Categoría: Bienestar personal
Publicado: Jueves, 01 Octubre 2026 17:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 188

Disculpe, su navegador no soporta audio.
Descargar podcast: ¿Y si la IA pudiera devolverte tiempo?

La media hora que volvió

Terminó de atender al último paciente y miró el reloj.

Las consultas habían terminado, pero su jornada todavía no.

Quedaban dos mails por responder, algunos slides desordenados de una presentación que tenía que preparar y un artículo que había guardado hacía días porque necesitaba leerlo para una reunión.

Nada extraordinario. De hecho, quizás ese fuera justamente el problema.

Pequeñas tareas que, una detrás de otra, iban estirando el día.

Abrió Chat GPT y decidió probar algo distinto. Le pidió que organizara sus notas en una estructura posible para la presentación. Después, que le hiciera una primera síntesis del artículo para identificar los puntos que valía la pena leer con más detenimiento.

En pocos minutos tenía dos borradores.

No estaban listos.

Tuvo que corregir una idea, descartar otra y volver al artículo original para comprobar un dato que no terminaba de convencerla. También cambió varias frases de la presentación. Sonaban correctas, es verdad, pero no sonaban a ella.

Media hora después cerró la computadora.

No porque la inteligencia artificial hubiera hecho su trabajo.

Sino porque había hecho una parte del trabajo que no necesitaba empezar desde cero.

La diferencia parece pequeña: treinta minutos.

Pero el tiempo tiene una cualidad curiosa. Medido en un reloj puede parecer poco. Vivido, puede convertirse en otra cosa.

Media hora puede ser tomar un café sin mirar una pantalla. Leer algo sólo por gusto. Entrenar. Conversar con alguien. Llegar antes a casa.

Phoca PDF

O simplemente no hacer nada.

La inteligencia artificial suele presentarse como una tecnología capaz de ayudarnos a producir más y más rápido. Pero quizás, cuando hablamos de bienestar, la pregunta sea:

¿Y si la usamos para recuperar tiempo en lugar de llenarlo?

Claro que usarla también requiere aprender.

Una respuesta de inteligencia artificial puede sonar perfectamente convincente y estar equivocada. Puede inventar datos, reproducir sesgos o construir una respuesta a partir de información poco confiable. Por eso, delegar una tarea no significa delegar el criterio.

Hay una expresión usada en inteligencia artificial: human in the loop. Que se traduce en algo así cómo “el humano dentro del proceso”.

Alguien que pregunta, revisa, contrasta, corrige y finalmente decide.

Tal vez esa sea una buena manera de pensar su lugar también en el trabajo cotidiano de los profesionales de la salud.

Que la tecnología ayude con el borrador.

Que ordene.

Que sintetice.

Que permita empezar un poco más adelante.

Pero que del otro lado siga habiendo alguien capaz de mirar lo producido y preguntarse: ¿esto es correcto?, ¿esto tiene sentido?, ¿esto representa lo que quiero decir?

La IA puede ahorrarnos algunos minutos.

Lo verdaderamente humano empieza cuando decidimos qué hacer con ellos.

Phoca PDF

5 cosas que no deberías delegarle a la IA
1 Verificar la información
Una respuesta convincente también puede contener errores. Revisá los datos y las fuentes.
2 Detectar sesgos
La IA aprende de información producida por cierto grupo de personas en lugares específicos y momentos determinados, por eso puede reproducir sus sesgos.
3 Proteger información sensible
No ingreses datos personalles o confidenciales de pacientes en herramientas que no estén autorizadas para ese uso.
4 Conservar tu propia voz
Usala para potenciar una idea, no para borrar aquello que la hace tuya.
5 Tomar la decisión final
La IA puede asistir. El criterio profesional no se delega.
IA + criterio humano.
La tecnología puede acompañar el proceso.
La responsabilidad sigue siendo nuestra.
ENDOWeb
AMAMOS APRENDER
IDIM

Phoca PDF