

# life innes

## SALVAVIDAS

Información sobre su vida

EDICIÓN DE OTOÑO  
**2023**



Comuníquese con  
nosotros

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO:  
888-933-1327

<https://helpwhereyouare.com/CompanyLogin/1572/NWM>

CONTRASEÑA: FCAC

Afirmaciones para  
padres



PG: 2

Cómo lidiar con el  
estrés financiero

PG: 3

Practicar la  
gratitud

PG: 6

Los beneficios  
de la  
generosidad



**M** Northwestern  
Medicine®



## Afirmaciones para padres

**Una afirmación es una declaración sencilla que se dice a sí mismo. Puede estar relacionada con cosas que desea lograr, cómo desea comportarse, o actitudes positivas que desea cultivar. Su hijo necesita saber que usted le ama, y una forma de demostrarlo es a través de afirmaciones.**

Hay algunas reglas importantes que debería tener en cuenta cuando emplee las afirmaciones:

Debe creer en lo que dice.

Usted debe ser constante, persistente, y ratificar las afirmaciones.

Las afirmaciones son más eficaces si se llevan a cabo todos los días.

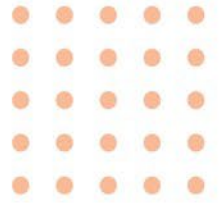
Las que presentamos a continuación son ejemplos de afirmaciones que usted puede usar. Seleccione por lo menos cinco, o confeccione su propia lista, para usar diariamente. Repítalas una y otra vez, por lo menos 10 veces al día:

- Soy coherente en la forma de criar a mis hijos.
- Respeto las opiniones de mi hijo.
- Apoyo los rasgos positivos de mi hijo y le resto importancia a los negativos.
- Le demuestro mi apoyo asistiendo a las reuniones relacionadas con él, siempre que sea posible.
- He establecido normas y consecuencias de no cumplirlas para mis hijos.
- Elogio a mis hijos antes que criticarlos o hablarles con sarcasmo.
- Los animo a que se expresen de manera positiva sobre ellos mismos.
- Les digo cuán importantes son para la familia.
- Dedico tiempo para comunicarme periódicamente con ellos.
- Entiendo que mis hijos necesitan desarrollar un sentido de identidad personal.
- Hablo con ellos sobre cómo manejar la presión de sus compañeros.
- Respeto las necesidades de privacidad e independencia de mis hijos adolescentes.
- Les permito tomar sus propias decisiones y después discuto con ellos los resultados de las mismas.
- Con frecuencia nos reímos juntos.
- Estoy disponible cuando me necesitan.
- Los animo a relacionarse con otros adultos quienes son modelos positivos a seguir.

Workplace Options. (Actualizado 2023). *Afirmaciones para los padres*. Raleigh, NC: Autor.



## Cómo lidiar con el estrés financiero



encontrar maneras de ganar más dinero. Al actuar sobre cosas que puede modificar, comenzará a sentir más control sobre su vida y eso, a su vez, puede ayudarlo a mantenerse tranquilo y tomar buenas decisiones.

### Comprenda su situación financiera.

Cuando usted está preocupado por el dinero, puede ser tentador evitar pensar en eso. Sin embargo, eludir los desafíos financieros no los resolverá. *Acérquese* a sus preocupaciones financieras en vez de alejarse de ellas. Tómese tiempo para entender sus finanzas como realmente son.

Sume el dinero que gana todos los meses y compárelo con lo que gasta. Haga una planilla con el detalle de sus gastos por categoría. Un presupuesto en una hoja de cálculo o una aplicación pueden ayudarlo a armar un cuadro que refleje cómo ingresa y cómo egresa su dinero. Al reunir esta información en un único lugar, podrá ver si sus ingresos cubren sus gastos (o no). Observar los totales por categoría puede ayudarlo a comprender en qué áreas debería hacer ajustes. Si bien iniciar este proceso puede atemorizarlo, tener la información le da poder de decisión y, a veces, incluso consuelo.

