

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, el 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 hace voluntariado.

Arjen de Wit, un sociólogo de la VU Ámsterdam, cree que los beneficios de ayudar a otros pueden ser acumulativos. [poker pc download](#)

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

Tudo o Que Você Precisa Saber Sobre a Temporada 2024 da WNBA

Nunca antes houve tanta antecipação **88idr freebet** relação a uma temporada da WNBA. Com o talento estabelecido já **88idr freebet** posição e uma emocionante geração de jogadoras chegando da cena colegial, promete ser um momento intrigante.

Data de Início e Jogos Inaugurais

A temporada começa no dia terça-feira, 13 de maio, com o Washington Mystics e o New York Liberty abrindo o campeonato no Entertainment and Sports Arena **88idr freebet** Washington, DC às 7h00 ET.

Será um dia de abertura movimentado, com quatro jogos no card - incluindo a estreia de Caitlin Clark no Indiana Fever às 19h30 ET.

Transmissão de Jogos

O jogo de abertura entre o Mystics e o Liberty será transmitido ao vivo no ESPN3 e na plataforma League Pass da WNBA. A League Pass exibirá jogos ao longo da temporada.

A ESPN, Amazon Prime, ION, NBA TV, ABC, CBS Sports Network e CBS/Paramount+ transmitirão jogos ao longo do ano.

Caitlin Clark e o Indiana Fever

Todos os olhos estarão no Fever este ano após a equipe ter selecionado Clark com a primeira escolha no draft da WNBA de 2024. Clark chega à WNBA com faturamento depois de uma temporada histórica no NCAA com os Iowa Hawkeyes e de anunciar-se **88idr freebet** uma plataforma maior com acordos de patrocínio de alto perfil.

Ela está à frente de uma nova onda de interesse no basquete feminino; os preços dos ingressos para assistir ao Fever mais que dobraram antes do rascunho e a TickPick disse **88idr freebet** março que 83% de todos os ingressos vendidos para a temporada do Fever foram vendidos depois que ela anunciou que se declararia para o rascunho. Seus dois jogos de pré-temporada para **88idr freebet** nova equipe também foram vendidos.

Os uniformes de Clark No. 22 do Fever foram esgotados dentro de horas de entrarem **88idr freebet** vendas, batendo o recorde de vendas de rascunho para qualquer jogador **88idr freebet** qualquer esporte, um porta-voz da Fanatics disse à **88idr freebet**; esse recorde foi posteriormente batido dias depois por Caleb Williams após ser recrutado pelo Chicago Bears no Draft da NFL de 2024.

Estreia de Caitlin Clark

A estreia de Clark será outro vendido depois que o Sun anunciou **88idr freebet** segunda-feira que todos os 8.910 ingressos do Mohegan Sun Arena foram esgotados.

O Sun não vendeu o local há mais de 20 anos, **88idr freebet** 2003.

"Isso é o que você trabalhou e sonhou, e agora você coloca a camisa pela primeira vez de verdade e sai e joga, então acho que mais do que tudo, sinta o momento", disse Clark aos repórteres antes de **88idr freebet** estreia.

"Nós jogamos na maior fase, há muita gente lá, é barulhento, mas você só joga seu primeiro jogo da WNBA uma vez."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 88idr freebet

Palavras-chave: **88idr freebet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-12