

La importancia de ser generoso en tiempos de estrés

Al igual que muchas personas, me transformo en una combinación desagradable de Oscar el Gruñón y el Tío Gilito cuando estoy bajo presión. Cuanto más presionado me siento, más irritable me vuelvo y menos generoso me vuelvo. En parte culpo a nuestra cultura. He leído suficiente consejo de bienestar como para saber que necesito priorizar mis propias necesidades sobre las de los demás. Y así, cuando me siento presionado, he adoptado el hábito de practicar pequeños lujos destinados a restaurar mi equilibrio mental, mientras me aílo de la mayoría de los compromisos sociales esenciales.

Después de leer la última investigación psicológica, no puedo dejar de preguntarme si esta actitud solo exacerba mi mal genio. Un gran número de nuevos estudios ha demostrado que ser amable con los demás es a menudo el medio más eficaz para suprimir la respuesta fisiológica y psicológica al estrés. Ya sea que estemos dando nuestro tiempo a una organización benéfica, "devolviendo el favor" en una cafetería o brindando consuelo emocional a un amigo necesitado, la altruismo puede mejorar nuestro bienestar de maneras que simplemente no experimentamos al tratarnos a nosotros mismos. El cuidado de los demás, aparentemente, es una de las mejores formas de autocuidado.

El poder del voluntariado

Mi interés como escritor científico se despertó por una serie de documentos que examinaban la sorprendente vitalidad de los voluntarios. A lo largo de cientos de estudios, los científicos han encontrado que participar en un trabajo no remunerado para el bien de los demás brinda un gran impulso al bienestar. Estos incluyen un mayor sentido de significado y propósito, mayor autoestima, mayor satisfacción general con la vida y un menor riesgo de depresión. Increíblemente, incluso parece reducir el riesgo de muerte. "El efecto sobre la mortalidad realmente sobresale", dice Beth Nichol, profesora asociada en la Universidad de Northumbria y autora principal de una reciente revisión científica que resume la evidencia.

Beneficios del voluntariado	Descripción
Mayor sentido de significado y propósito	Los voluntarios a menudo informan tener un sentido más profundo de propósito y significado en sus vidas.
Mayor autoestima	Ayudar a los demás puede aumentar la confianza en uno mismo y mejorar la percepción de uno mismo.
Mayor satisfacción general con la vida	Los voluntarios a menudo informan tener una mayor satisfacción general con la vida.
Menor riesgo de depresión	El voluntariado puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar depresión.
Reducido riesgo de muerte	El voluntariado puede incluso reducir el riesgo general de muerte.

Un experimento mostró que dar apoyo parece crear un agradable cosquilleo de placer mientras amortigua los sentimientos de estrés

En estudios de población grandes como estos, siempre es posible que exista un tercer factor "confundido" que explique la aparente relación. Los voluntarios pueden estar en mejor forma antes de empezar sus empresas altruistas, por ejemplo. "La salud es un recurso que nos permite participar en la sociedad", explica el profesor Arjen de Wit, sociólogo de la VU Amsterdam. Luego está la riqueza: las personas más ricas, que pueden permitirse un mejor cuidado médico y, por lo tanto, pueden vivir más tiempo, pueden ser más propensas a voluntariado.

Los científicos han intentado controlar estas posibilidades, sin embargo, y aún queda un resultado significativo. Una reciente metaanálisis, por ejemplo, evaluó los efectos del voluntariado en personas de 65 años o más, de 26 de los estudios de la más alta calidad disponibles. Concluyó que el voluntario promedio tiene una probabilidad del 57% de sobrevivir a la persona promedio que no hace voluntariado.

Dezenas de milhares de manifestantes antigovernamentais retornam às ruas da Venezuela para condenar a suposta tentativa de roubo de Maduro nas eleições

Tens of thousands of anti-government protesters have returned to Venezuela's streets to decry Nicolás Maduro's alleged attempt to steal Sunday's election, as the country's authoritarian leader vowed to squash what he called "a violent counter-revolution" and more than 700 arrests were made.

