

Más allá del reloj: Aproximaciones filosóficas al concepto de tiempo

Columnas de opinión

Mariana Gerias Inostroza
Pablo Fossa Arcila
Amparo Galdames Fermandois



Agradecimientos

Agradecemos especialmente a la Dirección de Formación Extradisciplinar de la UDD por la posibilidad de generar este producto en el contexto del curso Track de Humanidades Más allá del reloj: aproximaciones filosóficas al concepto de tiempo, realizado el primer y segundo semestre del año 2024.

Editores

Mariana Gerias Inostroza
Pablo Fossa Arcila
Amparo Galdames Fernandois

Diseño

José Cea García

Financiamiento

Centro de Innovación Docente (CID) de la Universidad del Desarrollo

Mayo 2025

Índice

Introducción.....6

01 **Fernando Orellana Manríquez - Psicología**.....14
El tiempo en la era de las redes sociales: Atrapados en un flujo interminable de estímulos

02 **Agustina Escala Peña - Psicología**.....20
Entre el pasado y el presente: Cómo la nostalgia moldea nuestra percepción del tiempo

03 **Javiera Ortega Arancibia - Ingeniería Comercial**...24
El futuro incierto y la autenticidad

04 **Marcelo Winkler Rojas - Psicología**.....30
El tiempo: Elemento constitutivo de la alienación

05 **Renato Tapia Honores - Psicología**.....34
Cómo la depresión distorsiona nuestra percepción del tiempo

06 **Pablo Pizarro Pradenas - Psicología**.....40
Un tiempo móvil

07 **Antonia Ovalle Hederra - Cine**.....44
¿Cuándo es el “tiempo correcto”? entre Kronos, Aión y Kairós

08 **Valentina Quevedo Gallardo - Psicología**.....48
Detener el tiempo: Reconectando con la esencia del ahora

09 **Marta Antonell Cantizano - Psicología**.....54
El tiempo y la memoria: Viviendo en el presente o atrapados en el pasado

10 **Juan José Zapico Guerrero e Isabella Medina Cuevas - Cine**.....60
¿Existe realmente la pérdida de tiempo o solo nos estamos perdiendo a nosotros mismos?

11 **Clemente Riquelme Arellano - Psicología**.....66
El ahora y su relación con el desarrollo de hábitos

12 **María Wallace Gellona - Psicología**.....72
Tiempo en suspenso: El efecto del acoso callejero en la libertad femenina

Epílogo.....76
Habitar el tiempo desde la escritura académica: Una vivencia afectiva en la universidad

Introducción

“Se acabó el tiempo”, “darle tiempo al tiempo”, “estás perdiendo el tiempo”, “¿tienes tiempo?” son expresiones cotidianas que todos hemos escuchado y utilizado en más de alguna oportunidad. La familiaridad con que utilizamos estas frases y preguntas dificulta, no obstante, poder visualizar y, por lo mismo, comprender la profundidad que podría esconderse en estos modos de expresarnos y comunicarnos. El tiempo es un fenómeno que todos vivenciamos y que, como tal, todos ‘comprendemos’. Todos entendemos lo que se nos quiere decir cuando durante una prueba el profesor anuncia que ‘se está acabando el tiempo’. Sin embargo, poco nos detenemos a pensar que expresiones de este tipo no solo constituyen un aviso (tenemos que entregar la prueba) sino que esconden un modo de comprender atemático que, pocas veces, es puesto en cuestión. Tematizar este fenómeno constituye un desafío. Implica, en primera instancia, reconocer que aunque hablamos o hacemos constantemente referencia a él, poco sabemos respecto de qué es el tiempo. Reconocer esta ignorancia es un primer paso. Sin embargo, luego nos encontramos con otra dificultad: hablar del tiempo es hablar de nosotros, de nuestra vida, de nuestras decisiones y nuestras proyecciones. Lo anterior se nos presenta como una evidencia de que lo difícil no es solo tratar de definir el tiempo, sino más bien dar cuenta de cómo nosotros mismos estamos implicados en aquella definición o comprensión.

La filosofía, en este sentido, nos ofrece la posibilidad de aproximarnos de forma reflexiva al tiempo. No con el propósito principal de buscar una definición que determine o fije un cierto modo de comprenderlo, sino con el fin de abrir perspectivas que permitan aproximarse a su complejidad. Así, el tiempo se nos presenta desde dimensiones que

relevan su carácter cosmológico (el tiempo del mundo) como también desde dimensiones que enfatizan una perspectiva psicológica (el tiempo subjetivo). Ambas dimensiones proporcionan un modo de acercarnos al tiempo, pero sobre todo, a través de la tematización de este fenómeno, se nos invita a cuestionamientos donde somos nosotros mismos quienes nos encontramos en juego. Así, a lo largo del curso que dio origen a este libro¹, estas dos dimensiones constituyeron el horizonte desde el cual pudimos mirar y analizar nuestras vivencias más cotidianas y concretas con el fin de reconocer, en nuestro día a día, situaciones que involucraran determinados modos de *vivir* el tiempo.

Fenómenos como la nostalgia, la depresión, el estrés, la ansiedad y el aburrimiento son solo algunos ejemplos de cómo vivimos el tiempo y de cómo nos vivimos y comprendemos a nosotros en él. Sin embargo, la vivencia del tiempo también se manifiesta en nuestras prácticas sociales y culturales. Las redes sociales configuran una experiencia del tiempo marcada por la inmediatez y la fugacidad. Este modo de vivir el tiempo olvida la pausa, la reflexión, la espera, la paciencia y la contemplación, transformando así nuestra experiencia y vivencia del presente. Del mismo modo, el interés humano de anticipar el futuro con el propósito de predecir o controlar lo desconocido da cuenta de un modo de ser y de habitar que ignora la riqueza y la sorpresa de lo incierto y del futuro. Así, nuestra comprensión y vivencia del tiempo se expresa en múltiples ámbitos de nuestra vida, dando cuenta que, aunque nunca nos preguntemos explícitamente por él, una comprensión atemática del tiempo siempre está jugando un rol fundamental en nuestro diario vivir y en aquello que somos.

Para aproximarnos al fenómeno del tiempo, seleccionamos algunos autores: Aristóteles, San Agustín, Immanuel Kant, Henri Bergson, Edmund Husserl y Martin Heidegger. El listado no es exhaustivo y bien podría considerarse arbitrario. La selección de estos autores busca no sólo dar cuenta de un recorrido histórico sino que, ante todo, mostrar la complejidad con la que se ha abordado y desarrollado la temática del tiempo. Cada uno de estos filósofos aporta perspectivas

¹Este libro es el resultado de un Proyecto de Innovación y Fortalecimiento de la Docencia del Centro de Innovación Docente (CID) titulado Columnas de Opinión: explorando las dimensiones filosóficas del tiempo en la actualidad. Fue desarrollado en la asignatura Track de Humanidades Más allá del reloj: aproximaciones filosóficas al concepto de tiempo durante el segundo semestre del año 2024. El propósito de este proyecto fue promover habilidades de lecto-escritura en los estudiantes a través de la creación de columnas de opinión sobre el tema del tiempo, a partir de una comprensión profunda y significativa de los contenidos filosóficos del curso.

que enriquecen y complejizan la comprensión de este fenómeno, de modo que su estudio permite abrir posibilidades de discusión y de desarrollo de pensamiento crítico.

La preocupación por la temática del tiempo es antigua. Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.), reconociendo la dificultad de dar con el tiempo, se pregunta inicialmente por la existencia de este, pues solo si este existe tiene cabida la pregunta por su naturaleza o esencia. No obstante, la pregunta por su existencia es compleja, dado que el tiempo pasado ya fue -y por lo mismo ya no es- y el tiempo futuro aún no es -y puede que nunca sea. Desde esta idea, pareciera que solo nos queda el tiempo presente, el cual es perfectamente divisible, a su vez, en pasado y futuro, de modo que lo único que tenemos realmente es un 'ahora'. A partir de esta dificultad, Aristóteles propone una definición que vincula la naturaleza del tiempo con el movimiento y el cambio. El tiempo, afirma, es una especie de medida: es el número del movimiento según un antes y un después (Aristóteles, 1995). Esta definición nos ofrece una forma de concebir el tiempo como un orden cuantificable de los cambios en el mundo. El tiempo sería aquello que transcurre como una secuencia de eventos susceptibles de ser numerados o contados. En sí mismo entonces, el tiempo no es una entidad física independiente, sino el resultado de una actividad del alma. Si bien esta definición reconoce el rol del alma al cuantificar el tiempo, no logra dar cuenta de la riqueza de la *vivencia* del tiempo. El tiempo no puede ser primariamente un número, una simple medición externa. Este modo de comprender el tiempo no logra dar cuenta que lo esencial de nuestra vivencia del tiempo no es la cuantificación, sino el modo en que el flujo temporal se inscribe en el alma como memoria, atención y expectativa. Así, el tiempo no se mide como una secuencia de unidades externas, sino como las impresiones o sensaciones que dejan las cosas que pasan en el alma. Esta es la posición de San Agustín (354 d.C-430 d.C.).

Kant (1724-1804) radicaliza esta concepción subjetiva al afirmar que el tiempo no es algo que está "ahí fuera" en el mundo, sino una forma *a priori* de nuestra sensibilidad. No accedemos a las cosas y luego les ponemos un marco temporal; más bien, todo lo que aparece

ante nosotros presupone al tiempo. El tiempo aparece así como 'una condición formal a priori de todos los fenómenos' (Kant, 2013).

Sin embargo, ¿es ese tiempo homogéneo y lineal, propio del reloj, el mismo que experimentamos al vivir? Bergson (1859-1941) considera que no. A su juicio, pensar el tiempo desde la lógica del espacio -tal como lo habría hecho Kant- es problemático porque reduce la experiencia temporal a una representación estática y cuantificable que no logra captar la naturaleza dinámica y fluida del tiempo (Bergson, 1999). Bergson critica esta visión porque el tiempo, en su concepción, no puede ser comprendido adecuadamente mediante las categorías espaciales que aplicamos a objetos fijos. Para Bergson, el tiempo es *duración*; refiriéndose a ella como la experiencia interna del tiempo, que es personal y subjetiva. La duración es un tiempo vivido, donde el pasado se entrelaza con el presente y no se puede dividir en partes independientes como se hace con el tiempo espacial (Bergson, 1999). Para Bergson, la duración es 'una continuidad de fluencia'.

Husserl (1859-1938), por su parte, se detiene en ese flujo, intentando describir cómo se constituye en la conciencia nuestra experiencia temporal. Para él, en cada acto de percepción - *impresión originaria* - somos conscientes también, aunque de una manera diferente, del pasado inmediato (retención) y de lo porvenir (protención). Husserl propone que la impresión originaria es sólo un punto de paso de la relación entre las retenciones y protenciones. Por lo tanto, lo que nos da la experiencia de continuidad en el mundo es una *protención retencional*, que consiste en la proyección de la retención sobre la protención que pronto pasará a realización en la impresión originaria. De esta manera, la protención - aquello que se viene acercando - no es tan distinto de la retención - aquello que acaba de ser -. En este sentido, para que la conciencia tenga la capacidad de percibir objetos temporales (objetos dotados de duración) y un flujo continuo tiene que, necesariamente, ser ella misma temporal. Por ende, desde la perspectiva de Husserl, la conciencia humana no sólo tiene la capacidad de experimentar objetos temporales y ser ella misma una conciencia temporal, sino que es, también, constituyente de tiempo.

