



Por qué es beneficioso ser generoso

Ser generoso con su tiempo, dinero y otros recursos es sin duda algo bueno para quienes los reciben. ¿Sabía que su generosidad también beneficia su salud física y mental?

Cómo la generosidad ayuda a quien la brinda

La investigación publicada en marzo de 2020 mostró que el voluntariado no solo está asociado con un mayor nivel de bienestar. De hecho, conduce a un cambio positivo en el bienestar.

Otro estudio mostró que las personas que eran más generosas informaron tener amistades más íntimas (en comparación con las personas que eran menos generosas) y se sentían más cercanas a sus compañeros de trabajo.

Dar apoyo social también se ha relacionado con:

- Disminución de la presión arterial.
- Mayor autoestima.
- Menos depresión.
- Menores niveles de estrés.
- Mayor expectativa de vida.

La biología detrás del efecto

¿Cómo es exactamente que la generosidad es tan maravillosamente gratificante para el que da? Una de las razones es lo que sucede con las sustancias químicas en nuestro cerebro. Cuando somos generosos con los demás, nuestro cerebro produce sustancias químicas que nos hacen sentir bien, como la serotonina, la dopamina y la oxitocina.

Ser generoso también activa áreas del cerebro que están vinculadas a la confianza, las conexiones sociales y el placer. En un estudio, se realizaron resonancias magnéticas en personas que acababan de donar a entidades de beneficencia. Los investigadores descubrieron que su donación activaba el centro de gratificación del cerebro. Eso hace que su cerebro libere endorfinas, lo que crea una sensación de euforia.

Un ciclo positivo

Los sentimientos positivos que obtenemos cuando somos generosos refuerzan ese comportamiento, y hace que deseemos continuar con nuestra generosidad. ¡Es un ciclo bastante bueno que beneficia a todos los involucrados!

Ser generoso también activa áreas del cerebro que están vinculadas a la confianza, las conexiones sociales y el placer.



Cómo encontrar formas de generosidad

Si desea ayudar más a los demás, su próximo paso es decidir cómo. Hay muchas opciones, así que busque una manera de retribuir que sea significativa y alcanzable.

Generosidad financiera

Con más de 1.5 millones de organizaciones sin fines de lucro en los EE. UU., encontrar algunas organizaciones benéficas para dar apoyo financiero puede ser fácil... o alucinante. Después de todo, desea que sus dólares se destinen a organizaciones que lo merezcan.

Para asegurarse de donar a una organización sin fines de lucro de buena reputación, tenga en cuenta estos consejos:

- **Investigue.** No done a una organización benéfica de la que no sabe nada. Pida los estados financieros y otra documentación. Además, asegúrese de no donar a una organización imitadora con un nombre similar a una organización sin fines de lucro legítima.
- **Pregunte adónde irá su dinero.** Averigüe qué porcentaje de las donaciones se utiliza para gastos generales y qué porcentaje va directamente a la causa.
- **Done directamente a la organización.** Si un intermediario u otro tercero está involucrado, pueden tomar una parte de su donación.
- **No ceda a las presiones.** Las organizaciones benéficas acreditadas no presionan a los donantes para que donen de inmediato. Si se siente demasiado presionado, diga que no.

Done su tiempo

Las opciones para ofrecer su tiempo como voluntario son casi ilimitadas. Colabore en un proyecto comunitario. Comparta su experiencia profesional. Ayude a un vecino anciano. Léales a los niños en la escuela local. Sea un mentor. Organice un evento para recaudar fondos.

Independientemente de lo que elija hacer, tenga en cuenta sus otros compromisos. Sobrecargar su horario solo perjudicará a las personas a las que está tratando de ayudar y a otras que dependen de usted, lo que lo dejará exhausto y estresado en el proceso.

Recursos en línea

No tiene que hacer toda la investigación por su cuenta. Puede encontrar una gran cantidad de información sobre organizaciones sin fines de lucro en línea. Dos buenos recursos son CharityNavigator.org y CharityWatch.com.





La alegría de los actos de bondad al azar

Imagine que tiene un mal día. Tal vez esté triste por una pérdida reciente o estresado por una lista de tareas pendientes cada vez más larga.

Entonces, un completo extraño hace algo bueno por usted, de la nada, sin ningún motivo. Aunque su día todavía no es genial, se siente de alguna manera más relajado. Valorado. Cuidado.

Esa es la alegría simple (pero muy real) de un acto de bondad al azar. Lo que es aún mejor, el extraño también siente alegría.

Dado lo maravilloso que este pequeño gesto puede hacer sentir al donante y al receptor, ¿por qué más de nosotros no acostumbramos a hacerlo? Un estudio reveló que los donantes tienden a estimar el impacto de un acto de bondad al azar en función del *valor del regalo*, como una taza de café. Los destinatarios también consideran el hecho de que alguien hizo algo bueno por ellos. Eso hace que el gesto sea mucho más significativo para ellos.

Ideas aleatorias

Si desea contagiar alegría a través de pequeños actos, aquí tiene algunas ideas para comenzar:

- Envíe un texto de aliento a un amigo que tiene problemas.
- Brinde un cumplido.
- Ofrezca devolver el carrito de compras a alguien.
- Deje que alguien pase delante de usted en la fila.
- Tómese el tiempo para agradecer genuinamente a su camarero.
- Déjele flores a un vecino mayor.
- Haga esa tarea que su pareja simplemente odia hacer.

No lo piense demasiado

La investigación también muestra que algunas personas se niegan a hacer actos de bondad al azar. Es posible que les preocupe que el destinatario no lo tome bien, pero eso casi nunca sucede. Así que la próxima vez que tenga el instinto de hacer algo bueno por otra persona, no lo piense demasiado. Solo hágalo.



PIZZAS DE PAN NAAN CON POLLO Y DURAZNOS A LA BARBACOA

Porciones

1 pizza

Ingredientes

- 1/2 cucharada de aceite de oliva extravirgen.
- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel (8 oz.), cortada en rodajas finas.
- 4 panes de trigo integral (3 oz cada uno).
- 1/2 taza de salsa barbacoa sin azúcar añadido.
- 1/2 cebolla colorada mediana, pelada y en rodajas finas (alrededor de 2 tazas).
- 1 1/3 tazas de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado, divididas.
- 2 duraznos firmes y maduros, sin carozo y cortados en rodajas finas (de 15 a 18 rodajas cada uno).
- 1 1/3 tazas de rúcula u otra verdura de hoja verde favorita.
- Sal kosher, a gusto.
- Pimienta negra (a gusto).

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F. Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal o de aluminio y reserve.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio a alto. Agregue el pollo y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté bien cocido, de 4 a 5 minutos. Sazone con una pizca de sal kosher y unas cuantas pizcas de pimienta negra, a gusto.
3. Coloque los cuatro panes en una bandeja para hornear preparada. Extienda la salsa barbacoa de manera uniforme encima de cada uno. Cubra con el pollo, la cebolla colorada, la mitad del queso, rodajas de durazno y el queso restante encima.
4. Hornee hasta que el queso se derrita y el pan esté crujiente, unos 10 minutos. Retire del horno, cubra con rúcula y sirva.



Información nutricional

Calorías	550
Grasa total	15 g
Sodio	550 mg
Carbohidratos	69g
Azúcar total	27 g
Fibra nutricional	6 g
Proteína	31 g