



Et costa prendre decisions? Aquest és el millor moment per fer-ho, segons la ciència

[inici centrareport] Les decisions estan presents en el nostre dia a dia. Algunes són senzilles de prendre, com decidir què dinarem, quina sèrie mirarem o com ens vestirem, però d'altres, en canvi, són més transcendents com escollir què volem estudiar o si marxem a viure a un altre país. I, tot i que ens agradaria prendre sempre la decisió correcta, **equivocar-nos és necessari per créixer.**

Per tal de determinar quin és el millor moment del dia per prendre decisions, es va realitzar una investigació publicada a la revista *Cognition*. La conclusió d'aquesta va ser que, **si el que volem és prendre una decisió ràpida sense gaire importància, el moment en què el cervell és més àgil i veloç és durant la tarda.**

En canvi, si el que volem és prendre una decisió més complexa, la investigació va demostrar que **les persones es prenen més temps per avaluar les seves opcions i prendre decisions precises durant el matí.** És en aquest moment quan disposem de més claredat mental, ja que la cortesa prefrontal, la regió del cervell que planifica els comportaments complexos, està més fina.

Això sí, si prenem decisions al matí, hem d'haver menjat alguna cosa abans, ja que com expliquen a *Inverse* "un estudi del 2011 sobre jutges va demostrar que **prenien decisions més favorables amb l'estómac ple**". Per tant, és més probable que prenguem una decisió equivocada amb l'estómac buit.

Finalment, cal tenir en compte que si som persones nocturnes és millor **no prendre decisions importants al matí, ja que el cervell encara estarà adormit.** I, sobretot, siguis com siguis, no prenguis mai una decisió a la nit, ja que és moment en què som més irracionals.

[fi centrareport]