

La transformación de la presión en irritabilidad: ¿cómo la generosidad puede ayudar

Al igual que muchas personas, encuentro que el estrés me transforma en una fea combinación de Oscar el Gruñón y el Tío Gilito. Cuanto más presión siento, más irritable me siento, y menos generoso me vuelvo. En parte culpo a nuestra cultura. He leído suficientes consejos de bienestar como para saber que necesito priorizar mis propias necesidades sobre las de los demás. Y, por lo tanto, cuando me siento bajo presión, he adoptado el hábito de practicar pequeños lujos destinados a restaurar mi equilibrio mental, aislándome 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 proporcionando apoyo 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, parece, es a menudo una de las mejores formas de cuidado personal.

El poder del voluntariado

Mi interés como escritor científico se despertó por una serie de documentos que examinan 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 notable impulso al bienestar. Estos incluyen un mayor sentido de significado y propósito, más autoestima, una satisfacción vital más alta y un riesgo reducido de depresión. Increíblemente, incluso parece reducir el riesgo de muerte.

Beneficios del voluntariado	Descripción
Mayor sentido de significado y propósito	Los voluntarios a menudo informan un mayor sentido de significado y propósito en la vida.
Más autoestima	El voluntariado puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo.
Mayor satisfacción vital	Los voluntarios a menudo informan una mayor satisfacción vital.
Reducido riesgo de depresión	El voluntariado se ha relacionado con un riesgo reducido de depresión.
Reducido riesgo de muerte	Algunos estudios han encontrado que el voluntariado se asocia con un riesgo reducido de muerte.

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

En estudios a gran escala como estos, siempre es posible que exista un tercer "factor de confusión" que explique la aparente relación. Los voluntarios pueden estar en mejor forma antes de comenzar sus empresas altruistas, por ejemplo. "La salud es un recurso que nos permite participar en la sociedad", explica el Prof. Arjen de Wit, un sociólogo de la VU Ámsterdam.

Los científicos han intentado controlar estas posibilidades, y sin embargo, un resultado significativo permanece. Un metanálisis reciente, por ejemplo, evaluó los efectos del voluntariado en personas de 65 años o más, de 26 de los estudios de mayor calidad disponibles. Concluyó que el voluntario promedio tiene una probabilidad del 57% de sobrevivir a

la persona promedio que no 7 hace voluntariado.

Arjen de Wit, un sociólogo de la VU Ámsterdam, cree que los beneficios de ayudar 7 a otros pueden ser acumulativos. [bonus gratis slot](#)

Una gran investigación dirigida por De Wit, que abarca datos de más de 7 un cuarto de millón de participantes europeos, sugiere que los beneficios pueden ser acumulativos. "Si tiene un efecto año tras 7 año en su salud, entonces puede sumar si sigue haciendo voluntariado, y eso puede marcar una diferencia, especialmente para las 7 personas mayores", dice.

Resumo do Boletim: Notícias Políticas **zona beta bcp**

Destaque

Olá! Aqui está um resumo das últimas notícias políticas, agora disponível **zona beta bcp** português brasileiro.

Atraso no Julgamento de Trump

O ex-presidente Donald Trump terá seu julgamento adiado para o dia 18 de setembro. Ele foi considerado culpado **zona beta bcp** 34 acusações de falsificação de registros comerciais para encobrir pagamentos clandestinos a Stormy Daniels.

Trump se recupera entre jovens eleitores

Trump tem aumentado **zona beta bcp** vantagem entre eleitores com idades entre 18 e 29 anos, de acordo com uma pesquisa do AtlasIntel. Ele lidera o atual presidente Joe Biden por 15 pontos nesse grupo etário.

Campanhas recebem grandes doações

A campanha de Biden e o Comitê Nacional Democrata levantaram R\$264 milhões no segundo trimestre de 2024, incluindo R\$127 milhões **zona beta bcp** junho. Trump, por outro lado, arrecadou R\$331 milhões, o que representa 72% dos R\$454 milhões que deve e não pode pagar por um caso de fraude civil anterior.

Biden coroou Trump "rei"?

Uma decisão do Supremo Tribunal Federal dos EUA pode ter concedido a Trump imunidade de processo por ações cometidas enquanto presidente, o que tem preocupado muitos americanos com relação às possíveis ações de Trump **zona beta bcp** um segundo mandato.

Mentira da Semana

Trump falsamente alegou que os democratas "tirarão a vida de uma criança no oitavo mês, no nono mês e mesmo depois do nascimento". Isso é uma exageração e uma distorção da realidade sobre os procedimentos de aborto tardios.

Milwaukee se Prepara para uma Onda de Republicanos

A cidade de Milwaukee, no Wisconsin, está se preparando para receber a Convenção Nacional

Republicana nos próximos dias. O Partido Republicano escolheu Wisconsin por ser um estado decisivo **zona beta bcp** eleições presidenciais anteriores.

Pior Semana

Rudy Giuliani, ex-advogado de Trump, teve uma semana difícil. Ele perdeu **zona beta bcp** licença para praticar direito **zona beta bcp** Nova York e foi demitido de uma estação de rádio de Nova York por espalhar teorias da conspiração sobre as eleições de 2024.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: zona beta bcp

Palavras-chave: **zona beta bcp - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-16