

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 11 DE MAYO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **¿POR QUÉ LLORAMOS?**

Lloramos cuando estamos felices o cuando estamos tristes. El llanto hace que se liberen dos clases de hormonas que funcionan como anestésicos naturales y tienen la capacidad de calmar el dolor.

Las lágrimas también nos ayudan a eliminar las toxinas que se van acumulando en el organismo a causa del estrés.

También pueden expresar alegría y emoción, pero son más comunes en los malos ratos, ya que son un símbolo de angustia y profundo dolor.

Pero, ¿qué hay detrás de nuestro llanto? ¿Por qué algunas personas lloran con más o menos facilidad que otras? ¿Cuál es la mejor manera de manejar el llanto? ¿Hay algún modo de no llorar cuando lo consideramos poco apropiado?

En los seres humanos es más probable que se llore para pedir ayuda, consuelo, a veces tal vez para reducir la agresión. Tiene estas funciones en los bebés indefensos, dependientes y hay pocas razones para suponer que esto cambie con el envejecimiento.

Sin embargo, el llanto en los adultos puede provocar vergüenza en la persona que llora. Se puede decir que la persona que llora es débil, que no es estable emocionalmente, tal vez incluso manipuladora.

Así que hay un serio peligro de que al llorar en presencia de otros (en particular ante extraños, personas que no nos conozcan) se obtenga una impresión errónea y negativa.

Además en los extraños es muy poco probable que nos proporcionen apoyo verdadero. Son principalmente los seres más íntimos quienes nos pueden ofrecer consuelo y apoyo emocional.

**El llanto también puede llegar a ser un mecanismo de supervivencia.** Llorar es a menudo una señal de que es necesario hacer frente a algo.

Entre otras cosas, puede significar que te sientes frustrado/a, abrumado/a o incluso tratando de obtener de una forma más o menos consciente la atención de alguien, lo que viene a llamarse **el “beneficio secundario” del llanto.**

Pues el llanto nos ayuda a obtener la atención, en este sentido el llanto puede convertirse en una acción manipuladora y utilizarse de modo insano como una manera fácil de conseguir lo que queremos.

Por otra parte llorar puede tener un propósito puramente bioquímico y sin ningún tipo de alcance emocional, **el acto de llorar es útil para liberar físicamente hormonas y toxinas relacionadas con el estrés.**

**Las mujeres tienden a llorar más que los hombres.** Pues biológicamente, puede haber una razón: La testosterona parece inhibir el llanto, mientras que la hormona prolactina (con niveles más altos en las mujeres) puede promoverlo.

En general las mujeres tienen más permiso para llorar. Ya que el llanto es todavía visto por muchos, especialmente los hombres, como un signo de debilidad.

Por otra parte, estudios han encontrado que **las personas con una historia de trauma tienden a llorar más.** Esta predisposición se explica sin dificultad si atendemos al dolor emocional que produce el trauma, esos sentimientos de dolor se ven liberados por el llanto.

En general **el llanto es como un acto liberador** y muchas personas llegan a sentirse mejor. Esto es lo más común, pero no siempre es así.

## ¿En qué condiciones y para quién es el llanto beneficioso?

Las lágrimas tienen la capacidad de evitar la deshidratación de las membranas mucosas de los ojos, pues los lubrica y los mantiene perfectamente humectados, lo cual es muy útil para mantener la vista en perfectas condiciones. Además, si las personas no tuviéramos la capacidad de llorar, la visión se vería afectada con más facilidad.

**Para los bebés**, las lágrimas sirven como una importante herramienta de comunicación que les permite mostrar su necesidad de ayuda. Esa herramienta también nos puede ser muy útil en la edad adulta.

Cuando estamos tristes y lo expresamos con llanto, automáticamente **el cuerpo libera sustancias que hacen el papel de un calmante natural**, el cual ayuda a que el dolor no sea tan fuerte como parece.

De esta manera, el llanto hace que se liberen dos clases de hormonas llamadas opiáceas y oxitocina, las cuales tienen la capacidad de hacer que el dolor no sea tan fuerte. En este caso funcionan como anestésicos naturales, que nos brindan tranquilidad y, en cierto modo, un poco de *relajación*.

En pocas palabras, llorar es como hacer un buen ejercicio que nos ayuda a mantener el buen funcionamiento del organismo, ya que resulta muy necesario hacerlo cuando sentimos angustia, cuando estamos preocupados por algún tipo de situación. Es muy natural que las lágrimas aparezcan y que después de llorar un buen rato se sienta un poco de tranquilidad.

Aunque muchos dicen sentirse mejor después de llorar. Las personas con fuerte depresión o ansiedad son más propensas a sentirse peor después de llorar. No se ha encontrado una explicación coherente a esta circunstancia, salvo la certeza de que **las personas deprimidas o ansiosas simplemente no obtienen los mismos beneficios de llorar** que otros en general sí obtienen.

## Las desventajas de no llorar.

Llorar demasiado puede hacer que las personas que te rodean se sientan incómodas, pero no llorar nunca puede hacernos enfermar emocional y físicamente.

Por diversas razones, tanto hombres como mujeres reprimen sus lágrimas. Una de las consecuencias de amortiguar el dolor suprimiendo o sustituyendo la necesidad de llorar es que **esos sentimientos no expresados pueden aflorar en forma de depresión.**

Es imprescindible reconocer y exteriorizar sentimientos como la tristeza y el dolor. Estos sentimientos no deben valorarse como buenos o malos, simplemente deben asumirse como propios, y el llanto los expresa de un modo inmejorable.

Estudios realizados con pacientes diagnosticados con el **Síndrome de Sjogren**, que tienen grandes dificultades para producir lágrimas, han encontrado que estas personas tienen también una dificultad significativamente mayor a la hora de identificar sus propios sentimientos.

Recuerda que no hay que sentir temor, ni vergüenza de expresar los sentimientos cuando se tienen ganas de llorar. Hay que dejar escapar esas lágrimas, ya que con ellas se irán algunos de nuestros problemas.

Si consideras que te da pena y reprimes el llanto o te cuesta trabajo llorar es tiempo que busque ayuda psicológica para poder manejar y sacar a través del llanto tus emociones. Que es saludable en varios casos.

\*\* Les envié un fuerte abrazo a todas las mamitas que leen mis artículos, que dios las llene de salud, bendiciones y prosperidad, muchas felicidades, recordemos que el día de la madre, es todos los días. \*\*

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**