

Neuroética: el rol de los procesos no conscientes en el autocontrol

Neuroethics: The Role of Non-Conscious Processing in Self-Control

Suárez-Ruíz, Joaquín  ¹

¹Universidad Nacional de La Plata
jsuarez@fahce.unlp.edu.ar

Fecha de recepción: 21 de junio de 2026

Fecha de aceptación: 13 de septiembre de 2026

Resumen

El texto presenta la propuesta de Patricia Churchland sobre la neuroética en particular y la neurofilosofía en general, y su impacto en la comprensión de la agencia, el autocontrol y la moral. La neurofilosofía busca abordar problemas filosóficos tradicionales incorporando conocimientos provenientes de la neurociencia, la psicología, la biología evolutiva y otras ciencias. En este marco, Churchland cuestiona la oposición entre determinismo y libre albedrío y propone comprender la agencia como una capacidad gradual de autocontrol, constituida por distintos niveles de regulación consciente y no consciente. El aprendizaje por refuerzo y el sistema de recompensa permiten desarrollar hábitos y habilidades que, una vez consolidados, pueden operar intuitivamente sin requerir deliberación consciente. Esta concepción permite extender el análisis hacia un nivel no consciente de la moral, reconociendo la influencia de emociones, hábitos y procesamiento subcorticales en las decisiones morales. A grandes rasgos, el autocontrol moral consiste en inhibir deseos egoístas inmediatos en favor de objetivos o valores prosociales. Así, los niveles conscientes y no conscientes del autocontrol no se excluyen, sino que mantienen una relación de retroalimentación: la reflexión consciente puede modificar y regular tendencias intuitivas, mientras que los hábitos y habilidades no conscientes sostienen gran parte de nuestra conducta cotidiana.

Palabras clave: Autocontrol; Neuroética; Psicología Moral

Abstract

The text presents Patricia Churchland's proposal regarding neuroethics in particular and neurophilosophy in general, as well as its impact on the understanding of agency, self-control, and morality. Neurophilosophy seeks to address traditional philosophical problems by incorporating insights from neuroscience, psychology, evolutionary biology, and other sciences. Within this framework, Churchland challenges the opposition between determinism and free will, proposing instead that agency be understood as a graded capacity for self-control, constituted by various levels of conscious and non-conscious regulation. Reinforcement learning and the reward system enable the development of habits and skills that, once consolidated, can operate intuitively without requiring conscious deliberation. This conception allows the analysis to extend to a non-conscious level of morality, acknowledging the influence of emotions, habits, and subcortical processing on moral decisions. Broadly speaking, moral self-control consists of inhibiting immediate selfish desires in favor of prosocial goals or values. Thus, the conscious and non-conscious levels of self-control are not mutually exclusive but rather maintain a feedback relationship: conscious reflection can modify and regulate intuitive tendencies, while non-conscious habits and skills underpin much of our everyday behavior.

Keywords: Self-Control; Neuroethics; Moral Psychology.

Fue Patricia Churchland quien acuñó el término neurofilosofía para señalar la existencia de un campo disciplinario en ciernes en el cual existe no sólo un movimiento 'desde la filosofía, hacia la neurociencia' (en clave con la 'filosofía de la mente' o la 'filosofía de las ciencias cognitivas'), sino también, y especialmente, 'desde la neurociencia, hacia la filosofía'. En sus palabras:

La 'Neurofilosofía' explora el impacto de los descubrimientos en neurociencia en una variedad de cuestiones filosóficas tradicionales sobre la naturaleza de la mente. Este subcampo tiene como objetivo avanzar en cuestiones como la naturaleza del conocimiento y el aprendizaje, la toma de decisiones y la elección, y el autocontrol y los hábitos, basándose en datos de las ciencias pertinentes (no sólo neurociencia y neurología clínica, sino también biología evolutiva, psicología experimental, economía del comportamiento, antropología y genética). También se basa en lecciones de la historia de la filosofía y la historia de la ciencia, en las que los misterios sobre la naturaleza de la sangre, el fuego o las enfermedades infecciosas se volvieron menos misteriosos a medida que la ciencia

experimental comenzó a proporcionar nuevas observaciones y explicaciones probadas. (2017: 72)¹

