

# Por qué el silencio es tan importante para nuestro cerebro

Publicado el 4 de enero, 2017 por Autoconocimiento Integral



Florence Nightingale, una mujer extraordinaria considerada precursora de la enfermería moderna, afirmó: “El ruido innecesario es la falta de atención más cruel que se le puede infligir a una persona, ya esté sana o enferma”. Casi dos siglos más tarde, la ciencia ha confirmado que nuestro cerebro necesita el silencio casi tanto como nuestros pulmones el oxígeno.

El silencio contribuye a regenerar el cerebro  
**Nada fortifica tanto las almas como el silencio.** Jacinto Benavente

Hasta hace poco se pensaba que las neuronas no podían regenerarse y que nuestro cerebro estaba condenado a un declive progresivo e inexorable. Sin embargo, con el descubrimiento de la neurogénesis todo ha cambiado, ahora los neurocientíficos se centran en descubrir qué puede promover la regeneración neuronal.

En este sentido, un grupo de investigadores alemanes del Research Center for Regenerative Therapies Dresden han descubierto que el silencio tiene un impacto enorme en el cerebro. Estos científicos comprobaron que en el cerebro de los ratones que se quedaban en silencio durante dos horas cada día crecían nuevas células en el hipocampo, la región del cerebro relacionada con la memoria, las emociones y el aprendizaje.

Además, constataron que esas nuevas células eran capaces de diferenciarse e integrarse en el sistema nervioso central para cumplir diferentes funciones. Por tanto, reservar algunos minutos al día para estar en completo silencio podría ser muy beneficioso para nuestro cerebro, ayudándonos a conservar la memoria y a ser más flexibles ante los cambios.

El silencio permite que el cerebro le dé sentido a la información. Nuestro cerebro tiene una “red por defecto” que se activa cuando estamos descansando. Esa red se encarga de evaluar las situaciones e información a la que nos hemos expuesto a lo largo del día y las integra en nuestra memoria o las descarta si son irrelevantes. Básicamente, esa red funciona reclutando una serie de regiones del cerebro, que son las encargadas de seguir trabajando por debajo del nivel de la conciencia. También es la principal responsable de los destellos de genialidad ya que se encarga de ir atando cabos y buscar soluciones a los problemas. Recientemente, investigadores de la Universidad de Harvard descubrieron que esa red se activa de forma especial cuando reflexionamos sobre nosotros mismos, por lo que sería esencial para reafirmar nuestra identidad. Estos investigadores también apreciaron que la red por defecto se activa cuando estamos en silencio y con los ojos cerrados ya que cualquier estímulo del medio que nos distraiga la “apagaría”.

**El silencio es el elemento en el que se forman todas las cosas grandes.**

Thomas Carlyle

El silencio es el mejor antídoto contra el estrés

Las ondas del sonido provocan vibraciones en los pequeños huesos del oído, los cuales transmiten el movimiento a la cóclea, donde esas vibraciones se convierten en señales eléctricas que llegan hasta el cerebro. El problema radica en que nuestro cuerpo está programado para reaccionar de manera inmediata ante esas señales, incluso en medio de un sueño profundo. Por eso, el ruido provoca una activación de la amígdala, la cual responde estimulando la producción de hormonas como la adrenalina y el cortisol, que incrementan nuestro nivel de estrés.

Por eso, no es extraño que un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Cornell haya descubierto que los niños que viven en zonas cercanas a los aeropuertos, donde hay mucho ruido, son más vulnerables al estrés. De hecho, estos niños tenían una presión arterial más alta y niveles más elevados de cortisol. Afortunadamente, el silencio tiene el efecto opuesto en nuestro cerebro. Mientras el ruido causa tensión y estrés, el silencio tiene un efecto sanador y relajante. Así lo comprobaron investigadores de la Universidad de Pavia, quienes descubrieron que: tan solo dos minutos en silencio absoluto son más beneficiosos que escuchar música relajante y provocan una mayor disminución de la presión sanguínea.

Por tanto, ahora ya lo sabes: disfruta del silencio. Tu cerebro, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

Fuente: [muhimu](#)