

# Por qué es tan necesario enfadarse de vez en cuando?

---

Publicado el: 20-10-2020

La psicóloga Belén Colomina, experta en mindfulness, explica en esta sesión de meditación guiada por qué puede ser perjudicial para nosotros controlar la ira o el enfado.

Socialmente, existen las «**emociones edulcoradas**», aquellas emociones que endulzamos para que parezcan, a la vista de otros, más suaves o dulces pero, ¿sabemos realmente el resultado de enmascarar o controlar nuestras emociones?

Cuando pretendemos **controlar la ira o el enfado** éste no desaparece sino que, poco a poco, puede ir aumentando hasta que a la que te descuides, explotas en las situaciones más inesperadas o incluso con las personas de mayor confianza. El **control** hará que aparezcan y se expresen con mayor **intensidad** porque toda emoción reprimida, lucha por ser escuchada.

Es por este motivo que dedicamos la meditación de esta semana al **enfado** porque será mejor escucharnos, atendernos, validar nuestras emociones y aprender a explorarlas para transitarlas de la manera más saludable. Porque ya que no somos perfectos, aprendamos a acompañarnos en lo que más y en lo que menos nos gusta. Feliz meditación.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>