La filósofa alude a Aristóteles y realiza un planteo enmarcado en un enfoque 'neurofilosófico', esto es, justamente, con énfasis en las correlaciones neuronales y las herencias evolutivas en los comportamientos humanos. Este enfoque más general de una 'neurofilosofía' se enlazó a desarrollos incipientes en la más específica 'neuroética' y contribuyó a su afianzamiento en tanto en cuanto disciplina filosófica. Vale decir, sin embargo, que el estudio de Churchland no parte de la investigación de un tópico exclusivamente ético sino de uno más amplio, a saber, la contraposición entre 'determinismo' y 'libre albedrío'². Según Churchland, el problema principal de esta dicotomía filosófica tradicional está en el supuesto de que hay que optar por uno o por otro. Basándose en múltiples investigaciones, la filósofa argumenta que ni el extremo que sostiene que existe un libre albedrío desarticulado de la causalidad física es correcto, ni tampoco aquel que afirma que la aceptación de la causalidad física implica la completa negación de la agencia consciente. No obstante, por su vinculación con tradiciones filosóficas más conservadoras en cuanto a la inclusión de un enfoque 'científicamente informado', su énfasis crítico está puesto, ante todo, en el extremo del 'libre albedrío'. Churchland sostiene que dicho extremo "(...) equipara agencia con agencia consciente, y acción controlada con acción conscientemente controlada. El problema con esta suposición es que no cuadra con la realidad del comportamiento y cognición humanos" (2022: 234).

Lo más plausible, propone la filósofa, es sostener que existe una capacidad de agencia compuesta no por dos absolutos contradictorios, sino, más bien, por grados variables de 'autocontrol', gracias a los cuales en ciertas situaciones ejerceríamos un mayor nivel de regulación consciente y en otros uno menor (2022: 233). Esa capacidad gradual se adquiriría, a su vez, mediante un ejercicio sostenido para el que son relevantes no solamente regiones corticales del cerebro sino también regiones filogenéticamente más antiguas. Volviendo a su influencia aristotélica, la filósofa sostiene:

El desarrollo de patrones de autocontrol durante la maduración es fundamental para la adquisición de habilidades que permiten favorecer elecciones prudentes en los mundos social y físico. Contrariamente a los filósofos que buscan una forma de libre albedrío milagrosamente independiente de la causalidad, este marco es muy aristotélico. Reconoce que el fin concreto reside en comprender correctamente la causalidad: en lugar de buscar de manera poco realista evitar la causalidad por completo, se trata de sesgar la selección de la meta y de suprimir los impulsos de

1 Las traducciones son propias.

2 Por ejemplo, en su último libro, Sapolsky (2023) se ha inclinado más hacia el costado determinista. Dennett (2004), por el contrario, se ha inclinado en general más por un énfasis en el libre albedrío.

manera que cumplan bien y a largo plazo su cometido. Ahora bien, quizás te preguntes, ¿toda esa actividad del sistema de recompensas es realmente parte de mí? A esto respondemos, ¿cómo no va a ser parte de ti?, ¿qué serías sin él? Tus deliberaciones conscientes son lo que son debido a cómo están integradas con el resto de tu cerebro. Eres un individuo completo e integrado. Tu vida consciente es lo que es por la forma en que se relaciona con los productos de tu cerebro no consciente. Tus hábitos de acción y de pensamiento son importantes precisamente por la razón que Aristóteles entendió tan bien. ([2022](#): 247).

Churchland pone el acento en los tipos de aprendizaje en que las regiones subcorticales tienen un rol cardinal. Su énfasis está, sobre todo, en el ‘sistema de recompensa’ y en el ‘aprendizaje por refuerzo’, particularmente por su injerencia en la generación de nuevos hábitos ([2022](#): 236). Aunque en esos tipos de aprendizaje la participación cortical es fundamental en un principio (para planificar, considerar estrategias, inhibir ciertas acciones para favorecer otras, etc.), posteriormente son las regiones subcorticales las que toman el ‘control’. Es decir, son aquellas que favorecerán ciertas habilidades que no están filtradas de manera continua por nuestra consciencia, sino que, más bien, surgen en forma de ‘intuiciones’ que no requieren demasiado esfuerzo. A veces, incluso, ninguno. Por ejemplo, recuperando la teoría de proceso dual de Daniel Kahneman, la filósofa afirma:

La cognición consciente tiene una capacidad bastante limitada y solo puedes resolver de manera efectiva un problema a la vez (‘qué voy a cocinar para la cena esta noche’ frente a ‘qué voy a escribir para el resumen’). Los procesos no conscientes, por el contrario, probablemente no estén limitados por este cuello de botella atencional y operen en paralelo. (...) muchas decisiones del día a día no son cruciales y gran parte de la toma de decisiones se lleva a cabo sin mucha reflexión. A menos que algo salga mal, un comportamiento hábil, como hacer pan o conducir, generalmente no requiere de gran concentración. Usualmente, el reconocimiento de que una decisión es de suma importancia o de que algo salió mal es en sí mismo el producto de procesos no conscientes de evaluación y verificación de errores, de la misma manera que otras formas de reconocimiento de patrones también son producto del procesamiento no consciente. Se trata de un tipo de habilidad que puede desarrollarse a medida que se cultiva el escepticismo y la vigilancia en relación con ciertos tipos de condiciones y problemas. Tal como señala Kahneman ([2012](#)), “intuición es otro nombre que se le da a la experiencia”.

Así, Churchland propone dejar de circunscribir la noción de ‘agencia’ únicamente a los procesamiento conscientes y alargar el concepto para dar cabida a aquellas habilidades que muchas veces escapan del control consciente pero que, no obstante, forman parte de nuestra cognición general. Se trataría, nuevamente, de comprender la capacidad de ‘agencia’ como parte de un continuo más que como algo que se tiene o no se tiene. Habría niveles más conscientes que requieren un esfuerzo cognitivo mayor (correlacionados con regiones corticales) y niveles menos conscientes que requieren menor esfuerzo (correlacionados en su mayoría, aunque no solamente, con regiones subcorticales). Esos niveles no conscientes no son en este caso negativos (como sí sería, por ejemplo, no poder controlar impulsos violentos), sino que son aquellos que nos permiten realizar gran parte de las actividades tanto cotidianas como las vinculadas con nuestro ámbito profesional. Por usar un ejemplo de la filósofa, “un chef habilidoso puede identificar cuál es el problema con un pastel fallido en lo que dura un parpadeo” (2022: 234).

Pero, entonces, si aceptamos que existe un nivel de ‘agencia’ que depende de procesamiento no conscientes, subcorticales, ¿podríamos hablar, a su vez, de un nivel no consciente de la moral? De hecho, sí; hay niveles de la moralidad que escapan a los procesamiento conscientes, razonados (Churchland, 2013). Numerosos son los estudios sobre los efectos de la normatividad grupal en niveles no conscientes de la cognición (p. ej., Leyens et al., 2000; Vaes et al., 2003) o, desde un análisis filogenético de la emergencia de la moral humana, la presencia de normatividad moral en primates no humanos (p. ej., de Waal, 2022). La pregunta crucial es si esos procesamiento no conscientes pueden ser objeto de la reflexión ética y en qué sentido lo serían. Los estudios recientes sobre el ‘autocontrol’ nos ofrecen algunas pistas.

Una definición amplia de ‘autocontrol’ es la de la capacidad de regular nuestros pensamientos, sentimientos y acciones que, de no hacerlo, nos alejarían de objetivos a largo plazo (Duckworth et al., 2016). Otra definición posible es la que la concibe como la “capacidad de anular o cambiar las respuestas internas de uno, así como de interrumpir tendencias conductuales no deseadas (como los impulsos) y abstenerse de actuar en consecuencia” (Tangney, Baumeister y Boone, 2004: 274). Mientras que la primera pone el acento en la posibilidad de perseguir objetivos a largo plazo mediante una regulación de la cognición y conducta propias, la segunda lo pone en la capacidad de frenar cierta impulsividad no deseada.

