Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Efectos de los estímulos multisensoriales en la modulación de la salud emocional durante los procedimientos de limpieza de la piel.

Efectos de los estímulos multisensoriales en la modulación de la salud emocional durante los procedimientos de limpieza de la piel.
Efectos de los estímulos multisensoriales en la modulación de la salud emocional durante los procedimientos de limpieza de la piel.

Lauren Eduarda de Alencar Leal Silva – Colegio Integrado Cete - FIC,
laurendealencar35@gmail.com
Oberto César dos Santos
Thamyres Samara dos Santos Melo
Bruna Vanessa Nunes Pereira - Faculdade Integrada Cete – FIC, (asesora)
bruna.v.nunes01@gmail.com

Resumen

En los últimos años, se ha incrementado la búsqueda de prácticas que promuevan no solo la salud física, sino también el bienestar emocional. En este contexto, los procedimientos estéticos, como la limpieza facial, se perciben cada vez más como momentos de autocuidado que van más allá de la apariencia, contribuyendo también a la relajación y a una mayor autoestima. Al mismo tiempo, el ASMR (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma) está ganando prominencia, un fenómeno caracterizado por estímulos sensoriales, como sonidos suaves y toques ligeros, capaces de generar sensaciones de confort y relajación. En este contexto, este estudio tuvo como objetivo analizar cómo los estímulos multisensoriales pueden actuar en la modulación de la salud emocional durante la limpieza facial, así como abordar su relación con las Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PICS). Se trata de una investigación cualitativa, descriptiva y exploratoria, desarrollada a través de una revisión bibliográfica basada en estudios publicados entre 2015 y 2025. Los resultados indican que el ASMR tiene efectos positivos en el cuerpo, contribuyendo a la reducción del estrés y la ansiedad. También se observó que, al igual que las Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PICS), el ASMR comparte un enfoque centrado en el cuidado holístico, a través de estímulos sensoriales y la promoción del equilibrio entre cuerpo y mente. Por lo tanto, se concluye que la integración de estos estímulos convierte la limpieza de la piel en una experiencia más placentera y completa, que aporta beneficios tanto para la piel como para el bienestar emocional, además de presentarse como una estrategia complementaria alineada con las prácticas de salud integrativas.

Palabras clave: ASMR, PICS. Salud mental. Alternativas terapéuticas. Limpieza de la piel.

Resumen:

En los últimos años, se ha incrementado la búsqueda de prácticas que promuevan no solo la salud física, sino también el bienestar emocional. En este contexto, los procedimientos estéticos, como la limpieza facial, se perciben como momentos de autocuidado que van más allá de la apariencia, contribuyendo también a la relajación y a una mayor autoestima. Al mismo tiempo, el ASMR (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma) está ganando protagonismo, un fenómeno caracterizado por estímulos sensoriales, como sonidos suaves y toques ligeros, capaces de generar sensaciones de confort y relajación. En este contexto, este estudio tuvo como objetivo analizar cómo los estímulos multisensoriales pueden modular la salud emocional durante la limpieza facial y abordar su relación con las Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PICS). Se trata de un estudio cualitativo, descriptivo y exploratorio, desarrollado a través de una revisión bibliográfica de estudios publicados entre 2015 y 2025. Los resultados indican que el ASMR tiene efectos positivos en el cuerpo, contribuyendo a la reducción del estrés y la ansiedad. También se observó que, al igual que el PICS, el ASMR comparte un enfoque centrado en el cuidado holístico, utilizando estímulos sensoriales y promoviendo el equilibrio entre cuerpo y mente. Por lo tanto, se concluye que la integración de estos estímulos hace que la limpieza de la piel sea más agradable y completa.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

experiencia, que promueve beneficios tanto para la piel como para el bienestar emocional, y que sirve como estrategia complementaria alineada con las prácticas de salud integrativas.
Palabras clave: ASMR, PICS, Salud mental, Alternativas terapéuticas, Limpieza de la piel

1. Introducción

A lo largo de los años, se ha producido un aumento significativo en la búsqueda de prácticas dirigidas a promover la salud mental y física, lo que resalta el interés en alternativas terapéuticas que Su objetivo es reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, que afectan directamente a... calidad de vida para las personas. En este escenario, ciertos procedimientos estéticos, como La limpieza de la piel y los masajes faciales muestran mejoras no solo en la apariencia, sino también... también en salud mental, ya que son momentos de autocuidado y relajación, especialmente entre el público femenino. "Las personas que se sienten cómodas con su apariencia exhiben Menores niveles de ansiedad y depresión, según una investigación publicada en la revista Body Image. (ALLEVA et al., 2015, apud AGUIAR, 2024, p.2).

También se destaca el uso de métodos que provocan una respuesta. neurosensorial, que promueve sensaciones de relajación a través de estímulos visuales, Auditivo y táctil (COPELAND, 2017). Estos métodos se conocen como ASMR. (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma). Los estudios indican que el ASMR puede contribuir a el alivio temporal de los síntomas relacionados con la ansiedad, el estrés y la depresión (BARRAT; DAVIS, 2015), además de estimular las regiones cerebrales asociadas con el sistema de recompensa, promover una sensación de bienestar (SAKURAI et al., 2023).

Dado esto, el ASMR muestra potencial para integrarse en prácticas integradoras y prácticas de salud complementarias (PICS), ya que es un conjunto de técnicas que incluye la musicoterapia, meditación, reiki, entre otros. Además, la evidencia sugiere que estímulos similares a El ASMR ya se produce en entornos clínicos, a través de interacciones que implican atención y tacto. comunicación ligera y acogedora (POERIO et al., 2018).

