



Sentir que alguien te mira fijamente no es un superpoder, pero tiene un nombre: escopaestesia

## Descripción

- **Se trata de algo muy común y se ha intentado replicar con experimentos a lo largo de los últimos años con resultados que dejan mucho espacio al azar**
- **Tiene una explicación racional que tiene que ver con nuestro instinto de supervivencia**

Nuestro cerebro es fascinante, pero también increíblemente complejo de descifrar. Sabemos que es un «superordenador» capaz de [hacer sus propias copias de seguridad](#), que tiene [una «potencia de cálculo» de 1,4 petabytes](#) por milímetro cúbico y poco a poco [vamos aprendiendo más de él](#). Sigue guardando misterios (el Alzheimer es uno de ellos), pero la habilidad para sentir cuando alguien nos mira fijamente no es uno de ellos.

De hecho, es más una curiosidad evolutiva que una función alucinante de nuestro cerebro. Y tiene un nombre: escopaestesia.

**La mirada psíquica.** Si alguna vez, en un espacio público rodeado de personas, has sentido que alguien te estaba mirando fijamente, te has dado la vuelta y, efectivamente, alguien te observaba, sabrás de lo que estamos hablando. Tener esa sensación de estar siendo observado, además de escopaestesia, recibe el nombre de «[efecto de la mirada psíquica](#)«. Y es algo que ha sido estudiado tanto por psicólogos como por parapsicólogos.

**Un sexto sentido.** [Edward B. Titchener](#) fue un psicólogo que, en 1898, se dio cuenta de que algunos

estudiantes de primaria podían sentir cuando alguien los observaba a sus espaldas. No era algo nuevo, ya que ese «hormigueo» en la nuca cuando pensamos que nos observan fijamente se había descrito antes y se daba en espacios públicos, como aularios o por la calle. Quienes habían experimentado eso afirmaban que ese hormigueo solo se pasaba cuando se giraban para comprobar que, efectivamente, los estaban mirando fijamente.

**Nada de telepatía.** Titchener [recurrió](#) a la razón para proponer una hipótesis. Su planteamiento fue que, cuando una persona tenía la sensación de ser observada y se giraba, otra persona que tuviera a la primera en el campo de visión notaría ese movimiento y la miraría. De este modo, la persona que se sentía observada vería que realmente alguien estaba observándola, reforzando su idea inicial.

Y la explicación del psicólogo para ese picorcito inicial en la nuca que desencadena lo demás se debe a que la persona se estaba concentrando en esa parte del cuerpo, de igual manera que enfocarse en una rodilla, un codo o un pie puede aumentar una sensibilidad irreal en esas zonas. Vamos, que si pones todo tu esfuerzo en pensar en el pie derecho, seguramente cualquier mota de polvo que pase al lado hará que te pique.

**Más experimentos.** Titchener realizó experimentos de laboratorio con aquellos que decían ser capaces de notar que alguien los miraba y con aquellos que afirmaban que eran capaces de hacer que la gente se volviera. En ambos casos, los resultados fueron «invariablemente negativos». Pero como la ciencia no se hace sola, los experimentos de Titchener se replicaron varias veces a lo largo de los años.

En 1913, [John Edgar Coover](#) —psicólogo y parapsicólogo— pidió a 10 sujetos que dijeran si podían o no sentir que un experimentador los miraba. Con una muestra de 100 posibles periodos de observación, las respuestas de los sujetos fueron correctas el 50,2% de las veces. ¿La conclusión de Coover? Pues que era una «aproximación asombrosa de pura casualidad», corroborando esa explicación de Titchener del hormigueo infundado.

**Estudios polémicos.** Parecía claro que era una mera casualidad y que Titchener tenía razón, pero el parapsicólogo Rupert Sheldrake no estaba convencido. A comienzos de la década de los 2000, [realizó](#) un experimento en el que los sujetos debían hacer lo mismo: decir cuándo creían estar siendo observados. En el mismo, se afirmó haber encontrado una tasa de aciertos del 53,1%, demasiado alta como para ser aleatoria (aunque... no deja de ser el 50% de las veces), pero se criticó el experimento argumentando que las secuencias utilizadas eran cortas y no aleatorias, lo que podía facilitar que los sujetos de prueba se aprendieran el patrón.