Son numerosas las evidencias que señalan los beneficios del ‘autocontrol’ en diferentes ámbitos. Por ejemplo, suele asociarse con niveles bajos de estrés (Nielsen et al., 2020), menor tendencia a desarrollar adicciones (Moffitt et al., 2011), comportamientos alimentarios saludables (Churchill & Jessop, 2011; Forzano & Logue, 1992; Lawrence et al., 2012; Nederkoorn et al., 2010) un mejor desempeño académico (Duckworth & Carlson, 2013; Mischel et al., 1989; Veronneau et al., 2014) y, relacionado con todos los puntos

anteriores, una mayor capacidad de demorar la gratificación instantánea para favorecer metas a mediano y largo plazo (p. ej., Mischel, Shoda y Rodriguez, [1989](#); Casey et al., [2011](#)). Se ha argumentado, a su vez, que un nivel bajo de autocontrol es un buen predictor de transgresiones relacionadas con la delincuencia (Pratt y Cullen, [2000](#)). En relación con el ámbito moral, en particular, y siguiendo a Hofmann et al., el autocontrol moral surge cuando:

(...) las personas necesitan suprimir un impulso o deseo egoísta al servicio de un valor u objetivo moral menos egoísta (por ejemplo, cooperativo, prosocial). El autocontrol moral puede contrastarse con el autocontrol no moral, que es la supresión de un deseo egoísta a corto plazo al servicio de una meta egoísta a largo plazo. Por ejemplo, resistirse al deseo de disfrutar de un bistec para ayudar a promover un planeta sostenible es un ejemplo de autocontrol moral; resistir el mismo deseo para mejorar la propia salud es un ejemplo de autocontrol no moral. ([2018](#): 2)

A nivel neurocientífico, hay una correlación bastante directa entre lo que podríamos denominar el ‘freno emocional’ y la corteza prefrontal; en particular, las subregiones ventromedial y orbitofrontal. Hay numerosos estudios, de hecho, que asocian la capacidad de ‘autocontrol’ con estas cortezas, en especial con la ventromedial (p. ej., Hare et al., [2009](#); Cohen y Lieberman, [2010](#); Cohen y Berkman, [2013](#); Peters y D’Esposito, [2016](#); Maier y Hare, [2017](#)). Cuando los recursos cognitivos vinculados con estas cortezas se ven comprometidos por una condición clínica (p. ej., el caso Phineas Gage) o porque se ha realizado demasiado esfuerzo cognitivo en cierta tarea (p. ej., luego de un día de trabajo arduo), la capacidad de ‘autocontrol’ será menor.

Más allá de la aparente tensión que podría suponer la diferencia entre un ‘autocontrol’ más consciente (donde la ‘razón’ intercede) y uno menos consciente (donde son las ‘intuiciones’ las que llevan las riendas), en realidad no hay una contradicción sino un feedback entre dos niveles de ‘autocontrol’, distanciados en grado y no de manera absoluta, que se precisan mutuamente. Uno vinculado con regiones corticales, particularmente la corteza prefrontal (correlacionada con el ‘freno emocional’ y el ‘razonamiento’), y otro con regiones subcorticales, particularmente las amígdalas. Es decir, volviendo a lo sugerido más arriba, la noción de ‘autocontrol’ según Churchland, a partir de su replanteo del concepto de ‘agencia’, también se vería modificada. Habría, por un lado, un ‘autocontrol’ más esforzado, relacionado con, por ejemplo, la adquisición de nuevas habilidades o la resolución de problemas imprevistos y, por otro lado, un nivel del ‘autocontrol’ del cual no somos del todo conscientes pero que a diario nos habilita el realizar numerosas actividades de diverso tipo.

El nivel de 'autocontrol' no consciente propuesto por Churchland, inspirado en la ética de la virtud aristotélica, habilita, por un lado, el reconocimiento de la injerencia de las emociones en las decisiones, juicios y comportamientos morales (procesamientos no conscientes tras los hábitos y habilidades intuitivos) y, por otro lado, permite conservar un rol suficientemente relevante de los procesamientos conscientes como para poder, potencialmente al menos, regular los niveles por defecto (intuitivos, emocionales) de la moralidad (es decir, el acompañamiento del procesamiento cortical consciente cuando es necesario).