Según el investigador Craig Richard (2024), ASMR libera neurotransmisores, que ayudan a reducir los síntomas de ansiedad, aliviar el dolor y mejorar... humor. Esta explicación científica refuerza el crecimiento de la práctica del autocuidado emocional y de promoción de la salud. Según Sakurai et al. (2023), ver videos ASMR activa el núcleo accumbens en la vía dopaminérgica del sistema de recompensa, que está asociada con la mejora de síntomas de depresión, ansiedad y dolor. Los estudios presentados resaltan los beneficios. El ASMR demuestra que es una forma alternativa de terapia y que puede funcionar conjuntamente con otras terapias. con tratamientos destinados a mejorar la condición del paciente.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

En este contexto, surge la necesidad de evaluar la aplicación del ASMR en prácticas de Limpieza de la piel y masajes faciales, considerando su potencial para promover una estrategia. actividades complementarias que contribuyen al bienestar emocional de las personas.

Por lo tanto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar el uso de ASMR asociado a la limpieza facial y los masajes, evaluando sus efectos y cómo funcionan para reducir el estrés. y de síntomas depresivos y ansiosos. Juntos, buscaron identificar herramientas para ayudar a promover... relajación.

2. Marco teórico / Resultados

La Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR) es una práctica caracterizada por sensaciones de hormigueo asociadas con estímulos sensoriales específicos, como susurros, sonidos caricias suaves y ligeras. Estas sensaciones suelen comenzar en la zona de la cabeza y se extienden... para áreas como la nuca, los hombros y la columna vertebral, y a menudo van acompañadas de estados de profunda relajación. Según Barratt y Davis (2015), las personas que experimentan la Los vídeos ASMR informan de beneficios asociados a la reducción del estado de ánimo negativo y a la inducción del sueño.

Los estudios indican que ciertos estímulos, denominados "desencadenantes", tienen un mayor efecto. la capacidad de provocar estas respuestas sensoriales. Entre ellas, destacan el susurro y la atención. Sonidos personales y nítidos, considerados los más eficaces para inducir sensaciones características. ASMR. Estos hallazgos refuerzan el potencial de la práctica como herramienta de relajación y bienestar.

La Tabla 1 ilustra las acciones que más comúnmente desencadenan estas reacciones, destacando el acto de Los susurros se consideran el estímulo sensorial más placentero, y el 75% de las personas está de acuerdo. esta afirmación, seguida de atención personalizada (69%) y sonidos claros (64%), en segundo lugar y terceros puestos, respectivamente.

Tabla 1: Presenta el porcentaje de los principales desencadenantes ASMR que causaron hormigueo, según lo informado en el estudio de Barrat y Davis (2015).

Tipo de disparador	Porcentaje de participantes contactados
Susurro	75%
Atención a todos	69%
Sonidos claros (papel de aluminio, golpecitos con las uñas, etc.)	64%
Movimientos lentos	53%

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Movimientos repetitivos	36%
Sonriente	13%
ruido de avión	3%
ruido de la aspiradora	2%
Reír	2%

Fuente: Barrat y Davis, 2015

La búsqueda de alternativas que promuevan la relajación está directamente relacionada con Un aumento de trastornos, como el insomnio. Los datos de la Asociación Brasileña del Sueño indican que Millones de brasileños experimentan dificultades relacionadas con el sueño, especialmente en grupos grandes. Centros urbanos, donde hay mayor exposición a estímulos constantes. En este contexto, ASMR Se presenta como una estrategia complementaria que contribuye a la inducción y mejora del sueño. de calidad de vida.

2.1 Mecanismos neurológicos del ASMR

Desde un punto de vista neurológico, el ASMR tiene efectos significativos en la actividad. Ondas cerebrales. Los estudios indican que esta práctica es capaz de modular diferentes tipos de ondas. Las vías cerebrales, como alfa, beta, theta y gamma, promueven cambios asociados con la relajación y... reducción del estrés (Silveira, 2024).

Investigación que utiliza técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética. La resonancia magnética funcional (fMRI) sugiere que los estímulos ASMR pueden estar asociados con la liberación de neurotransmisores, como la dopamina. Este proceso está asociado con la mejora de los síntomas de ansiedad, depresión y dolor.

Además, la evidencia sugiere que las personas con trastornos depresivos presentan Respuestas positivas al ASMR, con una mejora significativa del estado de ánimo. Barratt y Davis (2015) Observaron que la mayoría de los participantes reportaron beneficios emocionales después de la exposición a estímulos, lo que refuerza el potencial terapéutico de la práctica.

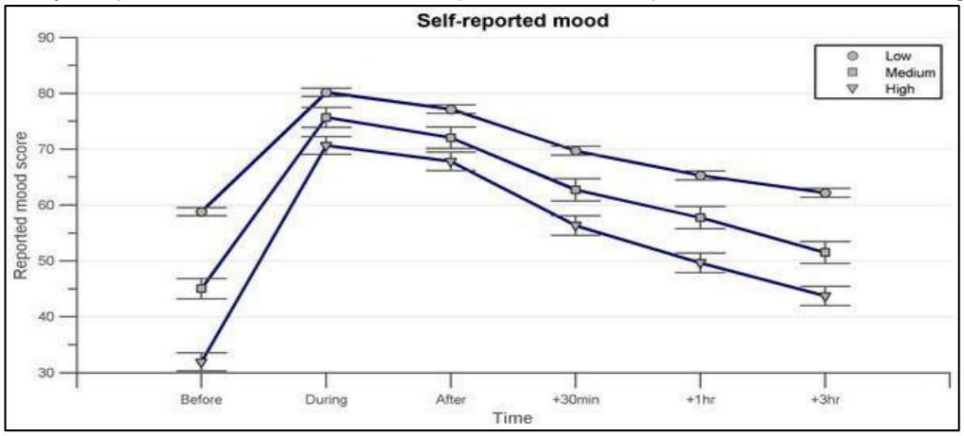
w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Imagen 1: Representación del estado de ánimo a lo largo de los procesos, que muestra la variación antes, durante y después de escuchar ASMR, en personas con depresión leve, moderada o grave.