Finalmente, Heidegger (1889-1976) radicaliza la comprensión del tiempo al sostener que éste no es algo que tengamos, sino algo que somos. Nuestra existencia se proyecta hacia el futuro, carga con un pasado -con un haber-sido- que sigue vivo y desvela un presente. De este modo, la experiencia del pasado, del presente y del futuro viene dada por el modo de ser de la existencia. De ahí que, para Heidegger, determinaciones tales como “ahora”, “ahora-todavía-no” (luego) y “ahora-ya-no” (hace un rato) den cuenta, primariamente, de comportamientos fundamentales de la existencia, tales como anticipar, retener y presentificar. La temporalidad, por tanto, no es un atributo del mundo, ni solo de la conciencia: es la estructura misma de nuestra existencia.

En síntesis, tal como indicamos en el inicio, lo relevante de estudiar el fenómeno del tiempo radica en interrogarnos a nosotros mismos respecto de aquello que somos en nuestro vivir cotidiano. Al asumir esta tarea, parece que el tiempo no constituye un mero escenario en el cual se desenvuelve nuestra vida. El tiempo tampoco parece ser algo que ‘tengamos’, una suerte de posesión y, por lo mismo, no es algo que en rigor podamos perder. “Perder el tiempo”, “quedarnos sin tiempo” o “no tener tiempo”, finalmente, parecen ser expresiones que no logran dar con lo esencial de este fenómeno. Son expresiones que, en cierto sentido, ignoran la radicalidad de la naturaleza del tiempo, porque suponen que es algo con lo que contamos y no algo que somos. Este desconocimiento es el motivo por el cual el tiempo tiende a limitarse al reloj y al calendario. Así, el tiempo queda puesto fuera de nosotros y nosotros, sujetos a él. En cambio, si asumimos que nosotros *somos tiempo* y que nuestra experiencia del tiempo no es lineal, sino que nuestro pasado, presente y futuro se entrelazan en una continuidad, que es nuestra existencia, entonces nos vemos interpelados a proyectar nuestras acciones de forma más propia: cada una de nuestras acciones y decisiones corresponden al resultado de una comprensión y proyección de nosotros mismos, en tanto seres temporales. Estudiar el fenómeno del tiempo, entonces, no tiene como propósito principal dar con su definición, sino más bien comprender que se trata de un fenómeno constitutivo de nuestra existencia y que, como tal, nos dispone a enfocarnos en nosotros, en

cómo hemos vivido y en cómo proyectamos nuestro futuro desde aquello que somos.

Este libro surge justamente desde el convencimiento de que pensar el tiempo, desde una reflexión filosófica de la cotidianidad, es una manera fundamental de mirarnos y comprendernos.

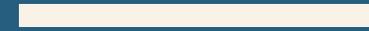
Mariana Gerias I.
Facultad de Educación

Pablo Fossa A.
Facultad de Psicología

Referencias

- Aristóteles (1995). *Física*. Editorial Gredos.
- Bergson, H. (1999). *Ensayo sobre los datos inmediatos de la conciencia*. Ediciones Sígueme.
- Heidegger, M. (2009). *El concepto de tiempo (Tratado de 1924)*. Herder.
- Heidegger, M. (2005). *Ser y Tiempo*. Editorial Universitaria.
- Heidegger, M. (2000). *Los problemas fundamentales de la fenomenología*. Trotta.
- Husserl, E. (2010). *Lecciones de fenomenología de la conciencia interna del tiempo*. Trotta.
- Husserl, E. (1917-1918). *Los Manuscritos de Bernau sobre la conciencia interna del tiempo*. Springer.
- Husserl, E. (1929-1934). *Los textos tardíos sobre la conciencia interna del tiempo: Los Manuscritos C*. Springer.
- Kant, I. (2013). *Crítica de la razón pura*. Editorial Taurus.
- San Agustín (1974). *Las Confesiones*. Biblioteca de Autores Cristianos.

COLUMNAS DE OPINIÓN



**Sobre el tiempo en la
vida cotidiana**

01

El tiempo en la era de las redes sociales: Atrapados en un flujo interminable de estímulos



**Fernando Orellana
Manríquez**
Psicología

En la actualidad, vivimos en un contexto donde cada segundo parece tener un valor incalculable y el tiempo se ha convertido en un recurso paradójicamente escaso. En este escenario de aceleración constante, las redes sociales actúan como fuerzas que capturan nuestra atención y transforman profundamente nuestra percepción temporal. Con notificaciones incesantes, actualizaciones sin pausa, y un flujo continuo de contenido visual, estas plataformas crean un ciclo interminable del cual es difícil escapar. Esta aparente “pérdida de tiempo” no es fortuita ni un simple efecto pasajero, sino un reflejo de algo más profundo: una alteración en la manera en que experimentamos y comprendemos el tiempo. Sostengo que las redes sociales nos están arrebatando la capacidad de vivir el presente de manera consciente y, sobre todo, auténtica. La avalancha de información dispersa nuestra atención, impidiéndonos disfrutar de momentos significativos y de proyectarnos en nuestras más propias posibilidades.

En su obra *Ser y Tiempo*, Martin Heidegger concibe el tiempo originario no como algo que “tenemos” (medida externa) ni tampoco como una sucesión de momentos que simplemente “pasan”, sino como aquello que esencialmente “somos”. El tiempo, en este sentido, es constitutivo de nuestro modo de ser y de nuestro modo de relacionarnos con el mundo. Esto porque nos entendemos y definimos por nuestra relación con el tiempo. Heidegger subraya que el tiempo auténtico está relacionado con la conciencia de

la muerte y, por tanto, con nuestra finitud. Vivir con un sentido de finitud nos permite proyectarnos en nuestras más auténticas posibilidades (Heidegger, 2018).

Desde esta perspectiva, el tiempo no es una medida objetiva, sino una estructura fundamental de nuestro "ser-en-el-mundo" (Heidegger, 2018). Vivir de manera auténtica implica estar conscientes de nuestra propia finitud, dado que esta consciencia de que vamos a morir configura nuestro modo de ser. Entender la muerte no como un acontecimiento externo y futuro, sino como la posibilidad de ser en la que podemos hacer nos cargo de nosotros mismos, de nuestro poder-ser más propio (Heidegger, 2018) trae consigo la posibilidad de tomar decisiones propias, evitando vivir desde las expectativas ajenas. Así, es esta "anticipación de la muerte" la que da valor a cada instante y orienta nuestra existencia hacia una vida auténtica (Heidegger, 2018). Sin embargo, las redes sociales, al atraparnos en un flujo incesante de estímulos y distracciones, nos alejan de esta autenticidad, llevándonos hacia lo que Heidegger denomina la "caída" hacia la inautenticidad, donde dejamos de vivir de manera propia y comenzamos a vivir desde los otros (Heidegger, 2018).

En esta vorágine digital, el tiempo ya no se experimenta de forma originaria, sino de forma derivada, como una secuencia de instantes que transcurren, lo que deja el pasado atrás, altera nuestra relación con el presente e ignora que el futuro no es simplemente

una espera pasiva de algún acontecimiento, sino un co-esperarnos a nosotros mismos en dicha anticipación.

Además, el diseño intencional de los algoritmos de las redes sociales maximiza nuestra permanencia en sus plataformas. Este sistema de gratificación constante no solo fragmenta nuestra atención, sino que refuerza la idea de que cada segundo debe estar lleno de estímulos, despojándonos de la capacidad de experimentar momentos de silencio, introspección y pausa necesarios para habitar el tiempo de manera significativa.

Algunos podrían argumentar que la tecnología y las redes sociales ofrecen beneficios innegables, como el acceso al conocimiento, la comunicación instantánea y la posibilidad de establecer conexiones globales. Sin embargo, estos beneficios pierden peso al considerar el precio que pagamos en términos de fragmentación de nuestra atención y de alienación respecto a nuestra vivencia del tiempo, que nos impide comprendernos en nuestras posibilidades y nos insta a comprendernos desde los demás. Aunque se argumente que estas plataformas nos enriquecen al acercarnos a los demás, dicho

enriquecimiento resulta superficial cuando nos encontramos sumidos en un ciclo interminable de distracciones que afecta nuestra capacidad de conectar genuinamente con el presente y el futuro. En lugar de beneficiarnos, el uso excesivo de estas plataformas nos convierte en consumidores pasivos de experiencias efímeras, debilitando nuestro bienestar emocional y psicológico.

Resulta fundamental, entonces, reflexionar sobre lo que sacrificamos al invertir tanto tiempo en las redes sociales. En un entorno tan saturado de estímulos, no solo estamos perdiendo minutos o segundos, sino nuestra capacidad de experimentar el tiempo de forma auténtica y, con ello, de comprendernos en nuestras posibilidades más propias. Los minutos que dedicamos a contenido trivial y superficial podrían destinarse a actividades que fomenten una conexión real con el presente, con las personas que nos rodean y con nosotros mismos. Este tipo de experiencia del tiempo nos permitiría redescubrir momentos de atención plena y experiencias significativas, esenciales para una vida rica y equilibrada.

No se trata de demonizar la tecnología ni las redes sociales. Como herramientas, ofrecen beneficios innegables y pueden ser valiosas si se usan de forma consciente. Sin embargo, su diseño no promueve la reflexión, la pausa o la profundidad, sino la retención de nuestra atención mediante estímulos constantes, cada vez más personalizados y que fomentan una comprensión de nosotros mismos vinculada a una constante comparación con los demás. Si queremos vivir de manera consciente y recuperar el control de nuestra experiencia temporal, debemos reflexionar sobre cómo estas plataformas afectan nuestra comprensión del tiempo y aprender a usarlas como medios, no como fines en sí mismas. Esto implica establecer límites conscientes sobre el tiempo que destinamos a estas plataformas, priorizando aquellas experiencias que nos conectan con nuestros propósitos, con nuestras posibilidades y que nos permiten vivir conforme con nuestras propias proyecciones.

Referencias

Heidegger, M. (2018). *Ser y Tiempo*.
Editorial Universitaria.

02

Entre el pasado y el presente: Cómo la nostalgia moldea nuestra percepción del tiempo

La nostalgia es una emoción universal que, en tiempos de incertidumbre, se manifiesta con fuerza. Recordar momentos del pasado es una forma de refugio ante la realidad abrumadora del presente. Sin embargo, es crucial analizar cómo este anhelo puede distorsionar nuestra percepción del tiempo y de nuestras propias experiencias.

La nostalgia es una construcción psicológica que influye en cómo valoramos lo vivido. Investigaciones han demostrado que nuestra mente tiende a filtrar los recuerdos a través de un prisma positivo, lo que nos lleva a recordar los momentos pasados con una sensación de felicidad y satisfacción (Routledge et al., 2011). Si bien esto puede ser reconfortante, también puede ser un riesgo idealizar el pasado, ya que el presente se percibe menos emocionante, generando insatisfacción y desilusión.

A pesar de que la nostalgia ofrece consuelo y es un sentimiento reconfortante, una inmersión excesiva en recuerdos pasados puede convertirse en una forma de evasión. Al idealizar el pasado, el presente se percibe menos emocionante, generando insatisfacción y desilusión. Es necesario encontrar un equilibrio entre valorar nuestras experiencias pasadas y vivir plenamente el presente. En este sentido, la nostalgia debe ser vista como una herramienta constructiva que, cuando se utiliza de manera consciente, enriquece nuestras vidas y nos permite disfrutar del *aquí* y el *ahora*.

