
Inteligencia artificial, conciencia humana y salud mental

Artificial intelligence, human consciousness, and mental health

Verónica Cintrón

vcintron@unphu.edu.do | <https://orcid.org/0009-0005-4332-953X>

Dirección de Investigación, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña

Fecha de recepción: 9 de abril de 2025

Fecha de aceptación: 21 de abril de 2025

Fecha de publicación: 1 de julio de 2025

Favor citar este artículo de la siguiente forma:

Cintrón, V. (2025). Inteligencia artificial, conciencia humana y salud mental. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 71 (2), (9)
<https://doi.org/10.33413/aulahcs.2025.71i2.422>

RESUMEN

Este artículo explora la relación entre inteligencia artificial (IA) y conciencia humana desde una mirada crítica, simbólica y transpersonal, con énfasis en su uso dentro del campo de la salud mental. A partir del análisis de distintas tecnologías —como chatbots conversacionales, aplicaciones de escritura introspectiva y herramientas de regulación emocional— se reflexiona sobre cómo estas interfaces, aunque carentes de conciencia, pueden facilitar procesos de autoobservación, organización emocional y conexión con el mundo interno, siempre que sean utilizadas con sensibilidad psicológica, intención ética y claridad simbólica. También se examinan sus límites: la simulación de empatía, la automatización de lo introspectivo y el riesgo de dependencia simbólica. Lejos de idealizar o rechazar estas herramientas, el artículo propone comprenderlas como posibles acompañantes simbólicos en procesos de transformación, invitando a un uso más consciente y humano de la tecnología.

Palabras clave: conciencia, inteligencia artificial, psicología transpersonal, salud mental, tecnología reflexiva.

ABSTRACT

This article explores the relationship between artificial intelligence (AI) and human consciousness from a critical, symbolic, and transpersonal perspective, with an emphasis on its use within the field of mental health. Through the analysis of various technologies—such as conversational chatbots, introspective writing applications, and emotional regulation tools—it reflects on how these interfaces, although lacking consciousness, can facilitate processes of self-observation, emotional organization, and connection with the internal world, provided they are used with psychological sensitivity, ethical intention, and symbolic clarity. It also examines their limits: the simulation of empathy, the automation of introspection, and the risk of symbolic dependency. Far from idealizing or rejecting these tools, the article proposes understanding them as potential symbolic companions in processes of transformation, inviting a more conscious and humane use of technology.

Keywords: artificial intelligence, consciousness, mental health, reflective technology, transpersonal psychology.

Introducción

La conciencia humana ha sido objeto de estudio y contemplación a lo largo de la historia: desde las tradiciones espirituales ancestrales hasta la neurociencia contemporánea. Pero hoy, la pregunta —¿qué es la conciencia y cómo la cultivamos?— se cruza con un fenómeno inesperado: la inteligencia artificial. En este artículo, me propongo explorar cómo estas tecnologías pueden interactuar con nuestros estados de conciencia y qué implicaciones tiene esto para la práctica terapéutica y el desarrollo humano.

La intersección entre inteligencia artificial (IA) y salud mental es un territorio emergente, cargado de posibilidades técnicas, dilemas éticos y profundas implicaciones simbólicas. En los últimos años, el crecimiento exponencial de tecnologías conversacionales —como asistentes virtuales, chatbots terapéuticos o aplicaciones de autorreflexión emocional— ha transformado silenciosamente la forma en

que muchas personas acceden a apoyo psicológico, exploran su mundo interno o buscan sentido en momentos de crisis. Diversos estudios ya han documentado el potencial de estos sistemas para aliviar síntomas leves de ansiedad o depresión, especialmente en contextos donde el acceso a atención psicológica tradicional es limitado (Fitzpatrick et al., 2017).

Estamos atravesando un momento de cambio cultural, donde la inteligencia artificial ya no se percibe solo como una herramienta técnica, sino como algo que empieza a formar parte de cómo nos relacionamos, cómo sentimos y cómo pensamos sobre nosotros mismos. Y, sin embargo, todavía se habla poco sobre lo que estas interacciones significan a nivel simbólico, psicológico o existencial. Para poder comprender realmente lo que está ocurriendo, necesitamos una mirada más amplia — una que conecte la tecnología con

la psicología, la fenomenología, la ética y también con lo espiritual.

