

SILENCIO

Por qué hacerlo

La evidencia sólida de este hábito **no está en los beneficios del silencio, está en los daños del ruido**, que es un campo mucho más maduro.

- El ruido excesivo **compite con la capacidad de pensar con claridad**.
- Hay correlaciones documentadas entre **contaminación acústica** y ****enfermedad cardíaca, depresión y ansiedad****, atribuidas a que el ruido dispara repetidamente la respuesta de estrés del cuerpo.
- Es una preocupación reconocida de salud pública, no una moda de bienestar.

Dicho de otra forma: el silencio no es un suplemento, es la ausencia de una agresión conocida. Ese encuadre es más honesto y más potente que "el silencio te cura".

Qué NO dice la evidencia

1. ****Que quitar ruido haga daño no implica que añadir silencio deliberado dé beneficio extra.**** Son afirmaciones distintas y solo la primera está bien sostenida.
2. **Los estudios de ruido son sobre exposición crónica ambiental** (tráfico, aeropuertos), no sobre "sentarse diez minutos en silencio".
3. **No hay evidencia buena de una dosis** de silencio diario.
4. ****La cita famosa de que "dos horas de silencio generan neuronas nuevas" viene de un estudio en ratones.**** Si aparece, no usarla.

Cómo adquirirlo

- Es un hábito **de contexto puro**: depende de tener dónde. Poco que ver con la voluntad.
- Se solapa bastante con «Meditación» y «Respiración consciente», que tienen mejor evidencia. **Si alguien solo va a hacer uno de los tres, el de la respiración es el que tiene el ensayo más limpio.**

Fuentes

- UCLA Health, efectos del ruido en la salud:

<https://www.uclahealth.org/news/article/4-surprising-health-effects-noise-pollution>

- Revisión sobre ruido y salud (NIH):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1253720/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.