Fuente: Barrat y Davis, 2015

2.3 El ASMR como práctica integradora y complementaria

Las PICS (Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias) son un conjunto de métodos orientados a la atención holística, que abarcan los aspectos físicos, emocionales y espirituales de El individuo, a través de actividades que promueven la salud y la calidad de vida (BRASIL, 2018b). Estas prácticas se establecieron en el Sistema Único de Salud a través de la Ordenanza No. Ley 971, de 3 de mayo de 2006, con la propuesta de ampliar las formas de atención y promover una un enfoque más integral de la salud (BRASIL, 2006). A lo largo de los años, esta política ha sido... fortalecimiento y expansión.

En 2017, la Ordenanza N° 849 incorporó nuevas prácticas al SUS (Sistema Único de Salud de Brasil), como el Reiki y la meditación. y musicoterapia, entre otras. Ampliando las posibilidades terapéuticas disponibles para población (BRASIL, 2017). En 2018, la Ordenanza No. 702 continuó este proceso, actualizar las regulaciones anteriores e incluir otras prácticas, como la cromoterapia, Aromaterapia e hipnoterapia. (BRASIL, 2018).

El ASMR puede entenderse como una práctica que integra elementos de diferentes Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PICS), ya que comparte el objetivo para promover el equilibrio físico y mental a través de estímulos relajantes. Según Dacal Según Silva (2018), estas prácticas se basan en un enfoque holístico, que apunta a la armonía de el organismo en su conjunto.

Entre las prácticas asociadas al ASMR, destacan la meditación, la musicoterapia y otros ejemplos prominentes. Cromoterapia, Reiki, aromaterapia e hipnoterapia. La cromoterapia, por ejemplo, utiliza Los colores se utilizan para inducir estados de relajación y se incorporan frecuentemente al contenido de

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

El ASMR utiliza iluminación suave y estímulos visuales. La musicoterapia, por otro lado, contribuye a...
Sonidos de la naturaleza y ambientes relajantes que potencian los efectos sensoriales.

El reiki y la hipnoterapia también están presentes en las producciones ASMR, aunque de una manera más tradicional. forma adaptada, mediante simulaciones que incluyen movimientos suaves y sugerencias verbales. Estas estrategias tienen como objetivo promover sentimientos de aceptación, conexión y bienestar, reforzando la naturaleza terapéutica de la práctica.

De esta forma, el ASMR se presenta como un enfoque innovador en las prácticas. terapias integrativas, que trabajan para reducir el estrés, la ansiedad y los trastornos del sueño, además de Contribuir a la mejora del bienestar emocional.

Al analizar la interfaz entre las innovaciones sensoriales y las políticas de salud pública en En Brasil, es crucial distinguir entre la naturaleza del fenómeno y su institucionalización. Aunque Este estudio demuestra que el ASMR es similar a las prácticas integrativas y Prácticas de Salud Complementarias (PICS) debido a su naturaleza no invasiva y su enfoque en el bienestar holístico, Es importante destacar que el ASMR aún no es una práctica reconocida oficialmente. por el Ministerio de Salud.

Las regulaciones que consolidan la Política Nacional sobre Prácticas Integradoras y Complementario (PNPIC) — específicamente la Ordenanza No. 971/2006 y las ampliaciones que introdujo. Según las Ordenanzas N° 849/2017 y N° 702/2018, se enumeran, entre otras, 29 modalidades que forman parte del SUS (Sistema Único de Salud). que aún no está incluido ASMR.

Sin embargo, la correlación establecida en este artículo adquiere relevancia científica al proponer que ASMR como una estrategia complementaria potencialmente relevante para futuras inclusiones. Por lo tanto Cómo la musicoterapia y la meditación han recorrido caminos de validación clínica hasta... A pesar de su reconocimiento oficial, en este artículo se analizan los efectos moduladores del ASMR sobre la salud emocional. Sugieren que el fenómeno posee las características necesarias para integrarse en el futuro. como una herramienta de bajo costo y alto impacto para humanizar la atención médica y estética.

2.3 ASMR incorporado a la limpieza de la piel

La limpieza facial actúa como una puerta de entrada, preparando la piel para recibir [el producto]. procedimientos de rejuvenecimiento, eliminación de impurezas, desobstrucción de poros y eliminando las células muertas. Sin ello, la eficacia de los procedimientos disminuye drásticamente. a menudo sin obtener un resultado satisfactorio.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Existen varias formas de realizar una limpieza facial, las cuales se pueden personalizar.
En función de las necesidades de cada paciente, el proceso de limpieza incluye algunos métodos generales.
El primer paso es limpiar la piel, eliminando los agentes externos (maquillaje, protector solar).
(protector solar, etc.), garantiza la seguridad del procedimiento y previene infecciones. Después de eso, ocurre lo siguiente...
La exfoliación, que elimina las células muertas, puede ser de tres tipos: física/mecánica, química o
enzimático/biológico. Luego, continuando el proceso emoliente, utilizando soluciones
emolientes, mascarillas y equipos, como vapor de ozono, con el objetivo de facilitar la
extracción. Posteriormente, se extraen los "comedones", ya sea manualmente o con...
equipo. Por lo tanto, el proceso de tonificación se produce a través de alta frecuencia, con acciones
Agentes bactericidas, cicatrizantes y descongestionantes. Luego, se aplican mascarillas.
dependiendo de las necesidades del paciente y, finalmente, la aplicación de protector solar y protección.
solar (Ebrahim, 2017).