**Agustina Escala
Peña**
Psicología



San Agustín, en su obra *Confesiones*, plantea que el tiempo es “la extensión o distensión del alma”, lo que significa que el tiempo es una experiencia subjetiva vinculada al modo como percibimos y vivenciamos los eventos. Para él, el pasado ya no existe, el futuro aún no ha llegado y el presente es apenas un instante fugaz. Sin embargo, la mente humana, por medio de la memoria, la visión directa y la anticipación, tiene la capacidad de experimentar el pasado como recuerdo, el presente como la percepción de lo que ocurre en este momento y el futuro como expectativa o anticipación. De este modo, el tiempo se presenta como un fenómeno subjetivo inherente a la experiencia humana, siendo el alma quien recuerda, espera y se encuentra en un presente. De este modo, es la distensión del alma la que permite que ésta pueda extenderse y abarcar los tres tiempos (San Agustín, 2006).

Este enfoque sobre el tiempo pone en evidencia la fragilidad de nuestra percepción temporal: el pasado se transforma en una realidad subjetiva, y muchas veces la nostalgia nos ofrece una versión del pasado que no corresponde a la realidad, pero que nos resulta reconfortante.

Algunos podrían enfatizar que la nostalgia tiene un valor intrínseco, ya que evocar recuerdos felices puede servir como fuente de inspiración y motivación. Recordar lo mejor de nuestro pasado puede alentarnos a recrear momentos similares en el presente y a buscar nuevas oportunidades de felicidad. Sin embargo, si nos aferramos demasiado a estos recuerdos, corremos el riesgo de idealizar un

pasado que, al final, nos impide abrazar la realidad de nuestras vidas actuales y limita nuestras posibilidades de crecimiento.

Por lo tanto, debemos reflexionar sobre cómo utilizamos nuestra nostalgia. ¿Nos convierte en prisioneros de un pasado idealizado, o nos empodera para construir un futuro significativo? El presente es donde se despliega nuestra vida. Debemos cultivar un equilibrio entre lo vivido y lo que se vivirá, ya que es fundamental para no perder la riqueza de nuestras vivencias actuales.

En conclusión, la nostalgia es un espejo que refleja nuestras vivencias y nos invita a la reflexión. Al manejarla con conciencia, podemos transformarla en una herramienta que no solo nos conecta con lo que hemos sido, sino que también nos impulsa a vivir con mayor plenitud. No permitamos que la nostalgia nos haga olvidar la importancia de disfrutar el *aquí* y el *ahora*. Recordemos con cariño, pero también vivamos intensamente, porque es en el presente donde realmente se despliega nuestra vida.

Referencias

- Routledge C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C., Juhl, J., Vingerhoets, A. J., & Scholtz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 638-652.
- San Agustín (2006). *Confesiones*. Ediciones Akal.

03

El futuro incierto y la autenticidad



Javiera Ortega Arancibia
Ingeniería Comercial

Se dice que la única certeza en la vida es la muerte. Todos, querámoslo o no, vamos a morir. La mayoría de las personas estamos conscientes de esto y lo comprendemos como un acontecimiento de la vida que, en algún momento y sin saber cuándo, va a ocurrir. La muerte está presente como posibilidad constante, aunque no pensemos activamente en ella. Como la muerte es la única certeza de nuestro futuro, sabemos que nuestra vida, en algún momento, tendrá un punto final. Pero, dado que desconocemos cuándo será ese momento y, dado que habitual y cotidianamente no nos preguntamos por ello, también sabemos que aún “hay” tiempo, que aún “tenemos” tiempo.

El tiempo es entonces la vida que nos queda por vivir, pero también la vida vivida hasta este punto y la que estamos viviendo. Por ello, el tiempo se comprende, de algún modo, desde nuestra experiencia de pasado, presente y futuro. Si bien estos son conceptos cotidianos para nosotros y los utilizamos constantemente, solo tenemos conocimiento –por experiencia– del presente y del pasado. Sin embargo, pareciera ser que es el futuro –aquel tiempo que desconocemos por completo– el que moviliza todas nuestras acciones y decisiones, tanto aquellas de las que podríamos arrepentirnos como también aquellas que podrían tomarnos por sorpresa. Cuando pensamos en el futuro nos encontramos a la deriva y nos enfrentamos a una suerte de temor a lo desconocido.

A lo largo de la historia y, probablemente desde el origen de nuestra especie, los seres humanos se han caracterizado por una obsesión por la develación de este porvenir. Para ello han desarrollado distintos rituales y prácticas de adivinación. Estas formas de búsqueda de conocimiento se alejan de la evidencia científica y otorgan predicciones a través de diversos medios como, por ejemplo, la lectura del I Ching, originaria de la Antigua China, donde la predicción se basa en una selección aleatoria de palillos. En la Antigua Grecia fueron los oráculos, fuentes de mensajes divinos, que otorgaban respuestas, consejos y predicciones proféticas. En la actualidad, encontramos las prácticas modernas de astrología y de lectura de cartas del tarot. Todas estas formas se dirigen a un mismo fin: poder contar con información que nos ayude, en un presente, a elegir un camino u otro, ya sea con la intención de evitar o mitigar una catástrofe, o de alcanzar el éxito.

Esta necesidad humana, aparentemente ancestral, de obtener consejos y advertencias da cuenta de una búsqueda de seguridad, pues pone en evidencia la preocupación de tener algún tipo de respaldo al momento de tomar decisiones, de poder afirmarse en algún tipo de certeza que permita tener una sensación de control sobre el curso de la propia vida. Algo similar ocurre con la meteorología, ciencia que se dedica a predecir o pronosticar el tiempo meteorológico (temperatura, humedad, presión, etc.). Las personas viven atentas a estas predicciones en su día a día, revisando el pronóstico en la televisión o en la app del teléfono celular. *¿Qué tan abrigado tengo que salir?, ¿Será una buena temporada para los cultivos?, ¿Se podrá cruzar a Mendoza en auto o va a estar nevando?*

Otro ejemplo de nuestra sociedad en el que las posibilidades futuras tienen gran importancia es la economía, principalmente en lo que se vincula a la especulación financiera. La especulación financiera refiere a la actividad económica por excelencia de “comprar barato y vender caro”, que se basa en la creencia del inversor de que, en un futuro, subirá el precio del activo comercializado. Este sector tiene un papel importante como impulsor de la economía de una nación, sobre todo en tiempos de incertidumbre, ya que decide cuándo y cuánto capital será aportado a las empresas. Los inversores compran y venden hoy pensando en las proyecciones de los precios de mañana, y esto va a determinar, por ejemplo, cuáles serán las tasas de interés a la que estarán sujetos todos los deudores del próximo periodo, afectando el panorama futuro de todo el país. De esta forma se ve cómo comprender las posibilidades individuales, en este caso de la inversión, permite que se elija en el presente las acciones a realizar, y cómo las acciones que son realizadas determinan lo que será futuro.

La búsqueda de un conocimiento certero del futuro es un ideal imposible, pues no se puede llegar a tener como tal. Así, comprender la naturaleza del tiempo y la experiencia o vivencia humana de él es importante para poder evaluar, en principio, qué tan compatibles son con la idea de predicción, y así saber qué tanto nos acercan las predicciones a una verdad sobre el futuro. En

lo que remite a la experiencia, puede decirse que el presente –por virtud de sí– y que el pasado cercano –a través de la retención– están presentes en la conciencia (Husserl, 2010). Un pasado más lejano puede ser más complicado de recordar en detalle, pero es muy probable que por lo menos se tenga la noción de su existencia en el recuerdo. Sin embargo, no se puede decir esto del futuro, por lo menos no en referencia a la experiencia o vivencia humana, dado que es el único tiempo que no ha sido presente y, por tanto, no ha sido vivido. Siguiendo esta misma lógica, lo que sí podemos afirmar con certeza es que el futuro es “lo que será presente” en la medida en que el ser humano, al proyectarse, abre un horizonte de posibilidades que configuran su existir. Así, la capacidad proyectiva del ser humano “abre el futuro”, pues al anticipar y esperar eventos venideros, nos co-esperamos a nosotros mismos, es decir, nos adelantamos a nuestro propio poder-ser (Heidegger, 2018). De este modo, aunque no es posible determinar con certeza qué ocurrirá, el futuro es, paradójicamente, el tiempo “más presente”, en tanto siempre nos adelantamos a nuestras propias posibilidades al proyectarnos en él (Heidegger, 2018). Así, aunque el tiempo es unidireccional y resulta imposible conocer de antemano los eventos futuros, sí podemos anticiparnos en la comprensión de nuestras propias posibilidades. Al decidir un curso de acción, no solo configuramos aquello que llegará a ser futuro, sino que también nos determinamos a nosotros mismos en relación con él. En este sentido, el futuro no es simplemente un devenir incierto, sino la dimensión fundamental desde la cual el ser humano se comprende y da sentido a su existencia.

Esta comprensión del tiempo –desarrollada por el filósofo Martin Heidegger– es importante, porque permite evidenciar que, si bien es imposible llegar a conocer con certeza el futuro, este tiempo, a pesar de su inexistencia actual, es clave en tanto nos lleva a la comprensión de nuestras posibilidades. Es el proyectarse en estas posibilidades lo que lleva al individuo a comprenderse a sí mismo desde ellas. Así, este comportamiento de anticipar es lo que posibilita el futuro propiamente tal (Heidegger, 2018). A partir de esto, es

posible señalar que, si bien las predicciones no necesariamente nos informan respecto al futuro, sí son relevantes en la medida que nos posicionan en un determinado modo de proyectarnos y, fundamentalmente, de comprendernos. Pensar en estas predicciones nos devela las posibilidades que tenemos abiertas, y al tomar decisiones a partir de nuestras posibilidades llegamos a comprendernos de forma propia, esto es, de forma auténtica. Por ello, es posible señalar que las predicciones pueden ser de ayuda. No porque nos ofrezcan certeza o seguridad, sino porque nos recuerdan que asumir ciertas posibilidades no es menor: en ellas se juega nuestro modo de ser y de actuar.

En síntesis, aunque no es posible conocer el futuro como tal, las predicciones afectan nuestro presente, pues inciden en las decisiones que adoptamos hoy al considerar lo que se espera que ocurra mañana. Los eventos futuros constituyen una amplia gama de posibilidades, de las cuales desconocemos cuáles se materializarán en el presente. Sin embargo, el futuro no es meramente un tiempo aún inexistente, sino la posibilidad de llegar a ser quienes realmente somos.

Referencias

- Heidegger, M. (2018). *Ser y Tiempo*. Editorial Universitaria.
Husserl, E. (2010). *Lecciones de fenomenología de la conciencia interna del tiempo*. Editorial Trotta.

04

El tiempo: Elemento constitutivo de la alienación

En la sociedad actual, el tiempo se ha convertido en un instrumento de opresión de clase. La estructura económica y las relaciones sociales han propiciado un sistema que, de manera inconsciente, impone ideas sobre cómo el individuo debe organizar y utilizar su tiempo. Este fenómeno se conoce como ideología, es decir, ideas que surgen de una determinada estructura económica, social e histórica y que responden a los intereses de una clase dominante. En este sentido, el tiempo es parte de la ideología del sistema actual y este lleva, inexorablemente, a la auto-explotación y la deshumanización, subordinando el uso del tiempo personal al sistema de producción y a sus ideas inherentes.

