hizo la revisión de la significancia basada en la medida de la prueba de Levene ($p = .927$), y se identificó que existía homogeneidad de varianzas ($p > .05$). Consecuentemente, se realizó el análisis de ANOVA de una vía y, según la significancia entre grupos ($p = .835$), no se hallaron diferencias estadísticas significativas entre los puntajes de las tres condiciones de audio previamente al estímulo.

Para el primer objetivo específico, en cuanto a los niveles de Síntomas y Emociones en el Momento después del estímulo auditivo, se identificó que hay homogeneidad de varianzas en los tres grupos mediante el estadístico de Levene que se basa en las medias ($p = .779$). Después, se revisó la significancia entre grupos de la prueba de ANOVA $p = .443$, lo cual demostró que los puntajes de los grupos son estadísticamente iguales.

Para el segundo objetivo específico, en los resultados de los grupos AC y ASV se pudo encontrar una diferencia significativa: en el momento previo al estímulo se obtuvo $M = 30.43$ y $M = 29.06$ y en el momento después se obtuvo $M = 26.29$ y $M = 16.03$ para los grupos de AC y ASV respectivamente. Debido a que ambas medias son significativamente diferentes se comprobó que después de escuchar ASMR los estudiantes percibieron menos estrés. Por lo tanto, el ASMR puede disminuir el estrés percibido por los estudiantes más que el ruido marrón del grupo control.

Por lo tanto, los participantes sí presentarían niveles significativos de síntomas y estresores en el contexto académico. Esto iría en línea con otros estudios en el país (Rosales, 2016; Medrano, 2017, Velazco, 2019). De los estresores de los grupos de AC ($M = 35.9$), ASV ($M = 35.6$) y el grupo control ($M = 38$), se destacaron la sobrecarga de tareas, los trabajos a realizar y el tiempo limitado para realizar los trabajos. Resultados similares se encontraron en otras investigaciones (Pacheco, 2017; Urquía, 2020).

En cuanto a los síntomas de estrés, se destacaron los problemas de concentración, y somnolencia, lo cual va en línea con otros estudios (Pacheco, 2017; Pajares, 2020; Urquía, 2020). Lo anterior podría deberse a que los estudiantes reducen sus horas de sueño para que puedan cumplir con sus deberes académicos, lo cual perjudicaría la concentración (Martínez, 2019). Así también, los resultados obtenidos en el cuestionario SISCO se explicarían en que la pandemia afectó positivamente los niveles de estrés sin distinción de carreras o antigüedad en la universidad, principalmente debido a la carencia de recursos tecnológicos y la carga académica (Lovón y Cisneros, 2020; Reddy, 2020).

No hubo diferencias significativas en cuanto a los puntajes de estrés después del estímulo auditivo entre los tres grupos. Tales hallazgos serían contradictorios a estudios en el que el ASMR destaca sobre otros estímulos auditivos para reducir el estrés (Paszkiel et al., 2020). Además, Cash et al. (2018) menciona

que los efectos del ASMR, como la reducción de estrés, serían mayores cuando hay una predisposición anterior a su medición.

Igualmente, se podría hipotetizar que la reacción del grupo AC, se podría deber a la armonía que el cerebro le encuentra a los sonidos, enfocando su atención cuando está presente la voz humana (Montalvo & Moreira-Vera, 2016). Asimismo, Barrat et al. (2017) consideran que en los audios con manipulación de objetos, estos se convierten en disparadores (*triggers*) y podrían inducir a un estado de flow, lo cual explicaría la reacción del el grupo ASV (Csikszentmihalyi, 1979).

De hecho, la reducción del estrés podría guardar relación con el impacto a nivel cerebral que tienen los estímulos auditivos. Esto debido a que la música relajante tiende a inducir al placer y estimular los sistemas endógenos de recompensa, regulando las emociones negativas; mientras que, la música activante suele incrementar el cortisol, acetilcolina y los niveles de norepinefrina (Castro et al., 2021; Díaz et al., 2021). Debido a que ambos estímulos AC y ASV se relacionan con estímulos musicales placenteros, producirían una reducción del comportamiento defensivo como respuesta al estrés, modulando el cortisol y activando la ínsula (Chanda & Levitin., 2013).

Recapitulando, si bien hubo disminución del estrés en el momento, esta reacción no fue duradera ya que se trata solo de un estímulo auditivo; además el cambiante contexto de pandemia pudo impactar en los niveles de estrés de las personas. Como alcances, se podría investigar el impacto a largo plazo que tiene el ASMR en la reducción del estrés, esto mediante un trabajo interdisciplinario entre la psicología, la psiquiatría y las comunicaciones; asimismo para indagar en esta aparente técnica de relajación. Por último, como limitaciones, el grupo control estuvo conformado por 14 mujeres y un hombre; por lo que no hubo un balance entre ambos sexos.

Referencias

- American Psychological Association [APA]. (2021). *Stress in America 2021: Stress and Decision-Making During the Pandemic* (Informe 2021). American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/decision-making-october-2021.pdf>
- 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>
- Barrat, E., Spence, C., & Davis, N. (2017). Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (ASMR): understanding the triggers. *PeerJ* 5:e3846 <https://doi.org/10.7717/peerj.3846>
- 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>.
- Castro, C., Díaz, V., & Justel, N. (2021). Modulación del estado de ánimo a través de estímulos musicales activantes. Un diseño experimental con adultos jóvenes. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(1), 45-51. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.1.3>
- Chanda, M., & Levitin, D. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Csikszentmihalyi, M (1979). *The concept of flow*. Gardner Press.
- Díaz, V., Gatto, F., & Justel, N. (2021). Efectos de la exposición a música activante y relajante sobre el estado emocional de una población de adolescentes. *Hacia la Promoción de la Salud*, 26(1), 84-97. DOI: 10.17151/hpsal.2021.26.1.8
- 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>
- Fredborg, B. K., Clark, J. M., & Smith, S. D. (2018). Mindfulness and autonomous sensory meridian response (ASMR). *PeerJ*, 6, e5414. <https://doi.org/10.7717/peerj.5414>
- 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/handle/123456789/112469>
- Janik McErlean, A. B., Ellis, L., & Walsh, J. (2022). “No pain, no gain”: The impact of autonomous sensory meridian response on pain perception. *Perception*, 51(8), 565–577. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1177/03010066221108273>
- Kovacevich, A., & Huron, D. (2018) Two Studies of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): The Relationship between ASMR and Music-Induced Frisson. *Empirical Musicology Review*, 13(1-2). <http://dx.doi.org/10.18061/emr.v13i1-2.6012>
- Mejía-Zambrano, H., & Ramos-Calsín, L. (2022). Prevalencia de los principales trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 58-(1), 72-82. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v85i1.4157>
- Mental Health Foundation. (2018). *Mental health statistics: stress* <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>
- Montalvo, J., & Moreira-Vera, D. (2016). El cerebro y la música. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 25(1-3), 50-55. <http://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2017/05/Cerebro-y-musica.pdf>
- 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>