A pesar de los diferentes tipos de pelaje que se tratarán durante el aseo, el proceso ASMR
Sigue siendo el mismo y no tiene restricciones, excepto por la preferencia individual. El propósito es
para que el procedimiento sea más cómodo y el paciente se relaje durante todo el mismo, especialmente durante la etapa...
de la extracción, ya que es la que causa mayor incomodidad.

El ASMR es una práctica que requiere calma para que el usuario logre concentrarse.
Máxima relajación; por lo tanto, una limpieza facial es una excelente combinación, ya que es un procedimiento.
Silencioso, sin apenas interferencias. También es posible combinar la limpieza con...
Masaje facial, potenciando el procedimiento, para brindar un mayor beneficio.
estético y, en definitiva, para brindar relajación.

En lo que respecta al medio ambiente, es aconsejable mantener el lugar lo más tranquilo posible.
que los sonidos externos no interfieran con la concentración. Los únicos sonidos necesarios son los de
Se generarán desencadenantes y, si el paciente lo prefiere, se podrá reproducir música.
Practicar musicoterapia. La iluminación del espacio también debe mantenerse tenue para que...
El ambiente debe ser confortable, pero no demasiado oscuro, ya que eso podría resultar molesto.
visualización del procedimiento.

3. Materiales y métodos

Este estudio se caracteriza por ser una revisión cualitativa de la literatura.
con el objetivo de analizar los efectos de los estímulos multisensoriales en la modulación de la salud.
Estrés emocional durante los procedimientos de limpieza de la piel.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Este estudio es una investigación descriptiva y exploratoria, estructurada por medio de una
Una revisión de la literatura utilizando un enfoque cualitativo. Guiada por la pregunta: "¿Cómo influyen los
La estimulación multisensorial (ASMR) puede asociarse con procedimientos de limpieza.
¿Tiene la piel algún papel en la modulación de la salud emocional y en la reducción del estrés?

La recopilación de datos se llevó a cabo mediante búsquedas en bases de datos científicas, como
Google Académico, SciELO y PubMed, así como libros y revistas especializadas en las áreas...
de salud y estética.

Se utilizaron los siguientes descriptores en portugués e inglés: 'Estética' (Estética), 'Saúde' (Salud).
'Mental' (Salud Mental), 'Terapias Complementarias' y el término
ASMR (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma) gratuita, combinada con la operadora.
AND booleano.

Se incluyeron estudios publicados entre 2015 y 2025, tanto en portugués como en inglés.
que tuvieran una relación directa con el tema propuesto. Los criterios de inclusión abarcan artículos
Artículos originales y revisiones que abordan directamente la relación entre los estímulos sensoriales y la salud.
Emocional. Se excluyeron los artículos de opinión que carecían de fundamento o estaban incompletos, así como...
Artículos duplicados en las bases de datos.

Tras la selección, los materiales fueron analizados de manera crítica e interpretativa, lo que
Esto permitió la construcción de la base teórica y la discusión de los hallazgos relevantes. Los artículos
Los textos seleccionados se leyeron íntegramente y se agruparon por similitud temática para componer...
discusión.

4. Resultados y discusión

Como parte de la estructuración de los resultados de esta revisión bibliográfica, los materiales
Los textos seleccionados de las bases de datos fueron leídos en su totalidad y analizados críticamente y
Interpretativamente. Para facilitar la visualización y comprensión de los fundamentos.
Con base en el marco teórico que sustenta esta investigación, los estudios incluidos fueron descritos y sintetizados en...
Tabla 1.

La tabla que aparece a continuación presenta una visión general de la investigación analizada y organizada...
en cinco ejes informativos principales: Autor(es) y Título de la obra: para identificación y
Contextualización del tema tratado; Objetivo: que describe el propósito central de cada uno
Investigación; Metodología: que detalla el diseño del estudio empleado por los autores.
abarcando desde cuestionarios en línea a gran escala y revisiones sistemáticas hasta ensayos clínicos.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Ensayos clínicos rigurosos que utilizan electroencefalografía (EEG) e imágenes de resonancia magnética funcional. (fMRI); Hallazgos clave: se destacan los resultados más relevantes de cada estudio.

A través de esta organización, es posible observar claramente la intersección entre los temas.

Los puntos centrales de esta revisión se describen en la tabla, que enumera la evidencia relativa a los desencadenantes y los efectos neurofisiológicos.

ASMR — como la importancia del tacto y la atención personal y la evidencia de reducción de estrés y mayor relajación, al tiempo que se exponen los impactos aspectos positivos de las prácticas estéticas y terapias complementarias (como Reiki y reflexología) en Bienestar psicológico y físico. Esta recopilación constituye la base de datos esencial para debatir sobre... Cómo la inmersión multisensorial tiene el potencial de transformar los procedimientos estéticos, como La limpieza de la piel, como herramienta terapéutica integral para modular la salud. emocional.

Tabla 2: Artículos resultantes de la investigación.