### Hablen como pareja y como familia.

Si tiene problemas de dinero, su pareja y otros miembros del hogar también se ven afectados. Una vez que comprenda su situación financiera, hable sobre ella con tranquilidad, respeto y buscando el apoyo mutuo. Reconozca que los demás pueden estar asustados por lo

Las preocupaciones de dinero están entre las causas más comunes de estrés. Los gastos inesperados, los aumentos de precios, la pérdida de ingresos y los altos niveles de endeudamiento pueden causar una presión que posiblemente se sienta avasalladora. Cuando el dinero escasea, no solo genera privaciones financieras. Puede producir vergüenza, enojo, miedo y depresión. Esas emociones negativas pueden interponerse en el camino del pensamiento claro que necesita para lidiar con los desafíos financieros. Estas son algunas sugerencias para afrontar con el estrés financiero y avanzar hacia un mayor bienestar económico y financiero.

### Enfóquese en lo que puede controlar.

No entre en pánico por situaciones que están fuera de su control. No puede cambiar la economía, bajar los precios, ni generar más trabajos o empleos con mejores salarios. Usted puede controlar la forma de gastar el dinero y de manejar sus deudas y sus ahorros. Puede

*continúa en la página*



## Cómo lidiar con el estrés financiero

**Considere opciones para aumentar sus ingresos.** Por ejemplo, tomar turnos extra en su trabajo, postularse para un ascenso, pedir un aumento, buscar un segundo trabajo, ganar dinero con una actividad paralela, alquilar un cuarto de su casa o averiguar opciones de ayuda del gobierno.

**Piense maneras en que podría recortar gastos.** Podrían incluir ahorrar energía para reducir las facturas de calefacción y aire acondicionado, compartir viajes o trabajar desde casa con más frecuencia, cambiar a planes de teléfono e internet menos costosos, hacer compras a partir de una lista de comestibles cuidadosamente elaborada y usar cupones, explorar opciones de vivienda más baratas, cancelar deudas que generen altos intereses, dar de baja suscripciones de servicios que apenas usa, salir a comer en restaurantes con menos frecuencia o gastar menos en conciertos y otras salidas de entretenimiento.

**Deje espacio para la diversión y el placer en su vida.** Muchas actividades que alegran no cuestan dinero. Pasar tiempo al aire libre, jugar un juego y muchas formas de ejercicio son gratuitas. Incluso vale la pena conservar los extras que cuestan dinero si lo ayudan a estar tranquilo y con la mente despejada. Si la clase de yoga lo relaja o un café *latte* de vez en cuando lo anima, no se castigue eliminando esos gastos.

### **Practique el manejo del estrés.**

Avanzar en la resolución de los desafíos relacionados al dinero lo ayudará a sentirse más en control de su vida. Sin embargo, los cambios pueden demorar. Para mantener el estrés controlado mientras trabaja en sus finanzas, cuídese y aplique técnicas de manejo del estrés que le den resultado:

que podría pasar en el futuro. Es posible que tengan ideas distintas sobre qué cambiar para equilibrar las finanzas del hogar. Al hablar, pueden acordar un plan y luego seguirlo juntos.

### **Fije prioridades para los cambios y hágalos paso a paso.**

El estrés financiero puede ser abrumador. Puede hacer que se sienta más manejable eligiendo unos pocos cambios y poniéndolos en práctica de un paso a la vez. A medida que logre pequeños éxitos, ganará confianza y valor para hacer cambios más importantes y difíciles. (Si está enfrentando una crisis financiera, es posible que necesite hacer cambios significativos rápidamente. Considere hablar de inmediato con un consejero profesional).

Para corregir un presupuesto desequilibrado, puede aumentar sus ingresos, recortar los gastos, o tomar ambas medidas:

*continúa en la página 5*



## Cómo lidiar con el estrés financiero

**Coma alimentos saludables y duerma lo necesario.** Las comidas nutritivas y el sueño regular lo ayudarán a sentirse mejor, mantener la energía y pensar con claridad.

**Practique una técnica de relajación.** Pruebe con respiración profunda, conciencia plena, meditación, relajación muscular progresiva, música tranquilizante o pasando tiempo en la naturaleza. Busque una actividad o una técnica que funcione para relajar la mente y el cuerpo cuando se sienta ansioso.

