



Eduardo Portas Ruiz
Doctorado en Comunicación y
Mercadotecnia Estratégica

INTRODUCCIÓN

El tecnoestrés, es decir, la tensión provocada por situaciones agobiantes relacionadas con la tecnología, que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos, afecta cada vez más a los habitantes de las grandes ciudades, en particular a las personas que trabajan largas horas frente a la computadora o que tienen una alta dependencia en el teléfono celular [2]. Ante esto, el uso de videos que buscan una Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR) se vislumbra como una posible respuesta para disminuir este padecimiento. El objetivo de este estudio es determinar, a través de diversos indicadores biométricos y herramientas tradicionales de investigación, en qué medida aumenta la sensación de serenidad de docentes universitarios del Valle de México cuando consumen videos ASMR, lo que a su vez busca disminuir su tecnoestrés.



MATERIAL Y MÉTODO

Se trata de una metodología mixta. Se aplicaron 400 cuestionarios a docentes universitarios del Valle de México para analizar con estadística descriptiva. Se obtuvieron datos biométricos (HRV y Bpm) de 20 docentes universitarios que eran monitoreados durante su jornada laboral. Posteriormente, se entrevistó a profundidad a cada uno de los docentes para cotejar sus sensaciones.



DISCUSIÓN

El fenómeno del ASMR ha tenido un fuerte crecimiento en YouTube desde 2013 a la fecha, pues la plataforma de videos más grande del mundo es fácil de usar, gratuita y ubicua. El ASMR se vislumbra como una herramienta que el trabajador puede utilizar para su propio beneficio y, en el mejor de los casos, puede ser integrada estratégicamente por una organización para mantener la serenidad y menores niveles de estrés en sus empleados. Sin embargo, el bienestar producido por los videos ASMR puede tener un alcance social más amplio que el puramente laboral-urbano. Dicha sensación se define como una "combinación de sentimientos positivos, relajación y una particular sensación de cosquilleo en la piel, tipo estática" [1]. El consumo de estos videos se asocia con cambios identificables en el estado de ánimo y los niveles biométricos GSR y HRV [3]. Este proyecto pretende determinar la medida del beneficio psicósomático que resulte en una sensación de serenidad para aquellos docentes que imparten clases a nivel universitario y que consumen videos ASMR, un tema aún no estudiado en México. Los resultados de este trabajo pueden utilizarse por tomadores de decisión en distintas instancias de gobierno, en particular el sector de salud pública.

REFERENCIAS

1. Barrat E, Davis N. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state. *Peer J*, 2015;3:1-17.
2. Lee, J. Does Stress from Cell Phone Use Increase Negative Emotions at Work?. *Social Behavior and Personality*, 2016;44(5):705-716.
3. Poerio G, Blakey E, Hostler T, Veltri T. More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PLoS ONE*, 2018,13(6):e0196645.