


29 de abril
Día mundial contra el ruido



**COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGIA**
de Castilla-La Mancha

**“El ruido innecesario” afecta
nuestra calidad de vida y
comportamiento**






El ruido no solo molesta:
impacta en tu salud, tu
descanso y tus derechos,
muchas veces sin que seas
consciente



COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha



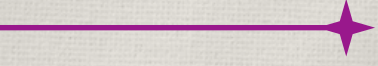


La exposición continua al ruido
actúa como un estresor
crónico, afectando
directamente al **cerebro y la
conducta.**



COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha



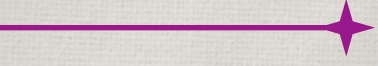


El silencio permite que el sistema nervioso se autorregule, reduciendo la fatiga mental producida por el entorno urbano.



COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha





En 2026 los expertos en Psicología enfatizan la necesidad de **“baños de silencio”, o periodos de quietud** para contrarrestar la contaminación acústica ambiental.



COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha



“La población humana aumenta y su ruido perturba a los dioses, que deciden acabar con la humanidad. El dios Enki, sin embargo, le envía un sueño a Atrahasis. Cuando se reanuda el texto, Enki sigue hablando.”

Poema de Astrahasis