**Pida ayuda profesional.**

Los servicios de asesoría crediticia y planificación financiera ofrecen orientación especializada sobre asuntos de dinero. Los consejeros de salud mental pueden ayudarlo a lidiar con el estrés y modificar conductas que tal vez estén contribuyendo a sus preocupaciones económicas. El programa de bienestar del empleado puede ofrecerle consejería para el manejo del estrés y puede referirlo a profesionales en salud mental y finanzas.

**Hable con amigos de confianza.** Puede ser difícil hablar sobre dinero y vergonzante, al principio, admitir que se tienen problemas al respecto. Sin embargo, abrirse con amigos solidarios puede ayudarlo a poner sus preocupaciones en perspectiva y sentirse más tranquilo. No es necesario que ellos le solucionen sus problemas, solo que sean amigos y lo ayuden a estar mejor con usted mismo.

**Enfóquese en lo positivo.** Piense en los avances que está haciendo, más que en cuánto le falta. Piense en lo que le agradece a la vida, más que en lo que lo hace infeliz. Busque las oportunidades positivas en los cambios que está haciendo.

**Haga ejercicio.** La actividad física es importante para la buena salud. También lo tranquiliza cuando está tenso. No es necesario que pague un gimnasio para hacer ejercicio. Salga a caminar, a andar en bicicleta o busque estaciones de ejercicio en los parques públicos.



# Practicar la gratitud

## Maneras de mejorar el positivismo

¿Con qué frecuencia se siente agradecido por las cosas buenas en su vida? Los estudios sugieren que hacer un hábito de darse cuenta de lo que va bien en su vida podría tener beneficios para la salud.

Tomarse el tiempo para sentir gratitud puede mejorar su bienestar emocional al ayudarlo a sobrellevar el estrés. Las primeras investigaciones sugieren que una práctica diaria de gratitud también podría beneficiar al cuerpo. Por ejemplo, un estudio encontró que la gratitud estaba vinculada a menos signos de enfermedad cardíaca.<sup>1</sup>

El primer paso en cualquier práctica de gratitud es reflexionar sobre las cosas buenas que han sucedido en su vida. Estas pueden ser cosas grandes o pequeñas. Puede ser tan simple como haber encontrado un buen espacio para estacionar ese día o disfrutar de una taza de café caliente. O, quizás se siente agradecido por el apoyo compasivo de un amigo cercano.

Luego, permítase un momento para disfrutar que tuvo la experiencia positiva, sin importar los aspectos negativos que puedan existir en su vida. Deje que los sentimientos positivos de gratitud broten.

"Animamos a las personas a que prueben la gratitud diariamente", aconseja la Dra. Judith T. Moskowitz, psicóloga de la Northwestern University. "Puede intentarlo a primera hora de la mañana o justo antes de dormir, lo que sea mejor para usted".

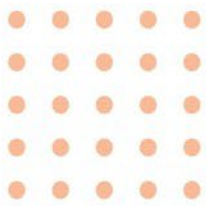


Moskowitz ha estado estudiando el impacto de llevar un registro diario de gratitud sobre el alivio del estrés y la salud. Practicar gratitud es parte de un conjunto de habilidades que su equipo de investigación alienta a las personas a practicar. Se ha demostrado que estas habilidades ayudan a algunas personas a aumentar sus emociones positivas. Su equipo está tratando de comprender mejor cómo un aumento diario en las emociones positivas puede ayudar a las personas a sobrellevar el estrés y mejorar su salud mental y física.

"Practicar estas habilidades le ayudará a lidiar mejor con lo que sea que tenga que enfrentar", explica Moskowitz. "No tiene que estar pasando por un gran estrés en la vida. También funciona con el estrés diario que todos tratamos. En última instancia, puede ayudarlo a ser no solo más feliz sino también más saludable."

Aunque practicar la gratitud parece funcionar para algunas personas, no lo es para todos. Es por eso que el equipo de investigación de Moskowitz también enseña otras habilidades. Estos incluyen meditar y hacer pequeños actos de bondad.

*continúa en la página*



# Practicar la gratitud



Su equipo ha estado desarrollando y probando estas habilidades con personas que tienen enfermedades como cáncer avanzado, diabetes, infección por VIH y depresión.<sup>2,3</sup> Ella también ha trabajado con personas que cuidan a otras personas con enfermedades graves.