De acuerdo con el filósofo francés, Henri Bergson, el tiempo ha sido comprendido desde dos perspectivas diferentes. Por un lado, el *tiempo homogéneo* es el tiempo medible, objetivable, divisible en partes equidistantes, el tiempo que nos permite organizar nuestra vida diaria, producto del consenso social, tal como minutos, segundos, etc. Sin embargo, por otro lado, el tiempo heterogéneo, no obedece a las características del tiempo homogéneo. El tiempo heterogéneo es el tiempo interno, el tiempo tal y como se vive en la conciencia. Este tiempo no es divisible, ni medible, ni cuantificable. El tiempo heterogéneo es tiempo del incesante flujo de la experiencia humana. En este tiempo no es posible identificar dónde comienza un determinado estado de conciencia y dónde

**Marcelo Winkler
Rojas**
Psicología



termina, pues es el tiempo de la duración, el tiempo de la conciencia que dura. A esta duración de la conciencia logramos acceder vía intuición; es decir, a través de una forma de conocimiento que nos permite acceder directamente a la esencia de nuestro propio flujo, sin necesidad de cuantificarlo o representarlo. En este sentido, el tiempo heterogéneo es una concepción irreductible sobre la complejidad del psiquismo humano, la cual se ve oprimida y reducida dentro del sistema actual a través del tiempo homogéneo que es, en esencia, producto de la ideología.

La opresión del tiempo homogéneo se manifiesta, por ejemplo, a través del burnout, una enfermedad que ha aumentado significativamente en los últimos años, constituyéndola entre las primeras causas de licencias médicas en Chile (Oyarzo y Goyenechea, 2021). El burnout es el agotamiento del individuo causado por estrés, el cual, tiene la particularidad de presentarse en ambientes laborales en donde los individuos son sometidos a altos grados de estrés y agotamiento. Esencialmente, es la representación de la deshumanización y la auto-explotación que sufre el sujeto dentro de una sociedad que exige, fervientemente, la utilización de su tiempo en el rendimiento, alienándolo de su humanidad y transformándolo en una simple mercancía. En palabras llanas, cosificándolo. Otra cuestión ominosa, es que el tiempo homogéneo no solo se inmiscuye en el ámbito laboral, sino que se manifiesta

en todos los ámbitos de la vida. Es en la cotidianidad donde se vive la mayor parte del paso del tiempo, y es aquí donde se inmiscuyen las ideas sobre el uso de este. La sensación del rendimiento, del no producir, la idea de utilizar de forma productiva el tiempo, son ideas que se manifiestan fuera del trabajo; y es irónico, ya que los sujetos suelen pensar en el trabajo cuando no están en él y se agobian por ello. De esta forma, la cotidianidad se transforma en elemento constitutivo de la alienación, en donde los individuos se ven ajenos a sus propias necesidades y deseos, suprimiendo los mismos por la necesidad del rendimiento y auto-explotación inmiscuida en el tiempo.

En base a esto, la deshumanización del tiempo homogéneo por la ideología perpetra en los niveles más profundos del psiquismo humano; en concreto, en su propio fluir de la conciencia, en su tiempo propio. Esto condiciona la conducta y la perspectiva del trabajo y de la vida cotidiana, sofocando al individuo y cosificándolo por su rendimiento.

En conclusión, el tiempo homogéneo es utilizado como mecanismo de opresión de clase que oprime el uso del tiempo heterogéneo y aliena al individuo, sometiéndolo a exigencias exacerbadas que lo conducen a la deshumanización, autoexplotación y cosificación. Ergo, es necesario criticar las relaciones sociales, las ideas, y esencialmente las estructuras económicas y políticas que las propician en aras de recuperar la esencia humana, alienada hasta la profundidad del psiquismo, hasta en el uso de su propio tiempo.

Referencias

- Bergson, H. (2011). *Introducción a la metafísica y la intuición filosófica*. Leviatán.
- Bergson, H. (2016). *Ensayo sobre los datos inmediatos de la conciencia*. Prometeo.
- Oyarzo, M. y Goyenechea, M. (2021). *Burnout en trabajadores y trabajadoras de la salud en Chile*. Friedrich Ebert Stiftung.

05

Cómo la depresión distorsiona nuestra percepción del tiempo



Renato Tapia Honores
Psicología

La depresión es un trastorno que afecta a una gran parte de la población a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud, 2023). A pesar de la creencia popular de que solamente impacta en el estado mental, esta alteración logra distorsionar nuestra percepción del tiempo. Lo anterior se debe a que este fenómeno influye en cómo experimentamos el presente, aunque también en nuestra forma de recordar el pasado y las expectativas que tenemos del futuro. Este trastorno se caracteriza por síntomas como un estado de ánimo deprimido, pérdida del placer e interés por las actividades que el individuo solía disfrutar (Organización Mundial de la Salud, 2023). La depresión distorsiona nuestra percepción del tiempo, ya que provoca que el pasado se sienta más intensamente y que, con ello, se genere una visión más sombría del futuro. Esto no solamente provoca un mayor sufrimiento emocional, sino que significa un obstáculo para la recuperación del paciente.

Una de las maneras en las que se puede respaldar lo anterior es basándonos en la concepción del tiempo de San Agustín. Para él, el tiempo constituye una dimensión subjetiva del ser humano. Esto significa que el tiempo fundamental para nosotros no es el tiempo cronológico o el tiempo del reloj, sino más bien la vivencia del tiempo desde la memoria (pasado), la percepción o visión directa (presente) y desde la expectativa (futuro) (San Agustín, 2011). Esto, pues a su juicio, el pasado se mantiene vivo a través

de la memoria, el presente son nuestras vivencias actuales y el futuro son aquellas expectativas que tenemos sobre lo que esperamos. De este modo, el tiempo constituiría una cierta distensión del alma, que esperando, atendiendo y recordando, abarca los tres tiempos (San Agustín, 2011). Con base en esto, podemos darnos cuenta de que la depresión puede afectar cada una de estas dimensiones, en donde a través de este prisma, el pasado se convierte en un refugio que resguarda nuestro dolor, mientras que el futuro se vislumbra como un abismo de incertidumbre.

En el contexto de la depresión, la memoria desempeña un papel fundamental, ya que, las personas que padecen este trastorno tienden a recordar el pasado de manera más negativa. Esto puede entenderse desde lo planteado por San Agustín como el tiempo vivido en la memoria, en donde los eventos experimentados como dolorosos parecen no solamente más recientes, sino que también como más relevantes y significativos, por lo que, en la mente de un paciente con depresión, es recurrente el volver a visitar recuerdos de fracasos, pérdidas y momentos de dolor, lo que crea una narrativa que tiende a resaltar lo negativo. Esta intensificación del pasado suele resultar en una rumiación constante, en la que el sujeto se siente atrapado en un ciclo de pensamientos intrusivos que resaltan y reviven constantemente el sufrimiento. Esto no solo afecta a la autoestima, sino que además limita la capacidad del individuo para percibir el presente plenamente, lo que provoca que el ahora se vea teñido por los

eventos del pasado, dificultando la sensación de alegría y bienestar. En este sentido, la percepción del tiempo se transforma en una trampa emocional, en donde aquellos que padecen este trastorno pueden sentir que su vida se encuentra anclada al pasado doloroso, lo que reafirma lo planteado por San Agustín cuando enfatiza la importancia de vivir en el presente y de redimir el tiempo, de modo que no veamos el pasado como una carga, sino como una oportunidad de crecimiento y sanación.

Además de intensificar el pasado, la depresión distorsiona la percepción del futuro, haciéndolo parecer sombrío e incierto. Aquellos que padecen este trastorno pueden sentirse atrapados en una narrativa donde el futuro está lleno de desesperanza, en donde destaca la idea de que el sufrimiento va a continuar indefinidamente, convirtiéndose en una realidad abrumadora. Esto provoca consecuencias directas en la motivación y capacidad de actuar del individuo, en donde es común experimentar una profunda falta de energía y entusiasmo, lo que genera un obstáculo para la búsqueda de ayuda y compromiso con el tratamiento.

Aquí la esperanza es crucial para la recuperación, porque, cuando la persona se proyecta hacia un futuro sombrío, el proceso de sanación presenta un impedimento significativo.

Al relacionar esto con la perspectiva agustiniana sobre el tiempo, podemos comprender que la concepción del futuro en quienes padecen depresión se distorsiona y se llena de expectativas negativas. Esto hace que la noción del futuro propuesta por San Agustín adquiera mayor relevancia, ya que, según él, la única manera de medir el tiempo es a través de las impresiones que deja en el alma, por lo tanto, quienes sufren un trastorno como la depresión no pueden percibir el futuro de manera óptima, ya que sus pensamientos negativos generan impresiones desfavorables en su interior.

Sin embargo, es necesario considerar que la percepción del tiempo no siempre es tan negativa en personas que padecen de depresión, sino que en algunos casos este trastorno puede significar una oportunidad para que la persona pueda reflexionar sobre los distintos aspectos de su vida. Se podrían resignificar las experiencias pasadas, lo que provoca que se puedan valorar momentos que antes no se tenían tan presentes. Además, esto puede manifestarse en que la persona comience a presentar una mayor capacidad de empatía con el resto, y que se vea motivada a buscar un propósito para su vida. En lugar de sentirse atrapados en una desesperanza constante, podría existir una oportunidad de reconocer las dificultades de manera

más positiva. En este sentido, la percepción del tiempo no necesariamente debe ser un obstáculo para la recuperación del paciente, sino como un espacio en el que la persona pueda generar un mayor crecimiento personal y pueda enfrentar de mejor manera las dificultades de la vida.

En conclusión, al analizar cómo la percepción del tiempo se distorsiona por la depresión, se hace notorio que no solamente se ve amplificado el sufrimiento emocional, sino que también significa una barrera para la sanación. Sin embargo, es necesario comprender que esto también puede ofrecer nuevos caminos para el crecimiento personal. Es en base a esto que, si nos posicionamos desde la perspectiva de San Agustín, nos podemos percatar que él nos invita a reflexionar acerca de nuestras vivencias, además de ofrecernos una alternativa acerca de la concepción del tiempo que puede resultar muy útil para enfrentar de mejor manera un trastorno como la depresión. Al reconocer tanto los desafíos como las oportunidades que presenta nuestra relación con el tiempo, podemos trabajar hacia una percepción y una vivencia más equilibrada y positiva, facilitando así el camino hacia la recuperación. Por ello, la experiencia del tiempo puede dejar de ser solo una fuente de dolor para convertirse en un aliado en el proceso de sanación.

Referencias

- Agustín de Hipona (2011). *Confesiones*. Alianza Editorial.
Organización Mundial de la Salud (31 de marzo de 2023). *Depresión*.

06

Un tiempo móvil



Pablo Pizarro Pradenas
Psicología

Es común hablar del tiempo usando adjetivos y adverbios de rapidez, especialmente en esta época marcada por la inmediatez y la celeridad. Más allá de lo aparente, han aumentado las instancias que circundan la realidad del fenómeno. En un mundo plagado de herramientas de alta precisión, películas, publicidad y medios de transporte cada vez más veloces y eficientes, estos objetos se incorporan a la cultura como elementos cotidianos de uso doméstico. Si el espacio como externalidad opera sobre nosotros de manera estática y hasta predecible ¿Dónde está ese tiempo que es lento o rápido, aprehendido en el uso de la palabra para ser comunicado?

La legitimidad del uso de estos términos respecto al tiempo dice relación con la coordinación y el movimiento de nuestros cuerpos respecto a otros que, en una extensión finita, reconocemos al movernos. Traspasamos todo lo que se traslada con nosotros: *el tiempo es nuestra información.*

Un buen ejemplo de esto se da en el género de películas conocido como road movies. Wim Wenders ha explicitado esto en alguno de sus títulos, como en *Im Lauf der Zeit* (En el transcurso del tiempo) de 1976. Ahí hay un desplazamiento exagerado, siempre terrestre, con atención deliberada al auto o tren, en el que las colisiones de las vidas de los protagonistas no se desarrollan en los diálogos ni se ven precipitadas por motivaciones manifiestas, y, donde la simpatía y la antipatía están a merced de momentos

exactos e irrepetibles de la ruta. Algo similar a lo que ocurre en el uso de transporte público. Actitudes como la mezquindad y la gentileza pueden responder a la disposición espacial en la que se encuentran los pasajeros dentro del móvil.

