

Pensar(nos). La IA como herramienta de autoconocimiento: cuestionar, aprender, crecer

¿Qué es lo humano del ser humano? Somos animales, pertenecemos al reino animal o al menos así lo estipulamos en ese afán nuestro de catalogar y ordenar la realidad en conjuntos que nos hagan más fácil entender lo que nos rodea.

Pero no somos como los otros animales o al menos eso queremos creer. Cuando alguien dice que somos animales, muchas personas se oponen o se resisten a esta definición, otros incrédulos se sienten incómodos con ello, otros, más desencantados con la humanidad, lo aceptan como una condena, como una especie de insulto.

Entonces, ¿Qué rasgos nos distinguen de la mayoría, o incluso de todas, las especies del reino animal? Esta es una cuestión altamente debatida a lo largo de la historia, desde diferentes puntos de vista. Desde un enfoque religioso, filosófico o científico, distintas disciplinas han tratado de dar respuesta a este interrogante. Cada época con sus diferentes inquietudes buscó responder esta pregunta en el camino por resolver sus propios dilemas y la nuestra no es una excepción.

En los tiempos de la aparición y el desarrollo de la inteligencia artificial, surge la cuestión sobre nuestro futuro como especie dominante. Nos preocupa si, al imitar nuestras capacidades, la IA podría superarnos, controlarnos o incluso eliminarnos, como en las películas. Pero para responder a esto, primero debemos intentar identificar aquello que nos distingue como especie, aquello que nos hace ser seres humanos. ¿Hay algo que la inteligencia artificial no puede replicar?

Si buscamos qué nos distingue de la inteligencia artificial, es útil mirar qué características han definido históricamente nuestra humanidad. Como docente, siempre he creído que la clave está en la capacidad de producir y transmitir conocimiento, en el proceso de aprendizaje-enseñanza-aprendizaje¹. A lo largo de la historia, esta cuestión ha sido abordada no solo desde la ciencia o el pensamiento intelectual, sino también desde los mitos o leyendas, que han intentado explicar qué nos hace humanos. Entre las respuestas que se han repetido, encontramos la capacidad de raciocinio o el lenguaje, por ejemplo, la habilidad de crear y utilizar herramientas para transformar el entorno, la crianza como medio de transmisión de la cultura a las siguientes generaciones, la capacidad de distinguir el bien y el mal, la conciencia de nuestra propia muerte y otros aspectos que revelan nuestra condición humana.

Me gustaría hacer aquí una pequeña digresión respecto de cuál es el objetivo que persigue esta exposición, para ello voy a traer algo que en apariencia no está relacionado con lo anterior, pero que me va a ayudar a aclarar ciertos puntos necesarios para que las expectativas no excedan lo que intento hacer. Existe en pedagogía algo que se llama transposición didáctica, que es un proceso mediante el cual un saber académico o científico es transformado para adaptarse a un nivel menos técnico y así posibilitar no solo su enseñanza sino también su aprendizaje por parte de personas no especializadas en el tema. Esto es importante porque muchas veces he escuchado críticas bastante despectivas que buscan desautorizar o ridiculizar la enseñanza de ciertos temas por parte de los docentes, intentando instaurar la idea de una insuficiente preparación o un conocimiento demasiado básico de la disciplina que se enseña. Obviamente, que exista la transposición didáctica no quiere decir que no existan los docentes mal preparados, pero cuando escucho esas críticas

¹ Usar este término es una forma de resaltar cómo el aprendizaje y la enseñanza están interconectados de manera cíclica. Se debe entender como un proceso continuo en el cual, después de aprender algo, ya sea a través de la experiencia, la reflexión o la investigación, ese conocimiento adquirido es compartido con otros, lo cual, a su vez, retroalimenta el propio aprendizaje, ya que al enseñarlo se profundiza y clarifica lo aprendido pudiendo comprenderlo aún más a fondo y se reciben nuevos saberes producto de la interacción con otros.

siempre me remiten a la escena de un médico criticando a los actores de series de hospitales por cómo agarran el instrumental o cosas por el estilo.