Cuando convierte la gratitud en un hábito habitual, puede ayudarlo a aprender a reconocer las cosas buenas de su vida a pesar de las cosas malas que puedan estar sucediendo. Moskowitz dice que cuando se está bajo estrés, es posible que no note todos los momentos de emoción positiva que experimenta. Con su programa de investigación, está tratando de ayudar a las personas a ser más conscientes de esos momentos de sentimientos positivos.

"Haga un esfuerzo por experimentar la gratitud a diario y vea cómo le va", aconseja Moskowitz. "Puede que solo le sorprenda que, a pesar de lo mal que están las cosas, hay otras por las que pueda sentirse agradecido". Sentirse agradecido puede ayudar a mejorar tanto su mente como su cuerpo.

## Consejos de gratitud

Cree emociones positivas siendo agradecido todos los días:

**Tome un descanso.** Piense en las cosas positivas que sucedieron durante el día.

**Lleve un diario.** Convierta en un hábito escribir cosas por las que está agradecido. Intente listar varias cosas.

**Saboree sus experiencias.** Intente notar los momentos positivos a medida que van sucediendo.

**Reviva los buenos tiempos.** Reviva los momentos positivos después de pensar en ellos o compartirlos con otros.

**Escriba a alguien.** Escriba una carta a alguien con quien se sienta agradecido. No tiene que enviarla.

**Haga una visita.** Dígame a alguien que está agradecido por ellos en persona.

## Referencias

Redwine, L.S., Henry, B.L., Pung, M.A., Wilson, K., Chinh, K., Knight, B., et al. (2016, julio/agosto). Pilot randomized study of a gratitude journaling intervention on heart rate variability and inflammatory biomarkers in patients with stage B heart failure. *Psychosomatic Medicine*, 78(6), 667–676. doi: 10.1097/PSY.0000000000000316

Moskowitz, J.T., Carrico, A.W., Duncan, L.G., Cohn, M.A., Cheung, E.O., Batchelder, A., et al. (2017, mayo). Randomized controlled trial of a positive affect intervention for people newly diagnosed with HIV. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(5), 409–423. doi: 10.1037/ccp0000188

Cheung, E.O., Addington, E.L., Bassett, S.M., Schuette, S.A., Shiu, E.W., Cohn, M.A., et al. (2018, el 5 de junio). Self-paced, web-based, positive emotion skills intervention for reducing symptoms of depression: Protocol for development and pilot testing of MARIGOLD. *JMIR Research Protocols*, 7(6), e10494. doi: 10.2196/10494

Wein, H. y Hicklin, T. (Eds.). (2019, mayo). Practicar la gratitud. *Recursos de salud [News in Health]*. Bethesda, MD: Institutos Nacionales de la Salud (NIH). Recuperado el 15 de mayo, 2023 de <https://salud.nih.gov>



## Los beneficios de la generosidad

### El regalo de regalar

El que da, recibe. Las investigaciones demuestran que hay mucho más para ganar que para perder a partir de los actos de generosidad. Por supuesto, ser generoso sí tiene un costo: requiere sacrificar algo propio –ya sea tiempo, dinero, talento o recursos– por el bien de otra persona. Sin embargo, a pesar de estas pérdidas, existen estudios que demostraron que dar mejora considerablemente la salud física y mental, al tiempo que fortalece las relaciones personales.

En tiempos de estrés, puede ser un desafío cumplir con uno mismo, y más todavía cumplir con los demás. Un estudio arrojó que simplemente hacer la promesa de ser generoso puede inspirar niveles más altos de felicidad y estimular una mejor perspectiva de la vida.<sup>1</sup> Esta increíble verdad habla del poder de transformación de la generosidad, un poder que se puede atribuir a su

capacidad de reducir el estrés. Mientras es posible que algunos busquen la generosidad de otros en tiempos difíciles, es importante considerar los beneficios que también trae ser generoso.