Las películas son ellas mismas tiempo encapsulado, de las que se puede decir cuánto duran como quien dice cuánto pesa, mide o cuántos años ha vivido una persona. Peso, estatura y edad, son elementos que las personas acarrean como parte de la historia en una situación determinada. Una sola historia como es una la persona que la encarna. En un encuentro cualquiera, la comunicación es limitada por el cuerpo que deviene con el paso del tiempo, muchas veces a través de hechos fortuitos. Esta condición de la vida se experimenta en el acto de ver películas. La reconfortante entretención es efectiva en tanto no estamos ahí, a pesar de enfrentarnos a fragmentos de tiempo de manera directa. Pero, cuando estamos presentes, en las películas de nuestras vidas, no se es mero espectador.

Al viajar largas distancias hay cambios significativos en los horarios estipulados, a lo cual se responde con los ajustes correspondientes del reloj. Pero el cuerpo no se configura tan fácilmente y ocurre el jet lag o descompensación horaria. Algo similar ocurre con los cambios en la altura con respecto a la superficie de la tierra. La mente en estos casos opera parecida a un reloj que se ajusta a lo que exige el medio. Entonces ¿Cómo ajustar nuestros tiempos frente a la distancia entre la intimidad de una persona y la de otra diferente? Tal vez desempeñando un rol donde teoría, producción y práctica se articulen con aquello que proyectamos en el espacio —nuestra información—, reconociendo las “unidades de medida” que correspondan a cada situación.

Es difícil leer los movimientos propios al ser el movimiento dependiente del observador. Al conducir un automóvil, es notoria la modificación relacional que ocurre entre personas que van en un mismo tipo de vehículo, que se conducen a velocidades distintas. Es como ver una tortuga y un conejo que no sólo se trasladan a un ritmo, sino que viven acorde a ese ritmo. La rapidez con que vivimos es relevante en cuanto representación de nuestro reposo relativo frente a otras personas, como también de nuestra propia soledad. Existe, además, una necesidad de conducirnos en un camino que, también en movimiento, podamos modificar y compartir, evitando un jet lag creativo o saboteo.

Esta manera compartida de vivir el tiempo requiere comprensión desde el entorno para ser posibilitada y enseñada —inclusive—, tal como se enseña a conducir o cualquier otra tarea, hasta que logra ejecutarse de forma independiente. Por eso, la dificultad de tomar en serio la altanería propia del turista, cuya soledad no es parte del mundo ni de la cultura que busca comprender. No comparten su tiempo. No lo conocen. Algo de eso hay en todos.

Somos un poco turistas en los tiempos del otro. El uso responsable de nuestra información requiere entendernos como un móvil: algo que se modifica, se contrae y se curva en su propio tiempo. Nuestra perspectiva cambia permanentemente cuando nos enfrentamos al tiempo que nos entrega otro.

07

¿Cuándo es el “tiempo correcto”? Entre Kronos, Aión y Kairós



**Antonia Ovalle
Hederra**
Cine

En el corazón de nuestro mundo moderno, dominado por relojes, calendarios y la presión de cumplir con plazos, surge una importante cuestión: ¿Qué es, o cuándo es el ‘tiempo correcto’? Esta pregunta se despliega en múltiples dimensiones cuando la examinamos a través de los lentes de la mitología griega.

Cuando se trata de temas importantes, siempre solemos recurrir a la antigua Grecia; ya que nuestra contemporaneidad no es más que un reflejo de la civilización griega en el espejo de la historia de la humanidad. ¿Qué es, o, cuándo es el “tiempo correcto”? Para los griegos, el tiempo no era un concepto único y vacío como lo es para la física, sino que era, más bien, un concepto tridimensional. Los griegos representaban los fenómenos (por ejemplo, el tiempo), a través de los dioses. De esta forma, de acuerdo a la mitología griega, existen tres dioses para referirse al fenómeno del tiempo: Kronos, Aión y Kairós; tres dioses, tres tiempos. Pero ¿cuál de ellos es el tiempo correcto?

Kronos es el titán de la génesis, hijo del cielo y la tierra. Al castrar a su padre, el cielo y la tierra se separan, dejando espacio para la creación de todo lo conocido, y dando inicio al orden cósmico, al tiempo. Kronos representa el tiempo secuencial, medible con las manillas del reloj, limitado, finito, titán que mata todo lo finito para conservar su eternidad. Por otro lado, Aión es el tiempo de la vida. Es representado por un viejo y por un niño. No tiene inicio ni final, solo está. Aión es, entonces, el tiempo pleno de la vida sin muerte, y Kronos, por su parte, la duración, el espacio medible entre la vida y la muerte. Finalmente, Kairós es considerado un dios “demonio”. Kairós es veloz, muy veloz, casi que inalcanzable. Es nieto de Kronos e hijo de la diosa de la fortuna, siendo heredero del tiempo, del tiempo fortunio, del tiempo correcto.

Kairós es un lugar-momento, único e irrepetible, que no es presente, sino que siempre está por llegar y siempre ya ha pasado (Núñez, 2007). Es un acontecimiento, es experimentar el tiempo de Aión —el tiempo pleno de la vida— dentro del flujo secuencial de Kronos. Es llegar al momento-lugar correcto para que un acontecimiento suceda, sea este “bueno” o “malo”, es el tiempo correcto para que ese acontecimiento ocurra.

Algunos podrán decir que, dada la definición innata de Kairós, Kronos no forma parte del tiempo correcto, pero, no debemos olvidar que sin Kronos, no hay Kairós. Tanto por la mitología detrás (Kronos es el abuelo de Kairós), como por su existencia. Sin un tiempo eterno que pone inicio y fin a las cosas, no habría lugar para que los acontecimientos ocurran, para que ocurran cuando tienen que ocurrir, en su momento correcto. Kairós, el tiempo correcto, necesita de un tiempo trascendental y medible para tomar espacio y cobrar existencia.

En la vida mundana, para encontrar el tiempo correcto, debemos basarnos en la complementación de Kronos y Kairós. Encontrar el “tiempo correcto” significa encontrar un equilibrio entre estas dos dimensiones. Es reconocer la importancia de cumplir con las obligaciones y responsabilidades que Kronos impone, pero también es saber cuándo es necesario hacer una pausa, esperar el momento adecuado y actuar en sintonía con nuestra intuición.

El “tiempo correcto”, entonces, no es simplemente una cuestión de sincronización externa, sino de resonancia interna. Es el tiempo en el que nuestras acciones, decisiones y sentimientos se alinean no solo con el mundo exterior, sino con nuestra propia naturaleza y propósito. Es un tiempo que, cuando se encuentra, transforma lo pasajero en algo perdurable.

Referencias

Núñez, A. (2007). Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós. *Paperback*, nº4. ISSN 1885-8007.

08

Detener el tiempo: Reconectando con la esencia del ahora

**Valentina Quevedo
Gallardo**
Psicología



¿Alguna vez has llegado a un lugar y ni siquiera recuerdas el camino, porque tu mente ya está en lo que debes hacer después? Esta pregunta se relaciona con tu constante inquietud por el pasado y el futuro, la cual es una característica intrínseca de la humanidad. Esta preocupación, aunque no necesariamente negativa, puede conducir a un estado de “piloto automático” donde la atención se desvía de la realidad del presente. Tal desconexión no solo impide disfrutar de los momentos cotidianos, sino que también genera una sensación de vacío existencial.

Los seres humanos tenemos una compulsión por vivir casi exclusivamente de la memoria y de la anticipación, lo cual crea un vacío. La mente se encuentra atada al tiempo; rara vez nos encontramos en el *ahora*, lo que nos produce inevitablemente una sensación de ansiedad frente a la incertidumbre del futuro, porque la mente no puede funcionar ni permanecer en control sin el tiempo, que abarca el pasado y el futuro, así que percibe el *ahora* intemporal como una amenaza. Esto resuena con las reflexiones de San Agustín sobre el tiempo. Para él, el tiempo es un fenómeno complejo que se experimenta de manera subjetiva. En sus “Confesiones”, San Agustín (2011) plantea que pareciera ser que el tiempo no existe, dado que

el pasado ya fue, el futuro no ha llegado y el presente tiende al pasado y por lo mismo, es fugaz. Así, San Agustín reconoce que el único tiempo que podría llamarse presente es el instante. Pero el instante es inasible, dado que no forma parte del tiempo, sino que corresponde más bien a un corte que se impone desde fuera del tiempo. Desde esta concepción, es posible comprender nuestra ansiedad ante la incertidumbre del futuro. Respecto del futuro no solo sabemos que "aún no es", sino que no tenemos ninguna certeza de que en algún momento "vaya a ser", por lo tanto de los tres tiempos (pasado, presente y futuro) es este el que presenta mayor incerteza.

Según Garrido (2010), el tiempo se ha comprendido en la historia de la filosofía principalmente como un orden o magnitud objetiva o como una duración o distensión subjetiva de la propia conciencia. Las ideas de San Agustín se vincularían a esta última dimensión, dado que, al reconocer esta suerte de 'inexistencia del tiempo', reformula las nociones de pasado, presente y futuro, reconociendo que el tiempo está vinculado a nuestra experiencia interna. Existe entonces *un presente de las cosas pasadas, un presente de las cosas presentes y un presente de las futuras*. El tiempo entonces es un tiempo vivido, donde el pasado es traído al presente a través de la memoria y los recuerdos, el futuro es traído al presente a través de las expectativas y el presente es traído al presente a través de la percepción o visión directa.

Esta concepción temporal es relevante, porque da cuenta de que el tiempo que realmente impacta en nuestra vida cotidiana no es el tiempo cronológico, sino la vivencia interna que tenemos de él, esto es, un tiempo psicológico. Cuando la mente se aferra al pasado o se obsesiona con el futuro, pierde la capacidad de habitar el presente. Esta incapacidad genera una sensación de vacío y ansiedad, pues al intentar controlar el tiempo, nos alejamos de la realidad del ahora.

En relación a lo anterior, ¿cómo puedes tú enfocarte en el ahora? La práctica del mindfulness intenta, de cierta forma, "desligar" tu mente del tiempo, permitiéndote vivir en el *ahora*. Antes habitabas en el tiempo, haciendo breves visitas al *ahora*. La práctica del mindfulness propone que tu residencia sea el presente, permitiéndote realizar solo visitas ocasionales al pasado y al futuro cuando sea necesario para manejar los asuntos prácticos de la vida.

Desde esta perspectiva, el libro "El poder del ahora" de Eckhart Tolle permite apreciar a profundidad cómo mantener un estilo de vida enfocado en estar presente en el *ahora* produce un beneficio para ti, lo que posibilita transformarte en una nueva versión de ti mismo, enfocándote en el hoy y dejando de lado ese sufrimiento que nos genera estar siempre ansioso por un futuro incierto.

Sin embargo, un argumento en contra de la práctica del mindfulness podría señalar que el enfoque exclusivo en el presente puede llevar a una desatención de responsabilidades futuras o a la falta de reflexión sobre lecciones del pasado. La gestión del tiempo y la planificación son, sin duda, aspectos importantes de la vida, y un enfoque en el aquí y el ahora podría parecer en ocasiones incompatible con la necesidad de anticiparse a situaciones venideras.

