

Ciencia revela cómo nuestra percepción del tiempo varía según lo que hacemos

El Ciudadano · 8 de septiembre de 2024

La falta de control sobre este mismo puede generar estrés, afectando nuestra salud mental



El tiempo, ese enigma constante en la **vida humana**, es objeto de estudio en diversas disciplinas. La **percepción del tiempo**, lejos de ser un fenómeno uniforme, varía según nuestras experiencias, emociones y actividades. Investigaciones recientes muestran que nuestra experiencia del tiempo no es estática y puede cambiar notablemente dependiendo de lo que estemos haciendo.

También puedes leer: Cómo aplicar a becas para cursar una maestría en Harvard: guía para mexicanos

Ignacio Morgado, catedrático emérito de psicobiología en la **Universidad Autónoma de Barcelona**, explicó que la percepción del tiempo es subjetiva. Según Morgado, distinguimos entre el **tiempo objetivo**, medido por relojes, y **mental**, que depende de cómo el cerebro procesa las imágenes y la memoria. Sin esta interacción, podríamos quedar atrapados en un eterno presente, como sucede en algunos casos de **Alzheimer**.

Por su parte, John Warden, catedrático emérito de psicología en la **Universidad de Keele**, ha dedicado casi cuatro décadas a estudiar cómo percibimos el tiempo. Sus investigaciones sugieren que no sólo se mide, sino que también está influenciado por **procesos de memoria y emociones**. Las emociones, como la ira, pueden hacer que parezca durar más, mientras que la diversión tiende a hacer que pase rápidamente.

Contrario a la creencia popular de que el tiempo se acelera con la edad, Wearden indicó que no hay evidencia científica sólida para respaldar esta idea. En cambio, la variabilidad en la percepción del tiempo entre las personas mayores podría relacionarse más con **la forma en que procesan y recuerdan sus experiencias**.

Además, la **teoría de la relatividad** de **Einstein** demostró que el tiempo no es uniforme. Experimentos como el de 1971, que involucró relojes atómicos en aviones, confirmaron que el tiempo varía según la velocidad y el campo gravitatorio.

Finalmente, Morgado sugiere que, en lugar de obsesionarnos con el tiempo, deberíamos enfocarnos en gestionarlo de manera efectiva. La **falta de control** de este puede generar estrés, afectando nuestra salud mental. Así, la percepción sigue siendo un misterio fascinante, que desafía nuestras concepciones y estimula la curiosidad en campos tan variados como **la física, la neurociencia y la filosofía**.

También puedes leer: **Gigantes editoriales asedian golpe a la cultura abierta: Tribunal de Manhattan falla contra Internet Archive**

Foto: X

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

🌐 elciudadano.com



Fuente: [El Ciudadano](#)