### Los beneficios de la generosidad para la salud física

Existe un acuerdo universal de que, cuando una persona hace el bien, se siente bien. Este sentimiento bueno se reconoce más fácilmente en un sentido psicológico: felicidad. En cambio, se pasan por alto las maneras en que la generosidad mejora el sentir del cuerpo, no solo de la mente. Cada vez más estudios de investigación demuestran que los actos de caridad pueden influir en la salud física de las siguientes maneras:

**Mejora la salud del corazón.** Un estudio realizado en el año 2016 sobre el gasto prosocial en el que participaron adultos mayores con tensión arterial alta concluyó que gastar dinero en otros reducía su tensión arterial a tal punto que se lo relacionó con intervenciones tradicionales, incluidos los medicamentos antihipertensivos y el ejercicio.<sup>2</sup> Otra investigación con estudiantes de segundo año de secundaria en Canadá reveló que, luego de 10 semanas de servicio voluntario, los estudiantes presentaron niveles más bajos de inflamación y colesterol.<sup>3</sup>

**Disminuye el riesgo de mortalidad.** Luego de observar a un grupo de parejas de adultos mayores para examinar los beneficios que dar trae para la salud, la Dra. Stephanie Brown, autora de "Dar y la relación entre el estrés y la mortalidad" (Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality), concluyó que los adultos que manifestaron haber prestado ayuda de maneras tangibles a familiares, amigos y vecinos experimentaron una reducción de su riesgo de morir en casi la mitad en comparación con aquellos que no prestaron ayuda. Aun aquellos que informaron que prestaban servicios relacionados con el aspecto emocional, como escuchar, también experimentaron una reducción del riesgo de muerte en un 50 por ciento. Cabe destacar que Brown también observó que recibir ayuda no influía en absoluto en la mortalidad.<sup>4</sup>

*continúa en la página 9*





## Los beneficios de la generosidad

**Fortalece el sistema inmunitario.** La gratitud, una respuesta ante la generosidad, puede ser sentida tanto por el benefactor como por el receptor. Un estudio concluyó que experimentar gratitud redujo el riesgo de enfermedad física, incluidos dolores de cabeza, náuseas, mareos, falta de aire, fiebre, congestión, tos, malestares y dolores articulares.<sup>5</sup>

**Aumenta el nivel de energía.** En una presentación en el centro Greater Good Science Center, el Dr. Robert Emmons, profesor de psicología de la Universidad de California (UC) en Davis, compartió la información de que se registró entre un 10 y 30 por ciento de aumento de la actividad física entre los individuos que practicaban la gratitud, y un 10 por ciento de aumento en su ciclo de sueño, lo que les permitía despertarse más repuestos y alertas.<sup>6</sup>

**Disminuye los niveles de adrenalina y cortisol en el cerebro.** Los investigadores que estudian los efectos neurológicos de la generosidad descubrieron que donar lleva a una disminución de la actividad cerebral en la *amígdala*, la parte del cerebro que dispara una respuesta de estrés.<sup>7</sup> Además, las investigaciones demostraron que actuar con generosidad libera sustancias químicas en el cerebro, entre las que se encuentran la dopamina, la serotonina, la oxitocina y las endorfinas, lo que reduce aún más el estrés y estabiliza la tensión arterial, los ciclos del sueño, el apetito y el estado de ánimo.

### Los beneficios de la generosidad para la salud mental

Al igual que los niveles más bajos del estrés influyen positivamente en la salud cardiovascular y fisiológica de una persona, también cumplen una función al estimular y mantener el bienestar mental. Las sustancias químicas que los actos de generosidad estimulan en el cerebro, también conocidas como químicos de la "felicidad", son lo que le permiten experimentar sentimientos de placer, satisfacción y propósito, amor y conexión, todos los cuales fortalecen los beneficios psicológicos de la generosidad, entre los que se encuentran

