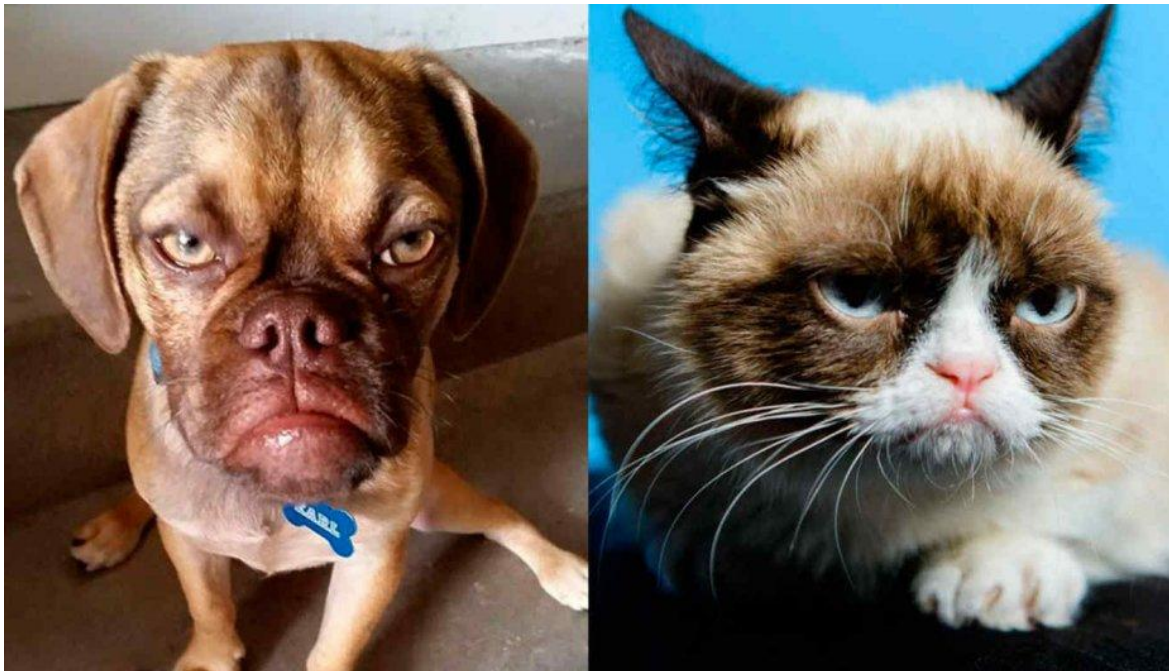


TENDENCIAS

Estas son las ventajas de ser un detestable y verdadero cascarrabias

El Ciudadano · 24 de agosto de 2016



En el escenario es un adorable príncipe encantador de melena despeinada.

Detrás de las cámaras... Bueno, digamos que necesita mucho espacio personal.

Odia ser famoso. Se arrepiente de haber sido actor. Los amigos de su exnovia lo llaman gruñón.

Hugh Grant es conocido por ser un cascarrabias y porque es complicado trabajar con él. Pero ¿es su mal humor el secreto de su éxito?

La presión para ser una persona optimista nunca ha sido más grande que en la actualidad.

Puedes contratar a un **experto en felicidad**, tomar clases de **meditación** o buscar la satisfacción interior en una **aplicación tecnológica**.

El índice de felicidad se ha convertido en **un indicador de bienestar nacional** que compite con el PIB (Producto Interno Bruto).

Pero lo cierto es que ser un gruñón tiene algunas ventajas.

Rabiosos famosos

La ira, la tristeza y el pesimismo no son crueldades divinas o el resultado de la mala suerte; **son funciones útiles que nos ayudan a prosperar**.

Desde los rencores obsesivos de Newton hasta las rabietas de Beethoven, parece que **los genios, a menudo, tienen**, valga la redundancia, **mal genio**.

Durante años, el porqué fue un misterio.

Hasta que, en 2009, Matthijs Baas, de la Universidad de Amsterdam, en Holanda, eligió a un grupo de estudiantes dispuestos a enfadarse en nombre de la ciencia.

La mitad de ellos tenía que recordar algo que les hiciera sentirse enojados y escribir un breve ensayo.

La otra mitad tenía que experimentar tristeza.

Baas enfrentó a los dos equipos en un juego diseñado a probar su creatividad.

Tal y como Baas esperaba, **el equipo de los enojados produjo más ideas**, y sus contribuciones fueron más originales y menos repetitivas que las del otro equipo.

Los estudiantes que estaban enfadados **eran mejores en innovación accidental**, o lo que se conoce como «pensamiento desestructurado».

En esencia, la creatividad se reduce a la facilidad con la que nuestra mente se desvía de una ruta de pensamiento hacia otra.

«La ira prepara al cuerpo para movilizar recursos. Nos dice si la situación en la que estamos es mala y nos proporciona la energía suficiente para salir de ella», explica Baas.

Para entender cómo funciona esto, primero necesitamos comprender qué sucede dentro de nuestro cerebro.



El proceso cerebral

Al igual que la mayoría de las emociones, **la rabia se genera en la amígdala**, una estructura responsable de detectar lo que amenaza a nuestro bienestar.

Es muy eficiente; **activa la alarma** mucho antes de que nos demos cuenta del peligro.

Luego se producen unas señales químicas que nos hacen sentir irritados. Y comienza un arranque de furia apasionada que dura varios minutos.

La respiración y el ritmo cardíaco se aceleran y se dispara la presión arterial. La sangre corre hacia las extremidades, generando el distintivo color rojizo en nuestro rostro y haciendo que palpiten las venas de nuestra frente.

Aunque se cree que esta respuesta fisiológica evolucionó para preparar al cuerpo a la agresión física, tiene otros beneficios.

Por ejemplo, **aumenta la motivación y dota a la gente de las agallas suficientes para correr riesgos mentales.**

Todos estos cambios fisiológicos son muy útiles, siempre y cuando tengamos la oportunidad de dar rienda suelta a la ira (pegando un grito, por ejemplo).

Puede que eso aleje de nosotros a algunas personas, pero al menos nuestra presión arterial volverá a la normalidad.

De hecho, **evitar sentirse malhumorado tiene consecuencias más serias.**

Fuente: [El Ciudadano](#)