



Com funciona realment la teoria de ?la bateria social'?

En els darrers anys, la "teoria de la bateria social" ha guanyat popularitat com a manera d'entendre les diferències entre persones extravertides i introvertides. Aquesta metàfora suggereix que **les persones tenen una quantitat limitada d'energia social** que disminueix a mesura que interactuen amb altres persones i que es recarrega quan es prenen temps per a elles mateixes. Però, què diu la ciència sobre aquesta teoria, i com funciona realment en el cas dels extravertits i introvertits?

Les **persones extravertides** tendeixen a trobar l'energia en les interaccions socials. Quan es relacionen amb altres, la seva bateria social es recarrega. Això es deu a diversos factors, incloent-hi la dopamina, un neurotransmissor associat amb la sensació de plaer i recompensa. Quan els extravertits interactuen amb altres, el seu cervell allibera dopamina, generant una sensació de benestar que els impulsa a buscar més experiències socials.

A més, la psicologia suggereix que els extravertits poden tenir un llindar més alt per a l'estimulació externa, cosa que els fa gaudir de l'excitació i la novetat que les interaccions socials poden oferir. Per tant, per a ells, la socialització no només no és esgotadora, sinó que és necessària per mantenir-se motivats i animats.

D'altra banda, les **persones introvertides** solen trobar les interaccions socials esgotadores, fet que fa que la seva bateria social es consumeixi més ràpidament. Això no vol dir que no gaudeixin de la companyia dels altres, però sovint necessiten temps a soles per recarregar-se. La raó d'aquesta necessitat rau en la manera com processen l'estimulació externa. Els introvertits tenen una sensibilitat més gran a l'estimulació, i l'excés de socialització pot conduir-los a sentir-se sobrecarregats.

La teoria de la bateria social és una eina valuosa per comprendre les diferències en la manera com extravertits i introvertits gestionen l'energia social. Mentre que **els extravertits es recarreguen amb la companyia d'altres, els introvertits necessiten temps a soles** per reposar. No obstant això, cada persona és única, i la clau per a un equilibri saludable és reconèixer i respectar les mateixes necessitats i límits socials.

Fes el test per saber si ets una persona introvertida o extravertida!