A pesar de esta crítica, el mindfulness no implica una negación de las responsabilidades temporales; más bien, busca equilibrar la atención entre el presente y las consideraciones prácticas del tiempo. La práctica de mindfulness, ya sea a través de la meditación, la escucha activa o la conexión sensorial con el entorno, es esencial para reconfigurar nuestra relación con el tiempo. Al aprender a habitar en el presente, comenzamos a liberar la carga del pasado y las ansiedades del futuro.

Detener el tiempo, aunque sea por un instante, permite reconectar con la esencia del ahora, transformando nuestra experiencia temporal en una oportunidad para encontrar significado y paz interior. Este cambio de enfoque promueve una vida más plena, reconociendo que el presente es el único tiempo que realmente poseemos. Como sugiere San Agustín, solo en el ahora podemos experimentar la verdadera plenitud de la vida. Es imperativo, por tanto, considerar cómo podemos ajustar nuestra perspectiva y enfocarnos en el presente para enriquecer nuestras experiencias cotidianas.

Referencias

- Garrido, A. (2010). *Los Tiempos del Tiempo: El Sentido Filosófico, Cosmológico y Religioso del Tiempo*. Editorial Biblos.
- Hipona, A. (2011). *Confesiones*. Editorial Alianza.

09

El tiempo y la memoria: Viviendo en el presente o atrapados en el pasado



Marta Antonell Cantizano
Psicología

Nos gusta pensar que vivimos en el presente, que cada día es una nueva oportunidad para escribir una página en blanco. Sin embargo, ¿es esto realmente cierto? ¿O más bien estamos constantemente reescribiendo sobre un papel marcado por las cicatrices de nuestras experiencias pasadas y los pensamientos de nuestras expectativas futuras?

La memoria desempeña un papel esencial en nuestras vidas, ofreciéndonos enseñanzas, a menudo dolorosas, que nos ayudan a anticipar el futuro y a planificar con mayor claridad. Tal como sugiere el psicólogo Daniel Schacter (2001) en su obra *Los siete pecados de la memoria*, la memoria no es solo un archivo estático, sino un proceso dinámico que moldea directamente nuestras decisiones diarias. No obstante, esta memoria también nos ata a lo que fuimos, recordándonos no solo lo que sucedió, sino también lo que jamás debió haber sido.

Las experiencias pasadas son los lentes a través de los cuales vemos el presente. Por ejemplo, un corazón roto en el pasado puede convertirnos en cínicos del amor en el presente, mientras que un fracaso doloroso puede hacernos temer intentarlo de nuevo, incluso cuando las condiciones han cambiado. Esto refleja lo que muchos psicólogos llaman “sesgo de confirmación”, donde tendemos a interpretar los eventos presentes a través de la lente de nuestras experiencias previas, creando una distorsión en nuestra percepción actual (Nickerson, 1998).

Desde otra perspectiva, ¿realmente estamos viviendo en el presente, o simplemente reaccionando a los fantasmas del pasado? La práctica del *mindfulness* nos insta a enfocarnos en el aquí y ahora, aceptando el pasado y soltando el futuro. Jon Kabat-Zinn (2003), uno de los pioneros de esta técnica, sugiere que la atención plena es la única forma de escapar del ciclo mental de la nostalgia y la anticipación. Sin embargo, como expone el filósofo Henri Bergson en su teoría de la duración, nuestras mentes siempre están fluctuando entre los recuerdos del pasado y las expectativas del futuro (Bergson, 1910).

El futuro, por su parte, está lleno de promesas y amenazas, pero rara vez lo enfrentamos sin la influencia del pasado. De hecho, las investigaciones en psicología cognitiva han demostrado que nuestras expectativas son una mezcla de anhelos y temores, ambos formados por nuestras experiencias previas (Beck, 1967). Así, el presente se convierte en un campo de batalla donde el pasado y el futuro luchan por nuestra atención, afectando nuestra toma de decisiones. De este modo, un pasado exitoso nos hace optimistas, mientras que un pasado lleno de fracasos nos convierte en pesimistas, tal como lo postula el teórico Aaron Beck en su análisis sobre la depresión y los sesgos cognitivos (Beck, 1967). Algunos podrían argumentar que con prácticas como el *mindfulness* o la meditación es posible vivir completamente en el presente, desconectándonos del pasado y el futuro. Sin embargo, quienes promueven esta idea, a menudo ignoran que nuestras experiencias previas y expectativas futuras no

desaparecen simplemente porque elijamos centrarnos en el presente. La meditación y el *mindfulness* pueden ayudarnos a reducir el ruido mental y a calmar la mente, pero las huellas de nuestro pasado y las proyecciones de nuestro futuro siguen ahí, influyendo en nuestra percepción de cada momento. Las investigaciones en psicología cognitiva demuestran que, aunque intentemos reducir su impacto, nuestros pensamientos actuales están inevitablemente moldeados por esas huellas (Schacter, 2001). De esta forma, incluso en el aquí y el ahora, el pasado nos sigue acompañando silenciosamente.

Vivir en el presente, entonces, es un desafío complejo. En consecuencia, surge la pregunta: ¿es posible verdaderamente estar en el “ahora” sin ser influenciados por nuestro pasado? En *Ser y Tiempo*, el filósofo Martin Heidegger (1927/1996) argumenta que nuestra existencia está inevitablemente marcada por el “ser-en-el-mundo”; es decir, nuestra historia y nuestras proyecciones hacia el futuro son parte inseparable de nuestra realidad presente.

La verdadera pregunta no es solo si podemos escapar de nuestras memorias y expectativas, sino si podemos hacer las paces con ellas. De hecho, aceptar que somos un producto de nuestro pasado y que nuestras expectativas para el futuro son inevitables nos permite vivir en el presente sin que estas dominen nuestra experiencia. En este sentido, podemos aprender a navegar las aguas del tiempo, utilizando nuestras experiencias como una brújula, sin perder de vista el horizonte del ahora.

En síntesis, el pasado nos forma, el futuro nos motiva, pero es en el presente donde realmente vivimos. Sin embargo, ese presente no es una entidad pura e independiente: es un conjunto de todas nuestras experiencias y sueños. Por lo tanto, no estamos atrapados en el tiempo; somos sus viajeros. La clave está en aprender a aceptar nuestras experiencias pasadas y nuestras expectativas futuras como compañeros de viaje, sin permitir que nos alejen del ahora.

Referencias

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Bergson, H. (1910). *Time and free will: An essay on the immediate data of consciousness* (F. L. Pogson, Trans.). George Allen & Unwin. (Original work published 1889).
- Heidegger, M. (1996). *Being and time* (J. Stambaugh, Trans.). State University of New York Press. (Original work published 1927).
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175–220. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175>
- OpenAI. (2024). *ChatGPT* (modelo de lenguaje AI). OpenAI. <https://www.openai.com/>
- Schacter, D. L. (2001). *The seven sins of memory: How the mind forgets and remembers*. Houghton Mifflin Harcourt.

10

¿Existe realmente la pérdida de tiempo o solo nos estamos perdiendo a nosotros mismos?



**Isabella Medina
Cuevas**
Cine



**Juan José Zapico
Guerrero**
Cine

El debate sobre el tiempo parece eterno, al igual que el tiempo mismo. Siempre hay algo más que decir respecto al tema, dado que diferentes autores lo han abordado desde múltiples perspectivas. Sin embargo, es innegable que el ser humano no solo ha conceptualizado el fenómeno del tiempo, sino que también lo ha trasladado a aparatos e instrumentos que permiten darle una forma tangible a un fenómeno complejo. Manecillas que no puedes detener, y que moldean nuestra realidad. Todos nos hemos sentido amenazados por ese minutero. Todos hemos sentido esa presión de ver la aguja pasar por cada número, lenta o rápidamente. Hay una sensación de que el tiempo está en nuestra contra o, mejor dicho, nosotros lo pusimos en contra nuestra. Porque lo que parece ser un tiempo infinito, para nosotros no lo es, y el reloj nos lo hace saber constantemente. Querámoslo o no, nuestra sociedad ha establecido patrones de valoración en función del tiempo. Se ha fijado o establecido que ciertos sucesos, logros o elecciones sean imprescindibles para nuestro tiempo, y que deban ocurrir en determinados momentos. Cotidianamente, pareciera ser que no nos damos cuenta de esto del todo, sin embargo, esas exigencias implícitas siempre están ahí.

¿Nunca se han detenido a pensar en la verdadera fuerza detrás de frases como “estás perdiendo el tiempo” o “el tiempo es oro”? Las ocupamos coloquialmente y en diferen-

tes contextos, pero siempre con absoluta normalidad. Aunque pareciera ser que no nos detenemos a pensar en el poder y la fuerza que conllevan estas expresiones en tanto constituyen valorizaciones del tiempo. Que alguien te diga que estás perdiéndolo, que lo desaprovechas, que se está alejando de ti, es fuerte. En ese sentido, podríamos decir que el tiempo es como el oro: caro y exclusivo. Ello podría hacernos pensar que no está para el acceso de todos. Pero, la verdad es que no es así. El problema radica en la ilusión que hay detrás.

En nuestra sociedad podemos identificar al menos dos formas notoriamente opuestas en las que le adjudicamos valor a nuestra vida en función del tiempo. Tenemos por un lado el valor universal – o generalizado – del tiempo, y por el otro, el personal. El primero hace referencia a la valoración que la sociedad le otorga a ciertos acontecimientos o hitos. En este sentido, la sociedad o cultura establece, quiéralo o no, determinados sucesos que debieran ocurrir en determinados momentos temporales. De este modo, se establecen ciertas prioridades bajo las cuales los seres humanos somos ‘evaluados’ o ‘juzgados’. Esta forma social, por supuesto, no responde o no se condice necesariamente con la visión o percepción individual de cada sujeto. Esa vendría siendo la gran ironía, de un valor designado por la sociedad para la sociedad, pero que, sin embargo, no la considera en su totalidad. Es ahí donde aparece otro modo de significar nuestras vidas en función del tiempo, el valor personal, el cual le otorgamos

cada uno de nosotros al tiempo en tanto individuos. Este es, por supuesto, relativo y depende puramente de la persona, su percepción y su forma de llevar la vida.

De algún modo, en nuestra cultura siempre ha habido una suerte de primacía del valor generalizado, ya que como sociedad tendemos a establecer y definir ciertos parámetros de normalidad, que de algún modo van marcando la pauta de lo que es una vida exitosa o valiosa. Ello ha implicado que no se comprenda la importancia del valor individual del tiempo.

El valor universal o generalizado es el que determina “lo que debiera ser”, cuando se trata del uso del tiempo. Vivimos en un sistema en donde hay un estatus quo. Una sociedad en la cual, si bien hay diferencias, también hay expectativas. Por ejemplo, estudiar una carrera y por defecto tener una profesión son caminos que consideramos obligatorios para expresar o utilizar correctamente el tiempo. Y, por supuesto, unos trabajos son mejor vistos que otros. Son muchos los jóvenes que se ven expuestos al estrés de elegir una profesión, a corta edad y, usualmente, se ven en la obligación de considerar los futuros ingresos por sobre la pasión. Nuestra sociedad está diseñada así, necesitamos ganar dinero suficiente para poder vivir en ella. Lamentablemente, áreas como las artes no dan necesariamente un acceso fácil a esto y no es sorpresa escuchar a muchos decir que los artistas son muertos de hambre y que están desperdiciando su

tiempo. Lo que no se considera es la ganancia personal, que no necesariamente se refleja en estadísticas o números. Esta ganancia personal se vincula a indicadores como la felicidad y la satisfacción de estudiar, trabajar o dedicarnos a eso que nos hace felices, más allá de lo que la sociedad considera como exitoso. De este modo, queda en evidencia que la sociedad cada día se asemeja más a una macroempresa, donde las personas son puntos yuxtapuestos unos con otros. Se les olvida que cada trabajador hace a esa empresa y, por ende, esta no se puede olvidar de ellos y de lo que para ellos constituye el crecimiento personal y su felicidad o bienestar. Más allá de la analogía sindicalista, queda más que claro que hay un valor personal que no está siendo considerado.