Autor(es)	Título de Trabajar	Objetivo	Metodología	Principales hallazgos
Poerio GL, Succi A, Swart T, Roma V, Gillmeister H	Hormigueo: Lista de verificación de desencadenantes - desencadenantes ASMR (ATC) verificación de desencadenantes para desencadenantes la intensidad ASMR de	La creación, el perfeccionamiento y el desarrollo de en validar una nueva escala basada en el herramienta ASMR de retroalimentación táctil física más intensa).	Los individuos sensibles a los demostraron una alta consistencia a lo largo del tiempo con el número de participantes y la aplicación del cuestionario. El número de participantes y el número de participantes mostraron una alta consistencia a lo largo del tiempo . Reevaluación de 145 individuos correlacionados con la Lista de ASMR, después de 5 instancias de apertura a experiencias (ATC) .	la herramienta consistieron desencadenante más respaldado (90% (98%) y la intensidad de ASMR con énfasis en estímulos táctiles y meses para analizar la absorción y la atención a los interpersonal. la consistencia temporal. consciencia.
Aguiar J	La estética como herramienta autoestima, Salud emocional y transformación Social	Analizar el papel de la estética como herramienta para elevar la autoestima, fortalecer la salud mental y... transformación social, además de presentar el Método PDS.	Un estudio reflexivo basado en la revisión de la literatura, estudios interdisciplinarios y experiencias prácticas de atención.	Los procedimientos cosméticos, combinados con una atención compasiva, reducen la ansiedad y la depresión. La industria de la belleza actúa como motor de impacto económico e inclusión social para las mujeres. El método PDS hace hincapié en los resultados duraderos, la personalización y... Respeto por la identidad.
Silveira R, Bertucci Hijo de DC	Autónomo Cambios fisiológicos del meridiano Respuesta (ASMR), potencial clínico	Determinar el sensorial y la	Revisión sistemática de la literatura realizada en bases de datos. MEDLINE/PubMed	El ASMR aumenta la actividad de las ondas alfa (relajación) y causa cambios fisiológicos,

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Autor(es)	Título de Trabajar	Objetivo	Metodología	Principales hallazgos
	Cambios Fisiológica y Potencial Médicos: Uno Revisión Sistemática de Literatura	En lo que respecta al ASMR, Cochrane y SciELO sugieren nuevos enfoques, incluyendo 15 estudios para investigar los finales de este fenómeno.	resonancia magnética funcional y electroencefalografía.	tales como la disminución de la frecuencia cardíaca, el aumento del diámetro pupilar y los cambios en la conductancia de la piel, lo que indica una posible aplicación en el tratamiento de la ansiedad y el dolor crónico.
Sakurai N, Nagasaka K, Takahashi S, Kasai S, Onishi H, Kodama N.	que los efectos de la función cerebral en por audios ASMR activaron el giro frontal y Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma mientras que el	Aclaración de los observaron diferencias ASMR. Una evaluación de la de Likert, demostró que los de relajación. estremecimiento.	efectos de la resonancia magnética funcional (RMf): No se significativas en el estado de ánimo al analizar los efectos del (fMRI) en 30 reportados. Sin embargo, la fMRI demostró individuos sometidos a videos y estimulación audiovisual provocada el núcleo accumbens , mientras que los estímulos audiovisuales de (ASMR) seguidos de un cuestionario en la escala accumbens, estimulación auditiva en jóvenes, basada exclusivamente en la escala niveles auditivos activaban la corteza sin un historial previo	isla.
Barratt EL, Davis, Nueva Jersey	Autónomo Meridiano sensorial Respuesta (ASMR): Un flujo- Como un estado mental	Describa las sensaciones experimentadas durante el cuestionario en línea sobre ASMR, identifique los desencadenantes aplicados a 475 participantes e identifique a aquellos capaces de explorar su relación con dicha experiencia. Con la sinestesia y el ASMR, investigamos los hábitos del estado de flujo, la localización mental (estado de flujo) de las sensaciones y sus efectos, y el alivio de... depresión y dolor.	efectos en el estado de ánimo.	Los principales desencadenantes fueron los susurros (75%), la atención personalizada (69%) y los sonidos claros (64%). El ASMR promovió una mejoría temporal en los síntomas de la depresión y el dolor crónico. Se observó una fuerte correlación entre el número de desencadenantes y la estado de flujo mental, además de la prevalencia de sinestesia (5,9%).
Poerio GL, Blakey E, Hostler TJ, Veltri T	más allá de la Informes y la respuesta meridiano (ASMR). caracteriza por cambios	Pruebas mera percepción empírica : sobre la relajación autónoma de hormigueo sensorial El ASMR se evidencia confiable de afectivos y fisiológicos . confiable.	Dos estudios: (1) un experimento en línea con 1002 participantes, que evaluó el afecto autoinformado; (2) un estudio de laboratorio con 110 participantes, que evaluó la frecuencia cardíaca y la conductancia de la piel durante videos ASMR.	El ASMR producía sensaciones agradables de calma y excitación únicamente en personas sensibles a este fenómeno. Fisiológicamente, provocó una disminución de la frecuencia cardíaca y un aumento de la conductancia cutánea, lo que caracteriza una respuesta emocional compleja sin asociación con la excitación sexual.
Dacal	Impactos de	Presentar el	Estudio observacional, Pacientes	

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Autor(es)	Título de Trabajar	Objetivo	Metodología	Principales hallazgos
MPO, Silva ES	Prácticas Integrador y Atención médica complementaria Pacientes Crónico	Impactos del Reiki y la Reflexología Retrospectiva, Transversal y Podal en la Salud: Cuantitativo, Basado en el Análisis de Enfermedades Crónicas y Protocolos Seguidos por el Tratamiento y SUS.	Historias clínicas de 59 pacientes.	Mostraron mejoría y una reducción en la intensidad de los síntomas emocionales y físicos, incluyendo ansiedad (34%), estrés (51%), dolores corporales (51%) e hinchazón de piernas (34%), lo que refuerza los beneficios de las terapias integrativas para la calidad de vida.

Fuente: Obra propia del autor.

Con base en un análisis crítico de la literatura seleccionada, los resultados de este estudio Demuestran que la estética contemporánea trasciende la búsqueda de la superficialidad visual. actuando como un recurso terapéutico eficaz para promover el bienestar psicológico y autoestima. La interfaz entre la estética y la salud mental revela que el cuidado del cuerpo y Una imagen, cuando va acompañada de un servicio humano y acogedor, es capaz de... Para restaurar la autoconfianza y servir de apoyo al equilibrio emocional de los pacientes.

