

# tio patinhas apostas esportivas - symphonyinn.com

Autor: [symphonyinn.com](http://symphonyinn.com) Palavras-chave: tio patinhas apostas esportivas

---

## 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.

<b>Beneficios del voluntariado</b>	<b>Descripción</b>
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.

## Unidades ucranianas contraatacan drones rusos con armas antiguas en Kyiv

En un pequeño bosque en la región de Kiev, Anatoliy Shyshak, sargento del ejército territorial de Ucrania, miró hacia el cielo nocturno. El anochecer había comenzado y los únicos sonidos que se podían escuchar eran los de un tordo solitario y un perro ladrando en la distancia. Shyshak, miembro de la brigada 241, estaba escuchando para algo más: un dron enemigo.

Durante el último año, la brigada de Shyshak ha estado buscando objetos voladores rusos en el cielo. Su tarea es derribarlos antes de que puedan llegar a la capital. Él y sus colegas de defensa territorial se basan a aproximadamente 100 km al este de Kiev, a lo largo de uno de varios caminos de vuelo de drones.

Desde la invasión a gran escala en 2024, el Kremlin ha lanzado numerosos ataques aéreos en Ucrania, contra ciudades y pueblos. Utiliza una variedad de armas letales, incluidos drones kamikaze y misiles balísticos hipersónicos. Muchos fueron derribados el año pasado, pero en los últimos meses la tasa de intercepción ha caído al 60%, en gran parte debido a que los republicanos en el Congreso de los EE. UU. retrasaron un paquete de asistencia militar de \$61 mil millones, que incluye defensas aéreas vitales.

### Unidades ucranianas usan equipos antiguos

Mientras esperan el envío de sistemas de defensa antiaérea más modernos, las unidades ucranianas están utilizando equipos antiguos para derribar drones más lentos que vuelan a baja altura.

[casino games sporting](#)

Desde el comienzo de la guerra, las unidades ucranianas han tenido éxito en derribar drones con equipos antiguos, como ametralladoras Browning M2 y ametralladoras soviéticas Dushka. Los soldados de la brigada 241 también están utilizando fusiles Kalashnikov hechos en 1989, el mismo año en que el ejército rojo abandonó Afganistán.

---

#### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: tio patinhas apostas esportivas

Palavras-chave: **tio patinhas apostas esportivas - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-09