

Especialistas explican por qué a veces lloramos sin ningún motivo

Llorar es un proceso saludable, tanto a nivel físico como emocional. La sociedad lo percibe como una señal de debilidad muy frecuentemente, así como algo que debe evitarse. Sin embargo, el llanto tiene múltiples beneficios que contribuyen al bienestar general.

En primer lugar, la liberación emocional, pues es una forma natural de expresar y liberar emociones intensas, además de que reprimir el llanto puede llevar a una acumulación de tensión emocional, lo que puede aumentar el estrés y la ansiedad a largo plazo.

Se trata así de un proceso químico que tiene lugar, la mayoría de las veces, por razones emocionales, pues ayuda a liberar endorfinas que actúan como analgésicos naturales y puede actuar como un «reinicio emocional», ayudando a procesar sentimientos difíciles y facilitando la recuperación emocional.

Al igual que el llanto excesivo o constante puede ser un síntoma de problemas más profundos como la ansiedad o la depresión, también existe la situación en el que lloramos sin motivo.

Por qué podemos llorar sin saber la razón:

Los especialistas explican que una de las razones serían experiencias traumáticas del pasado, de tal intensidad que provocaron que se activase este bloqueo como un mecanismo de defensa y que, en lugar de llorar seguido, vaya apareciendo este llanto sin motivo tras varios días en los que estábamos felices.

Llorar sin motivo también se puede deber a una personalidad excesivamente racional y autoexigente o controladora, que pueda originar dificultades para conectar las emociones, así como un inadecuado aprendizaje durante la infancia para identificar y gestionar las distintas emociones que podamos experimentar.

Son múltiples los beneficios de llorar, pues se trata de una respuesta humana natural y beneficiosa para la salud emocional, mental y física. Lejos de ser una señal de debilidad, es una manera poderosa de liberar emociones, reducir el estrés, procesar el dolor y promover el bienestar general.

Con información de [La Razón](#)