En este contexto, la introducción de estímulos multisensoriales característicos de la Respuesta La reactividad sensorial autónoma meridiana (ASMR) durante la limpieza de la piel presenta una fuerte... Según la literatura neurofisiológica, el ASMR es una experiencia emocional compleja. que desencadena sensaciones placenteras de hormigueo y una profunda relajación en Respuesta a estímulos específicos (desencadenantes), ya sean visuales, auditivos o táctiles. Investigación Estudios recientes indican que el contacto físico con el cuerpo es el desencadenante más aceptado para la inducción. ASMR (comprobado por el 98% de las personas) y clasificado como el más intenso. Además, la "atención personalizada" y el "roce ligero del rostro" son elementos altamente estimulantes. Eficaz, respaldado por entre el 87% y el 90% de las personas. Estos elementos están presentes de forma natural. y puede potenciarse durante la limpieza facial.

La asociación de procedimientos estéticos faciales con desencadenantes ASMR, como el habla. Suave o susurrado, el sonido de los pinceles y los delicados movimientos de las manos transforman el Aplicación práctica en una intervención real de salud mental. Estudios fisiológicos y psicológicos. El mapeo cerebral valida esta modulación. La experiencia ASMR ha sido comprobada. Reduce significativamente la frecuencia cardíaca y aumenta la conductancia de la piel, generando una Un estado de relajación que se combina con una excitación emocional positiva. Además,

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Los análisis de electroencefalograma (EEG) mostraron que el ASMR aumenta la actividad de las ondas cerebrales.
Los receptores alfa en los lóbulos frontal y parietal están directamente asociados con un estado de relajación.
y para reducir la sobrecarga y el estrés mental.

Se refuerzan aún más las bases para el uso del ASMR en el contexto de la terapia complementaria.
mayor fuerza cuando observamos datos de neuroimagen (fMRI). Los estímulos ASMR activan
regiones cerebrales asociadas con la recompensa, la regulación emocional, el comportamiento social y
relacionadas con la empatía, como la corteza prefrontal medial, la ínsula y el núcleo accumbens. Los autores
Sugieren que estos desencadenantes simulan un comportamiento de "cuidado social" (o social) .
acicalamiento), que facilita la vinculación interpersonal y produce efectos calmantes en el sistema nervioso.

Esto se alinea intrínsecamente con los principios de las Prácticas Integradoras y
Prácticas de Salud Complementarias (PICS). Así como terapias complementarias, como el Reiki.
y la reflexología podal, que han demostrado una eficacia significativa para aliviar las molestias de
Estrés, ansiedad, insomnio y dolor crónico a través de un enfoque holístico, la inserción
Ser consciente del ASMR en la estética actúa al mismo nivel que el cuidado de la mente y el cuerpo.

La literatura revela que el 98% de las personas que consumen contenido ASMR informan
El 82% lo hace para relajarse, el 82% para conciliar el sueño y el 70% para afrontar el estrés, además de
Hay evidencia de mejoría temporal en los síntomas de depresión y dolor crónico. Por lo tanto, es...
Es posible argumentar que el entorno de la clínica estética, debidamente preparado, con control
Con un sonido e iluminación adecuados, y centrándose en la atención al paciente, tiene el potencial de...
para funcionar como una cámara de inmersión multisensorial.

En resumen, los resultados indican una asociación entre los estímulos ASMR y la limpieza.
El tratamiento de la piel es muy beneficioso. Al combinar el contacto físico propio del procedimiento estético con...
estímulos auditivos (como sonidos de agua, cepillos o habla suave) y atención interpersonal,
Un profesional de la belleza promueve no solo la salud del tejido cutáneo, sino también
Esto desencadena una cascada de respuestas neurofisiológicas. Este proceso da como resultado la reducción activa de...
Reducir el estrés y promover la salud emocional, reforzando la estética como herramienta.
Terapia integral y completa.

El análisis de los estudios seleccionados mostró que los estímulos multisensoriales
Influyen significativamente en la modulación de la salud emocional, actuando principalmente en
Reducir el estrés y la ansiedad.

Los estudios demuestran que los estímulos auditivos característicos del ASMR, como los sonidos...
Los movimientos suaves y repetitivos se asocian con una disminución de la frecuencia cardíaca y un aumento...
estados emocionales positivos, que indican la activación de mecanismos fisiológicos relacionados con

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMSO - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

relajación (POERIO et al., 2018). Estos hallazgos refuerzan el papel de estos estímulos en el sistema nervioso autónomo

Además, la evidencia sugiere que la exposición al ASMR activa regiones del cerebro. vinculado al sistema de recompensa, promoviendo sentimientos de placer y bienestar, que contribuye a la reducción de los síntomas de ansiedad (SAKURAI et al., 2023). Este mecanismo sugiere que los estímulos sensoriales actúan no solo subjetivamente, sino que también tienen una base neurobiológica consistente.

En el contexto de las prácticas integradoras, técnicas como la aromaterapia y la musicoterapia También demuestran efectos positivos en la regulación emocional, actuando para reducir el estrés. y en promover el equilibrio psicofisiológico (DACAL; SILVA, 2018). La combinación de estos Estos recursos potencian los efectos terapéuticos, caracterizando un enfoque multisensorial. integrado.

Aplicando estos hallazgos a los procedimientos estéticos, se observa que la limpieza de la piel permite la inserción de estos estímulos en diferentes etapas del procedimiento, contribuyendo a para hacerlo más cómodo y menos invasivo. Elementos como un entorno controlado, La iluminación suave y los estímulos auditivos pueden reducir la tensión del paciente, especialmente en fases más sensibles.

El masaje facial complementa este enfoque al promover la relajación muscular. Una mejor circulación y una sensación de confort constituyen un recurso importante para intensificar los efectos emocionales positivos (PEREIRA, 2019). El toque terapéutico, asociado Los estímulos sensoriales mejoran la experiencia del paciente, haciendo que el procedimiento sea más... lleno.

