

GrupoLaberinto explica por qué enfadarse puede llegar a ser bueno para la salud

Cuando alguien se enfada o genera ira, irritabilidad, etc. se suele sentir mal y pensar que este gesto no tiene ningún tipo de ventaja para su organismo, pero ¿y si no fuese así? Estudios recientes aseguran que los conceptos anteriores que, a priori, parecen tan negativos, pueden suscitar una serie de beneficios para la salud, incluso en materia de supervivencia. GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, cuenta por qué enfadarse puede llegar a ser bueno para la salud

A continuación, GrupoLaberinto expone por qué, en ocasiones, es bueno enfadarse para la salud.

Diferentes estudios determinan que enfadarse de vez en cuando es bueno para la salud, ya que favorece al corazón y al cerebro, producto de que esta emoción oxigena y fortalece el organismo.

Enfadarse un periodo corto de tiempo ayuda a que algunos órganos del cuerpo se activen. Pero éste debe ser momentáneo, ya que, normalmente, el enfado va acompañado de una reacción fisiológica, que si se mantiene demasiado tiempo puede activar los ejes del estrés de forma crónica, generando así problemas de salud.

El enfado puede indicar que hay algo que duele, que al individuo le parece injusto... Y si este puede aceptar esta emoción e intentar entender qué hay detrás, puede guiarle en el autocuidado: quizá necesite descansar, tomar decisiones, poner límites... o, simplemente, deshacerse de emociones, sensaciones o creencias negativas que le acompañan desde hace tiempo.

Cuando alguien está enfadado su sistema nervioso simpático se activa. Por ende, aumenta su ritmo cardiaco, su respiración y comienza a sudar, a la vez que se ralentiza su sistema digestivo. Según los estudiosos, todo lo anterior es una reacción fisiológica del cuerpo que busca llenar al sujeto de energía para saber responder ante cualquier situación que se le presente.

El control excesivo del enfado está relacionado, en muchas ocasiones, con manifestaciones somáticas como úlceras estomacales, cefaleas o hipertensión. Esto se debe a que, a veces, el individuo interrumpe la expresión del enfado por restricciones sociales o por miedo al rechazo.

Según los expertos, cuando uno está enfadado, la ceja se vuelve más marcada, el grosor de la mandíbula aumenta y las fosas nasales se ensanchan. Este gesto hace que la persona que lo luce parezca más fuerte físicamente que los demás.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un

claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

638 10 51 32

Síguenos en:

/GrLaberintoPsi

/laberintogrupo

Datos de contacto:

GrupoLaberinto
910 096 022

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>