

betano de casino - Faça as cores dos botões na bet365:casinointer

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betano de casino

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.

Gus Atkinson estrella en su debut en el cricket de prueba contra los Indios Occidentales

Gus Atkinson declaró que su primer día de cricket de prueba fue "más de lo que podría haber soñado" después de anotar siete wickets y colocar su nombre en la tabla de honor del Lord's en su debut, mientras Inglaterra derribaba a los Indios Occidentales por 121. Zak Crawley y Ollie Pope anotaron medias centurias en la tarde mientras que el equipo local llegaba a 189/3 en el bateo para tomar el control del primer Test del verano.

"No creo que haya caído aún. Estaba mirando la tabla y viendo mis cifras y solo pensaba, 'Guau'. Un día muy especial", dijo Atkinson. "Estaba un poco nervioso esta mañana. Desperté y solo podía pensar en el día por delante. Estaba un poco emocional esta mañana y luego tener a mi familia allí para la presentación de mi gorra fue bastante cerca de lo que quería de mi día. Fue bastante genial. Solo tomar cinco es increíble, más de lo que podría haber soñado.

"Estaba tratando de mantenerme lo más tranquilo posible. Mi papá decía, 'Es el día más grande de tu vida'. Y yo decía, 'Relájate'. Estaba un poco nervioso al principio pero una vez que se habían jugado los primeros sobre me calmé".

No solo fue el debut de Atkinson en el cricket de prueba, sino también su primer juego de cricket rojo en Lord's. Pero después de ser introducido en el ataque con los Indios Occidentales en 34 sin pérdida, había bowleado tres overs y tomado dos wickets antes de conceder su primera carrera, y más tarde produjo una serie de tres wickets sin carreras cuando los turistas se derrumbaron desde tres abajo hasta siete sin cambiar su puntaje de 88. Jimmy Anderson, el centro de atención previa al partido en su última aparición con Inglaterra, tomó un wicket, al igual que Chris Woakes y Ben Stokes.

Atkinson terminó con siete por 45, la segunda mejor figura para un debutante en el equipo de cricket de prueba de Inglaterra (después de Dominic Cork, quien también tomó siete wickets pero concedió dos carreras menos, también contra los Indios Occidentales y también en Lord's, en junio de 1995). "He jugado unos pocos juegos de cricket blanco aquí. Siempre he sentido que jugaría bastante bien aquí con una pelota roja", dijo.

Jimmy Adams, asistente entrenador de los Indios Occidentales, culpó al desempeño pobre de su equipo a una combinación de la excelencia de Inglaterra con la pelota y la inexperiencia de su equipo. "Inglaterra explotó las condiciones realmente bien - fueron consistentes, hicieron que la pelota se moviese, no nos dieron ningún regalo, y tal vez hubo un poco de inexperiencia de nuestra parte también", dijo Adams.

Suscríbase a nuestro boletín de cricket para obtener los pensamientos de nuestros escritores sobre las historias más grandes y una revisión de la acción de la semana

Aviso de Privacidad: Los boletines pueden contener información sobre caridades, anuncios en línea y contenido financiado por terceros. Para obtener más información, consulte nuestra Política de Privacidad. Usamos Google reCaptcha para proteger nuestro sitio web y el Aviso de Privacidad de Google y los Términos de Servicio se aplican.

después de la promoción del boletín

"Creo que todos los bowlers de Inglaterra son de clase mundial. No habíamos visto a Gus bowleando, pero lo hizo bastante bien en el cricket de primera clase esta temporada y realmente puso su mano en alto, y tuvo un debut soñado".

Solo tres miembros del equipo de los Indios Occidentales habían jugado un partido de cricket de

prueba en Inglaterra antes, y su falta de familiaridad con las condiciones locales quizás contribuyó a su pobre desempeño con el bate.

"Para jóvenes hombres que nunca han hecho una gira a Inglaterra o bateado en condiciones como éstas, fue un verdadero examen exhaustivo, pero para un equipo joven prefiero que aprendan estas lecciones al principio de sus carreras", dijo Adams. "Creo que les hará mejores jugadores en el futuro".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano de casino

Palavras-chave: **betano de casino - Faça as cores dos botões na bet365:casinointer**

Data de lançamento de: 2024-08-29