

¿Por qué una hora puede parecernos corta o larga?

Juan Segurola · Todos los derechos reservados

QUE · Artículo 037 · Preguntas sencillas, respuestas profundas · Versión 0.1 ES

Una hora de espera puede parecer prolongada mientras transcurre. Puede parecer que una hora llena de acontecimientos pasó deprisa y, aun así, esa hora puede ocupar después un tramo considerable de la experiencia recordada. Las observaciones no tienen por qué contradecirse. Juzgar la duración mientras se presta atención al tiempo y reconstruirla después son tareas distintas.

La pregunta se refiere a la duración percibida, no a un cambio en lo que miden dos relojes inmóviles situados uno junto al otro. Tampoco sentir que el tiempo pasó deprisa es idéntico a estimar un intervalo como corto. Antes de explicar un resultado, necesitamos saber exactamente qué juicio hizo alguien y cuándo supo que se le pediría hacerlo.

1. La instrucción cambia el experimento

En un experimento prospectivo, los participantes saben de antemano que juzgarán la duración. Pueden dedicar atención al tiempo mientras completan otra tarea. En un experimento retrospectivo, solo después descubren que deben emitir un juicio de duración. Este último debe apoyarse en lo que el intervalo dejó en la memoria, sin la misma instrucción previa de vigilarlo. [1]

La distinción es más que terminología. Decir a alguien que no piense en el tiempo mientras se le pregunta repetidamente cuánto ha durado una actividad no crea una tarea retrospectiva limpia. Las propias preguntas hacen pertinente medir el tiempo. Del mismo modo, una persona que espera tomar un tren difícilmente será un ejemplo puro de duración no vigilada, por absorbente que sea la actividad intermedia.

Una comparación adecuada especifica las instrucciones, las actividades y el método de respuesta. «¿Cuántos segundos transcurrieron?», «reproduce ese intervalo» y «¿se te hizo eterno?» no tienen por qué producir mediciones intercambiables. Una pregunta pide una estimación numérica, otra una acción y la tercera una experiencia del paso del tiempo.

2. Qué encontró la síntesis experimental

Block, Hancock y Zakay analizaron 117 experimentos sobre carga cognitiva y juicios de duración. En su síntesis, aumentar la carga redujo la razón entre duración subjetiva y objetiva en las tareas prospectivas, pero la aumentó en las retrospectivas. La variabilidad relativa prospectiva también aumentó con la carga, mientras que no se encontró el mismo patrón para la variabilidad retrospectiva. [1]

Esto constituye evidencia contra una regla simple como «estar ocupado siempre hace que el tiempo parezca más corto». Es un patrón entre experimentos con procedimientos definidos, no una garantía para toda tarea, persona u hora de la vida cotidiana. La revisión distingue tipos de carga, por lo que su resultado no debe reducirse a una etiqueta indiferenciada como estimulación.

Un ejemplo hipotético concreta la razón. Un intervalo de 60 segundos juzgado como de 45 segundos da una razón subjetiva/objetiva de 0,75. Otro juzgado como de 75 segundos da 1,25. Ambos se refieren a la misma duración objetiva. La razón indica en qué dirección difiere la estimación; no revela el mecanismo psicológico que produjo la diferencia.

3. Atención y cambio recordado

Una explicación atencional propone que las demandas simultáneas pueden reducir los recursos disponibles para medir prospectivamente el tiempo. Una explicación basada en la memoria propone que la duración retrospectiva depende de los cambios o de la información contextual representados durante el intervalo. La revisión interpreta sus patrones prospectivos y retrospectivos opuestos en términos de estos énfasis diferentes. [1]

Estas explicaciones especifican procesos candidatos; no requieren una persona consciente contando pulsos internos. Un reloj metafórico puede ser útil en un modelo, pero la expresión no establece un cronómetro neural literal con una única velocidad ajustable. Los patrones conductuales restringen los mecanismos sin identificar de manera única un circuito.

La distinción sugiere una prueba. Mantengamos fija la duración objetiva y manipulemos las demandas de una actividad, pero varíemos también si los participantes conocen la tarea de estimación temporal. Si la carga solo produjera una ralentización universal de un reloj, la inversión entre instrucciones necesitaría una explicación adicional. Un modelo que incluya atención y recuperación puede admitir un resultado dependiente de las instrucciones, pero sigue necesitando predicciones cuantitativas para distinguirlo de sus competidores.

4. Por qué los ejemplos cotidianos son más difíciles

Una conversación agradable difiere de una cola frustrante en más aspectos que la atención. Pueden diferir las expectativas, el estado emocional, las oportunidades de mirar un reloj, el número de cambios de la escena y el resultado previsto. Una anécdota puede identificar una pregunta sin aislar su causa.

Una hora también contiene muchos subintervalos. Una persona puede vigilar intensamente el tiempo durante los últimos cinco minutos y apenas advertirlo durante los cincuenta y cinco anteriores. Una respuesta global condensa esa experiencia cambiante. Tratar la hora como un estado uniforme puede, por tanto, descartar la variación que un mecanismo debe explicar.

Hay otro problema de selección en los períodos recordados. Podemos utilizar los pocos acontecimientos que recuperamos como evidencia sobre un intervalo mucho más largo. Un relato escaso no prueba que ocurriera poco, y uno rico no prueba que todas las partes del período se sintieran lentas. El registro disponible y la experiencia en curso son objetos relacionados, pero distintos.

5. Qué sigue siendo incierto

Un contraste de laboratorio respalda una afirmación acotada sobre una tarea. Extenderla al envejecimiento, a un año entero o a la vida de una persona requiere evidencia adicional. La conocida afirmación de que cada año debe parecer más corto porque representa una fracción menor de la vida es una posible analogía numérica, no una ley universal establecida de duración percibida. No se deduce de los experimentos sobre carga.

Una explicación útil también debe distinguir los efectos medios de las predicciones individuales. Ni siquiera una diferencia fiable entre medias de grupos implica que pueda inferirse la estimación temporal de una persona a partir de una breve descripción de su actividad. Predecir requiere un modelo de la variabilidad y de las condiciones en que se midió.

Por tanto, la respuesta más sólida al título se refiere a la propia pregunta. Una hora puede parecer corta o larga porque la atención durante un intervalo y la información disponible después contribuyen de manera diferente a los juicios de duración. La misma hora del reloj puede dar lugar a respuestas distintas bajo tareas diferentes. El error conceptual es condensarlas en una sustancia elástica llamada tiempo psicológico y esperar después que una sola causa las explique todas.

Referencias

[1] Block, R. A., Hancock, P. A., and Zakay, D. How cognitive load affects duration judgments: A meta-analytic review. *Acta Psychologica* 134(3), 330-343 (2010).
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2010.03.006>

Lectura relacionada

Artículo 038: ¿Cómo aprenden los niños palabras que nadie les ha enseñado?