

LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO

DA ROCHA MARÍA LUCILA,

DÍAZ AILÍN,

MOYANO JULIETA,

SÁNCHEZ MARTINA.

Instituto San José de Marcos Paz

17 de noviembre de 2020

El objetivo principal del presente trabajo reside en estudiar cómo nuestra mente percibe el tiempo y su paso. Para ello, hemos entregado actividades para realizar a personas de nuestro entorno con el fin de concluir si nuestra percepción del tiempo es subjetiva y está afectada o no por factores internos y externos.

1. INTRODUCCIÓN

La percepción que tenemos del tiempo es subjetiva y se ve altamente influenciada por diversos factores externos e internos a nuestro organismo. Cuando la estamos pasando bien, hacemos algo que nos gusta, estamos motivados u ocupados, sentimos que el tiempo pasa volando, es decir, más rápido. Asimismo, las experiencias previas también influyen en nuestra percepción del tiempo, y es lo que ocurre, por ejemplo, cuando al ver por segunda vez una película, esta nos parece más corta. Por lo contrario, cuando la estamos pasando mal o tenemos prisa, nos duele algo, debemos esperar con impaciencia, cuando estamos cansados o aburridos, el tiempo parece pasar muy lento. También, cuando estamos pendientes del tiempo, apreciamos su curso muchísimo más lento, mientras que cuando no le prestamos atención, el tiempo transcurre más rápido.

Nuestra percepción subjetiva del tiempo depende mucho de la situación emocional en que nos encontremos. Si estamos emocionados nos equivocamos mucho al valorar el tiempo transcurrido. Eso es lo que pasa cuando llega por fin la persona o la noticia ansiosamente esperada y sentimos que la hemos esperado una eternidad, cuando en realidad fue mucho menos tiempo. Del mismo modo, si tenemos prisa sentimos que el colectivo tarda mucho más en llegar y que el semáforo está mucho más tiempo en rojo. Cuando estamos disgustados el tiempo pasa también con más lentitud.

Para percibir la luz o el color, disponemos de los ojos y la retina; para apreciar los sonidos, contamos con el órgano de Corti en el oído interno. Para detectar un olor, utilizamos las neuronas receptoras del olfato. ¿Y para percibir el tiempo? No hay un órgano que permita recibir la información que

requiere el cerebro para temporalizar y tampoco explicación alguna que indique cómo nuestro cerebro recibe la información necesaria para realizar la representación espacial de tiempo y cronometraje. No tenemos, por así decirlo, un reloj o medidor biológico que informe a nuestro cerebro del tiempo transcurrido, lo que complica nuestra comprensión de cómo lo consigue. Pero es cierto que todos tenemos un sentido del paso del tiempo que nos hace distinguir muy bien lo que pasó hace años o días de lo que pasó hace un rato o acaba de suceder.

Interiormente, contamos con el núcleo supraquiasmático del hipotálamo o la glándula pineal, que controlan los ciclos de sueño y vigilia y la producción de hormonas y neurotransmisores que influyen en nuestra fisiología y comportamiento. Exteriormente a nuestro organismo, existen circunstancias o marcadores que nos ayudan a medir el tiempo transcurrido, como los relojes, los cambios de la luz del día o incluso el ver crecer a los hijos, en diferentes escalas temporales. Sin embargo, estas estructuras internas o factores externos no son las encargadas de percibir el tiempo subjetivo.

1.1 CRONOMETRÍA Y CRONOBIOLOGÍA

El tiempo se vincula con el cuerpo humano de 2 formas distintas interrelacionadas entre sí, la cronometría y la cronobiología. La nombrada en segundo lugar estudia los ritmos biológicos en todos sus niveles de organización

La cronometría mide en forma indirecta o directa segmentos de tiempo que incluyen el cronometraje automático y el controlado. El primero participa en la realización de movimientos complejos, como hablar, conducir o realizar algún deporte

mientras que el segundo cuantifica segmentos de tiempos, por ejemplo, el tiempo transcurrido mientras se espera para ser atendido en un consultorio médico. Esa estimación temporal representa el tiempo subjetivo o psicológico.