Maduro reivindica a vitória, mas a oposição insiste que eles venceram por uma margem esmagadora

Maduro's disputed claim to have won the vote has plunged the South American country into another chapter of unrest and uncertainty which has spooked regional governments.

"I cannot say that I am relaxed. I'm not. I am worried. I am leaving here worried," Celso Amorim, the envoy of Brazil's president, Luiz Inácio Lula da Silva, told the Guardian on Tuesday morning as he prepared to fly out of Caracas after meeting Maduro the previous day.

Em manifestações realizadas **bet nacional avião** segunda-feira, milhares de residentes de comunidades pobres, anteriormente leais à revolução Chavista, marcharam pela capital da Venezuela, Caracas, **bet nacional avião** uma demonstração impressionante do amplo sentimento de raiva desencadeado pela reivindicação de Maduro de ter derrotado seu rival, o ex-diplomata Edmundo González Urrutia.

Candidato Votos

Maduro 5.1m

González 4.4m

Maduro alegou que venceu a eleição com mais de 5,1m votos contra 4,4m do seu rival. No entanto, a oposição insiste que eles venceram por uma margem esmagadora, com 6,2m votos contra 2,7m de Maduro.

Retorno às ruas **bet nacional avião protesto contra a suposta fraude eleitoral**

Na terça-feira, os manifestantes estavam de volta depois que González e **bet nacional avião** principal apoiadora, a líder da oposição proeminente María Corina Machado, chamaram os seguidores para continuar suas protestas.

"É óbvio que vencemos ... Nós esmagamos-los. 70% do país está contra o governo," afirmou uma das pessoas que responderam ao seu chamado, uma administradora de 35 anos chamada Ana Maria González.

Crise na Venezuela: posição da oposição e reação do governo

A líder da oposição María Corina Machado e o candidato presidencial Edmundo González celebraram a participação de moradores de comunidades de baixa renda no desafio à suposta

tentativa de golpe de poder. "As comunidades chegaram", disse González, usando a palavra local para as favelas pobres da Venezuela. "Isso não acontecia há tanto tempo."

Outra manifestante, a ativista de direitos humanos Leída Brito, com 65 anos, chorou ao falar de **bet nacional avião** fúria pela suposta fraude.

"Queremos mudança política e votamos nela ... mas Nicolás Maduro e o conselho eleitoral o roubaram – roubaram nossos sonhos. Roubaram o sonho de nossos filhos de poder voltar à Venezuela," disse Brito **bet nacional avião** referência à exodus histórica que fez com que cerca de 8 milhões de cidadãos fugissem do país, incluindo seus filhos que vivem no Chile e na República Dominicana.

Milhares de motociclistas antigovernamentais – a maioria vindos das comunidades pobres – varreram as ruas de Caracas buzinando e acenando com bandeiras. "Isso é Petare representando! Estamos descendo [das colinas] e o governo está saindo!" gritou um motociclista enquanto a massa de veículos avançava.

Condenação internacional e crescente raiva pública

À medida que a ira pública crescia e os residentes de Caracas começavam a fazer estoques de alimentos por medo de maiores tumultos à frente, também havia condenação internacional crescente.

A Organização dos Estados Americanos divulgou um relatório severo de seu departamento de observação eleitoral, que acusou o regime de Maduro e a autoridade eleitoral controlada pelo governo da Venezuela, a CNE, de empregarem uma "estratégia coordenada" para ignorar, enganar e defraudar os eleitores.

"As evidências revelam uma tentativa pelo regime de ignorar a vontade da maioria expressada nas urnas por milhões de homens e mulheres venezuelanos," o relatório disse, descrevendo uma variedade de "ilegalidades, vícios e más práticas" durante o processo eleitoral, que culminou na CNE entregando uma vitória suspeita a Maduro.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: bet nacional avião

Palavras-chave: **bet nacional avião - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-18