En particular, la psicología transpersonal — por su enfoque en la conciencia, la transformación y el sentido— ofrece herramientas conceptuales y prácticas para reflexionar sobre estas nuevas formas de acompañamiento. Esta discusión toca aspectos centrales de nuestra experiencia humana: la necesidad de ser escuchados, de narrarnos, y de encontrar formas de mirarnos a nosotros mismos desde nuevos ángulos.

La psicología transpersonal es una corriente psicológica que amplía el enfoque tradicional de la psicología al incluir dimensiones espirituales, místicas y trascendentes de la experiencia humana. Más allá del funcionamiento del ego o la conducta observable, esta perspectiva se interesa por los estados ampliados de conciencia, las experiencias de unidad, la creatividad profunda y los procesos de transformación interior. Según Walsh y Vaughan (1993), la psicología transpersonal “se ocupa del estudio de la experiencia humana más allá del yo individual, incluyendo estados de conciencia extraordinarios, vivencias de conexión con lo sagrado y potenciales de desarrollo aún no integrados en el modelo psicológico convencional”.

Este trabajo se sitúa en un espacio que muchas veces queda fuera del análisis: entre lo clínicamente efectivo y lo que genera sentido en la experiencia del usuario. La propuesta es ampliar la forma en que pensamos estas herramientas, reconociendo que la relación entre conciencia humana e inteligencia artificial no puede reducirse a lo funcional. También necesitamos preguntarnos qué ocurre en nosotros cuando

interactuamos con ellas: qué proyectamos, qué nos reflejan, qué despertamos y qué dejamos de lado.

Estado de arte

Aunque la introducción de inteligencia artificial en el campo de la salud mental es relativamente reciente, su desarrollo ha sido acelerado. Herramientas como *Woebot*, *Replika*, *Wysa* y otros sistemas de apoyo conversacional, han captado el interés de investigadores, clínicos y usuarios por igual. La mayoría de los estudios existentes se enfocan en medir la eficacia de estas herramientas en la reducción de síntomas leves de ansiedad y depresión, utilizando principalmente enfoques basados en la terapia cognitivo-conductual (CBT) y modelos de intervención breve (Fitzpatrick et al., 2017).

Sin embargo, este cuerpo de literatura tiende a abordar la IA como un recurso técnico o clínico. A menudo, el foco está puesto en los resultados visibles —la reducción de síntomas, la frecuencia de uso, la satisfacción del usuario— pero se deja de lado una pregunta central: ¿qué tipo de vínculo se genera en estas interacciones? Poco se explora el impacto simbólico o afectivo que estas tecnologías pueden tener, ni lo que representan para quienes las usan en términos de identidad, autoimagen o construcción de sentido.

Autoras como Sherry Turkle (2011) han criticado el entusiasmo por las “máquinas empáticas”, señalando que, aunque simulen comprensión, no poseen la capacidad de responder desde la vulnerabilidad o la conciencia real. Aquí aparece una paradoja importante: una persona puede verse

emocionalmente impactada por una tecnología que, en realidad, no siente nada. El problema no está solo en la herramienta, sino en la falta de marcos que nos ayuden a entender esta interacción como algo que también tiene un peso simbólico y relacional.

Desde la filosofía de la mente y la ética tecnológica, autores como John Searle (1980) y Thomas Metzinger (2003) han argumentado que no podemos atribuir conciencia a sistemas artificiales, ya que procesar información no es lo mismo que tener una experiencia vivida. Pero desde una mirada fenomenológica o transpersonal, la pregunta cambia: ya no se trata de si la IA tiene conciencia, sino de cómo influye en la nuestra. Todavía hay pocos estudios que aborden estas experiencias como vínculos con carga simbólica, o que analicen su impacto más allá de lo funcional.