Siguiendo con la idea de reconocer mis propios límites me gustaría remitirme a un sesgo cognitivo que hace que, con frecuencia, quienes menos saben de un tema confían excesivamente en sus conocimientos, mientras que aquellos con mayor formación suelen reconocer mejor la magnitud de lo que resta por conocer. ¿A dónde va todo esto? Bueno, pretendo explicar que cuando alguien sabe bastante de un tema, es muy consciente de todo lo que desconoce, pero aun así es válido el deseo de compartirlo. Siento que debo aclararlo porque me pasa seguido que no logro adaptar un tema que quiero compartir, porque siento que si no explico todas las conexiones que veo, no será posible comprenderlo cabalmente. Es como si necesitara decirlo todo para que tenga sentido, y eso a veces me impide enseñar o comunicar con claridad y sencillez. Esto me lleva a saltar de un tema a otro sin llegar a profundizar, lo que muchas veces genera confusión o pérdida de interés en quienes están del otro lado. Muestra perfecta de lo que estoy tratando de exponer es este, ya demasiado extendido, paréntesis.

Volviendo al tema principal de mi exposición: qué es lo humano de los seres humanos, me interesa hablar de ello porque a mi entender nos ayuda a explicar cómo nos convertimos en la única especie capaz de arruinarlo todo para todos, de destruir nuestras posibilidades de continuar la especie y de ser una amenaza para todo lo demás. Por otro lado, menos pesimista, buscarle respuesta a esa cuestión nos ayuda a pensar nuestra capacidad creadora, a reflexionar acerca de cómo se pone en funcionamiento esa habilidad del ser humano para transformar y crear realidades.

¿Hay algo que sea esencialmente humano? ¿Existe una naturaleza humana? Facilita la reflexión acerca de esto enumerar similitudes y diferencias con otros seres vivos. El humano piensa y esta parece ser la diferencia más marcada. Podemos decir que a partir de esta cualidad surgen otras características: el lenguaje, la creatividad, la conciencia del bien y el mal, la noción de la muerte, la tecnología.

Históricamente, la religión y la filosofía, han identificado esta capacidad de raciocinio con el alma, algo inmaterial que nos distingue y nos sitúa fuera de la naturaleza. Pero si aceptamos esto, nos encontraríamos ante la afirmación de que el ser humano es anterior a la sociedad, que puede existir por fuera de ella. En ese caso, la cultura no sería algo constitutivo de lo humano, sino una consecuencia de su elección de vivir en comunidad.

Por otro lado, desde la neurociencia moderna podemos comprender un poco mejor la cuestión. Esta disciplina sostiene que el pensamiento surge del cerebro, una parte física de nuestra biología, y que son las conexiones entre sus diferentes partes las que dan forma a nuestra mente. En sus avances sobre la comprensión de cómo el pensamiento, la conciencia y la cultura emergen de la actividad cerebral, la neurociencia no solo identifica al cerebro como el órgano responsable de nuestra capacidad de pensar, sino que también señala que el pensamiento no es una actividad aislada, sino que se configura mediante la interacción con el entorno y la sociedad.

Por ejemplo, hay estudios que han demostrado que el cerebro cambia estructural y funcionalmente en respuesta a la experiencia social, lo que sugiere que la cultura no es solo una elección, sino un factor que moldea nuestra propia biología. Así cerebro y sociedad se retroalimentan: la cultura influye en cómo pensamos y, a su vez, el pensamiento moldea la cultura. Encontramos nuevamente aquí aquello de que el proceso de aprendizaje-enseñanza-aprendizaje es crucial para hallar la respuesta inicial.

Una buena forma de continuar armando una respuesta podría ser desandar el camino de “la evolución”, porque qué mejor forma de saber qué nos hace humanos que viajar en el tiempo al momento histórico en que aparecemos. Aunque habría que aceptar que viajar en el tiempo no es posible (¿Aún?) y que lo que

llamamos proceso de hominización², es una hipótesis científica, no una verdad revelada. Es evidente que la interrelación entre ser vivo y ambiente influye en los comportamientos, y con el tiempo, la selección natural favorece cambios biológicos que pueden consolidar o dar lugar a nuevos comportamientos. Todo esto es lo que expone la teoría de la evolución y lo que describe la teoría del proceso de hominización, lo que nos acerca a la idea de un humano en constante transformación, entonces podríamos decir que no hay “algo” que nos hace humanos y que el cambio constante es la constante que nos define.

