



PARTE 2

CREAR TU PROPIO MALETÍN DE ASMR



AHORA QUE ENTIENDES MEJOR LOS PRINCIPIOS DEL ASMR Y SU EJECUCIÓN, YA CASI ESTÁS PREPARADO PARA EMPEZAR A CONCERTAR SESIONES. EL SIGUIENTE TEMA IMPORTANTE QUE APRENDER ES EL AMPLIO SURTIDO DE DETONANTES QUE EMPLEARÁS PARA ESTIMULARLO. EN ESTA SECCIÓN DEL LIBRO VEREMOS LOS PRINCIPALES TIPOS DE DETONANTES (VOCALES, SONOROS, TÁCTILES Y VISUALES) Y LOS INSTRUMENTOS ESPECÍFICOS QUE PUEDES USAR EN CADA CASO. TAMBIÉN APRENDERÁS TÉCNICAS CONCRETAS Y ÚTILES PARA CADA TIPO DE DETONANTE E INSTRUMENTO.

YA SE TRATE DE SESIONES FORMALES O INFORMALES, REMUNERADAS O NO, ESTA PRÓXIMA SECCIÓN TE AYUDARÁ A PREPARARTE PARA LA PERSONALIZACIÓN Y EL ÉXITO DE LAS MISMAS UNA TRAS OTRA. SI EL ASMR POR PAREJAS ES UNA NOVEDAD PARA TI, PROCURA NO LANZARTE A PRACTICARLO NADA MÁS ACABAR DE LEER LOS PRÓXIMOS CAPÍTULOS. MONTAR UNA SESIÓN SIN HABER PRACTICADO LAS TÉCNICAS PUEDE DAR RESULTADOS NO TAN RELAJANTES. PARA EMPEZAR, PON EN PRÁCTICA CONTIGO MISMO CADA TÉCNICA QUE APRENDAS, Y DESPUÉS CON ALGÚN AMIGO. PRACTICANDO DESARROLLARÁS TUS HABILIDADES Y AUMENTARÁ TU CONFIANZA (DOS ELEMENTOS VITALES PARA QUE LAS SESIONES TRIUNFEN).



«A veces me doy atracones de vídeos de *unboxing* de bolsos y monederos de lujo. El ver a una persona prestando tanta atención a un objeto delicado me da mucho ASMR. Ver retirar el envoltorio para mostrar el lujoso objeto como, por ejemplo, una cartera de Louis Vuitton, es un fuerte detonante, máxime porque ese tipo de cartera me gusta. Es decir, que creo que el hecho de que me guste el artículo en cuestión, de alguna forma, estimula aún más mi ASMR».

—Tony Bomboni, artista de YouTube de EE. UU.

Este estilo de presentación-demostración del objeto es popular en los vídeos de ASMR. En el título se suelen incluir palabras como «tesoros», «colección», «favoritos», o «unboxing» (desempaquetar) y «show-and-tell» (mostrar y explicar). Y aunque la persona que expone esté emocionada y encantada de compartir sus objetos con el espectador, no deja de hablar en voz baja o susurrando. Otro rasgo común de estos vídeos es que se dedica un poco más de tiempo a desempaquetar, haciendo sonidos con el envoltorio del objeto o producto, y golpeteando sobre él o la caja en que viene.

CÓMO ENCAJAN ESTAS PRESENTACIONES EN EL ASMR

Como la mayoría de detonantes de ASMR, este tipo de presentaciones implican cierta atención personal al espectador, ya que es a él a quien se muestra y explica el objeto preciado. Sin embargo, hay una diferencia con otros tipos de atención personal y es que aquí el centro de atención está puesto en el objeto, que es claramente el protagonista. El espectador no participa de la acción ni recibe la atención, sino que observa y escucha de forma pasiva.

Hay otra serie de aspectos que comparten con otros detonantes de ASMR:

- ~ La presentación es un momento personal y de concentración que se da entre dos individuos en un entorno seguro.
- ~ El acto de compartir un objeto o colección de objetos preciados se traduce en confianza y es una expresión del acercamiento entre las personas.

- ~ La actitud y el habla de la persona muestran entusiasmo y desenfado sin componentes amenazantes.
- ~ Los objetos se palpan y se presentan con sumo cuidado y, por lo general, se acompañan de sonidos producidos al golpetear, arrugar y manipular materiales.

Si algunos de los componentes centrales de los detonantes son la seguridad, la comodidad y la confianza, es natural que compartir y presentar sin reservas algo a lo que tenemos mucho aprecio provoque ASMR.

CONEXIÓN CON OTRAS ESPECIES

En gran parte del resto de especies, cuando los individuos se hacen de una serie de objetos y los protegen es porque estos son valiosos para su supervivencia. Pasan a ser objetos preciados que normalmente solo comparten con otros miembros de la misma especie con quienes se guarda una estrecha relación. En ocasiones, la compartición de los recursos se hace para formar nuevas relaciones.