El análisis de los mecanismos de respuesta al ASMR revela datos fundamentales para la Práctica clínica en estética. Según la Imagen 1, que presenta el estado de ánimo.
Según lo informado por los propios participantes, se observa que el beneficio emocional y la mejora del estado de ánimo... Estos efectos son significativamente más intensos durante la exposición a estímulos. Sin embargo, este efecto Alcanza su punto máximo durante la práctica y comienza un declive gradual, volviéndose menos se acentuó después de 3 horas.

Ante esta evidencia, surge una valiosa oportunidad para que el profesional
Los profesionales de la estética deben actuar estratégicamente para prolongar esa sensación de bienestar tras el procedimiento. Algunas sugerencias basadas en los hallazgos del estudio incluyen: Atención humanizada Continuo: Mantener la comunicación con el paciente después del procedimiento mediante el lenguaje hablado. Suave y acogedor, lo que ayuda a mantener el estado de relajación inducido por los desencadenantes.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Táctil y auditivo; Indicaciones para la atención emocional en el hogar: Sugiera al cliente que escuche grabaciones de audio.
o videos ASMR en casa, especialmente aquellos que usan sonidos claros o susurros, que
Han demostrado ser eficaces para inducir el sueño y reducir el estrés; Educación sobre
Autocuidado: Orientar al paciente sobre cómo los estímulos multisensoriales actúan sobre el sistema.
La recompensa y la liberación de neuroquímicos lo animan a crear un ambiente tranquilo.
Incorpóralo a tu rutina diaria para preservar los beneficios de la limpieza de la piel.

Este enfoque no solo mejora los resultados estéticos en el tejido cutáneo, sino que también...
También consolida la estética como una herramienta integral para el equilibrio psicológico y...
Promover la salud mental a largo plazo.

La evidencia científica sobre los mecanismos neurofisiológicos del ASMR proporciona una
un argumento sólido para su aplicación práctica en estética, especialmente como contrapunto a
Estrés físico. Los estudios de monitorización fisiológica demuestran que la exposición a factores desencadenantes
El ASMR reduce significativamente la frecuencia cardíaca en personas sensibles.

Esta disminución de la frecuencia cardíaca indica la activación del sistema nervioso parasimpático.
promoviendo un estado de profunda relajación y calma. En el contexto de la limpieza facial, esto
El "resaltado fisiológico" se convierte en una herramienta estratégica fundamental: Control de respuesta
En cuanto al estrés: Disminuir la frecuencia cardíaca actúa directamente contra los picos de cortisol y
La agitación generada por el sistema nervioso simpático durante momentos de tensión; Modulación de
Dolor durante la extracción: Durante la etapa de extracción del comedón, reconocida como la fase que
Esto provoca mayor incomodidad e inconvenientes al paciente: la inducción previa o simultánea de estímulos.
El ASMR ayuda a neutralizar la respuesta fisiológica al dolor, haciendo que la experiencia sea más tolerable;
Equilibrio homeostático: Al reducir la frecuencia cardíaca y aumentar la conductancia de la piel, el
El ASMR transforma un procedimiento potencialmente invasivo en una intervención relajante.
Un entorno acogedor que promueva la regulación emocional y el bienestar biopsicosocial del cliente.

Por lo tanto, el uso consciente de estas técnicas permite al profesional de la estética
Gestionar no solo la salud del tejido cutáneo, sino también la respuesta biológica del paciente.
al estrés del procedimiento. A pesar de los resultados prometedores, se observa que todavía existen
escasez de estudios específicos centrados en la aplicación directa de estímulos multisensoriales en
Los procedimientos estéticos ponen de relieve la necesidad de seguir investigando en este campo.

Consideraciones finales

Este estudio demostró que la integración de estímulos multisensoriales,

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMSD - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

específicamente los desencadenantes de la Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR), para
Los procedimientos de limpieza de la piel representan un enfoque innovador y eficaz para...
Modulación de la salud emocional y reducción del estrés. Desde esta perspectiva, la estética se consolida.
como una poderosa herramienta terapéutica que trasciende la superficialidad, actuando como
un pilar esencial para construir la autoestima y promover el equilibrio psicológico.

La revisión de la literatura demostró que el contacto físico y la atención personal – elementos
Intrínsecos y fundamentales para la práctica de la estética facial, estos son los desencadenantes ASMR más intensos.
y ampliamente respaldado por la gente. Cuando el profesional de la belleza añade este toque
intencional en un entorno preparado (con control de sonido, uso de habla suave y sonidos de
(pinceles), desencadena respuestas neurofisiológicas beneficiosas y científicamente probadas.
La ciencia ya ha demostrado que la experiencia ASMR reduce la frecuencia cardíaca y aumenta la actividad física.
de ondas cerebrales alfa (asociadas con un estado de relajación) y activa regiones cerebrales vinculadas a
a la regulación emocional y la recompensa. Estos cambios fisiológicos son responsables de inducir
la sensación de profunda relajación y aliviando directamente los síntomas asociados con
estrés, ansiedad y fatiga mental.

Además, se observó que este enfoque se alinea estrechamente con los principios de
Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PICS). De manera similar a terapias como
La reflexología podal y el Reiki han demostrado tener un impacto significativo en la reducción del estrés.
A través del cuidado holístico, la limpieza facial multisensorial es un contorno de cuidado para
La mente y el cuerpo. El profesional de la estética, mediante la escucha activa, la empatía y los protocolos...
Las experiencias sensoriales implican que el individuo deja de ser simplemente un ejecutor de técnicas y se convierte en un agente que promueve...
bienestar biopsicosocial.