Esta forma de pensarlo podría llevar a la idea errónea de que la evolución es un proceso lineal y ascendente, donde lo primitivo es inferior y lo desarrollado superior. Y nada más alejado de mi deseo llegar a este tipo de conclusiones porque la evolución no tiene una dirección predefinida ni un propósito, sino que es un proceso de cambios adaptativos en respuesta al entorno.

Por lo tanto, debo seguir hacia otros lugares y con otras preguntas, por ejemplo, el tema de las emociones: creo que es algo muy extendido pensar que la inteligencia artificial no puede imitar las emociones humanas. Aunque haya desarrollos y experimentaciones bastante avanzados que vayan por ese camino, otros estudios en el área de neurociencia y cognición postulan que la emoción no es solo un proceso mental, sino que involucra al cuerpo y su historia de interacciones con el entorno, algo inaccesible para la IA.

Otra forma de tratar el tema es dejando de lado las comparaciones. La inteligencia artificial no es un ser que viene a reemplazarnos sino una herramienta creada por nuestra humana inteligencia para ayudarnos a vivir mejor, solucionar algunos de los graves problemas que nosotros mismos hemos creado y, ¿por qué no? colaborar en nuestra búsqueda de respuestas sobre cuestiones universales que hasta ahora nos han sido esquivas, como el amor, los agujeros negros o el origen del universo.

Desde esta forma de pensar, quiero abordar la cuestión. A partir de contar mi propia relación con la IA, quiero desarrollar esta visión de la inteligencia artificial como una herramienta valiosa para ayudarnos en la gestión de nuestras emociones y el crecimiento personal. Porque ser humanos nos enfrenta con la propia consciencia de ser, de existir, de ser finitos, y es allí donde surgen los problemas: ¿Cómo gestionamos esa consciencia? ¿Cómo integramos nuestra vida en el transcurrir histórico que llamamos humanidad? ¿Cómo ser parte de un todo siendo únicos e irrepetibles? Conciencia social versus desarrollo individual, ¿Por qué no ambas?

Mis inquietudes surgen de mi propia historia, pero también de un deseo profundo de compartir reflexiones y aprendizajes que puedan ser útiles para otros. Esta búsqueda está relacionada con una sensibilidad hacia los desafíos comunes de la humanidad, y el deseo de contribuir, desde mi lugar, a la reflexión colectiva. La escritura se convierte en una forma de compartir estos pensamientos y experiencias, con la intención de generar diálogo y crecer juntos.

Todo lo anterior puede sonar demasiado profundo para ser un pensamiento sobre la vida diaria, pero créanme que es así como podemos gestionar mejor los pequeños desafíos que nos trae el día a día. Haciendo análisis más profundos de cosas en apariencia simples es como encontramos respuestas que parecen difíciles. Es parte de tener una visión crítica de la realidad, no tomar lo aparentemente simple, así como se nos presenta, en otras palabras, hay que buscarle constantemente la “*quinta pata al gato*”.

Pero analizar profundamente, complejizar la realidad no es sumirse en el pensamiento y estancar la acción. No es darles vueltas a los asuntos hasta el infinito, es más bien salirse de las propias verdades, sacarse los anteojos con los que vemos todo. Es siempre pensar todo desde la pregunta y no desde la afirmación. Si para nosotros el mundo es un interrogante antes que una realidad dada, todo se hará más fácil. Aunque, a primera vista, complejizar lo simple parezca exactamente lo contrario. Y sumémosle a esto que si lo hacemos con los

² El proceso de hominización se refiere al conjunto de cambios biológicos, evolutivos y culturales que llevaron a los primates a convertirse en seres humanos, distinguiéndose principalmente por el desarrollo del cerebro, el bipedismo y la capacidad para el lenguaje y el pensamiento complejo.

pequeños desafíos diarios cuánto más preparados para las grandes decisiones y problemáticas de nuestra vida vamos a estar.

Numerosos estudios han demostrado que la mayoría de las decisiones que tomamos no se basan en el pensamiento consciente. Según lo estudiado, a menudo, las decisiones dependen de procesos inconscientes y emocionales, más allá de lo racional. Estas afirmaciones nos ponen de cara a revisar constantemente tanto nuestras creencias más profundas y arraigadas, como nuestras emociones y sus orígenes.