Vivimos en el mundo de la inmediatez, queremos todo ahora: los resultados y los cambios. Pareciera que no hay paciencia, no hay consideración por la persistencia de las cosas. Nos olvidamos de las cosas espléndidas que requieren tiempo para su desarrollo y consolidación, porque el tiempo no solo avanza, sino que posibilita la maduración de ciertos procesos que son y que deben ser personales. Así, estos ideales establecidos en función del tiempo constituyen, en su núcleo, una ilusión. Una falacia que puede pasar erróneamente como necesidad. Una mentira que ha sido repetida tantas veces que pasa por hecho. Desde nuestras primeras palabras, se esperan de nosotros cosas importantes y, muchas veces, específicas. Desde la sugerencia más implícita hasta el comentario más directo, paulatinamente esos susurros se hacen más y más presentes en nuestra cabeza. Todas esas preguntas que alguna vez hemos escuchado: “¿ya sabes qué vas a estudiar?”, “¿a qué te quieres dedicar?” y, por supuesto, “¿para cuándo la polola?”. Así, se espera que a tal edad digamos cierta cantidad de palabras, que a los tantos meses debamos gatear y posteriormente, caminar. Que luego, a tal edad,

debemos ingresar y egresar del colegio para entrar a la universidad. Posteriormente, encontrar un trabajo, abandonar la casa de nuestros padres para casarnos, tener hijos, y luego hacer lo mismo con ellos. Es un ciclo vicioso, un bucle que nos hipnotiza. Nos hace sentir que las opciones no son muchas, y que el camino es evidente. Pero, si nos detenemos a pensar, el estar vivo nos llena de posibilidades.

El “amor” es un perfecto ejemplo y que es infinitamente más complejo que el conflicto de la profesión. Nos sentimos en la obligación de emparejarnos y, posiblemente, casarnos para tener hijos. Esa es una expectativa muy común que las personas tienen de uno, especialmente los familiares. Ahí vemos como las manecillas vuelven a moverse ansiosamente, sientes que el tiempo se escapa de tus manos y no has hecho nada con él. Es una pena, porque cuando dejamos fluir el tiempo, por una fracción de segundo, pareciera que las manecillas se detienen. En esos momentos, somos nosotros quienes lo controlamos. Puede ser efímero, pero se siente eterno.

Esas son solo algunas, de muchas, vivencias o experiencias afectadas por la hegemonía del valor universal o generalizado del tiempo, es por eso que es crucial no invisibilizar el valor personal. El exceso de expectativas nos consume. Se espera que hagamos mucho en poco tiempo para ser “productivos” o “exitosos”. Esas palabras lo dicen todo. Esas palabras nos deshumanizan inmediatamente, y nos transforman en publicidad con un solo propósito: generar demanda.

Si bien pareciera que el valor superficial del tiempo es terrible, no es del todo cierto. Se entiende que haya una necesidad de comunidad en cuanto al uso del tiempo. El verdadero problema recae en la primacía de esta mirada. Es algo que nos ha segregado como sociedad y nos ha limitado a expectativas que no son nuestras, sino de otros. Los seres humanos somos muy sensibles y valorizar el tiempo puramente desde una mirada universal puede llegar a ser paradójicamente inhumano.

11

El ahora y su relación con el desarrollo de hábitos

Clemente Riquelme Arellano
Psicología



En la actualidad, lo que el ser humano concibe como valioso, es aquello que le proporciona estatus y poder. Por ejemplo, tener una posición política de gran influencia, tener un cargo de jefatura en la compañía en la que trabaja, ser un estudiante de excelencia, poseer un cuerpo atractivo y estético, etc. Estos atributos podrían considerarse los más deseados entre los jóvenes y adultos chilenos, porque representan grandes desafíos. La lejanía de estas metas no solo se debe a la dificultad de elaborar e implementar hábitos pertinentes, sino también a que no sabemos aprovechar el tiempo necesario para alcanzar esos anhelos.

El tiempo es nuestra mayor posesión y dependerá de cómo lo invirtamos si queremos alcanzar los ideales de estatus y poder al que tanto aspiramos mediante el diseño e implementación de hábitos coherentes con nuestros objetivos. Pero ¿de cuál tiempo se habla? Pues del *ahora*.

¿Qué entendemos por *ahora*? San Agustín en su texto "*Confesiones*" aborda este concepto como el "único tiempo" que existe, dado que lo asocia a la facultad del individuo de experimentar - a través de los sentidos - y posicionarse en un momento presente - cognitiva y afectivamente -, el cual es real, mientras que el pasado y el futuro como tal no existen. A su vez, San Agustín define el

tiempo como “*la extensión o distensión del alma*”, es decir, la capacidad del sujeto de pensar en el pasado o a futuro, no como una propiedad de la realidad concreta del mundo externo, sino como una facultad de la *psique* humana (San Agustín, 400 d.C).

Lo que afirma San Agustín en su libro “*Confesiones*” es que el ahora es lo único que verdaderamente existe para nosotros. A partir de esa afirmación, surge una pregunta crucial: ¿cómo se podría sacar provecho del presente para tener la posibilidad de alcanzar la meta a la que quiero llegar? Una alternativa es la planificación, entendida como el ejercicio de formularse preguntas que nos ayuden a dar forma al camino que queremos recorrer. ¿Qué quiero? ¿Por qué lo quiero? ¿Qué aspiro ser? ¿Cómo lo lograré? ¿Con qué herramientas? ¿Qué necesito concretamente para empezar? Este tipo de preguntas nos permite clarificar nuestros deseos y trazar una pauta que nos impulse desde el presente hacia el cumplimiento de nuestros objetivos.

Sin embargo, esa planificación no es algo dado, ni surge de manera automática. No es una habilidad que traigamos de antemano, sino una práctica que se construye en el mismo momento en que decidimos avanzar hacia una meta. Es decir, es en el ahora donde se diseña esa “receta” que orientará nuestras acciones futuras. San Agustín lo expresa como el tránsito desde el presente-presente hacia el presente-futuro: una proyección que se origina aquí y ahora, al invertir conscientemente nuestro tiempo en imaginar y construir una ruta coherente.

Ante el escenario anterior, muchas personas —jóvenes y adultas— podrían pensar: “De acuerdo, entiendo que es importante proyectarse, diseñar una estrategia y comprometerse con un plan... pero después es solo cosa de hacerlo. Ya no hay que pensarlo tanto, solo se trata de tener disciplina”. Apostaría a que muchas de esas personas luego se preguntan por qué, a pesar de tener el plan, no logran implementarlo.

Entonces, ¿es simplemente cuestión de ejecución? ¿El ahora deja de tener importancia una vez que tengo la pauta o ruta? A mi juicio, es precisamente en ese momento cuando más necesario se vuelve capitalizar el *ahora*, porque no basta con haber pensado el camino: hay que seguir pensando mientras hacemos.

En el libro *“Los 9 secretos de la gente exitosa”* se afirma que para la puesta en práctica es pertinente utilizar una técnica llamada *“contraste mental”*, la cual consiste en imaginar con la mayor claridad posible qué vas a sentir una vez hayas cumplido con tus objetivos y, posteriormente, hacer el mismo ejercicio con las posibles dificultades que se te presenten en el camino, pero pensándolo desde la lógica de identificar y desarrollar estrategias que sirvan para eludir esas distracciones más adelante (Grant, 2021). En este punto se respalda lo descrito en el párrafo anterior, puesto que el mero hecho de aplicar esta táctica requiere que uno desde el ahora se proyecte a un escenario próximo.

En adición a lo anterior, este mismo autor declara que, para tener más posibilidades de éxito al ejecutar el plan, la estrategia recomendada es el uso de la fórmula ‘si... entonces’ (Grant, 2021), también conocida como *“condición de implementación”* en el libro *Hábitos atómicos* (Clear, 2021). La condición de implementación consiste en asignar un día específico, lugar concreto, horario y tarea que se realizará para así *“condicionarse”* a cumplir esa labor. Este punto refuerza la importancia del ahora, puesto que en ese momento se hizo el mismo ejercicio de situarse en un escenario mental próximo, en el que se implementaría dicha planificación. El tiempo no deja de ser importante, es más, su gestión toma más protagonismo.

Tras lo expuesto anteriormente, la ciencia de los hábitos ha demostrado que, a la hora de elaborar pautas para nuestras metas a través de la proyección a futuro, el hecho de aplicar estrategias para implementarlas mediante la planificación de escenarios próximos ha sido una técnica efectiva. Por esto mismo, gestionar el *ahora* cumple un rol decisivo en cómo diseñamos y ponemos en marcha nuestros planes para cumplir esos objetivos que tanto queremos alcanzar. Es difícil, pero no imposible, solo tenemos que saber utilizar y valorizar nuestro tiempo.

Referencias

- Clear, J. (2019). *Hábitos atómicos*. Leya.
Grant, H. (2021). *Los 9 secretos de la gente exitosa*. Reverte-Management.
San Agustín (2011). *Confesiones*. Alianza Editorial.

12

Tiempo en suspenso: El efecto del acoso callejero en la libertad femenina



María Wallace Gellona
Psicología

Imagina que cada paso que das por la calle, cada minuto de tu día, se convierte en una carrera de pensamientos, miedos y amenazas. Esto es lo que sienten muchas mujeres al caminar por la ciudad y ser víctima de acoso callejero, los minutos se detienen y se vuelven infinitos.

El tiempo ha sido objeto de reflexión desde la antigüedad. Aristóteles, en su obra llamada *Física*, lo describe como “el número del movimiento” y lo concibe como un fenómeno natural que estructura el curso de los acontecimientos. Sin embargo, esta noción de tiempo objetivo no se aplica de la misma manera cuando se vive bajo condiciones de amenaza o ansiedad, como es el caso del acoso callejero que sufren muchas mujeres. En estas situaciones, el tiempo se vuelve un fenómeno subjetivo que altera la percepción de seguridad y libertad en el espacio público. La mujer que sufre acoso no solo experimenta una alteración en el momento del hecho, sino que el miedo y la tensión asociados al acoso persisten en su memoria, invadiendo el presente y proyectándose hacia el futuro. Esto genera un estado constante de vigilancia y planificación que restringe la libertad.

San Agustín, en sus *Confesiones*, ofrece una visión del tiempo que complementa esta idea. Para él, el tiempo no es solo una medida externa, sino una vivencia interna dividida entre el pasado, presente y futuro. Lo pasado permanece en la *memoria*, lo presente en la *percepción* y lo futuro en la *expectativa*. En este sentido, memoria, percepción y expectativa corresponden a la extensión temporal del alma. En el caso del acoso callejero esta concepción del tiempo interno cobra relevancia.

Cuando una mujer es acosada, el instante del acoso puede parecer una eternidad. El miedo al daño provocado alarga la percepción del tiempo, haciendo que segundos parezcan minutos. Este fenómeno, tiene efectos profundos ya que el miedo y la ansiedad no terminan cuando el acoso termina, sino que recién empiezan. Las mujeres muchas veces debemos alterar las rutinas del día a día, evitando ciertos lugares, horarios o actividades para minimizar el riesgo de ser acosadas nuevamente. Así, el acoso callejero transforma la relación de las mujeres con el tiempo y el espacio, limitando su capacidad de moverse libremente y afectando su bienestar.

