

"Colapso mental por IA": Así afecta trabajar con inteligencia artificial todo el día



Derechos de autor Canva

Por [Anna Desmarais](#)

Publicado 10/03/2026 - 7:00 CET • Última actualización 7:42

Este texto fue traducido con la ayuda de inteligencia artificial y publicado originalmente en [inglés](#).

El uso intensivo de la inteligencia artificial puede provocar un cansancio mental cada vez más frecuente a medida que los empleados crean y supervisan más agentes.

Si se siente mentalmente agotado tras pasar horas trabajando con inteligencia artificial (IA), podría tratarse de un **"colapso mental por IA"**, según un nuevo estudio.

La Universidad de Harvard [encuestó](#) a más de 1.400 trabajadores estadounidenses a tiempo completo en grandes empresas para averiguar **hasta qué punto utilizan la IA en su trabajo** y cómo afecta a sus capacidades cognitivas.

Aproximadamente el 14% de los encuestados afirmó sentir **una "niebla mental"** después de mantener conversaciones intensivas con sistemas de IA. Describieron síntomas como dificultad para concentrarse, decisiones más lentas e incluso dolores de cabeza.

Los resultados fueron lo bastante sólidos como para que los investigadores acuñaran la expresión inglesa 'AI brain fry' (cerebro frito), con la que describen **la fatiga mental derivada de un uso intensivo de la IA**.

El problema es cada vez **más frecuente** a medida que las empresas empiezan a pedir a sus empleados que creen y gestionen agentes de IA, capaces de realizar tareas con muy poca supervisión humana.

"Los empleados se ven saltando de una herramienta a otra", señala el estudio. "Lejos de la promesa de disponer de más tiempo para centrarse en un trabajo significativo, hacer malabarismos con múltiples tareas puede convertirse en el rasgo definitorio de **trabajar con IA**".

Esa presión puede traducirse en más errores, **fatiga en la toma de decisiones** e incluso en un aumento de la intención de abandonar el puesto de trabajo, según el estudio.

La investigación llega después de varias publicaciones en redes sociales de usuarios de IA que afirmaban **sentir una mayor carga cognitiva** y fatiga mental al trabajar con estos programas. Un fundador de una empresa de IA aseguró que "termina cada día exhausto, no por el trabajo en sí, sino por tener que gestionarlo".

Qué tipo de trabajo con IA resulta más agotador mentalmente?

La encuesta analizó cómo interactúan las personas con la IA para identificar qué tareas **generan más fatiga**.

El trabajo más exigente estaba relacionado con **la supervisión**, situaciones en las que los empleados tienen que controlar los resultados que produce un sistema de IA. Quienes se dedicaban a este tipo de seguimiento declararon un 12% más de fatiga mental que quienes no lo hacían, según la universidad.

Los investigadores señalan que las labores de supervisión implican **una sobrecarga de información**, que la universidad describe como "sentirse desbordado por la cantidad de información que hay que procesar en el trabajo".

Quienes realizan estas tareas de supervisión también afirmaron que **la IA aumenta su carga de trabajo** porque les obliga a controlar "más resultados de más herramientas en el mismo tiempo".

También parece existir un punto de inflexión en cuanto al número de herramientas que las personas pueden manejar. La productividad empezó a disminuir cuando los empleados utilizaban **más de tres herramientas de IA** de forma simultánea, según el estudio.

Los participantes que [sufrían colapso mental por IA](#) aseguraron cometer un 39% más de errores graves que sus compañeros que no experimentaban ese tipo de fatiga, según la encuesta. Los profesionales de marketing, operaciones, ingeniería, finanzas y tecnologías de la información (TI) fueron los que con más frecuencia declararon sufrir este colapso mental.

Sin embargo, los investigadores también concluyeron que la IA puede utilizarse para **reducir el agotamiento cuando sustituye tareas rutinarias** o repetitivas. Señalan que es importante distinguir entre los tipos de estrés que la IA puede aliviar y aquellos que puede agravar.

<https://es.euronews.com/next/2026/03/10/fritura-mental-por-ia-por-que-el-cerebro-se-agota-al-usar-chatbots-en-el-trabajo>