<https://positive.varilux.es/bienestar/llorar-es-bueno/>

<https://www.vix.com/es/btg/curiosidades/8950/5-curiosos-motivos-por-los-que-deberias-llorar-mas-a-menudo?utm_source=next_article>

<https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/wellbeing/a10637/the-health-benefits-of-crying/>

ansiedad: <https://es.blastingnews.com/opinion/2017/08/ansiedad-problema-emocional-que-genera-sufrimiento-001960659.html>

las emociones retardan el envejecimiento: <https://es.blastingnews.com/salud-belleza/2017/10/sabias-que-las-emociones-pueden-retardar-el-envejecimiento-002113061.html>

Llorar de felicidad es bueno para la salud

De acuerdo con un estudio realizado recientemente en la Universidad de Yale, las personas que lloran de felicidad, poseen un mayor equilibrio emocional.

Si eres de los que lloran de alegría o de emoción, es probable que seas una persona feliz y equilibrada, en contacto con tus emociones y capaz de manejar positivamente la angustia y ansiedad que nos generan estos tiempos que nos toca vivir.

Según los expertos, las personas que reaccionan emotivamente y lloran ante un acontecimiento auspicioso, poseen una mayor capacidad para controlar emociones fuertes, por lo que podrían recuperarse mejor de las vivencias o acontecimientos trágicos.

La psicóloga Oriana R. Aragón, que lideró esta investigación, sugiere que llorar ante una emoción positiva es una forma de controlar un estado que nos puede estar superando, y a su vez, nos brinda la oportunidad de compartir con los demás, crear vínculos y de paso, obtener ayuda.

Y como si esto fuera poco, llorar tiene otros importantes beneficios:

1-Las lágrimas limpian y matan bacterias.

Efectivamente, las lágrimas contienen *lisozima*, una enzima capaz de matar entre el 90 y el 95 por ciento de las bacterias en pocos minutos.

2- Las lágrimas mantienen limpios y humectados los ojos, sin costo alguno.

3- **Las lágrimas reducen el estrés y calman el dolor**.

Un [**estudio procedente de Minnesota**](http://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/wellbeing/a10637/the-health-benefits-of-crying/) (Estados Unidos), liderado por el doctor William H. Frey II, concluyó que las lágrimas que soltamos ante una noticia maravillosa, por ejemplo, contienen altas dosis de *adrenocorticotropina*, una hormona relacionada con el estrés. Al llorar, también se liberan prolactina y leucina encefalina, un analgésico natural.

4- Al llorar liberamos *manganeso.*

Los altos niveles de manganeso en el cuerpo provocan fatiga, irritabilidad, depresión y ansiedad, por lo que reducir la cantidad de manganeso equivale a mejorar nuestro humor al tiempo que se reducen el estrés, la tristeza, los pensamientos negativos…

5- Llorar de felicidad nos conecta con quienes realmente somos y con todos los demás.

¡Qué mejor ejemplo de esto que el vídeo de este abuelo argentino llamado Roberto, que llora sin ningún complejo al abrazar a su bisnieto, Giovanni, por primera vez, a los dos meses de su nacimiento, después de haber estado separados por la cuarentena!

<https://www.facebook.com/infopico/videos/2321598374799783/>