Referencias

- Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., ... & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(36), 14998-15003.
- Churchill, S., & Jessop, D. C. (2011). Reflective and non-reflective antecedents of health-related behaviour: Exploring the relative contributions of impulsivity and implicit self-control to the prediction of dietary behaviour. *British journal of health psychology*, 16(2), 257-272.
- Churchland, P. (2013). *Touching a nerve: Our brains, our selves*. WW Norton & Company.
- Churchland, P. S. (2017). *Neurophilosophy*. En D. L. Smith (ed.). (2017). *How Biology Shapes Philosophy: New Foundations for Naturalism* (72-94). Cambridge University Press.
- Churchland, P. S., & Suhler, C. L. (2022 [2014]). Agencia y control: el rol subcortical en las buenas decisiones. *Revista de humanidades de Valparaíso*, (20), 231-250.
- Cohen, J. R., & Lieberman, M. D. (2010). The common neural basis of exerting self-control in multiple domains. En R. Hassin, K. Ochsner & Y. Trope (Eds.). (2010). *Self-control in society, mind, and brain* (pp. 141-162). Oxford University Press.
- Cohen, J. R., Berkman, E. T., & Lieberman, M. D. (2013). Intentional and incidental self-control in ventrolateral prefrontal cortex. En D. T. Stuss & R. T. Knight (Eds.), *Principles of frontal lobe function* (pp. 417-440). Oxford University Press.
- De Waal, Frans; traductor E. Joaquín Suárez-Ruíz, Laura Danón. (2024). [Normatividad natural: el "es" y el "debe" del comportamiento animal](#). *Artefactos*, 13 (1):297-320
- Dennett, D. (2004). *Freedom evolves*. Penguin.

- Duckworth, A. L., & Carlson, S. M. (2013). Self-regulation and school success. *Self-regulation and autonomy: Social and developmental dimensions of human conduct*, 40(1), 208-230.
- Duckworth, A., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35-55.
- Forzano, L. B., & Logue, A. W. (1992). Predictors of adult humans' self-control and impulsiveness for food reinforcers. *Appetite*, 19(1), 33-47.
- Hare, T. A., Camerer, C. F., & Rangel, A. (2009). Self-control in decision-making involves modulation of the vmPFC valuation system. *Science*, 324(5927), 646-648.
- Hofmann, W., Meindl, P., Mooijman, M., & Graham, J. (2018). Morality and self-control: How they are intertwined and where they differ. *Current Directions in Psychological Science*, 27(4), 286-291.
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debate.
- Lawrence, N. S., Hinton, E. C., Parkinson, J. A., & Lawrence, A. D. (2012). Nucleus accumbens response to food cues predicts subsequent snack consumption in women and increased body mass index in those with reduced self-control. *Neuroimage*, 63(1), 415-422.
- Leyens, J. P., Paladino, P. M., Rodriguez-Torres, R., Vaes, J., Demoulin, S., Rodriguez-Perez, A., & Gaunt, R. (2000). The emotional side of prejudice: The attribution of secondary emotions to ingroups and outgroups. *Personality and social psychology review*, 4(2), 186-197.
- Maier, S. U., & Hare, T. A. (2017). Higher heart-rate variability is associated with ventromedial prefrontal cortex activity and increased resistance to temptation in dietary self-control challenges. *Journal of Neuroscience*, 37(2), 446-455.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Nederkoorn, C., Houben, K., Hofmann, W., Roefs, A., & Jansen, A. (2010). Control yourself or just eat what you like? Weight gain over a year is predicted by an interactive effect of response inhibition and implicit preference for snack foods. *Health Psychology*, 29(4), 389.

- Nielsen, K. S., Bauer, J. M., & Hofmann, W. (2020). Examining the relationship between trait self-control and stress: Evidence on generalizability and outcome variability. *Journal of Research in Personality*, 84, 103901.
- Peters, J., & D'Esposito, M. (2016). Effects of medial orbitofrontal cortex lesions on self-control in intertemporal choice. *Current Biology*, 26(19), 2625-2628.
- Pratt, T. C., & Cullen, F. T. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta-analysis. *Criminology*, 38(3), 931-964.
- Sapolsky, R. M. (2023). *Determined: Life without free will*. Random House.
- Suárez-Ruíz, E. J. y Cela-Conde, C. (2026). La virtud aristotélica en la neurofilosofía de Patricia Churchland. *Principia* Vol. 30 No. 1. <https://doi.org/10.5007/1808-1711.2026.e107101>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Vaes, J., Paladino, M. P., Castelli, L., Leyens, J. P., & Giovanazzi, A. (2003). On the behavioral consequences of infrahumanization: the implicit role of uniquely human emotions in intergroup relations. *Journal of personality and social psychology*, 85(6), 1016.
- Véronneau, M. H., Hiatt Racer, K., Fosco, G. M., & Dishion, T. J. (2014). The contribution of adolescent effortful control to early adult educational attainment. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 730.