

El agotamiento puede amenazar la esencia misma de nuestro ser

Cuando todo cuesta energía que no tenemos, nuestro mundo se encoge. Podemos alienarnos de nuestras emociones, deseos y seres queridos. Pero, ¿qué podemos hacer al respecto?

Fomente la apreciación

En mi experiencia como entrenador de quemados, he encontrado que la causa que sobresale por encima de todas las demás no es sentirse valorado. Si ni damos ni recibimos apreciación en el trabajo, nuestras posibilidades de agotarnos aumentan en un 45% y un 48%, respectivamente, según un estudio de 2024 del Instituto OC Tanner. A largo plazo, la ausencia de comentarios positivos disminuye y devalúa nuestro ser. La buena noticia es que la cura de la apreciación funciona en ambos sentidos. Podemos ser nutridos por el acto de apreciar a otros, lo que también aumenta nuestras posibilidades de recibirlo también.

La perspectiva lo es todo

Podríamos pensar que estamos viviendo en la era del agotamiento por excelencia. El sondeo de bienestar en el trabajo de Deloitte de 2024 encontró que alrededor de la mitad de la fuerza laboral del Reino Unido y EE. UU. declara que siempre o con frecuencia está exhausta o estresada. Pero nuestra no es la única generación que ha luchado con los demonios del agotamiento. En la Edad Media, el agotamiento se definió como "acedia" - un pecado espiritual lánguido que se manifestó como apatía, letargo y desagrado. Los estudiosos del Renacimiento asociaron el agotamiento con las actividades académicas y la alineación de los planetas. En el siglo XIX, fue el síntoma central de una afección llamada "neurastenia", definida como una debilidad de los nervios y entendida como la consecuencia de un ritmo de vida más rápido y sobreestimulación.

El evangelio del trabajo no es nuestro amigo

En el pasado, las estaciones, las tareas y la muerte de la luz determinaron nuestros patrones de trabajo. Pero la industrialización requirió una actitud diferente hacia el trabajo y el tiempo. La gestión del tiempo, la puntualidad y la eficiencia se convirtieron en nuevas virtudes. Las ideas teológicas del siglo XVI se transformaron en un "evangelio del trabajo", que gira en torno a la disciplina, la productividad y el éxito. El sociólogo Max Weber acuñó el término "ética protestante del trabajo", donde el éxito y los logros mundanos se consideraban una señal de ser uno de los elegidos - aquellos predestinados para la salvación.

Aunque la ética protestante del trabajo ha impulsado el progreso, puede no servirnos bien personalmente. Muchos de nosotros hemos internalizado profundamente estos viejos valores religiosos y nos hemos convertido en nuestros propios amos, creyendo que no somos nada sin éxito, y sin valía sin nuestro trabajo. Mantenemos la idea de que "el tiempo es dinero", como famosamente lo puso Benjamin Franklin. Sentimos una presión constante para usar nuestro tiempo para trabajar y lograr porque, en lo profundo, seguimos creyendo que esto es el único camino hacia la redención.

Tome una afición

Uno de los antídotos más poderosos contra el agotamiento es un pasatiempo. Los pasatiempos garantizan que tengamos otras cosas en nuestras vidas además del trabajo que nos brinden significado, alegría y aún comunidad. Jardinería, baile, tejer, etc., nos permiten convertirnos en lo que el investigador de quemados Nick Petrie ha llamado "personas multifacéticas", aquellas que no han colocado todos sus huevos en el canasto del trabajo. Nutrir mundos opuestos son esenciales para prosperar.

De acordo com Ashis Nandy, um psicólogo político indiano, "o críquete é um jogo indiano acidentalmente descoberto pelos britânicos". Em uma pesquisa de 2024, o Conselho Internacional de Críquete (ICC) disse que isso é verdade, estimando que mais de 90% dos fãs de críquete do mundo vivem no subcontinente indiano.

A primeira aparição de críquete na Índia remonta a 1721, com um jogo entre marinheiros ingleses no porto de Cambaia ou, possivelmente, mais ao sul, nas margens do rio Vishwamitri, onde as correntes forçariam um dos navios da Grã-Bretanha a esperar a maré alta por duas semanas. Independentemente da localização exata, o consenso é que o críquete nasceu nas margens do rio **cartas do poker** Tankari Bandar, onde os moradores locais, curiosos e atentos, assistiram ao jogo. "Li sobre isso no jornal e meus pai e avô me contaram sobre isso. Desde pequeno, eu sabia que os britânicos jogavam críquete lá **cartas do poker** 1721. O críquete nasceu **cartas do poker** Tankari Bandar", diz o chefe de aldeia Ranjit Sikh com aplombamento. Embora pareça que os britânicos não tivessem a intenção de ensinar as leis do jogo sutil aos nativos, durante o século XIX o críquete foi jogado apenas pela elite indiana, ansiosa para agradar os colonizadores. Essa adoção patricia do jogo ajudou-o a se espalhar por todo o país, além de aumentar seu perfil. No final do século XIX, o status do esporte como preserva da elite estava diminuindo à medida que jogadores de castas mais baixas e comunidades desfavorecidas começavam a jogar e se destacar.

Um desses jogadores foi Palwankar Baloo, um dalita da casta Chamaar de curtidores, no fundo da hierarquia social hindu. Ele foi o primeiro astro do críquete indiano e agora é considerado uma lenda - mas ao longo de **cartas do poker** carreira, que começou **cartas do poker** 1896, ele nunca foi visto como um igual e enfrentou muita discriminação. Por exemplo, no estádio onde fez **cartas do poker** estreia, **cartas do poker** Pune, ele era servido chá **cartas do poker** copos descartáveis, que ele não podia beber com os outros jogadores no pavilhão. Seu almoço era servido **cartas do poker** uma mesa separada. Se ele quisesse se lavar as mãos, um assistente de baixa categoria lhe traria água de um lado. No final de **cartas do poker** carreira, ele se tornou próximo de Dr. Ambedkar, o principal redator da Constituição e líder reverenciado dos intocáveis. Retratos do último pendem nas paredes da fábrica de Sanspareils Greenlands, um grande fabricante e exportador de equipamentos de críquete na cidade de Meerut. Os trabalhadores, a maioria dos quais pertence às classes mais baixas, são um lembrete de que críquete e aspiração social não são estranhos um ao outro.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: cartas do poker

Palavras-chave: **cartas do poker - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-14