**Mejor estado de ánimo:** Cuando se liberan endorfinas en el cerebro, estas producen una oleada de euforia a la que a veces se llama el "viaje del altruista". Esta euforia, junto con un aumento de los sentimientos de satisfacción, genera lo que los científicos llaman un efecto de "resplandor cálido" que puede mejorar el estado de ánimo de una persona. Un estudio reciente publicado en la revista *Nature Communications* reveló que cuando los participantes se comprometieron a gastar dinero en otras personas y comportarse con generosidad, resultaron tener más probabilidades de manifestar que experimentaron sentimientos de felicidad en comparación con los participantes que gastaron dinero en sí mismos.<sup>3</sup>

continúa en la página 10



## Los beneficios de la generosidad

**Mejora de la perspectiva sobre la vida:** Luego de realizar una investigación experimental sobre los beneficios de la gratitud, el Dr. Emmons, junto con el Dr. Michael McCullough, profesor de psicología de la Universidad de California en San Diego (UCSD), determinó que practicar la gratitud estimuló la autoestima de los participantes, los alentó a ser más optimistas y los ayudó a sentirse mejor respecto de sus vidas.<sup>5</sup>

**Reducción del riesgo de depresión, ansiedad y otras afecciones relacionadas:** Con solo pensar en ayudar a otros, los seres humanos activan una parte del cerebro llamada *vía mesolímbica*, un sistema que se ocupa de inducir la motivación, reconocer los estímulos de recompensa, bloquear las señales

de dolor y disparar el efecto placebo, todo lo cual disminuye los síntomas de depresión o ansiedad.<sup>8</sup>

**Aumento de la actitud prosocial:** En otro estudio sobre la gratitud conducido por el Dr. McCullough, los coautores observaron cómo la gratitud funciona como un importante recurso emocional esencial para la estabilidad social, ya que evoca otras emociones humanas, las que incluyen la empatía y la compasión.<sup>9</sup> Durante su presentación, el Dr. Emmons también definió la gratitud como una "emoción que refuerza las relaciones", inspirando solidaridad, aliviando la soledad y desalentando el aislamiento.

### Los beneficios sociales de la generosidad

Si bien las investigaciones demostraron que se registran mayores niveles de actitud positiva entre los individuos que presentan actitudes prosociales en comparación con aquellos que no, la esencia del comportamiento prosocial es que beneficia el bienestar de sus destinatarios y satisface sus necesidades primero, nada más.<sup>10</sup> Como comportamiento prosocial, la generosidad beneficia a ambos, benefactores y destinatarios, de las siguientes maneras:

**Estimula la confianza y la cooperación.** Un estudio holandés publicado en la revista *Journal of Personality and Social Psychology* demostró que adoptar estrategias generosas considerando a otros en el ámbito laboral llevó a un aumento de los niveles de confianza y cooperación entre los empleados en comparación con estrategias estrictamente recíprocas como ojo por ojo, diente por diente.<sup>11</sup>

**Fortalece las relaciones.** En su estudio de los beneficios de la generosidad entre las parejas de adultos mayores, la Dra. Brown también concluyó que los actos de dar de alto costo cumplen una función

continúa en la página 11



## Los beneficios de la generosidad

clave en el establecimiento de conexiones sociales sólidas y vínculos especiales con otras personas.

**Se disemina.** La generosidad es cíclica. A partir de un estudio realizado en el año 2009 sobre la evolución de los comportamientos cooperativos, el Dr. James Fowler, profesor de ciencias políticas en la UCSD, y el Dr. Nicholas Christakis, sociólogo y profesor de la Universidad de Yale, concluyeron que la generosidad funciona como los contagios – diseminándose de persona a persona– y destacaron que un acto generoso podría inspirar docenas y hasta cientos de otros más.<sup>12</sup>

## La práctica de la generosidad en el trabajo

Como la generosidad es clave para fomentar la confianza, la cooperación y las relaciones interpersonales fuertes, tanto los empleados como sus empleadores se pueden beneficiar de actuar con mayor generosidad en el lugar de trabajo. Sin tener que hacer ningún gran sacrificio, algunos pequeños pasos que se pueden dar hacia convertirse en un colega más generoso incluyen:

- Prestar tiempo y talento a un compañero de trabajo que se retrasó con una tarea o proyecto
- Tomarse el tiempo de validar o escribir una reseña positiva sobre un compañero de trabajo en LinkedIn
- Dar a otra persona la oportunidad de hablar y el espacio para que la escuchen
- Felicitar a los compañeros de trabajo por sus logros laborales
- Brindar recursos, servicios o capacitación a compañeros de trabajo que están atascados o confundidos
- Comprarle un café a un colega o invitar el almuerzo para todos
- Establecer interconexiones en nombre de colegas tímidos o modestos

Independientemente de la escala del acto, ser generoso garantiza sentirse mejor consigo mismo; alentar a otros a sentirse bien con ellos mismos y, a cambio, tener una idea positiva de usted; y generar un espacio amistoso e inclusivo en donde todos se sientan bienvenidos e incentivados a hacer el bien.

