

WorkétlcA

Foro para la aplicación ética de la IA en el trabajo

❖ Fundación Máshumano

Hacer. Crecer. Ser.

Nota de conocimiento 8.

Deskilling cognitivo e inteligencia artificial

Riesgos de delegar en la IA nuestra capacidad de pensar

La inteligencia artificial está transformando el mundo del trabajo. La conversación suele centrarse en cómo cambia los procesos, las tareas o los puestos. Sin embargo, hay una pregunta menos presente —y cada vez más relevante—: **¿cómo nos transforma a las personas la interacción cotidiana con la IA?**

En esta nueva sesión de **WorkétlcA** con nuestro Consejo Abierto, se ha reflexionado sobre la **rendición cognitiva**: el riesgo de que, al delegar de forma habitual tareas mentales en la inteligencia artificial, terminemos debilitando capacidades humanas esenciales como el pensamiento crítico, la memoria, la creatividad, la toma de decisiones o la capacidad de análisis.

Se trata de un riesgo todavía incipiente, pero que merece mayor atención por parte de las organizaciones. Aunque tenemos todavía más preguntas que respuestas, desde un foro de ética resulta imprescindible abrir esta conversación: cuidar a las personas en el ámbito laboral implica también cuidar el desarrollo de sus capacidades.

Por eso, el reto no es solo incorporar IA, sino promover un uso que fortalezca —y no sustituya— nuestras capacidades cognitivas.

De la ayuda a la dependencia

Utilizar la IA como apoyo puede aportar importantes beneficios: permite automatizar tareas repetitivas, ganar eficiencia y liberar tiempo para actividades de mayor valor. Pero el problema no está en usar la IA, sino en **delegar en ella de forma acrítica**.

Cuando recurrimos a la IA para evitar el esfuerzo de pensar, contrastar o decidir, puede producirse lo que algunos estudios denominan **descarga cognitiva**: trasladamos a la herramienta parte del trabajo mental que antes realizábamos nosotros.

Esta descarga, si se repite de manera habitual, puede generar lo que podríamos llamar **deuda cognitiva**: hacemos la tarea más rápido, pero ejercitamos menos determinadas capacidades. Con el tiempo, este proceso puede desembocar en **rendición cognitiva**, cuando adoptamos la respuesta de la IA como propia sin ser plenamente conscientes de que hemos cedido nuestra capacidad de juicio.

El resultado a largo plazo puede ser el **deskilling**, entendido como la pérdida progresiva de habilidades por falta de uso.

Qué apuntan algunos estudios recientes

La reflexión sobre este tema en **WorkétlcA**, el primer foro en España para la aplicación ética de la IA en el trabajo, se apoyó en varios estudios que alertan sobre este fenómeno. Entre ellos, el trabajo de **Michael Gerlich** analiza cómo el uso creciente de herramientas de IA puede favorecer la descarga cognitiva y afectar al pensamiento crítico, especialmente cuando se aceptan sus respuestas sin cuestionarlas.

También se abordó el estudio de **Shaw y Nave**, que muestra cómo las personas pueden seguir recomendaciones de la IA incluso cuando son erróneas, incrementando progresivamente la confianza depositada en ella.

Otros trabajos citados, como los de **Kosmyna et al.** y **Lee et al.**, apuntan a que el uso de IA generativa puede reducir el esfuerzo cognitivo y desplazar el papel del trabajador: de productor de pensamiento a corrector, verificador o integrador de respuestas generadas por la herramienta.

Estos estudios no constituyen un argumento contra la IA, sino una advertencia sobre los riesgos de utilizarla sin reflexión crítica.

Una cuestión ética para las organizaciones

La rendición cognitiva no es solo una cuestión individual. También interpela directamente a las organizaciones. En este sentido, surge una pregunta de fondo: **¿cuál es la responsabilidad cognitiva de las empresas?**

Si una cultura empresarial incentiva únicamente la rapidez, la eficiencia y la productividad inmediata, puede estar favoreciendo que las personas deleguen cada vez más sus funciones cognitivas. Desde una perspectiva ética, esto obliga a preguntarse: **¿qué responsabilidad tienen las empresas en el cuidado del pensamiento crítico de sus equipos?**

Algunos principios éticos ayudan a iluminar esta cuestión:

- Desde la **no maleficencia**, las organizaciones deberían evitar dinámicas que dañen o empobrezcan las capacidades cognitivas de las personas.
- Desde la **beneficencia**, la IA debería utilizarse para liberar tiempo y energía hacia tareas más humanas, creativas y valiosas.
- Desde la **justicia**, cabe preguntarse si todas las personas tendrán las mismas oportunidades para desarrollar pensamiento crítico o si se generará una brecha entre quienes mantienen estas capacidades y quienes quedan atrapados en una dependencia creciente de la IA.
- Desde la **autonomía**, la cuestión central es si la IA nos ayuda a decidir mejor o si, por el contrario, debilita nuestra capacidad de decidir por nosotros mismos.

La importancia de la fricción cognitiva

En la sesión se planteó una idea especialmente relevante: la necesidad de mantener cierta **fricción cognitiva**.

Pensar exige esfuerzo. Revisar, contrastar, argumentar, dudar o tomar una decisión no siempre resulta cómodo. Sin embargo, ese esfuerzo es precisamente lo que permite desarrollar criterio.

La IA puede reducir muchas fricciones innecesarias, pero no debería eliminar aquellas que son valiosas para el aprendizaje, la deliberación y la responsabilidad profesional. Por eso, las organizaciones deberían preguntarse qué están haciendo para **valorar, promover y proteger** esa fricción cognitiva: espacios para pensar sin automatismos, dialogar sin apoyarse siempre en la IA y entrenar capacidades que corren el riesgo de atrofiarse.

Liderazgo humanista ante la IA

El reto no consiste únicamente en formar a las personas en el uso técnico de la inteligencia artificial. También es necesario formar en las capacidades humanas que permiten utilizarla bien: pensamiento crítico, criterio ético, prudencia, responsabilidad y capacidad de deliberación.

Por eso, la cultura empresarial será clave. Puede proteger a las personas, ayudándolas a desarrollar sus capacidades en un entorno mediado por la IA, o puede desprotegerlas si convierte la delegación acrítica en norma.

Desde una mirada humanista, la empresa no solo debe atender a sus resultados, sino también al desarrollo de las personas que forman parte de ella. La IA debería estar al servicio de ese desarrollo, no sustituirlo.

Para ello, en la sesión se planteó la conveniencia de impulsar espacios y hábitos que ayuden a preservar el pensamiento crítico dentro de las organizaciones. Espacios donde dialogar sin recurrir siempre a la IA, entrenar la deliberación y cuidar esos “gimnasios mentales” que permiten mantener activas nuestras capacidades cognitivas.

Usar la IA sin renunciar a pensar

La inteligencia artificial ofrece oportunidades enormes para el trabajo. Pero su verdadero valor dependerá de cómo decidamos integrarla en nuestras organizaciones.

La pregunta no es solo cómo transforma la IA el mundo del trabajo, sino **qué tipo de personas y profesionales queremos formar y preservar en una sociedad mediada por la IA.**

En WorkétlcA, esta reflexión nos recuerda que la ética de la IA no trata únicamente de evitar daños visibles o inmediatos. También trata de cuidar aquello que nos hace humanos: nuestra capacidad de pensar, decidir, aprender y responsabilizarnos de nuestras acciones.

Estudios citados en la sesión

- **Gerlich, M. (2025).** *AI tools in society: Impacts on cognitive offloading and the future of critical thinking.*
- **Shaw, S. D. & Nave, G. (2026).** *Thinking—Fast, Slow, and Artificial: How AI is Reshaping Human Reasoning and the Rise of Cognitive Surrender.*
- **Budzyń, K. et al. (2025).** *Endoscopist deskilling risk after exposure to artificial intelligence in colonoscopy.*
- **Kosmyna, N. et al. (2025).** *Your brain on ChatGPT: Accumulation of cognitive debt when using an AI assistant for essay writing task.*
- **Lee, H. P. H. et al. (2025).** *The impact of generative AI on critical thinking.*

Lectura recomendada

- Capítulo “*Más allá de la sociedad disciplinaria*”, en *La sociedad del cansancio*, de **Byung-Chul Han**.

Fátima Álvarez. Dirección experta WorkétlcA

Con el apoyo de la Red de Empresas MásHumano

