



Et comportes diferent quan t'observen? Aquest és el motiu

[inicentrareport] **Creus que et comportes de la mateixa manera quan estàs sol/a que quan estàs acompanyat/da?** Doncs la ciència ha demostrat que és impossible.

Com indica l'expert David Bueno, director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1 de la Universitat de Barcelona, "**saber que estem sent observats activa els sistemes atencional del nostre cervell, tant els automatitzats, que es troben en el tàlem, com els reflexius de l'escorça prefrontal**".

En altres paraules, **quan estàs rodejat de persones el teu cervell activa diverses àrees que et fan ser més autoconscient dels teus actes**. "Aquesta consciència addicional afavoreix una autoregulació més estricta del nostre comportament, una inhibició del que ens agradaria fer o dels nostres impulsos, per evitar la desaprovació del nostre entorn o possibles conseqüències derivades d'un comportament inapropiat".

Aquesta tendència és la mateixa que a vegades et fa actuar en contra dels teus valors per "quedar bé". Per això és important **ser conscient d'aquest mecanisme natural del cervell i no deixar-nos endur per ell tan fàcilment**.

[ficentrareport]