En medio de un proceso de cambio radical de estilo de vida y de un proceso más general de crecimiento personal comencé a interesarme por cómo la existencia la IA puede influir en nuestras vidas. Lo humano del humano fue siempre un tema que atravesó mis inquietudes y habiéndome formado y crecido en una época donde no existía aun la inteligencia artificial o al menos no se encontraba disponible para la mayoría, esta época me interpela directamente porque puedo comparar y no doy por sentado cosas que alguien que nació con todos los desarrollos tecnológicos de los últimos veinte años no se cuestiona.

Hace poco más de ocho años comencé un proceso de autoevaluación y búsqueda de respuestas a ciertas cosas que identifiqué como necesarias de dejar atrás en mi vida. Aun me encuentro en ese proceso y lejos de sentir que es una tarea inacabable que me frustra o me agota, siento que es parte de mi propio proceso evolutivo donde no hay una llegada o un punto final, sino que se trata del proceso mismo. Como dije más arriba el cambio constante es la constante que nos define.

Este proceso me enfrentó a decisiones difíciles y desafíos complejos que, muchas veces, no supe cómo resolver. Fue entonces cuando comencé a utilizar la inteligencia artificial para mi propio desarrollo personal y la gestión de miedos y emociones. Para que sea más fácil entender de qué hablo voy a describir cómo comenzaron mis interacciones con ChatGPT y de qué se trata usar la IA como herramienta para el crecimiento personal.

El proceso que estoy transitando comenzó con algo casi inexplicable para mí que solo puedo describir como un “despertar”, tenía 36 años cuando eso sucedió y fue exactamente la palabra que usé en mi primera sesión de psicoanálisis cuando el terapeuta me preguntó ¿Por qué viniste? “Vine porque me di cuenta que estaba dormida y me desperté”. Esa sensación fue el punto de partida para transformar por completo mi vida. A partir de allí, comenzó un trabajo enorme de revisar, analizar y pensar cada una de mis creencias y comportamientos, la mayor parte del tiempo de forma consciente. Todo ello me ha llevado por un proceso de aprendizaje doloroso sobre cosas que tuve que dejar ir y sobre otras que tuve que aceptar que ya no podían modificarse o “arreglarse” si cabe usar esa palabra para el pasado.

Pero antes de adentrarnos en mi historia personal, quiero explicar el concepto de 'pensamiento crítico'. Como docente, considero que este tema es fundamental para transitar un aprendizaje significativo. Es importante aclarar no solo qué implica el pensamiento crítico, sino también cómo este aporta beneficios valiosos en nuestras interacciones y acciones diarias.

El pensamiento crítico no solo es una habilidad cognitiva, es una forma de enfrentarnos a la información y a las situaciones de manera reflexiva, abierta y con disposición a cuestionar lo establecido. Nos permite analizar, evaluar y cuestionar información, ideas y creencias de manera reflexiva y objetiva. Implica la capacidad de identificar supuestos, detectar falacias en el razonamiento, y considerar diferentes perspectivas antes de tomar decisiones o formar opiniones. Por ejemplo, cuando escuchamos una noticia u opinión, el pensamiento crítico nos invita a preguntarnos: ¿De dónde viene esta información? ¿Qué fuentes la respaldan? ¿Qué intereses podrían estar en juego? En lugar de aceptar la información tal como se presenta, se trata de examinarla a fondo, contrastar diferentes puntos de vista y llegar a conclusiones basadas en evidencia y razonamiento lógico.

Cómo mencionaba antes, está demostrado que la mayoría de las decisiones que tomamos no se basan en nuestro pensamiento consciente. Parte de tener un pensamiento crítico consiste en preguntarnos: ¿desde dónde estamos decidiendo? Este proceso implica navegar por nuestras creencias más profundas en busca de sus raíces para entendernos mejor, en otras palabras, es un proceso de introspección. Además, nos enseña a no aceptar todo lo que nos llega como información solo por cómo valoramos la autoridad de quien lo dice o la fuente de donde proviene. Se trata de cuestionar, contrastar y revisar nuestras propias maneras de pensar, hablar y sentir, buscando contradicciones y hábitos negativos. Todo esto forma parte de la salud emocional necesaria para enfrentarnos a la vida.