Desde una perspectiva aristotélica, el tiempo es una medida natural, un proceso inmutable. Sin embargo, el acoso callejero distorsiona esta noción objetiva al modificar la experiencia vivida del tiempo. En lugar de ser un fenómeno regular, el tiempo se convierte en un elemento lleno de incertidumbre. Esta violencia afecta la vida de las mujeres, quienes deben planificar sus desplazamientos en función de la amenaza latente del acoso. De este modo, su tiempo deja de

ser propio y pasa a ser una constante ansiedad, ya que depende de los pensamientos rumiantes causados por la experiencia del acoso.

San Agustín también señalaba que la forma en que vivimos el tiempo está profundamente influida por nuestras emociones y experiencias. El acoso callejero es una experiencia que genera un ciclo de temor y ansiedad, lo que altera nuestra percepción de las experiencias. Esto implica que las mujeres pierden el control sobre su propio tiempo.

Este fenómeno revela una realidad compleja: el acoso callejero no solo afecta la seguridad física de las mujeres, sino también su vivencia subjetiva del tiempo y su autonomía. El tiempo, que debería ser una experiencia libre y fluida, se ve interrumpido y condicionado por una amenaza constante. Frente a esta situación, es necesario replantear las dinámicas sociales que normalizan esta forma de violencia. Solo así será posible que el tiempo de las mujeres vuelva a ser suyo: libre sin la sombra del acoso callejero.

Referencias

- Aristóteles (2002). *Física*. Editorial Gredos
Agustín de Hipona (2003). *Las confesiones*.
Editorial Gredos.

EPÍLOGO

**Habitar el tiempo desde la
escritura académica:
Una vivencia afectiva en la
universidad**

*Amparo Galdames Fermandois
Facultad de Educación*

En una época en que el contexto educativo actual corre —acelera los procesos, cuantifica los aprendizajes, normaliza los silencios—, detenerse a pensar en el tiempo no es solo un acto filosófico: es una forma de resistencia. Este libro recoge las voces de estudiantes universitarios que se detuvieron a escribir sobre el tiempo, no como concepto abstracto, sino como experiencia íntima, política, corporal. Lo hicieron a través del género Columna de opinión académica, en el marco de una asignatura que no buscó entregar respuestas, sino alojar preguntas. Mis palabras no pretenden resumir sus ideas ni cerrarlas con una conclusión. Pretenden, más bien, dejar constancia de un momento donde la escritura fue entendida desde su potencial epistémico y afectivo, como una forma legítima y rigurosa de pensamiento.

Como profesora de castellano, lingüista y docente de escritura académica, fui invitada a este proyecto para acompañar y guiar las sesiones de escritura. Desde la perspectiva del Género discursivo, orientación teórico-metodológica, he trabajado durante años con colegas de múltiples disciplinas. Creo que hablo por todos ellos al decir que solo hay aprendizaje auténtico si el estudiante encuentra el valor de su escritura en el contexto académico que habita. El género discursivo no es una forma vacía a la que deben ajustarse los contenidos, sino un dispositivo que abre posibilidades de pensamiento, de toma de posición, de reflexión situada y también una forma de validación en el ejercicio de participar en las comunidades discursivas.

En este caso, el género Columna de opinión fue especialmente propicio. Permitió a los estudiantes pensar con otros, desde sí mismos, sobre un tópico que atraviesa nuestras vidas con una insistencia silenciosa: el tiempo. Escribir sobre el tiempo fue, para muchos, una experiencia de extrañamiento. No porque el concepto les resultara ajeno, sino porque fue necesario detenerse a sentirlo, a preguntarse cómo lo habitaban, cómo los afectaba, cómo lo pensaban desde sus vivencias cotidianas. El ejercicio no fue solo académico: fue vital.

Y fue ahí, justamente, donde se activó el potencial epistémico de la

escritura. La escritura no fue aquí una herramienta para reproducir contenidos, ni un medio para acreditar conocimientos previamente adquiridos. Fue una práctica de pensamiento. Una forma de filosofar en voz baja, con el cuerpo, con la memoria, con los sentidos, con la voz propia. El proyecto no giró en torno a la producción de “buenos textos” en el sentido tradicional. Lo que se buscó fue algo mucho más difícil: que cada texto fuera la evidencia de una pregunta real. No la pregunta de los profesores, ni el resultado de aprendizaje del programa de asignatura, sino una pregunta que nació cuando el tiempo, como noción filosófica, tocó el presente vívido de cada uno de los estudiantes.

Habítamos un contexto pedagógico orientado a las respuestas y no, necesariamente, orientado a las preguntas. Ahora bien, ¿qué significa realmente una ‘buena pregunta’? ¿Desde qué lugar esperamos que emerja? ¿Les ofrecemos el tiempo, el espacio, la guía y la contención que una pregunta significativa necesita para germinar?

Este libro es, en muchos sentidos, la respuesta a esas preguntas porque en sus páginas hay preguntas que no fueron mecánicas ni impostadas. Fueron preguntas urgentes, surgidas desde la experiencia, desde el conflicto, desde el deseo de comprender algo del mundo y de sí. Los estudiantes no escribieron desde la función, sino desde la necesidad. No escribieron para agradar al lector académico, sino para ofrecerle una mirada honesta, reflexiva, y muchas veces incómoda. Las columnas no se construyeron desde un lugar neutro, sino desde la experiencia de ser tocado por una noción que habita nuestras vidas en múltiples capas: el tiempo como presión, como pérdida, como espera, como proyección, como encierro, como promesa.

Al leer estas columnas —una por una, con el tiempo que merecen— es posible advertir la diversidad de registros y focos que emergen cuando se piensa filosóficamente desde la propia vida. Algunas de las voces exploraron el tiempo desde la nostalgia, como una forma de consuelo y de refugio que puede volverse engañosa. Otras, lo abordaron desde el vértigo de la anticipación, desde esa inquietud

por el futuro que transforma al sujeto en proyección permanente, tensionado entre el deseo y el temor. Algunas columnas cuestionaron los mandatos temporales de la productividad, denunciando cómo el tiempo se convierte en dispositivo de control y de exclusión social. Otras, de forma conmovedora e incómoda a la vez, expusieron la violencia que se encarna cuando el tiempo deja de ser un flujo compartido y se convierte en un terreno inseguro, especialmente para las mujeres acosadas en el espacio público.

Hubo columnas que relacionaron el tiempo con el aburrimiento, la ansiedad, la depresión, la memoria o la experiencia estética. Independiente del valor que tiene cada posicionamiento, lo realmente significativo es que ninguna columna perdió su raíz subjetiva a pesar de ser escrita desde la escritura académica. Los subprocesos tradicionales que trabajamos en este tipo de escritura —la planificación, la textualización, la revisión y la edición— no apagaron la voz, sino que le dieron forma sin anestésicarla. Porque cuando la escritura se entiende como actividad epistémica, no como reproducción técnica, escribir se transforma en pensamiento vivo. Se piensa mientras se escribe, no antes. Se siente, también, al escribir.

Aquí fue esencial la figura de Mariana Gerias y Pablo Fossa, profesores del curso en el que surgieron estas columnas. Su trabajo no consistió en transferir contenidos, sino en habilitar un espacio temporal, afectivo y pedagógico donde las preguntas no solo eran bienvenidas, sino necesarias. Mariana y Pablo no apuraron los procesos. No buscaron columnas “correctas”, ni cerraron los caminos del pensamiento en torno a lo que es o no es filosofía. *Dieron tiempo para pensar el tiempo.* Ese gesto, que parece tan simple, es hoy profundamente subversivo.

En una sociedad que muchas veces empuja a los estudiantes a cumplir con tiempos productivos, a certificar saberes en formatos cada vez más estandarizados, este curso propuso otra cosa: regresar el tiempo a los estudiantes. No solo el tiempo cronológico para escribir, sino el tiempo interno para reflexionar, para dudar, para reescribir, para conversar. No es casual que muchas de estas columnas estén

escritas en primera persona. No porque sean confesionales, sino porque asumen el lugar de quien piensa con cuerpo, con historia y con mundo.

Lo que ocurrió en esta asignatura fue excepcional, sí. Pero no debería serlo. Cada una de estas columnas demuestra que cuando se confía en los estudiantes como sujetos pensantes, capaces de construir discursos propios en diálogo con las tradiciones filosóficas y con sus experiencias, lo que emerge no es una escritura empobrecida, sino todo lo contrario: una escritura compleja, situada, reflexiva, con potencia crítica.

Para algunos, este libro puede ser un objeto atemporal. Un ejercicio singular, un proyecto “lindo” dentro de una asignatura optativa. No obstante, quienes lo vivimos desde dentro sabemos que no es así. Este libro es una vivencia. Es la memoria escrita de un espacio pedagógico afectivo donde el tiempo no fue solo un contenido, sino una experiencia compartida. Un espacio donde la escritura académica no se entendió como herramienta para demostrar lo que ya se sabía, sino como el medio legítimo para pensar lo que no sabíamos que sabíamos.

Los estudiantes que escribieron estas columnas no eran especialistas en filosofía. No eran escritores profesionales. Eran, simplemente, jóvenes universitarios que se permitieron dudar, recordar, proyectarse, incomodarse. Que se tomaron en serio la pregunta por el tiempo y la convirtieron en lenguaje. Que habitaron la escritura como forma de afectación y pensamiento. Esto fue posible porque el género columna de opinión les permitió vincularse con la tradición filosófica sin tener que dejar fuera sus voces, sus heridas, sus intuiciones. La columna de opinión, como género académico, no exige objetividad deshumanizada. Exige posición. Les dice a los estudiantes: aquí puedes pensar con otros, sin dejar de pensar *desde* ti.

Esa fue la convicción que orientó mi colaboración en este proyecto. No vine a corregir, sino a cuidar. Vine a recordar que la escritura aca-

démica no es enemiga del pensamiento afectado. Este libro es una evidencia de que la escritura académica debe considerarse también una actividad que sostiene la afectividad del escritor, la expande, la afina. Ver esta forma de escribir nos saca de la lógica de evaluar los escritos de nuestros alumnos desde un molde que vacía de sentido lo que ellos quieren comunicar.

No escribo estas palabras desde una distancia analítica, sino desde un espacio de respeto profundo por un proceso que fue delicado y valiente. Escribo desde una certeza que me acompaña hace años, pero que en este proyecto volvió a reafirmarse con claridad: enseñar a escribir no es enseñar a cumplir con un formato. Es enseñar a pensar, a preguntarse, a sostener la duda, a cuidar la palabra.

En este caso, además, fue enseñar a cuidar el tiempo. A devolverle a la universidad algo que no puede comprarse ni simularse: la posibilidad de detenerse, de mirar, de decir. No sé si todos los estudiantes que escribieron estas columnas recordarán cada referencia filosófica que utilizaron, cada cita, cada revisión. Sin embargo, estoy segura de que recordarán algo más profundo: que alguien les dio el tiempo para *pensar el tiempo*. Que alguien les dijo que lo que tenían que decir sí importaba.

Escribir sobre el tiempo no fue explicar una idea filosófica. Fue atreverse a habitar y ser filosofía usando la escritura. Ese gesto es irremplazable. Ese gesto es universidad.

UDD
Universidad del Desarrollo
Facultad de Educación



UDD
Universidad del Desarrollo
Facultad de Psicología