### Referencias

1. Park, S.Q., Kahnt, T., Doga, A., Strang, S., Fehr, E. y Toble, P.N. (11 de julio de 2017). Un vínculo neural entre la generosidad y la felicidad [A neural link between generosity and happiness]. *Nature Communications*, 8, 15964. doi: 10.1038/ncomms15964



## Los beneficios de la generosidad

- Whillans, A.V., Dunn, E.W., Sandstrom, G.M., Dickerson, S.S. y Madden, K.M. (junio de 2016). ¿Gastar dinero en otros es bueno para el corazón? [Is spending money on others good for your heart?] *Health Psychology*, 35(6), 574–583. doi: 10.1037/hea0000332
- University of British Columbia. (25 de febrero de 2013). *Hacer el bien es bueno para usted: Los adolescentes voluntarios gozan de corazones más sanos* [Doing good is good for you: Volunteer adolescents enjoy healthier hearts]. Consultado el 5 de julio de 2022 en Science Daily: <https://www.sciencedaily.com>
- Brown, S.L. (diciembre de 2003). Un reanálisis altruista de la hipótesis del apoyo social: Los beneficios que dar trae a la salud [An altruistic reanalysis of the social support hypothesis: The health benefits of giving]. *New Directions for Philanthropic Fundraising*, 2003(42), 49–57. doi: 10.1002/pf.48
- Emmons, R.A. y McCullough, M.E. (2003). Contar las bendiciones en lugar de las cargas: Una investigación experimental sobre la gratitud y el bienestar subjetivo en la vida cotidiana [Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Emmons, R. (19 de noviembre de 2010). Los beneficios de la gratitud [Benefits of gratitude] [presentación en video]. Consultado el 5 de julio de 2022 en <https://www.youtube.com/watch?v=RRrnfGf5aWE>
- Bolte, P. (22 de abril de 2021). *La ciencia prueba que dar es bueno para la salud: 3 beneficios físicos y mentales de dar* [Giving: Science proves it's good for your health – 3 physical and mental benefits of giving]. Consultado el 5 de Julio de 2022 en <https://www.trustbridgeglobal.com>
- Allen, S. (2003). *La ciencia de la generosidad* [The science of generosity] [informe oficial]. Berkeley, CA: Universidad de California en Berkeley, Centro de Ciencias del Bien Mayor (Greater Good Science Center). Consultado el 5 de julio de 2022 en <https://greatergood.berkeley.edu>
- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A. y Larson, D.B. (2001). ¿Es la gratitud una hipocresía moral? [Is gratitude a moral affect?] *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. doi: 10.1037//0033-2909.127.2.249
- MindWell. (19 de agosto de 2016). *Los beneficios para la salud de las actitudes prosociales* [The health benefits of prosocial behavior]. Los Angeles: Universidad de California, Los Angeles (UCLA). Consultado el 5 de julio de 2022 en <https://mindwell.healthy.ucla.edu>
- Klapwijk, A. y Van Lange, P.A.M. (febrero de 2009). El fomento de la cooperación y la confianza en situaciones que "hacen ruido": El poder de la generosidad [Promoting cooperation and trust in "noisy" situations: The power of generosity]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 83–103. doi:10.1037/a0012823
- Fowler, J.H., Christakis, N.A. y Kahneman, D. (Ed.). (8 de marzo de 2010). *Las cascadas de comportamiento colaborativo en las redes sociales humanas* [Cooperative behavior cascades in human social networks]. *Social Sciences*, 107(12), 5334–5338. doi: 10.1073/pnas.0913149107
- Fournier, E. (4 de julio de 2022). *Los beneficios de la generosidad: el regalo de regalar* [Benefits of generosity: The gift of giving to others] (B. Schuette y E. Morton, Eds.). Raleigh, NC: Workplace Options (WPO).