

T2E1 · ¿Por qué el tiempo pasa más rápido cuando te haces mayor?

Voces para aprender · Temporada 2 · Episodio 1 · Español B1-B2 · erikarranz.es

El episodio

Este es el primer episodio de la segunda temporada de **Voces para aprender**, un podcast para practicar español de nivel **B1-B2**. Dura unos 6 minutos y lo puedes ver en YouTube con subtítulos.

- **Tema:** por qué los años parecen más cortos cuando nos hacemos mayores y qué podemos hacer para que la vida se sienta más larga.
 - **Gramática que aparece:** imperativo (*aprende, cambia, viaja*), condicional de hipótesis (*captaríamos, nos parecería*), *como si* + subjuntivo (*como si hiciera fotos*), *cuanta más... más...*
 - **Cómo usarlo:** escucha una vez sin leer. Después, escucha leyendo la transcripción. Las palabras en **negrita** se explican al final.
-

Transcripción

Los minutos entre corchetes corresponden al vídeo de YouTube.

[0:00] Introducción

¡Hola, mentes curiosas! Bienvenidos a "Voces para Aprender". Soy Erik y hoy vamos a hablar de algo que, **tarde o temprano**, nos pasa a todos.

¿Te acuerdas de cuando eras pequeño y el verano parecía... infinito? Tres meses de vacaciones que duraban **una eternidad**. Y ahora, en cambio, **parpadeas**... y ya es Navidad otra vez. Si alguna vez has dicho "¡**madre mía**, este año se me ha **pasado volando**!", tranquilo, no estás solo. Es probablemente una de las frases que más repetimos los adultos.

Pero, ¿es solo una sensación? ¿O hay algo en nuestro cerebro que hace que el tiempo se acelere con la edad? Hoy vamos a descubrirlo. Y quédate hasta el final, porque te voy a dar algunos trucos para... **frenar un poquito el reloj**.

[1:00] Un poco de matemáticas

Empecemos con un poco de matemáticas. Sí, sí, ya sé... pero te prometo que esto es fácil.

Imagina que tienes cinco años. Para ti, un año es una quinta parte de toda tu vida. ¡Un veinte por ciento! Es muchísimo. Ahora imagina que tienes cincuenta años. Ese mismo año es solo un dos por ciento de tu vida. Cada año que pasa es un **trocito** más pequeño del **pastel**. Así que, **en proporción**, cada año se siente más corto que el anterior. Es como si el tiempo se fuera **encogiendo** poco a poco.

[1:36] La memoria y las experiencias nuevas

Pero esta no es la única explicación. Hay otra que, para mí, es todavía más interesante. Y **tiene que ver con** la memoria.

Cuando somos niños, todo es nuevo. El primer día de colegio, la primera vez que vemos el mar, el primer viaje en avión... ¡Todo es una aventura! Y nuestro cerebro guarda cada una de esas experiencias nuevas con mucho detalle, como si hiciera fotos en alta resolución.

[2:03] La rutina

Pero cuando somos adultos, la vida se vuelve más... **rutinaria**. Te levantas, desayunas, vas al trabajo por el mismo camino de siempre, vuelves a casa, cenas, duermes... y al día siguiente, otra vez lo mismo. Para tu cerebro, esos días son tan parecidos que **no merece la pena** guardarlos por separado. Los mezcla todos en un mismo recuerdo, como si fueran un solo día.

Y aquí está **la clave**: cuando miramos hacia atrás, medimos el tiempo por la cantidad de recuerdos que tenemos. Si un año está lleno de experiencias nuevas, nos parece largo. Si está lleno de rutina... ¡zas! Parece que ha pasado **en un abrir y cerrar de ojos**.

[2:47] La paradoja de las vacaciones

Seguro que esto te ha pasado en un viaje. Te vas una semana a una ciudad que no conoces y, mientras estás allí, los días vuelan. Pero cuando vuelves a casa y piensas en ese viaje, ¡parece que estuviste allí un mes! Los científicos lo llaman "la **paradoja** de las vacaciones". El tiempo pasa rápido mientras lo vives, pero se siente largo cuando lo recuerdas. Y con la rutina pasa **justo lo contrario**.

[3:14] ¿Más fotogramas por segundo?

Algunos investigadores también creen que, con los años, nuestro cerebro procesa las imágenes un poco más despacio. De niños, captaríamos más "**fotogramas**" por segundo, como una cámara de alta velocidad. Y por eso el mismo minuto nos parecería más largo. Esta idea todavía se está estudiando, pero es fascinante, ¿no?

Y ahora, un mensaje para mis estudiantes: sé que para vosotros una clase de cincuenta minutos a veces parece durar tres horas. Pues ya sabéis, ¡disfrutad de ese superpoder mientras podáis!

[3:49] Trucos para frenar el reloj

Bueno, ¿y qué podemos hacer los demás? ¿Estamos **condenados a** ver cómo los años pasan cada vez más rápido? ¡Pues no! La buena noticia es que, si el problema es la rutina, la solución es **la novedad**. Aquí van algunos trucos.

Primero: aprende algo nuevo. Un idioma, un instrumento, a cocinar un plato que nunca has probado... Cada vez que aprendes algo, tu cerebro vuelve a estar **atento**, como cuando eras niño.