A pesar de los resultados prometedores, es importante reconocer que la investigación sobre la
El potencial clínico del ASMR es todavía un campo emergente. Por lo tanto, se sugiere que...
estudios prácticos y futuros ensayos clínicos que apliquen y cuantifiquen directamente la inserción
de estímulos ASMR en salas de tratamiento de belleza, con el fin de estandarizar protocolos y medir su
Impactos fisiológicos más precisos en el público consumidor de estos servicios.

En conclusión, se puede decir que la asociación del ASMR con los procedimientos de limpieza de la piel...
Satisface la necesidad moderna de alivio del estrés diario. La atención humanizada, combinada con...
La inmersión sensorial no solo mejora los resultados estéticos en el tejido cutáneo, sino que también...
También restaura la confianza en uno mismo y promueve la salud mental. La clínica estética moderna, por
Adoptar esta visión holística juega un papel fundamental en la transformación social, en
Promover la calidad de vida y preservar la dignidad humana.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

Referencias

AGUIAR, Júlia. La estética como herramienta para la autoestima, la salud emocional y Transformación social. Revista Científica Multidisciplinaria O Sabre, São Paulo, v. 1, n. 4, pág. 1–7, 2024. Disponible en en: https://www.submissoesrevistacientificaosaber.com/index.php/rcmos/article/view/1117. Consultado el 11 de agosto de 2025.

BARRATT, EL; DAVIS, NJ Respuesta sensorial meridiana autónoma (ASMR): un estado mental similar al flujo. PeerJ, vol. 3, e851, 2015. Disponible en: https://peerj.com/articles/851/#table-2. Consultado el 4 de agosto de 2025.

BRASIL. Ministerio de Salud. Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias en el SUS: una actitud de ampliación del acceso. 2.ª ed. Brasilia, DF: Ministerio de Salud, 2018b. Disponible en: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complibros_2ed.pdf. Consultado el: 28 de marzo de 2026

BRASIL. Ordenanza N° 971, del 3 de mayo de 2006. Aprueba la Política Nacional sobre Prácticas Integrativas y Complementarias (PNPIC) en el Sistema Único de Salud. Disponible en: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Consultado el: 28 de marzo de 2026

BRASIL. Ordenanza N° 849, del 27 de marzo de 2017. Incluye arteterapia, Ayurveda, biodanza, danza circular, meditación, musicoterapia, naturopatía, osteopatía, quiropráctica, reflexología, Reiki, Shantala, terapia comunitaria integrativa y yoga en la Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias. Brasilia, DF: Presidencia de la República, 2017. Disponible en: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Consultado el 28 de marzo de 2026.

BRASIL. Ordenanza N° 702, del 21 de marzo de 2018. Modifica la Ordenanza de Consolidación N° Resolución 2/GM/MS, del 28 de septiembre de 2017, para incluir nuevas prácticas en la Política Nacional de Prácticas Integradoras y Complementarias (PNPIC). Brasilia, DF: Presidencia de la República, 2018a. Disponible en: en https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Consultado el 28 de marzo de 2026.

COPELAND, Libby. Cómo los investigadores están comenzando a investigar cuidadosamente la ciencia detrás del ASMR. Smithsonian Magazine, [sl], 2017. Disponible en: https://www.smithsonianmag.com/science-nature/researchers-begin-gently-probe-sciencebehind-asmr-180962550/ . Consultado el 7 de agosto de 2025.

DACAL, Maria del Pilar Ogando; SILVA, Irani Santos. Impactos de las prácticas integrativas y complementarias en la salud de pacientes crónicos. Saúde em Debate, Río de Janeiro, vol. 42, n.º 118, págs. 724-735, jul./sep. 2018. DOI:10.1590/0103-1104201811806. Disponible en: https://www.scielosp.org/pdf/sdeb/2018.v42n118/724-735/pt. Consultado el 25 de septiembre de 2025.

EBRAHIM, Karla. Protocolo de limpieza facial, 2017. Disponible en: https://www.cursosprofec.com.br/escola/apostilas/limpeza-de-pele-pfc-1.pdf. Consultado el 28 de marzo de 2026.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 26/05/2026 | Aceptado: 29/05/2026 | Publicación: 01/06/2026

POERIO, Giulia Lara et al. Más que una sensación: la respuesta sensorial meridiana autónoma (ASMR) se caracteriza por cambios fiables en el afecto y la fisiología. PLOS ONE, vol. 13, n.º 6, e0196645, 2018. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645. Consultado el 13 de octubre de 2025.

POERIO, GL et al. Del tacto al hormigueo: Evaluación de los desencadenantes del ASMR y su consistencia a lo largo del tiempo con la Lista de Verificación de Desencadenantes del ASMR (ATC). Consciousness and Cognition, vol. 115, p. 103584, 2023

PEREIRA, M. de FL (ed.). Recursos técnicos en estética I. São Paulo: Difusão Editora, 2019. Disponible en https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=V-VBEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA169&dq=massagem+facial+t%C3%A9cnicas&ots=tnplMOG7Gb&sig=DjW_pxj9bdMq3bkfgLHlOvFHfN en:

RICHARD, Craig. Cómo el ASMR altera tu cerebro y tu cuerpo. Popular Mechanics, 2024. Disponible en https://www.popularmechanics.com/science/a65566730/asmr-altered-consciousness. Consultado el 7 de agosto de 2025.

SAKURAI, N. et al. Efectos de la visualización de vídeos de respuesta sensorial meridiana autónoma (ASMR) en la función cerebral. Frontiers in Neuroscience, vol. 17, art. 1025745, enero de 2023. DOI: 10.3389/fnins.2023.1025745. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36777643. Consultado el 5 de agosto de 2025.

SILVEIRA, Rafaela. Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR) y cambios en el comportamiento humano: un análisis contemporáneo. Revista Contemporânea, vol. 4, n.º 4, págs. 1-32, 2024. Disponible en: https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3686/2936. Consultado el 2 de octubre de 2025.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.