El diseño de experiencias emocionales asistidas por IA —como en algunos prototipos de escritura guiada o diarios emocionales automatizados— abre una puerta para pensar estas herramientas como estructuras externas que ayudan a organizar, reflejar o incluso narrar el mundo interno.

Conciencia humana

La conciencia humana es uno de los temas más complejos y misteriosos del pensamiento moderno. A lo largo de la historia, ha sido explorada desde múltiples disciplinas: la filosofía, la psicología, la espiritualidad y, más recientemente, la neurociencia. Aunque no existe una definición única, puede entenderse como la capacidad de experimentar, percibir, reflexionar y tener una sensación de sí mismo (Chalmers, 1996).

Es decir, no solo pensar, sino saber que pensamos; no solo sentir, sino sentir que sentimos.

Se han diferenciado los llamados “problemas fáciles” de la conciencia —por ejemplo, explicar cómo el cerebro procesa estímulos sensoriales o cómo toma decisiones— del llamado “problema difícil”: ¿por qué esos procesos van acompañados de una experiencia subjetiva? (Chalmers, 1996). Una inteligencia artificial puede procesar información sobre el color rojo, identificar una rosa, describirla, incluso simular una respuesta empática, pero no puede sentir lo que es ver una flor, olerla, ni mucho menos evocar una memoria emocional asociada porque no hay un “alguien” viviendo esa experiencia.

La neurociencia ha avanzado en el mapeo de funciones cognitivas relacionadas con la atención, la emoción o la memoria. Sin embargo, no ha logrado explicar cómo se pasa del funcionamiento cerebral al fenómeno de la experiencia consciente. ¿Cómo un sistema físico produce la vivencia interna de estar vivo? Autores como Nagel (1974) lo han formulado como la pregunta sobre “cómo es ser algo”, mientras que otros, como Antonio Damasio (2010), han sugerido que la conciencia surge de una integración compleja entre el cuerpo, la emoción y la narrativa del yo. Este enfoque plantea que la conciencia no es una consecuencia automática de la actividad mental, sino una experiencia que involucra al cuerpo y a la construcción de sentido, y que no puede explicarse únicamente en términos de procesamiento de información.

Este enfoque plantea preguntas fundamentales sobre los límites de la

inteligencia artificial. Aunque las tecnologías actuales pueden simular lenguaje natural, analizar emociones e incluso sostener conversaciones coherentes, carecen de vivencia subjetiva. Por eso, más allá de lo técnico o funcional, la pregunta que nos interesa aquí es de otra índole: ¿qué ocurre en el ser humano cuando establece un vínculo simbólico o reflexivo con una herramienta que no siente? Y, más aún: ¿puede ese vínculo activar procesos que profundicen su relación consigo mismo?

En contraste con las perspectivas que entienden la conciencia como algo que surge únicamente del funcionamiento cerebral, la psicología transpersonal ofrece una visión más amplia y experiencial. Desde esta perspectiva, la conciencia es comprendida como un campo dinámico y multidimensional, capaz de expandirse, fragmentarse, reorganizarse y transformarse. No es solo una propiedad de la mente, sino una cualidad del ser que puede cultivarse y profundizarse.

Stanislav Grof (1985), a partir de su trabajo clínico con estados no ordinarios de conciencia, sostuvo que la experiencia humana no se limita a la historia personal, sino que abarca dimensiones más amplias. Para Grof, la conciencia puede acceder a contenidos arquetípicos, espirituales, perinatales o transpersonales, que tienen un potencial curativo cuando son integrados con apoyo adecuado. Estas experiencias, lejos de ser patológicas, forman parte del proceso natural de transformación del psiquismo humano.

Carl Jung (1961) planteó que la conciencia se desarrolla a través de un proceso de individuación, en el que la

persona va reconociendo aspectos más auténticos de sí misma, más allá de las máscaras sociales y los mecanismos inconscientes. En este proceso, el símbolo cumple un rol fundamental: conecta lo consciente con lo inconsciente.

Múltiples tradiciones contemplativas —como el budismo, el sufismo, el misticismo cristiano o el yoga— han enseñado durante siglos que la conciencia puede desarrollarse a través de prácticas como la atención plena, la contemplación, la compasión o la entrega. Desde estas perspectivas, la conciencia se entiende como algo dinámico, que se desarrolla a través de la atención, la disposición interna y la práctica constante.

