

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.

Músico e produtor de dance music Dario G, conhecido como Paul Spencer, falecido aos 53 anos

Paul Spencer, conhecido como Dario G no mundo da música dance, faleceu aos 53 anos.

O músico foi diagnosticado com câncer colorretal no estágio 4 **principais sites de apostas** 3 2024 e frequentemente compartilhava sobre **principais sites de apostas** condição nas redes sociais.

A família de Spencer escreveu **principais sites de apostas** um post no Instagram: "Com 3 grande tristeza, anunciamos a passagem de nosso amado Paul Spencer hoje.

"Ele foi positivo até o fim, mas essa era uma 3 batalha que ele não podia mais lutar. Ele deixa um legado musical maravilhoso e muitos bons momentos para muitas pessoas.

"Ele 3 será muito sentido por todos aqueles que o amavam. Brilhe forte, nossa grande estrela."

Inicialmente, o Dario G era um trio 3 composto por Spencer e outros DJs, Scott Rosser e Stephen Spencer, nomeados **principais sites de apostas** homenagem ao gerente do Crewe Alexandra football 3 club na época, Dario Gradi.

Em anos recentes, Spencer, nascido **principais sites de apostas** Crewe, vinha usando o nome Dario G **principais sites de apostas** seu ato 3 solo.

O trio original é mais conhecido pelo single de estreia, Sunchyme, que alcançou a segunda posição nas paradas de singles 3 do Reino Unido **principais sites de apostas** 1997 e foi mantido fora do primeiro lugar apenas pelo tributo de Elton John a Diana, 3 Princesa de Gales, Candle in the Wind.

No ano seguinte, o trio lançou Carnaval de Paris para a Copa do Mundo 3 de 1998 na França, com a faixa alcançando a quinta posição nas paradas de singles do Reino Unido.

Colegas músicos prestaram 3 tributo a Spencer.

O duo eletrônico Phats and Small escreveu no Instagram: "Perdido para palavras. Um dos bons caras, você vai 3 ser extrañado, irmão."

O DJ e apresentador de rádio britânico MistaJam escreveu: "Envio amor e sinceros pêsames aos seus amigos e 3 familiares. Descance **principais sites de apostas** paz, obrigado pela música."

O DJ e produtor de discos Sigala escreveu: "Que triste notícia. Uma inspiração verdadeira, 3 trazendo alegria a tantas pessoas e vivendo para sempre através de **principais sites de apostas** música.

"Paul me disse muitas vezes no último ano 3 'vá se verificar' então estou passando essa mensagem para qualquer um que esteja lendo isso, como acredito que ele gostaria 3 que eu fizesse. Nossa saúde deveria ser uma prioridade!

"Ele será extrañado grandemente. Envio amor à **principais sites de apostas** família, descance **principais sites de apostas** paz, 3 amigo."

Em abril, Spencer postou uma [betfair bonus](#) de si mesmo **principais sites de apostas** uma cadeira de rodas tocando piano e escreveu: "1º recital 3 de piano **principais sites de apostas** uma cadeira. Salve os usuários de cadeira de rodas.

"Cheguei ao hall do Christie's, meus migalhas de crisp 3 da M&S nas teclas. Gorg piano. 3 idéias. Rústico, mas real. Compartilharei uma 2ª/3ª. Dói tocar, infelizmente, esmagando as tumorações 3 dolorosas.

"De qualquer forma, eu desfrutei muito disso."

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: principais sites de apostas

Palavras-chave: **principais sites de apostas - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-07-31