**«Encuentra el interés que despierta
en ti el objeto y apóyate en él».**

—Andrew Hoepfner, cofundador de Whisperlodge, EE. UU.

Siendo así, y por muy extraño que parezca, se puede comparar una colección de pegatinas de brillantina con la reserva de frutos de una ardilla al comienzo del invierno. Tanto una como otra son ítems valiosos que solo se compartirán con individuos clave para formar un vínculo. Comparar pegatinas con comida, que es necesaria para la supervivencia, puede parecer una tontería, pero si alguien ha dedicado mucho tiempo a reunir ciertas cosas y mantenerlas cuidadas, aun sin pensarlo les está dando un valor e interesándose por ellas.



FUNDAMENTOS DE LOS ROLEPLAYS DE CONTACTO

Habr  contacto físico, si la situación que se recrea lo implica, a través de las manos o mediante objetos como cepillos o estetoscopios. Como ejemplos de los mismos tenemos la simulación de un corte de pelo, o la asistencia a un consultorio para una revisión médica.

La ventaja de estos *roleplays* es que, al contrario que en los otros, contamos con el beneficio del tacto. La inclusión del tacto delicado con atención personal y voces suaves en la simulación puede potenciar la intensidad del ASMR. Por otro lado, su desventaja es la incomodidad que puede suponer tocar a la otra persona y viceversa. Este capítulo se centra en los *roleplays* en los que hay interacción física y el siguiente en los que no, para que puedas recabar información sobre ambos tipos.

El capítulo 5 (*Tacto delicado*) presentaba los fundamentos del acto de tocar a alguien con las manos para estimular el ASMR. Esos mismos proceden en el caso de algunos de los *roleplays*, ya que también implican un contacto físico similar. De igual forma, el capítulo 6 (*Instrumentos cosquilleantes*) presentaba los fundamentos del contacto por medio de objetos para provocar ASMR. Dichos principios son relevantes aquí también porque se tocar  a la otra persona con los instrumentos que forman parte del *roleplay*.

«Es muy importante que el *roleplay* resulte todo lo natural y realista posible. En momentos anteriores de nuestras vidas, antes de que hubiera vídeos para inducir ASMR, los detonantes eran los sonidos naturales, por eso creo que la experiencia se intensifica cuanto más se acerca a la situación cotidiana».

—Amanda, WhisperSparkles ASMR, artista de YouTube del Reino Unido

En esos dos capítulos anteriores, el principio es el tacto delicado y en un segundo plano está la atención personal. La persona a quien se toca podrá cerrar los ojos y concentrarse en el tacto principalmente. Sin embargo, en el presente capítulo, el foco está puesto en la atención personal. Es una distinción importante: en el *roleplay* de contacto, la

persona debe siempre —o, al menos, a menudo— ser consciente o centrarse en tu presencia y tu tacto. Debe sentir que acapara toda tu atención, y debe sentir la delicadeza de tu tacto.

Punto de interés

Puedes empezar a explorar sobre el tema disfrutando de esta lista de reproducción con más de cincuenta vídeos de *roleplays* para ASMR hechos por la artista Emma WhispersRed: www.youtube.com/playlist?list=PLWk4fkmku3vEMNtPW90yGPo13dDsLedX y con otra de más de treinta del artista Dr. Dmitri (MassageASMR): www.youtube.com/playlist?list=PL1OPyJWm858Jyn_Ekjr5rjv1uin1MUvQ3.

Algunos de los vídeos más famosos de ASMR son de *roleplays* en los que se simula el contacto físico (p. ej.: visitas a médicos o sesiones de maquillaje). Es decir, que probablemente tus *roleplays* también se hagan populares. Hasta podrías especializarte en un tipo de *roleplay* de contacto. Por ejemplo, especializarte en *roleplays* de consultas médicas supondría escribir una serie de guiones basados en procedimientos clínicos, reunir una amplia selección de instrumental real o de mentira, hacerte de varios uniformes y diseñar un espacio para las sesiones a imitación de un consultorio real. También pueden ser *roleplays* de *spas*, peluquerías o abducciones extraterrestres.

«Veo que con los roleplays, cuanto más familiarizado esté el compañero con el personaje, más eficaces resultan. Por ejemplo, los de médicos suelen funcionar mejor que los de personajes de ficción o fantasía. El motivo quizá sea que la persona no tiene que pararse a entender la dinámica de la relación y puede meterse de lleno en los detonantes en sí. Dicho lo cual, creo que también es algo muy subjetivo. Yo soy fan de los vídeos de roleplays de ficción».

—Melinda Lauw, cofundadora de Whisperlodge, EE. UU.