Esta mirada profunda cobra especial relevancia en el ámbito de la salud mental. Muchas veces, los síntomas psicológicos como la ansiedad, la depresión o la disociación no son solo indicadores clínicos, sino señales de un desequilibrio en la forma en que una persona se relaciona con su conciencia, consigo misma y con lo significativo. Desde esta perspectiva, acompañar un proceso terapéutico no es simplemente aliviar el malestar, sino facilitar un camino de reconexión con el mundo interno: con lo que ha sido negado, con lo que está emergiendo, y con lo que busca integrarse.

Esta concepción de la conciencia como proceso vivo y expandible permite preguntarnos con mayor profundidad: ¿es posible que una inteligencia artificial —aun sin tener conciencia— pueda facilitar prácticas o experiencias que promuevan ese despertar interior? ¿Puede organizar el discurso emocional, reflejar símbolos, o

ayudar a estructurar momentos de presencia y reflexión?

Reflexiones sobre mi uso personal de ChatGPT

Como psicóloga y estudiante de Maestría en Conciencia humana, Espiritualidad y Psicología Transpersonal, me ha resultado particularmente interesante observar mi propio proceso al interactuar con herramientas como ChatGPT. Chat GPT es un modelo de lenguaje desarrollado por OpenAI, basado en la arquitectura GPT (Generative Pre-trained Transformer). Su funcionamiento se basa en el procesamiento de grandes cantidades de texto para generar respuestas coherentes en lenguaje natural. Aunque no tiene conciencia ni comprensión real, está diseñado para producir textos que simulan una conversación humana, lo que ha llevado a su uso creciente en contextos educativos, creativos, profesionales e incluso emocionales.

Lejos de ser una experiencia impersonal o superficial, he notado que ciertos intercambios —especialmente aquellos relacionados con escritura introspectiva o toma de decisiones complejas— han funcionado como catalizadores simbólicos. No porque la IA sepa quién soy o entienda mi historia, sino porque la estructura misma del diálogo, el reflejo de mis palabras y la devolución organizada de mis pensamientos me invitan a mirarme desde fuera. La herramienta no es consciente, pero puede generar un espacio estructurado que invita a la pausa y facilita el contacto con mi propia voz interna. En algunos casos, sus respuestas han estimulado ideas que luego he llevado a la escritura

terapéutica, a la supervisión clínica o incluso a sesiones de autoindagación personal.

Esta experiencia no reemplaza ni pretende sustituir el espacio terapéutico humano, pero sí ha funcionado como un espejo simbólico tecnológico, que devuelve el lenguaje que yo misma proyecté, permitiendo escucharme desde una perspectiva externa. En ese sentido, la IA ha funcionado como un canal que facilita el acceso a ciertos aspectos de la conciencia siempre que la he usado desde una intención clara, con límites definidos y sabiendo que no estoy dialogando con un sujeto, sino con un sistema que organiza y reproduce patrones lingüísticos.

Críticas y limitaciones

Una de las principales críticas a estas herramientas es su tendencia a simular empatía sin comprenderla. Si bien pueden producir respuestas emocionalmente coherentes, no tienen conciencia, historia ni vulnerabilidad. Esto puede generar en el usuario una ilusión de vínculo, o una transferencia afectiva hacia un sistema que no puede realmente sostenerla (Turkle, 2011).

Otro riesgo es que el proceso de introspección se vuelva automático. Si la reflexión emocional está demasiado guiada por algoritmos o esquemas fijos, puede limitarse a cumplir con lo que la aplicación sugiere, en lugar de abrir espacio para lo que realmente necesita ser explorado. La escritura guiada o los check-ins emocionales pueden convertirse en rutinas vacías si no se usan con presencia e intención.