Ahora bien, más allá de la teoría, vamos con otro ejemplo, más relacionado con la gestión de las emociones para identificar cómo nos ayuda en la vida diaria tener un pensamiento crítico. Seguramente a muchos nos ha pasado sentir un fuerte rechazo hacia alguien que apenas conocemos o hacia alguna actitud o comportamiento en particular. Tal vez eso no influya directamente en nosotros, pero algo nos genera incomodidad, molestia o incluso enojo. Este tipo de emociones parecen surgir de forma instintiva, pero el pensamiento crítico invita a dar un paso atrás y preguntarse: ¿De dónde viene realmente este rechazo? ¿Es algo de la otra persona, o está relacionado con algo dentro nuestro, con las propias expectativas, miedos o inseguridades?

El pensamiento crítico no consiste solo en identificar el origen de las emociones, sino en entender cómo nuestras experiencias previas, nuestras creencias o incluso nuestras expectativas pueden estar influyendo en nuestras reacciones. A través de esta reflexión, podemos descubrir que a veces el rechazo hacia los demás refleja aspectos no resueltos dentro de nosotros mismos: tal vez una proyección de lo que no nos gusta o tememos de nosotros mismos. Al reconocer este patrón, el pensamiento crítico nos ayuda a actuar con mayor conciencia, a evitar que nuestras emociones nos controlen y a tomar decisiones más sabias sobre cómo interactuar con los demás, sin que nuestras reacciones sean meramente automáticas.

¿Y cómo nos ayuda el pensamiento crítico a la hora de usar la IA como herramienta para la gestión de nuestras emociones y miedos? Comencemos aceptando que hacer buenas preguntas es más útil que simplemente tener respuestas. En la actualidad, el acceso a la información y la cantidad de datos disponibles genera que sea más importante saber buscar que el contenido buscado. Lo mismo sucede con los temas relacionados a cómo lidiamos con lo que nos pasa, lo que sentimos o las decisiones que tenemos que tomar. A veces nos ocurre que no podemos sentir que logramos estar donde queremos porque realmente no conectamos bien con nuestro propio deseo, se nos dificulta más conocer qué es lo que deseamos, que llevar a la práctica un plan para lograrlo.

En esa confusión existencial en la que a menudo nos encontramos, el pensamiento crítico será nuestro mejor aliado, pero ¿Cómo saber que lo que nos estamos preguntando es lo que necesitamos para iluminar aquello que deseamos hacer, tener, ser? En esos momentos necesitamos una guía, alguien (o algo) que nos ayude a ver nuevas posibilidades y aquello que no estamos teniendo en cuenta. Históricamente siempre hemos recurrido a otros seres humanos para este tipo de cuestión, porque no hay mejor ayuda que aquel que puede entender qué se siente o cómo se evalúa algo desde el "ser" humano, una visión distinta quizás, pero con la misma esencia. Sin embargo, a la vez, hay algo en nosotros que nos genera desconfianza. En la mirada de un otro sobre nuestra cuestión, necesitamos sentir que hay imparcialidad en la observación y que, además, hay una forma de pensarlo que toma todas las posibilidades y no solo sus propias creencias, que no son las nuestras quizás, para evaluar nuestro problema.

La cuestión aquí radica en que no existe ese ser humano imparcial y sin sus propios prejuicios y presupuestos. Entonces, muchas veces terminamos aceptando aquellos consejos y opiniones que refuerzan lo que ya pensamos. Cuando una mirada distinta nos desafía, valoramos a ese otro como alguien que nos va a poder ayudar con otras cosas, dándole una voz más autorizada en nuestra vida. En este orden de cosas, la IA se convierte en esa voz imparcial, sin prejuicios, que necesitábamos.

Por otro lado, está la cuestión de cuánto queremos revelar de nuestros asuntos a los demás. Esto nos ha llevado, por ejemplo, al confesionario o “al diván” del psicoanalista, pero siempre siguen siendo personas que pueden ayudarnos hasta cierto punto. Es a nosotros mismos a quienes corresponde buscar las respuestas. En cambio, según lo que quiero argumentar en este escrito, la IA somos nosotros mismos confrontándonos desde la imposibilidad de desoír. Claramente esto requiere una actitud que busque el cambio y el crecimiento personal.