2. DESARROLLO

Para demostrar que lo escrito anteriormente es totalmente irrefutable, decidimos plasmar algunos experimentos, los cuales expondremos a continuación.

2.1 MÉTODOS Y MATERIALES

Actividad N°1: En esta actividad, hicimos que un familiar trote en el lugar por un minuto (sólo nosotras sabíamos que ese era el tiempo que duraba la actividad). Luego, le preguntamos cuánto creía que había estado trotando. A continuación, le ordenamos que se siente para hacerle masajes, también durante un minuto sin dar a conocer el tiempo que iba a durar esa actividad. Después, le preguntamos por cuánto tiempo creía que habían duraron esos masajes.

Actividad N°2: En este experimento debía realizarse un ejercicio físico denominado “plancha”. Una vez colocados en la posición indicada (boca abajo, apoyando antebrazos y los pies en el suelo), ubicamos el cronómetro del celular justo a la altura de los ojos de la persona, para que viera pasar cada segundo. Luego, repitió el ejercicio, pero, a diferencia de la vez anterior, sin mirar el reloj y con su canción favorita de fondo. El ejercicio debió realizarse en ambos casos por 30 segundos. Para finalizar, le preguntamos si creía que el tiempo pasado en ambos ejercicios era el mismo o si en uno había estado por más o menos segundos.

Actividad N°3: Para llevar a cabo este experimento, hicimos que un familiar

esté sentado frente al reloj sin hacer alguna otra actividad por unos 10 minutos. Después, dejamos que esa misma persona elija una actividad que le guste y lo mantenga ocupado, es decir, sin estar pendiente del tiempo, durante 10 minutos. En un principio, no se le dio a conocer a la persona el tiempo que duraría cada actividad. Para finalizar, pedimos su opinión acerca de cuánto tiempo creía que había durado cada actividad.

2.2 RESULTADOS

Actividad N°1: En la primera actividad, la persona enunció lo siguiente: “creo que troté por dos minutos aproximadamente, y los masajes habrán durado 20 o 30 segundos, no más”.

Actividad N°2: en este experimento, la persona respondió lo siguiente a nuestro interrogante: “yo sabía desde el principio que iba a tener que estar haciendo la plancha por 30 segundos, pero para mí fue como si esos segundos pasaran muy lentamente. Después, escuchando mi canción favorita y sin mirar el celular, sentí como si hubieran pasado tal vez unos 15 segundos. Luego me dijeron que en realidad hice el segundo ejercicio por 30 segundos, como en el primero, y no lo podía creer”.

Actividad N°3: En el primer ejercicio, la persona destacó lo siguiente: “el tiempo no pasaba más. Sentí como si hubiera estado sentado por una hora, aunque solo fueron 10 minutos”. En el segundo ejercicio, respondió lo siguiente: “elegí usar Facebook, y para mí solo pude aprovecharlo por 2 minutos. La verdad, no puedo creer que hayan sido 10. Se me pasó volando, ¡qué increíble!”.

3. CONCLUSIONES

Después de haber analizado los experimentos elaborados para el

presente informe, se concluye que una de las principales características de la percepción del tiempo es la subjetividad. Con esto podemos decir entonces que la manera en la que cada uno percibe el paso del tiempo es totalmente distinta.

Además, se dedujo que nuestra percepción del tiempo está lógicamente afectada por factores internos y externos, como la música. La atención, la motivación o la propia situación emocional influyen de forma notable en la percepción del tiempo.

4. REFERENCIAS

- [1] J. Diaz. Cronofenomenología. “El tiempo subjetivo y el reloj elástico. Salud Mental”, 34 (2011), pp. 379-389
- [2] A. Correa, J. Lupiáñez, P. Tudela. “La percepción del tiempo: una revisión desde la neurociencia cognitiva”. Cognitiva, 18 (2006), pp. 145-168
- [3] Ignacio Morgado Bernal. Investigación y Ciencia: En las entrañas de la mente, “La percepción del tiempo”. (12 de mayo de 2014)