



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 29/10/2022 a les 06:00

Aquest és el lloc de casa on se'ns poden acudir millors idees, segons un estudi

[inicentrareport]Creus que tens les teves millors idees quan estàs a la dutxa? Doncs no és casualitat. Segons una investigació realitzada a la Universitat de Virginia, als Estats Units, **fer-se una dutxa és una activitat "ni massa servil per desconnectar el cervell per complet ni massa difícil per ocupar massa temps de processament"**. És a dir, la situació perfecta per generar idees imaginatives i innovadores.

En el mateix estudi, es va posar un vídeo als participants i se'ls va demanar que mentre el miraven pensessin solucions creatives a diversos problemes. **Així van descobrir que els vídeos avorrits no incentivaven gens la seva creativitat, ja que feien que la gent apagues la seva ment.** En canvi, els vídeos atractius sí que impulsaven la creativitat.

Segons els resultats, **"és més beneficiós per a la creativitat fer alguna cosa que involucri una mica al cervell"** en comptes de fer una cosa que no et genera gens d'interès. Per això la dutxa és una situació perfecta, perquè estàs relaxat/da i alhora tens una petita activació del cervell per ensabonar-te, fregar-te i esbandir-te.

Una altra activitat que funciona per pensar és **caminar, ja que és una tasca que requereix un mínim d'esforç per no xocar-te, caure...**, però la major part dels recursos cognitius del teu cervell estan lliures.

[ficentrareport]