CUADERNO DE IDEAS

¿Por qué sentimos que ya hemos vivido un momen

Ideas y experimentos · 10/11/2026 · Por Camilo Calderón

¿Alguna vez has sentido que una situación completamente nueva ya la habías vivido? Descubre qué investiga la ciencia sobre el déjà vu, cómo interviene la memoria y por qué nuestro cerebro puede producir esta curiosa sensación.

¿Por qué sentimos que ya hemos vivido un momento? La ciencia detrás del déjà vu

¿Alguna vez has estado conversando con alguien, visitando un lugar o viviendo una situación aparentemente nueva y, de repente, has sentido que todo eso ya había ocurrido?

No se trata simplemente de reconocer un sitio o recordar una experiencia. Es una sensación mucho más particular: por unos instantes, tienes la impresión de estar reviviendo exactamente el mismo momento, aunque sabes que nunca antes lo habías experimentado.

A esta experiencia se le conoce como déjà vu, una expresión francesa que significa «ya visto».

Aunque es una sensación bastante familiar para muchas personas, continúa despertando preguntas entre investigadores de la memoria y la neurociencia. ¿Por qué ocurre? ¿Qué tiene que ver con nuestros recuerdos? ¿Es un error del cerebro?

Veamos qué sabemos realmente.

¿Qué es el déjà vu?

El déjà vu es una experiencia subjetiva de familiaridad que aparece frente a una situación que, objetivamente, es nueva.

Lo curioso es que pueden coexistir dos sensaciones aparentemente contradictorias: sentimos que ya conocemos lo que está sucediendo, pero al mismo tiempo sabemos que no deberíamos reconocerlo.

Una revisión científica publicada en 2023 por Aitken, Jentzsch y O'Connor describe el fenómeno precisamente como un conflicto entre la sensación subjetiva de familiaridad y la evaluación de que la situación es novedosa.

Puedes consultar el artículo original aquí: Towards a conflict account of déjà vu, publicado en Neuroscience & Biobehavioral Reviews.

¿Qué tiene que ver la memoria con esta sensación?

Para comprender el déjà vu, primero debemos distinguir dos experiencias relacionadas con nuestra memoria: reconocer algo y recordar sus circunstancias.

Imagina que ves a una persona y tienes la impresión de conocerla. Sin embargo, no puedes recordar dónde la viste, cuándo ocurrió o cómo se llama.

Existe una sensación de familiaridad, pero no aparece un recuerdo concreto que permita explicar esa impresión.

Esta distinción es importante porque la investigación sobre memoria de reconocimiento estudia procesos como:

Familiaridad: sentimos que algo nos resulta conocido, aunque no podamos recuperar los detalles del encuentro anterior.

Recuerdo o recuperación de información: podemos recuperar detalles de una experiencia, como el lugar, el momento o las circunstancias en las que ocurrió.

Estos procesos se estudian en los modelos de memoria de reconocimiento. Una revisión y metaanálisis sobre sus correlatos electrofisiológicos, publicada en 2023, examinó evidencia procedente de 41 experimentos y alrededor de 1.000 participantes.

Puedes consultar la investigación: A meta-analysis of event-related potential correlates of recognition memory.

Esta distinción ayuda a comprender por qué podemos experimentar familiaridad sin recuperar un recuerdo específico, aunque no demuestra por sí sola que ese sea el mecanismo único del déjà vu.

Una explicación científica: el conflicto entre familiaridad y novedad

Una de las propuestas actuales plantea que el déjà vu podría aparecer cuando nuestro sistema cognitivo genera una sensación de familiaridad que entra en conflicto con la información que tenemos sobre la situación presente.

En otras palabras, una parte de nuestra experiencia nos dice «esto ya lo conozco», mientras otra reconoce que estamos frente a algo nuevo.

La revisión de Aitken y colaboradores de 2023 analiza esta posibilidad y relaciona el fenómeno con los procesos de memoria de reconocimiento y control cognitivo.

Los autores también revisan hallazgos de neuroimagen que implican regiones cerebrales relacionadas con la detección y supervisión de conflictos.

Es importante aclarar que se trata de una explicación propuesta y estudiada, no de una respuesta definitiva que haya resuelto todos los aspectos del fenómeno.

¿Con qué frecuencia experimentamos déjà vu?

Aunque no todas las personas lo experimentan con la misma frecuencia, la investigación indica que es bastante común.

Una revisión sistemática con metaanálisis publicada en 2024 por Hadzic y Andersson reunió 46 estudios sobre diferentes formas de déjà vu.

En sus resultados, los autores estimaron que aproximadamente el 74 % de las personas sanas incluidas en los estudios había experimentado déjà vu no asociado a una crisis epiléptica.

El resultado es interesante, pero debe interpretarse con cuidado: se trata de una estimación combinada de investigaciones con características y métodos diferentes, no de una cifra

universal aplicable a todas las poblaciones.

Puedes consultar el estudio completo, de acceso abierto: Non-ictal, interictal and ictal déjà vu: a systematic review and meta-analysis, publicado en Frontiers in Neurology en 2024.

¿El déjà vu siempre es algo normal?

En la mayoría de las personas, el déjà vu ocasional es una experiencia cotidiana y no representa por sí mismo un problema de salud.

Sin embargo, la investigación también distingue experiencias de déjà vu que pueden aparecer en contextos neurológicos específicos, como algunas crisis epilépticas del lóbulo temporal.

La revisión de Hadzic y Andersson diferencia entre experiencias no ictales, interictales e ictales, y muestra que no deben considerarse fenómenos idénticos.

Esto no significa que experimentar déjà vu ocasionalmente sea señal de epilepsia.

Si las experiencias son muy frecuentes, se acompañan de pérdida de conciencia, confusión, movimientos involuntarios u otros síntomas neurológicos, es conveniente buscar valoración médica.

Entonces, ¿por qué sentimos que ya vivimos algo que está ocurriendo por primera vez?

La respuesta más honesta es que todavía no existe una explicación única y definitiva.

Las investigaciones apuntan a la participación de procesos relacionados con la familiaridad, el reconocimiento, la recuperación de recuerdos y el control cognitivo.

El déjà vu resulta especialmente interesante porque permite estudiar cómo construimos nuestra experiencia de familiaridad y cómo distinguimos entre lo que recordamos y lo que estamos viviendo en el presente.

Quizás lo más curioso de esta experiencia sea que, durante unos segundos, podemos sentir que conocemos perfectamente un momento que sabemos que nunca antes había ocurrido.

Y eso nos recuerda algo importante: la memoria no es una reproducción perfecta de la realidad; es un conjunto de procesos que nos permite interpretar, reconocer y reconstruir nuestras experiencias.

Referencias científicas

Aitken, C. B. A., Jentzsch, I., & O'Connor, A. R. (2023). Towards a conflict account of déjà vu: The role of memory errors and memory expectation conflict in the experience of déjà vu. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 155, 105467. Consultar publicación científica.

Kwon, S., Rugg, M. D., Wiegand, R., Curran, T., & Morcom, A. M. (2023). A meta-analysis of event-related potential correlates of recognition memory. Psychonomic Bulletin & Review. Consultar publicación científica.

Hadzic, A., & Andersson, M. (2024). Non-ictal, interictal and ictal déjà vu: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Neurology, 15, 1406889. Consultar artículo completo.

Este artículo tiene fines educativos y de divulgación. No sustituye una evaluación ni una orientación médica profesional.