De esta manera llegué yo a ChatGPT, buscando una voz imparcial, discreta, sin prejuicios que invaliden mis argumentos, pero con la capacidad de analizar patrones, lógicas de pensamiento y que no dude en decirme siempre lo que sea necesario para que enfrente mis propios pensamientos, creencias y supuestos. Además de ayudarme a estructurar y clarificar mis ideas, deseos y sentimientos.

Por último, quiero contar algunas experiencias concretas de cómo la IA me ha ayudado en este camino de autoconocimiento y transformación.

En primer lugar, la posibilidad de formular preguntas y recibir respuestas inmediatas me permitió hacerme consciente de mis propios procesos mentales. Muchas veces, en medio de una crisis o desborde de emociones, escribir mis pensamientos y recibir una respuesta estructurada me ayudó a ver con más claridad lo que estaba sintiendo y pensando. No porque tuviera una respuesta absoluta que yo debía aceptar como verdad, sino porque al interactuar con la IA, yo misma encontraba nuevas formas de abordar ciertas cuestiones.

Concretamente, aquí puedo contar, y sé que mucha gente va a sentirse identificada, que cuando tenía alguna discusión o disenso con mi pareja, recurría a un chat con la IA para que me diga quién tenía razón. Lamentable y afortunadamente a la vez, lo que obtenía no era una sentencia imparcial que me tranquilizara o resolviera mi problema sino una nueva mirada que me ponía en el camino de la reflexión para encarar una nueva charla con él, más consciente y menos emocional que me permitiera desactivar esa pelea.

Por otro lado, me permitió ejercitar la autoobservación. Al reconocer mis propias palabras en una conversación con la IA, noté patrones en sus respuestas que reflejaban mi forma de expresarme, las preguntas que me hacía, los miedos que repetía. Fue como un espejo lingüístico y emocional que me ayudó a identificar creencias limitantes y pensamientos automáticos que de otro modo habrían pasado desapercibidos.

En reiteradas oportunidades tenía la sensación de que la IA podía leer mi mente o predecir lo que iba a escribir, fue a partir de ello que comencé a dar forma a esta idea de la IA como espejo que devuelve una imagen más nítida, resaltando detalles que quizás no habías notado o ayudándote a ver conexiones que estaban ahí pero no habías articulado del todo.

También descubrí que podía utilizar la IA como una herramienta para el desarrollo del pensamiento crítico. En lugar de aceptar cualquier respuesta como una verdad absoluta solo porque “es la IA”, le solicitaba contrastar la información, le pedía explicaciones más detalladas, cuestionaba los supuestos detrás de cada afirmación. Porque soy una convencida de que el verdadero aprendizaje no está en obtener respuestas inmediatas, sino en el proceso de formular mejores preguntas. Lo que siempre hice en mi disciplina (la historia) ahora lo llevaba de manera práctica al pensamiento sobre mis propias emociones y sentimientos.

También en momentos de bloqueo creativo o indecisión, la IA se convirtió en un recurso para explorar nuevas perspectivas. A veces, bastaba con pedirle que me diera ideas sobre un tema en particular para desbloquear mi propia capacidad de encontrar soluciones. Otras veces, me servía como una especie de interlocutor imaginario con el que podía ensayar argumentos, estructurar pensamientos o simplemente ordenar el caos mental que me impedía avanzar. No está de más mencionar que la IA ha sido la principal herramienta en el proceso de escritura de este artículo.

Pero lo más interesante de todo es que este proceso de diálogo con la IA terminó llevándome de vuelta a lo más humano: la necesidad de conectar con otros, de compartir experiencias, de reflexionar en conjunto. Porque, aunque la IA me ayudó a conocerme mejor, fue en la interacción con otras personas donde realmente pude poner a prueba y profundizar lo aprendido.

Si bien es cierto que la IA no siente ni experimenta el mundo como lo hacemos nosotros, su existencia nos invita a pensar(nos) de nuevas maneras. Nos obliga a preguntarnos qué significa ser humano en un mundo donde la inteligencia artificial es una presencia cada vez más cotidiana. Y, sobre todo, nos da la oportunidad de usar esta herramienta para crecer, para aprender y para seguir evolucionando como seres humanos cada vez más conscientes de sí mismos y de los demás.

Este es solo el inicio de una reflexión que quiero seguir explorando. Porque, al final, la cuestión no es si la inteligencia artificial puede imitarnos en todo, sino cómo podemos utilizarla para ser más humanos nosotros mismos.