Segundo: cambia pequeñas cosas de tu **día a día**. Vuelve a casa por otra calle, prueba un café diferente, siéntate en otro sitio. Parece una **tontería**, pero le das a tu cerebro algo nuevo que guardar.

Tercero: viaja, aunque sea cerca. No **hace falta** irse al otro lado del mundo. Un **pueblo** que no conoces a una hora de casa puede ser una pequeña aventura.

Y cuarto: **presta atención** al presente. Muchas veces vivimos en **piloto automático**, pensando en lo siguiente que tenemos que hacer. Para un momento. Mira a tu alrededor. Escucha. **Saborea** lo que comes. Cuanta más atención pones, más rico es el recuerdo.

[5:00] En resumen

En resumen, el tiempo no pasa más rápido de verdad. Un año sigue teniendo trescientos sesenta y cinco días. Lo que cambia es cómo lo vivimos y, sobre todo, cómo lo recordamos. Así que, si quieres que tu vida se sienta más larga, no necesitas más años: necesitas más momentos nuevos.

[5:22] Tu turno y despedida

Ahora, cuéntame: ¿cuál ha sido el año que más largo te ha parecido de tu vida? ¿Y por qué crees que fue así? Me encantaría leerlo en los comentarios.

Y hasta aquí nuestro episodio de hoy. Si has aprendido algo nuevo, no olvides darle a "like" y suscribirte para no perderte más curiosidades. ¡Y que este año no se te pase volando! ¡Gracias por escuchar, y hasta la próxima!

Palabras y expresiones

En el orden en que aparecen en el episodio.

Palabra o expresión	Significado	Ejemplo
tarde o temprano	en algún momento, seguro que pasará	Tarde o temprano todos aprendemos a cocinar.
una eternidad	muchísimo tiempo (exagerando)	Esperé el autobús una eternidad.
parpadear	cerrar y abrir los ojos muy rápido	La luz era tan fuerte que no podía dejar de parpadear.
¡madre mía!	exclamación de sorpresa o queja	¡Madre mía, qué calor hace hoy!
pasar volando	pasar muy rápido (el tiempo)	Las vacaciones me han pasado volando.
frenar el reloj	hacer que el tiempo vaya más despacio (en sentido figurado)	Viajar es una forma de frenar el reloj.
un trocito	una parte pequeña de algo	¿Me das un trocito de chocolate?
en proporción	comparado con el total	En proporción, su piso es más caro que el mío.
encogerse	hacerse más pequeño	El jersey se encogió en la lavadora.
tener que ver con	estar relacionado con	Su enfado tiene que ver con el trabajo.
rutinario/a	que se repite siempre igual	Tengo un trabajo bastante rutinario.
no merecer la pena	no ser útil o no compensar el esfuerzo	No merece la pena ir en coche: está muy cerca.
la clave	lo más importante para entender o resolver algo	La clave para aprender un idioma es practicar cada día.
¡zas!	sonido que expresa algo repentino	Estaba tranquilo y, ¡zas!, se fue la luz.
en un abrir y cerrar de ojos	en un instante, muy rápido	El niño se comió el helado en un abrir y cerrar de ojos.
una paradoja	algo que parece contradictorio pero es verdad	Es una paradoja: cuanto más tengo, menos tiempo libre tengo.
justo lo contrario	exactamente lo opuesto	Yo pensé que haría frío, pero fue justo lo contrario.

Palabra o expresión	Significado	Ejemplo
un fotograma	cada una de las imágenes que forman una película	Una película tiene 24 fotogramas por segundo.
estar condenado a algo	no poder evitarlo	No estamos condenados a repetir los mismos errores.
la novedad	algo nuevo y diferente	Me gusta la novedad: cada año pruebo un deporte.
atento/a	que presta atención, concentrado	Los alumnos estaban muy atentos.
el día a día	la vida diaria, lo que hacemos cada día	En mi día a día uso mucho la bici.
una tontería	algo sin importancia	Nos enfadamos por una tontería.
hacer falta	ser necesario	No hace falta que vengas a buscarme.
un pueblo	una población pequeña, más pequeña que una ciudad	Mis abuelos viven en un pueblo de 300 habitantes.
prestar atención	escuchar o mirar con concentración	Presta atención, que solo lo explico una vez.
(vivir) en piloto automático	hacer las cosas sin pensar, por costumbre	Conduzco al trabajo en piloto automático.
saborear	comer despacio disfrutando del sabor	Saborea el café, no lo bebas tan rápido.

Referencias

Los estudios que se mencionan en el episodio:

- Janet, P. (1877). Une illusion d'optique interne. *Revue philosophique de la France et de l'étranger*, 3. (Teoría de la proporción.)
- Avni-Babad, D. y Ritov, I. (2003). Routine and the perception of time. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132(4), 543–550. (Rutina y percepción del tiempo.)
- Hammond, C. (2012). *Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception*. Canongate. (La paradoja de las vacaciones.)
- Bejan, A. (2019). Why the days seem shorter as we get older. *European Review*, 27(2), 187–194. (Procesamiento de imágenes y "fotogramas".)