

Pensar rápido, responder rápido, producir rápido. Vivimos en una época de abundancia de datos y, paradójicamente, de pobreza atencional. Nunca antes la mente humana había estado expuesta a tal densidad de estímulos: pantallas que parpadean, notificaciones que irrumpen, datos que se acumulan como una corriente continua. La cultura contemporánea se ha acostumbrado a habitar en ese exceso de imágenes y sonidos.

En medio de esta aceleración permanente, algo comienza rápidamente a deteriorarse: la capacidad de atención. ¿Cuándo fue la última vez que usted pudo leer un libro sin verse interrumpido por la necesidad imperiosa de ver su celular o el no tomar su móvil por un tiempo prolongado sin verse agobiado por el impulso casi visceral de revisar el último reel de moda? La mente este año 2026 salta de un estímulo a otro, de una imagen a la siguiente, como si hubiera perdido la paciencia en el permanecer.

Las neurociencias han comenzado a describir este fenómeno con gran detalle. El cerebro humano posee redes neuronales dedicadas a la atención y a la regulación de los estímulos. Cuando la estimulación es constante, estas redes permanecen

activadas por largos períodos, generando fatiga cognitiva y una creciente dificultad para sostener procesos reflexivos más prolongados. La mente, sometida a un exceso de información, comienza a fragmentarse. En este contexto, el silencio aparece como una experiencia terapéutica. Desde el punto de vista neurofisiológico, el silencio no es simplemente la ausencia de sonido. Es una condición que permite al cerebro reorganizar su actividad. Ejemplo de aquello es un

experimento realizado el año 2013 por Imke Kirste en la Duke University donde estudió cómo distintos tipos de estímulos auditivos afectaban el cerebro de ratones. Compararon cuatro condiciones: música clásica, ruido blanco, sonidos de crías de ratón y silencio. El resultado fue inesperado. Los investigadores observaron que dos horas diarias de silencio producían un aumento significativo de nuevas neuronas en el hipocampo. ¿Y por qué es importante el hipocampo? El hipocampo participa en la memoria, el aprendizaje, la orientación espacial y la regulación emocional. Por lo tanto, la neurogénesis hipocampal se asocia a mejor capacidad cognitiva, mayor plasticidad cerebral y mejor regulación del estrés. Es decir, el silencio no

## Silencio y neurociencias



Nicolás Saá Muñoz  
Académico UCSC

solo “descansa” la mente: puede favorecer procesos de reparación y plasticidad cerebral.

Cuando el flujo de estímulos disminuye, el sistema nervioso entra en un modo distinto de funcionamiento. Las redes cerebrales asociadas a la integración de la experiencia (memoria, introspección, elaboración emocional) pueden operar con mayor claridad.

Algo similar ocurre con las prácticas de meditación o con la repetición de una breve fórmula interior, como sucede en la oración del corazón. Desde fuera podría parecer una actividad simple, incluso monótona. Pero en términos neurofisiológicos introduce un ritmo estable en la atención. La mente deja de perseguir constantemente nuevos contenidos y comienza a quietarse.

Diversos estudios han mostrado que estas prácticas modulan la actividad de la llamada red neuronal por defecto, una red fuertemente vinculada al diálogo interno y a la rumiación mental. Cuando este sistema reduce su hiperactividad, el pensamiento pierde parte de su carácter compulsivo. Se abre entonces un espacio distinto en la conciencia, un claro en el bosque.

Las tradiciones espirituales describieron este proceso con una imagen sencilla: pulir el cristal del corazón. No se trata de producir más pensamientos, sino de permitir que la mente recupere su transparencia. Por eso el silencio posee hoy una relevancia inesperada. En una cultura obsesionada con la productividad, el silencio introduce una lógica distinta: la de la pausa, la receptividad y la presencia.