**Tirando de tecnología.** Vale, pero... ¿qué ocurre si mete

**Y explicaciones simples.** Vale, hemos visto [muchos estudios](#) y parece que no tenemos una habilidad sobrenatural o un sexto sentido para notar cuándo nos miran, pero... ¿entonces qué ocurre? En [The Conversation](#), Francisco José Esteban Ruiz —profesor de biología celular en la Universidad de Jaén— y Sergio Iglesias Parro —profesor de psicología en la misma universidad— comentan que uno de los factores que puede explicar esta sensación es que estamos diseñados para estar en constante vigilancia, incluso cuando no prestamos atención de manera consciente.

Esto es un sistema de alerta denominado «atención exógena» y es «la capacidad del cerebro para reaccionar automáticamente a estímulos repentinos o cambios en nuestro entorno». Es algo que ha

resultado crucial para la supervivencia humana, una habilidad para notar cuándo otro humano enemigo o un depredador están acechando. Actualmente no es algo necesario para sobrevivir estrictamente hablando, pero se nos ha quedado como un reflejo que puede seguir siendo útil, como a la hora de percibir peligros por la calle.

«**Superpoderes**». De esta forma, inconscientemente podemos notar elementos que cambian a nuestro alrededor, como el movimiento ocular de otra persona, y ahí entra en juego la visión periférica. Con ella, no podemos ver claramente debido a que no estamos enfocando, pero se trata de una herramienta que permite notar cualquier minúsculo cambio.

¿Has visto vídeos de personas que prácticamente dan la espalda a un bebé a punto de caerse y, en el último momento, se dan cuenta de que eso va a ocurrir y reaccionan con unos reflejos dignos de Spider-Man? Pues ese es un ejemplo de lo bien que funciona nuestra visión periférica y lo alucinantes que son nuestros «reflejos» en esos momentos, que no es más que el cerebro procesando información sin que lo sepamos de manera consciente.

**Y explicaciones simples.** Vale, hemos visto [muchos estudios](#) y parece que no tenemos una habilidad sobrenatural o un sexto sentido para notar cuándo nos miran, pero... ¿entonces qué ocurre? En [The Conversation](#), Francisco José Esteban Ruiz —profesor de biología celular en la Universidad de Jaén— y Sergio Iglesias Parro —profesor de psicología en la misma universidad— comentan que uno de los factores que puede explicar esta sensación es que estamos diseñados para estar en constante vigilancia, incluso cuando no prestamos atención de manera consciente.

Esto es un sistema de alerta denominado «atención exógena» y es «la capacidad del cerebro para reaccionar automáticamente a estímulos repentinos o cambios en nuestro entorno». Es algo que ha resultado crucial para la supervivencia humana, una habilidad para notar cuándo otro humano enemigo o un depredador están acechando. Actualmente no es algo necesario para sobrevivir estrictamente hablando, pero se nos ha quedado como un reflejo que puede seguir siendo útil, como a la hora de percibir peligros por la calle.

**También somos un poco egocéntricos.** Aquí también tiene que ver cómo somos. Por ejemplo, si alguna vez hemos notado ese hormigueo y nos volvemos para mirar, ya hemos visto que una persona a nuestra espalda puede notar nuestro giro de cabeza y mirar de forma instintiva. Sin embargo, pensaremos que nos estaba observando y lo que puede pasar es que eso condicione nuestro pensamiento al haber confirmado nuestra sospecha. También somos un poco egocéntricos y, cuando estamos en situaciones nuevas o incómodas, pensamos que todo el mundo nos está observando.

Por ejemplo, cuando vamos a un gimnasio por primera vez, con algo de vergüenza, y pensamos que todos están pendientes de nosotros en lugar de lo que realmente ocurre: que el resto de personas van a lo suyo.

**Hay casos... y casos.** Ahora bien, Sergio y José exponen que, en casos extremos, esa sensación de recibir miradas ajenas puede estar relacionada con la paranoia, sobre todo en personas que padecen ansiedad. Si ya están hipervigilantes, confirmar sus sospechas de que están siendo observadas puede llevar a que interpreten cualquier pequeño gesto como eso, que los están juzgando. Pero más allá de estos casos, esta escopaestesia o mirada psíquica es de lo más normal.

**Autor**  
admin