¿Sabía Usted?

IDEAS PRÁCTICAS PARA CUIDAR DE SUS DONES | REVISTA NÚMERO 2, 2026

EL PODER DEL TENIS DE MESA

Estudios sugieren que el ejercicio es esencial para el manejo de la enfermedad de Parkinson, pero mantener entrenamientos constantes puede requerir mucha disciplina. **Como alternativa divertida, está el tenis de mesa.** PingPongParkinson fue fundado en 2017 por Nenad Bach, un músico y activista diagnosticado siete años antes con Parkinson. En 2015, un amigo lo invitó a un centro de tenis de mesa, y al día siguiente el músico se dio cuenta de que se movía y se sentía mucho mejor. Hoy, la organización cuenta con más de **400 divisiones en 31 países** que organizan **sesiones de PingPongParkinson,** las cuales incluyen calentamientos, entrenamiento y una variedad de ejercicios que promueven la fuerza y la coordinación mano-ojo.



UNA PARADOJA EN EL LUGAR DE TRABAJO

A la mayoría de los equipos de trabajo se les pide aportar ideas audaces, pero pocos empleados individuales las ofrecen realmente. Un estudio encargado por INTOO, una firma global de recursos humanos, encontró que el 74% de los empleados en EE. UU. dice que se espera que aporten nuevas ideas a sus organizaciones, pero a pesar de los mensajes de apoyo de sus empleadores, el **41% de los trabajadores teme que un solo error pueda costarles el empleo**. Los expertos dicen que esta "paradoja" es simplemente una señalización psicológica mixta, con organizaciones que **proclaman innovación y apertura, pero con experiencias pasadas que indican a los empleados que el riesgo tiene consecuencias**. Se aconseja a los líderes crear entornos psicológicamente seguros, recompensar intentos inteligentes y construir lugares de experimentación donde los empleados puedan "fracasar de manera segura."

LA RISA PUEDE IMPULSAR EL DESARROLLO INFANTIL

Para los niños, la risa es más que la mejor medicina. Según un estudio reciente, **también es crucial para su desarrollo y resiliencia**. La experta en primera infancia, Jacqueline Harding, publicó recientemente The Brain that Loves to Laugh, un libro basado en sus hallazgos de extensos estudios sobre cómo la risa y el juego contribuyen al desarrollo cerebral saludable, al bienestar emocional y al vínculo social. La autora señala que la risa **crea conexiones emocionales y calma el sistema nervioso en los niños**, haciéndolos más resilientes. La risa también puede influir en la frecuencia cardíaca y la respiración, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la memoria.



LA FUNDACIÓN EVERENCE DONÓ MÁS DE 128 MILLONES EN 2025

En 2025, los clientes de Everence donaron **un récord de $128,643,940 a más de 4,600 organizaciones** distintas a través de Everence Foundation. El 16% de las distribuciones caritativas se destinó a congregaciones locales de iglesias de diversas denominaciones —impulsando el ministerio y el alcance en las comunidades que preocupan a nuestros clientes. Otro 16% de la donación se destinó a organizaciones de misión y ayuda que sirven a las personas y viven el evangelio alrededor del mundo. Las organizaciones apoyadas incluyen Mennonite Central Committee, Goshen College, Mennonite Disaster Service y Global Disciples US. **Everence Foundation es 100% asesorada por donantes**, lo que significa que todas las donaciones se entregan a organizaciones a dirección de nuestros clientes.



Everence®

IGLESIAS HISTÓRICAS RECIBEN RENOVACIÓN

Dos iglesias históricas que fueron escenario de eventos de la era del Movimiento por los Derechos Civiles serán remodeladas gracias a **una subvención federal de $18 millones de dólares** para proyectos de restauración en Memphis. El Mason Temple en Memphis, el lugar **donde el Rev. Martin Luther King Jr. pronunció su último discurso** el día antes de ser asesinado el 4 de abril de 1968, recibirá una subvención federal de $1.2 millones de dólares. Otro proyecto incluye $3.1 millones de dólares para la restauración del histórico Clayborn Temple, el área de preparación para la huelga de trabajadores de saneamiento de 1968 que trajo a King a Memphis.

LA IMPORTANCIA DE MANTENER LA ESPERANZA

La esperanza juega un papel importante en nuestra vida cotidiana. Un estudio reciente realizado por The Harris Poll en nombre del St. Jude Children's Research Hospital encontró que **nueve de cada 10 estadounidenses consideran importante la esperanza y no pueden imaginar vivir en un mundo sin ella**. Cuando necesitan esperanza, las personas recurren a cosas que pueden controlar, por pequeñas que sean. Quizá por eso **el 68% de los encuestados dijo sentirse esperanzado sobre su futuro personal y el de sus amigos y familiares**, en comparación con solo el 41% que dijo sentirse confiado en el futuro del mundo y de la sociedad. El estudio sostiene que la esperanza es esencial, pues puede afectar la salud física, emocional y mental.

ENERGÍAS EÓLICA Y SOLAR ALCANZAN NUEVO HITO

Por primera vez, en abril de **2026 las fuentes eólica y solar generaron más electricidad que el gas a nivel mundial**, informa el think tank de energía Ember. En conjunto, eólica y solar **generaron el 22% de la electricidad global, frente al 20% del gas**. El hito forma parte de una tendencia más amplia del rápido crecimiento de la generación solar y eólica, pero no necesariamente como reacción a una crisis energética causada por desafíos de distribución, ya que los datos no muestran evidencia de un cambio del gas o el carbón. En cambio, el consumo eléctrico está aumentando y las fuentes alternativas y renovables están incrementando su aporte para satisfacer la demanda.



EVERENCE CELEBRA EL IMPACTO DEL PROGRAMA DE BIENESTAR FINANCIERO PASTORAL

Tras una década de asociación e impacto, el Programa de Bienestar Financiero Pastoral de Everence concluyó formalmente. Everence estuvo entre los beneficiarios originales de subvenciones de la Iniciativa Nacional Lilly para Abordar los Desafíos Económicos que Enfrentan los Líderes Pastorales, que se lanzó en 2015. Durante los últimos 10 años, las subvenciones – que totalizaron $2.5 millones de dólares – **nos permitieron establecer y expandir el Programa de Bienestar Financiero Pastoral**. El programa brindó apoyo significativo a pastores que enfrentaban presiones financieras complejas mediante subvenciones de asistencia financiera directa, asistencia para planificación financiera a largo plazo y educación financiera práctica. En total, **otorgamos 399 subvenciones, emitimos 160 subsidios para planificación financiera y organizamos 124 eventos de educación y bienestar financiero.**

SÍGANOS EN LAS REDES SOCIALES

Everence®

everence.com
800-348-7468

La publicación de ¿Sabía Usted? se publica trimestralmente para personas que asisten a iglesias con afiliación a la fe Anabautista.

Everence ayuda a personas, organizaciones y congregaciones a integrar las finanzas con la fe a través de un programa nacional con un equipo de profesionales financieros. Everence ofrece servicios bancarios, de seguros y financieros con beneficios para la comunidad y educación sobre administración. Everence es un ministerio de la Iglesia Menonita de EE. UU. y otras iglesias.

Everence ofrece productos de cooperativas de crédito que están asegurados a nivel federal por la NCUA. Las inversiones y otros productos no están asegurados por la NCUA ni a nivel federal, pueden implicar la pérdida de capital y no cuentan con la garantía de la cooperativa de crédito. Es posible que algunos productos y servicios de Everence no estén disponibles en su estado.

2260037