

EL RELLOTGE DE LES EMOCIONS:

Percepció del temps i Percaça de Sensacions.

NOTA DE PREMSA

Cristina Cuello Rodríguez
102608. Treball de Fi de Grau
4t de Psicologia

(362 paraules)

Les emocions afecten a la nostra percepció del temps.

Un estudi realitzat en una via ferrada suggereix que les activitats de risc afecten a la nostra percepció del temps, en tant que disparen una resposta emocional. Els resultats indiquen que a l'experimentar una emoció de por o ansietat, el nostre cervell sobreestima el pas del temps.

Investigadors del departament de Psicologia Bàsica de la Universitat Autònoma de Barcelona han dut a terme a la via ferrada *Baumes Corcades*, ubicada a la població de Centelles (Barcelona), una recerca sobre com els processos cognitius del cervell humà poden quedar alterats per les emocions que es produeixen en el transcurs d'un esport de risc. Van obtenir dades d'esportistes que havien anat a realitzar la via ferrada, que eren entrevistats tot just acabar de passar el pont nepalès més llarg d'Europa i, posteriorment, en una zona distant i molt més segura. Els investigadors van obtenir dades de la resposta emocional dels esportistes i de la seva capacitat per avaluar el pas del temps.

Els resultats obtinguts indiquen que els 3 components que formen les emocions (anomenats "activació", "valència" i "dominància") afecten la percepció del temps, de manera que els subjectes perceben que el temps passa més lent i calculen que han trigat més minuts en passar el pont nepalès quan presenten el patró emocional que correspon a l'ansietat o la por. Per tant, es conclou que l'ansietat produeix una distorsió cognitiva anomenada "sobreestimació temporal". Així mateix, s'ha trobat que, un cop l'esportista es troba en una zona de seguretat, experimenta una reducció de la seva activació emocional, que va acompanyada de la desaparició parcial d'aquesta sobreestimació que havia experimentat just passat el pont nepalès.

En conclusió, sembla que aquest estudi científic dona la raó a aquella observació del sentit comú segons la qual "el temps ens passa més lent quan realitzem una activitat que no ens resulta plaent (o experimentem por) i, del contrari, ens passa més ràpid quan fem quelcom agradable (o ens ho passem bé)". I pot ajudar a entendre com les emocions fan que el cervell humà, aparentment, sovint cometi imprecisions a l'hora d'interpretar la realitat que ens envolta; suposant un petit avenç en l'estudi de la complexitat de la ment humana.