DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

La IA transforma el trabajo: mantener la lucidez y la calma

Módulo adaptativo | ~20 min

Casi dos de cada tres trabajadores esperan que la IA haga el trabajo «menos humano», y las fórmulas tranquilizadoras ya no convencen. De ahí este módulo, que se toma en serio los miedos, del FOBO a la fatiga por exceso de herramientas. Desmonta los mecanismos que convierten un ahorro de tiempo en más presión, incluida la deuda cognitiva, e instaura una actitud sostenible en el tiempo: criterio propio y activo en lugar de resistencia defensiva, tanto para cada persona como para el mánager.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Poner palabras a los propios miedos ante la IA —FOBO, ansiedad tecnológica— para mirarlos de frente sin dejar que se instalen.

02 Situar el valor humano en lo que uno decide hacer suyo —criterio, responsabilidad, presencia— y no en lo que «resiste» a la IA.

03 Sortear las tres trampas que agotan: la carrera por la productividad, el tedio de la supervisión, la deuda cognitiva.

04 Sostener la actitud a diario —elegir sus tareas, asumir el JOMO, cuidar sus capacidades— y, como mánager, proteger el sentido en el equipo.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera vivir con lucidez y calma la transformación que trae la IA, y los mánagers que acompañan a su equipo.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Desde hace poco, el asistente de IA retoca solo, con acierto, las fotos de producto, el trabajo de Samina. Samina teme que su ojo para la luz y el color deje de servir, pero no se lo ha dicho a nadie. El jueves ve a su mánager. ¿Qué debe hacer?

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Deuda cognitiva / descarga cognitiva — MIT Media Lab (estudio de Kosmyna et al.)
- FOBO (Fear Of Becoming Obsolete) — término actual sobre la ansiedad ligada a la IA en el trabajo
- FOMO / JOMO (Joy Of Missing Out) — conceptos aplicados a la relación con la IA

FUENTES Y REFERENCIAS

- Lee et al. / Microsoft Research, CHI (2025) — uso de la IA, esfuerzo cognitivo y mantenimiento del pensamiento crítico
- Bellemare-Pépin et al., Scientific Reports (2026) — pensamiento divergente: las mejores puntuaciones humanas superan a las de los modelos evaluados en una prueba de asociación de palabras
- Resume Now, AI and Workplace Humanity Report (2026), encuesta de Pollfish de octubre de 2025 — el 63 % de los 1.003 trabajadores estadounidenses encuestados cree que la IA hará el trabajo «menos humano»
- Reuters/Ipsos, sondeo de agosto de 2025 (4.446 adultos estadounidenses): el 71 % teme que la IA deje «a demasiada gente en el paro de forma permanente»

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 14 de octubre de 2026