

CIENCIA INFORME

¡Shhh! Oiga los susurros que enloquecen las redes

Son un hit en Youtube. La gente se acaricia el pelo, chasquea y habla en voz baja para generar una sensación de bienestar y relajación.

Por RONAL CASTAÑEDA

Es como un hormigueo, un cosquilleo o hasta un "escalofrío" que baja por la espalda. ¿Ha sentido que se le pone la piel de gallina al escuchar ciertos sonidos o ver algunas imágenes? ¿Ha sentido el ronroneo de un gato sobre su pecho y como este lentamente va relajando y despejando su mente?

Eso tiene nombre. Desde 2010 se habla de la Respuesta Autónoma del Meridiano Sensorial (ASMR) y hoy hay en Youtube cerca de 12 millones de videos con tutoriales para activarla. ¿Qué hacen? Susurran, se tocan el pelo, tocan sábanas, producen chasquidos.

También se le ha denominado "Euforia inducida por atención" y "Sensación sin nombre". Para los no iniciados, tal vez lo han escuchado como "orgasmo cerebral", porque la mayoría de las personas que lo experimenta recibe altas dosis de placer sensorial.

Eso tan extraño

Según el portal dedicado a documentar fenómenos de internet, *Know Your Meme*, la Respuesta Autónoma del Meridiano Sensorial (ASMR) es un término utilizado para describir una experiencia sensorial caracterizada por una agradable percepción que puede ser producida por sonidos suaves o estímulos visuales como pintar o dibujar.

En 2008 ya se menciona el tema, sin nombre, en un foro del portal de preguntas médicas *Steady Health*. Un post inició la conversación bajo este título: "La sensación extraña que se siente bien", en la que un usuario llamado *Okaywhatever* sentía curiosidad por saber si alguien más había experimentado esos estímulos específicos. Otros usuarios se identificaron.

Emma Barratt, profesora de la Universidad de Swansea (Reino Unido), y el doctor *Nick Davis* publicaron en la revista de ciencias biológicas, médicas y ambientales, *PeerJ*, los resultados de una encuesta realizada con 500 voluntarios de la ASMR (tal vez la investigación más importante que se ha hecho hasta ahora). Los resultados se enfocan en las sensaciones en relación a experimentos: lo que sienten o dicen que sienten.

"Descubrimos que algunas con dolor crónico lo usan como una distracción o



Es frecuente usar patrones de sonidos repetitivos, muy bajos, para hacer una especie de masaje que se transmite por ondas sonoras. FOTO ALICE MOORE - UNSPLASH



RADIOGRAFÍA

UNA SENSACIÓN PARECIDA A LA RELAJACIÓN

Juan David Giraldo, decano de la Facultad de Psicología de la Universidad de Medellín, indica que en el proceso de ASMR se liberan dopamina y endorfinas. Es por esto que hay una relación con las funciones nerviosas del cuerpo y el cerebro. "Cuando hay dolor, por ejemplo, este se-

grega endorfinas, para relajar; pero también cuando comemos chocolate, picante o tenemos un orgasmo. Por eso ahora a los medios les ha dado por hablar de 'orgasmos cerebrales', pero no es que haya tal, sino que tiene que ver con la sensación de relajación".

relajación para olvidarse del dolor", dijo Davis en el citado informe, que ahora trabaja en la *Manchester Metropolitan University*.

De todas maneras, aún no se sabe qué efectos reales y científicamente comprobados produzcan las ASMR. Como lo explica el neurocientífico *Andrés Villegas*, no todos reciben los estímulos de la misma manera: "Una buena explicación es que el sistema límbico (el

de los estímulos primarios como el hambre, la sed) hace una percepción de los estímulos. Lo que para una persona puede ser agradable, para otra, por sus experiencias o formas de vida, puede no serlo".

¿Me corta el pelo?

Hay una palabra original del portugués que no existe en el español y que explica el fenómeno del placer: *cafuné*. Esa acción de acariciar suavemen-

te el pelo. Miles de youtuber suben sus videos tocando el pelo del otro como una forma de relajación a través de las respuestas autónomas.

Parece un tema anodino, pero si usted es de los que siente placer cada que le tocan la cabeza es tal vez por el llamado "marcador somático".

En 1994, el médico neurólogo portugués *Antonio Damasio* hablaba de ellos como esa memoria que queda ama-

INFORME

ESTUDIO DE 500 PARTICIPANTES

- Los resultados de la Universidad de Swansea se enfocaron sobre la sensaciones provocadas con experimentos ASMR. Los desencadenantes más comunes fueron, en orden: susurros, atención personal (caricias), sonidos suaves (papel de aluminio, golpecitos), movimientos lentos.
- El 98 por ciento de los encuestados dijeron que lo hicieron para relajarse.
- El 82 por ciento dijo que lo hicieron para ayudar a dormir.
- Solo el 5 % afirmó haber visto los videos para estimulación sexual.

rrada al cuerpo de la persona. "Cuando los padres acarician a los hijos, esto crea una sensación de relajación en ellos. Esa memoria se puede quedar en el cuerpo y reproducir más adelante como adultos.

Hay una idea de bienestar al escuchar canciones de cuna, cuando hay una caricia o algún estímulo audiovisual que rememora esa emoción visceral, que llamaríamos placer", comenta *Juan David Giraldo*, decano de la Facultad de Psicología de la Universidad de Medellín.

En los videos ASMR esta respuesta sensorial se logra gracias a microsonidos generalmente con salidas estereofónicas que pueden reproducir con alta fidelidad voces suaves o sonidos específicos como el tijeeteo metálico en un corte de cabello.

Haga la prueba buscando en Youtube *Virtual Barber Shop*. Por curioso que parezca, el corte de pelo es uno de los más populares en videos ASMR.

Los profesores Barratt y Davis no ven su estudio como una historia completa; más bien, es un paso para investigadores interesados en estudiar el fenómeno. El siguiente paso, según ellos, es comenzar a tratar de precisar la base fisiológica de esto.

Además, como anota el profesor Giraldo, todo hay que ponerlo en su justa medida. "Es lo mismo que sucedía hace años al comprar cassetes de música de relajación, pasa lo mismo en el cuerpo", comenta.

La novedad es que las personas producen estos contenidos en las redes sociales y que ahora es prácticamente un fenómeno de masas. Si quiere relajar a alguien, dígaselo susurrando. Shhh ■

EN DEFINITIVA

La llamada Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR) es un fenómeno mediático relativamente nuevo que se empieza a estudiar desde la neurociencia como fenómeno sensitivo.