

## 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.

## **Fiscalía de Arizona podría acusar a las grandes petroleras de homicidio por muertes causadas por una ola de calor en julio de 2024**

Fiscales en Arizona podrían razonablemente presentar cargos de homicidio contra las grandes petroleras por las muertes causadas por una ola de calor en julio de 2024, escribieron abogados en un nuevo memorando de acusación.

"[L]a acusación contra las empresas de combustibles fósiles por muertes relacionadas con el clima es lo suficientemente fuerte como para justificar la iniciación de investigaciones por parte de los fiscales estatales y locales", dice el documento.

El memorando, publicado por la organización de defensa de los consumidores Public Citizen el miércoles, concluye que el estado podría presentar cargos de homicidio por imprudencia temeraria o asesinato en segundo grado por el evento meteorológico extremo que mató a cientos de residentes y que los científicos del clima encontraron que sería "virtualmente imposible" sin la crisis climática, causada en gran parte por la quema de combustibles fósiles.

Las víctimas de la ola de calor fueron diversas, escriben los autores del memorando.

"Algunos eran sin hogar, como el hombre que murió después de romperse ambas piernas saltando una valla en un intento desesperado por encontrar sombra fuera de una escuela primaria; otros eran adinerados, como la mujer que murió en su casa de R\$1 millón en Scottsdale", escribe el memorando, agregando que mientras algunas víctimas eran mayores y tenían condiciones de salud preexistentes, los autores escriben, otras eran jóvenes y saludables.

La investigación se produce cuando Arizona y muchos otros estados de EE. UU. han bullido bajo temperaturas extremas este mes.

"Mientras que los estadounidenses se tambaleaban por otro calor letal la semana pasada, es importante recordar que estos desastres climáticos no salieron de la nada", dijo Aaron Regunberg, consejero de políticas senior con el programa de cambio climático de Public Citizen y coautor del informe. "Fueron sabidamente causados por las compañías de combustibles fósiles que eligieron infligir este sufrimiento para mantener sus ganancias."

Cuarenta ciudades y estados han demandado a las principales compañías petroleras en los últimos años por su papel en la crisis climática y por sembrar dudas sobre el clima. Cada uno de esos casos existentes se basa en cargos civiles como la ley de tortas y las protecciones de extorsión.

El año pasado, Public Citizen propuso presentar cargos penales, incluidos homicidios, contra las empresas. El esquema puede parecer radical, y los expertos dicen que presentar tal litigio sería una batalla cuesta arriba. Pero la idea ha despertado curiosidad entre los expertos y los funcionarios públicos y ha ganado el apoyo de los votantes probables.

El memorando de acusación marca un paso hacia la puesta en práctica de la teoría legal. Aunque el memorando se centra en Arizona específicamente, los autores subrayan que sus hallazgos "pueden servir como punto de partida para cualquier fiscal" que busque justicia para las víctimas del clima, argumentando que el memorando podría informar

---

### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: xbet99 cadastrar

Palavras-chave: **xbet99 cadastrar - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-18