

ASMR: de un recuerdo de la infancia a un 'orgasmo audiovisual'

Las cuentas en redes sociales que ofrecen contenidos placenteros para el oído y la vista son cada vez más numerosas. Pero no todo el mundo encuentra satisfactorios sonidos como los susurros o el masticar de alguien. El debate está servido

25 de enero de 2021 22:26h

Cuando una madre o un padre susurran algo al oído de su hijo recién nacido lo hacen para tranquilizarlo, para relajarlo, para darle, de algún modo, una dosis de placer que asegure su comodidad. Desde ese momento, el recuerdo del placentero susurro, que se ha ido repitiendo día tras día en la vida de la criatura, queda almacenado en el cerebro del niño y es uno de los responsables, según expertos como [Sean A. Guillory](#), de que, en el futuro, ese niño ya crecido pueda experimentar satisfacción con los vídeos ASMR. Sin embargo, no es, ni mucho menos, lo único que explica la *Autonomous Sensory Meridian Response* (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, en castellano), esa sensación de placer que provoca, en algunas personas, visualizar a otras emitiendo susurros, rascando alguna superficie, simulando un masaje en la cabeza o, incluso, comiendo y masticando con un ruido deliberadamente exagerado. La psicóloga especializada en neuropsicología del [Instituto Cláritas](#), Elena Donate, asegura que las perspectivas neurológicas y psicológicas que explican el fenómeno se mezclan entre sí. En otras palabras, la satisfacción que pueden provocar los vídeos ASMR no tiene una única explicación.

"Antes de nada", matiza, "hay que tener en cuenta que se trata de algo muy nuevo". Todavía hay pocos estudios sobre la cuestión y los que hay están en fases muy primigenias. No obstante, sí que se ha podido dibujar un perfil neurológico de las personas más proclives a disfrutar del contenido ASMR. "Suelen tener una mayor conectividad entre los hemisferios del cerebro", apunta Donate. Así, las personas que tienen más conexiones neuronales entre la corteza occipital, la temporal y la frontal serían, según relata la psicóloga, las que experimentan un mayor grado de satisfacción ante los estímulos en cuestión. "A estas personas", continúa Donate, "se les activan los mecanismos cerebrales del placer" y segregan dopamina, lo que les produce una sensación de bienestar. Pero esta explicación neurológica deja algunas preguntas sin resolver. Sin ir más lejos, permanece sin respuesta uno de los grandes interrogantes: ¿por qué hay gente a la que le encanta el ASMR y otra que lo detesta?

"No entiendo cómo puede haber alguien a quien le apasione escuchar a gente comiendo y masticando", comenta un joven de poco más de 20 años en el Paseo de la Castellana de Madrid. Muchos se preguntan cómo es posible que haya gente que llegue a experimentar un cosquilleo

placentero en el cuero cabelludo, en la nuca e incluso por la espalda y que otros sientan rechazo, por no decir repelús, cuando prueban a escuchar o visualizar uno de esos vídeos. "Es lo mismo que sucede, por ejemplo, con la música", apunta la psicóloga: "Que a una persona le guste o no el Heavy Metal tiene que ver con la manera en que están conformadas sus conectividades cerebrales". Por eso el ASMR tiene tantos defensores como detractores, aunque, insiste, el fenómeno es demasiado reciente como para sacar conclusiones claras y habrá que llevar a cabo más estudios para ir afinando el tiro.

Más beneficios que perjuicios

Algunos de los que disfrutan del ASMR califican sus sensaciones como "lo más parecido a un orgasmo". En innumerables vídeos de YouTube, Instagram o Tik Tok se puede ver cómo creadores de contenido cortan jabón en trocitos pequeños, susurran historias como si las contaran al oído, comen platos de espaguetis con tomate sin escatimar en ruidos o acarician y golpean suavemente superficies, habitualmente, con largas uñas de porcelana. Elena Donate se alinea con la teoría de que, en muchos casos, el placer al escuchar dicho contenido es producto de un recuerdo de la niñez almacenado en el cerebro, pero encuentra algunas lagunas. "Si solo se debiera a eso, todos tendríamos que experimentar esa misma satisfacción", argumenta, "y parece que eso no ocurre".

Por eso es necesario que se siga investigando este nuevo pasatiempo surgido, como casi todo en nuestro tiempo, de las redes sociales y, como con todo, también habrá que evaluar si puede llegar a provocar una eventual adicción. "Aunque, hoy por hoy", resuelve la psicóloga, "se conocen muchos más casos positivos –hay quien lo utiliza, por ejemplo, para relajarse–, que negativos". Teniendo en cuenta los millones de seguidores con los que cuentan ya algunos de los youtuber o instagramers que ofrecen contenidos de este tipo, si algo está claro en el universo ASMR es que ha llegado para quedarse.