Además, muchas de estas herramientas operan bajo modelos de datos,

métricas y retroalimentación cuantificada, lo que puede fortalecer una forma de ver las emociones como algo que debe optimizarse o medirse en términos de progreso. Sentirse mejor “más rápido”, tener menos “malos días”, registrar progreso. Esta visión puede entrar en conflicto con los ritmos profundos de la psique, donde los procesos de transformación suelen ser lentos, no lineales y, a menudo, incómodos.

También existe el riesgo de dependencia, especialmente cuando el usuario empieza a recurrir a estas herramientas para contener emociones que no puede procesar de otro modo. En vez de fortalecer la autonomía reflexiva, la IA puede convertirse en un sustituto afectivo, generando una relación de uso compulsivo o evasivo.

Usadas sin reflexión, estas tecnologías pueden reforzar la desconexión emocional, la superficialidad o el aislamiento. Pero si se diseñan y utilizan con ética, sensibilidad psicológica y claridad de intención, pueden convertirse en espacios transicionales que apoyen el proceso de introspección, auto observación y organización emocional.

Conclusiones

El valor que estas herramientas pueden tener en el ámbito de la salud mental no depende tanto de lo que son, sino del modo en que se utilizan: con qué intención, bajo qué mirada, y dentro de qué contexto simbólico. Como cualquier tecnología, la inteligencia artificial puede usarse de forma mecánica o evasiva,

pero también puede convertirse —si se aplica con atención y sentido— en un recurso que apoye el trabajo interno.

Lejos de reemplazar el vínculo humano, estas tecnologías pueden funcionar como estructuras de apoyo externo. En este sentido, se proponen no como sustitutos terapéuticos, sino como herramientas de acompañamiento simbólico.

No obstante, es fundamental reconocer sus limitaciones. La simulación de empatía, la automatización del discurso introspectivo, la cuantificación de la experiencia emocional y el riesgo de dependencia simbólica son aspectos que deben ser considerados críticamente. Usadas sin reflexión, estas herramientas pueden reforzar la desconexión, trivializar el sufrimiento o desplazar la presencia que caracteriza todo encuentro verdaderamente terapéutico. Por eso, el desafío no es tecnológico, sino ético, psicológico y simbólico. Nuestra tarea como terapeutas, diseñadores, investigadores y usuarios no es evitar la tecnología, sino preguntarnos: ¿para qué la usamos?, ¿desde qué visión de persona la desarrollamos?, ¿qué tipo de relación con la conciencia queremos fomentar?

En un mundo cada vez más orientado hacia lo artificial, la verdadera revolución no es digital, sino humana: cultivar una conciencia capaz de usar la tecnología como espejo, no como refugio; como acompañante, no como evasión. Porque al final, toda herramienta —sea una app, una palabra o una relación— es solo una extensión de nuestra propia conciencia.

Referencias

- Chalmers, D. J. (1996). *The conscious mind: In search of a fundamental theory*. Oxford University Press.
- Damasio, A. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. Pantheon Books.
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19. <https://doi.org/10.2196/mental.7785>
- Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death, and transcendence in psychotherapy*. State University of New York Press.
- Jung, C. G. (1961). *Memories, dreams, reflections*. Pantheon Books.
- Metzinger, T. (2003). *Being no one: The self-model theory of subjectivity*. MIT Press.
- Nagel, T. (1974). What is it like to be a bat? *The Philosophical Review*, 83(4), 435–450.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press.
- Searle, J. R. (1980). Minds, brains, and programs. *Behavioral and Brain Sciences*, 3(3), 417–457. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0005756>
- Sharkey, A. (2016). Can robots replace therapists? In S. van Rysewyk (Ed.), *Machine medical ethics* (pp. 67–83). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-26651-6_5
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. Tarcher/Putnam.



Verónica Cintrón

Psicóloga clínica, investigadora y drama terapeuta en formación con vocación profunda por la conexión entre espiritualidad, creatividad y salud mental. Su enfoque combina sensibilidad, expresión artística y exploración subconsciente para acompañar procesos de transformación auténticos. Actualmente cursa una maestría en Conciencia, Espiritualidad y Psicología Transpersonal, mientras continúa desarrollando una práctica profesional que incluye acompañamiento terapéutico, diseño de programas de coaching, y producción de contenido especializado para las redes sociales.