

## 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.

<b>Beneficios del voluntariado</b>	<b>Descripción</b>
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. [bingo sportingbet como funciona](#)

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.

## Titulo: Luces de Desnudez

No más amor en la oscuridad,  
ese acuario oscuro  
donde podríamos ser cualquier cosa.  
Aunque desconectemos las lámparas.  
Aunque nos cieguen el uno al otro  
con máscaras perfumadas.  
Aún así, nuestras párpados brillan como labios de neón.  
Aún así, nuestras partículas de aliento  
caen a nuestro alrededor como lluvia digital;  
los suspiros se convierten en pulsos estroboscópicos,  
luces de niebla y luego faros de búsqueda  
escaneando por cons  
en fuga de sí mismos  
mientras entrecerramos los ojos contra las paredes traseras  
de nuestras mentes, abiertas de piernas y deseosas  
de seguir perdidas pero sucias  
calcetines encendidos en el suelo ahora  
como serpientes de visión nocturna y cada mancha de hígado  
mancha en tazas de té de cama  
hacen que sean visibles, reuniendo la habitación  
en detalles separados  
como un club nocturno en la hora de cierre  
o una cabina de cristal en la que  
una nueva recepcionista de la escuela  
me llama 'la madre'  
luego se vuelve hacia ti, preguntando  
con brillo  
'¿Y tú eres?'

### Análisis:

El título de la última colección de Caroline Bird, Emboscada en Still Lake, captura un género de película popular que una vez fue popular y que anunciaba su trama básica en títulos como Emboscada en Tomahawk Gap. Bird eleva el potencial dramático y simbólico del suyo con una ubicación que suena imperturbable, Still Lake. Aunque el poema titular presenta una persecución policial airadamente sarcástica, un allanamiento de morada, una redada y un arresto ("así que tantos / Bobs y Bills y Bruces que no podían / esperar para decir, 'Estuve allí. En los arbustos'"), su giro metafórico final es nightmarish: "Seguimos / muriendo para siempre, casi en casa." En Luces de Desnudez, la obtención de un hogar y el final romántico que debería significar están bajo amenaza.

La palabra enganchada "desnudez" indica una luz que expone cruelmente al hablante y a su pareja, desestabilizando una unidad erótica que idealmente sería un "lago tranquilo" - un "acuario inky", un espacio para "amar en la oscuridad". El poema trata mucho sobre la autocrítica

exagerada, sugiriendo una relación que siente el pinchazo de las reglas sociales que existen tanto fuera como dentro de su propio espacio no binario. El matrimonio y, especialmente, la paternidad insisten en que los amantes no pueden "estar en la oscuridad" sobre sus mundos sociales, ni sobre cada uno: están obligados a reconsiderar su potencial "para ser cualquier cosa".

A pesar de las precauciones desesperadas (vendajes, lámparas desconectadas) los párpados del hablante, "partículas de aliento" y suspiros se iluminan de diversas y ingeniosas maneras. Las partículas de aliento asustan "caen a nuestro alrededor como lluvia digital". Los suspiros bajo experiencia una serie de metamorfosis intensificantes como "pulsos estroboscópicos, / luces de niebla y luego faros de búsqueda / escaneando por cons / en fuga de sí mismos". Si los suspiros connotan placer sexual, también son fugitivos, atrapados en su propio resplandor de autoconciencia o autoengaño. Tales vuelos figurativos y transformaciones suelen ocurrir en los poemas de Bird y son efectivos, sin importar cuán extraños, no solo porque son divertidos y precisos para la contemporaneidad, sino porque la carga emocional justifica. Aquí, la luz que despoja al dormitorio de sus privacidades sugiere una autoconciencia que es casi más de lo que la sensibilidad a la luz del hablante puede soportar.

Cualquier misterio precioso que se haya sacrificado al monstruo de la luz de desnudez, el interior acuático oscuro permanece a la vista: "entrecerramos los ojos contra las paredes traseras / de nuestras mentes, abiertas de piernas y deseosas / de seguir perdidas pero sucias / calcetines encendidos en el suelo ahora / como serpientes de visión nocturna y cada mancha de hígado / mancha en tazas de té de cama". Durante un momento, el "acuario inky" parece casi recuperable. Pero los calcetines que "ardieron en el suelo" irrumpen, convirtiéndose en serpientes predatoras que poseen visión nocturna y están iluminadas. Las líneas 14 - 17 eliden la posibilidad de estar "perdidos pero sucios", pero el adjetivo "sucio" se adjunta menos atractivamente a los calcetines.

Mientras que el vuelo imaginativo del hablante continúa sin obstáculos, el emboscada resulta en el "re-vestir" de domesticación. No solo los calcetines son culpables, sino también "cada mancha de hígado / mancha en tazas de té de cama". La semejanza de "mancha de hígado" es particularmente inquietante, una premonición de la piel arrugada y los hábitos arraigados.

Ahora el hablante mira hacia atrás y encuentra otras formas de "re-vestir". Primero, está el momento en que se encienden las luces en un club nocturno, lo que indica el final de la fiesta y, quizás, un sacrificio difícil para las responsabilidades adultas/parentales.

Un tipo más extremo de pérdida se recuerda cuando, delante o dentro de, o dentro de, la "cabina de cristal" en un evento de padres atendido por la pareja femenina, una nueva recepcionista de la escuela / llama a mí 'la madre' / luego se vuelve hacia ti, preguntando / con brillo / 'y tú eres?' Este sería suficiente sin el adverbio, pero el hecho de que la pregunta se haga "con brillo" y que "brillante" tenga su propia línea, enchufa las palabras en la fuente de energía que produjo toda la iluminación anterior, la búsqueda de rayos X que se transformó sin descanso, y que, incluso si se lleva a cabo por los ciegos, ningún vendaje puede borrar. Un híbrido personal-político, Luces de Desnudez está profundamente marcado por su anécdota de cierre como político, incluso si gran parte de él está protagonizada por un monstruo de luz de ciencia ficción traicionero, de muchos brazos y, de una manera desesperada, divertido.

---

### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betfair jogo do foguete

Palavras-chave: **betfair jogo do foguete - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-14