

TENDENCIAS

Estas son las razones científicas por las que llorar es la raja

El Ciudadano · 4 de junio de 2015



 niño lloron 2

A los psicólogos la gente va como al ferretero: diciéndoles que les duele el coso que está dentro del chirimbolo. Y eso pasa sencilla y únicamente porque no nos conocemos lo suficiente como para saber qué es lo que en realidad nos duele – o nos duele más-

Estaría largas horas enumerando las razones por las que no hemos llegado a ese nivel de saber quiénes somos y cuáles son las cosas que nos hacen sentir miserables. Sin embargo, una de ellas y probablemente la más absurda, **sea el hecho recontra sabido de que en este país a nadie le gusta llorar, como si fuese aberrante ser tan vulnerable a un par de lágrimas** cuando en realidad es lo más saludable que usted, estimado lector podría hacer si tiene pena o le duele algo. Porque no se puede estar feliz todo el tiempo, simplemente no es normal.

Así que aquí he enumerado un par de razones por las que llorar es la raja:

1. **Liberan el estrés.** William H. Frey, bioquímico en el Centro Médico St. Paul-Ramsey de Minnesota, destaca que al llorar se eliminan las sustancias generadas por la tensión nerviosa como cloruro de potasio y manganeso, endorfinas, prolactina y adenocorticotropina.
2. **Estimulan las endorfinas.** El cuerpo produce este tipo de hormonas durante el llanto, las cuales funcionan como un analgésico natural, al disminuir el dolor y mejorar el estado de ánimo, de acuerdo con información publicada en The New York Times.
3. **Relajación profunda.** En un estudio publicado en la CurrentDirections in Psychological Science se especifica que uno de los beneficios de llorar es que el cuerpo cambia de un estado de gran excitación a uno más relajado.
4. **Evita los problemas gastrointestinales.** Una investigación de la Universidad de Pittsburg señala que las personas que padecen úlcera o colitis crónicas derivadas del estrés, lloran menos que las personas sanas.

5. **Mejora tu respiración.** Un estudio de la Universidad del Sur de Florida sugiere que el llanto calma las emociones y estabiliza el ritmo de la respiración de las personas estresadas, quienes regularmente tienen un ritmo cardíaco elevado y una sudoración excesiva.

Fuente: [El Ciudadano](#)