

Cuidar el cerebro: el nuevo desafío laboral en la era de la IA

Por Laura Díaz Jiménez, psicóloga miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV).

Durante mucho tiempo, la salud laboral estuvo enfocada principalmente en prevenir accidentes, enfermedades profesionales y reducir el ausentismo. Sin embargo, el mundo del trabajo ha cambiado profundamente. Hoy, gran parte de las tareas laborales dependen del funcionamiento de nuestro cerebro: mantener la atención, aprender, resolver problemas, tomar decisiones, adaptarnos a los cambios y regular nuestras emociones son procesos esenciales para el desempeño cotidiano.

En este contexto, ha cobrado fuerza el concepto de salud cerebral (*brain health*), que la OMS define como el estado de funcionamiento óptimo del cerebro en los ámbitos cognitivo, emocional, psicológico y conductual, permitiendo a las personas desarrollar su máximo potencial a lo largo de toda la vida.

A este escenario se suma la inteligencia artificial, capaz de redactar, resumir y resolver tareas en segundos. Su avance abre oportunidades, pero también instala una pregunta: ¿qué ocurre cuando se delega demasiado pronto el esfuerzo de pensar?

Un estudio presentado en la Conferencia sobre Factores Humanos en Sistemas Computacionales (CHI 2025), encuentro internacional sobre personas y tecnología, analizó a 319 trabajadores y 936 situaciones de uso de inteligencia artificial generativa. Observó que una mayor confianza en la herramienta se asociaba con un menor ejercicio del pensamiento crítico. No significa que la tecnología vuelva menos capaces a

las personas. La alerta es otra: cuando una respuesta automática se acepta sin revisar o comprender, parte del trabajo mental puede dejar de ejercitarse.

El desafío no es frenar la IA, sino utilizarla sin renunciar a las capacidades humanas que le dan sentido. Puede liberar tiempo siempre que la persona conserve la responsabilidad de formular preguntas, verificar resultados y fundamentar sus decisiones.

Aquí la Medicina del Estilo de Vida aporta una mirada novedosa. Sus seis pilares –alimentación saludable, actividad física, sueño, manejo del estrés, relaciones sociales y reducción del consumo de sustancias nocivas– favorecen la neuroplasticidad, la salud cerebral y la reserva cognitiva. No solo ayudan a prevenir enfermedades futuras: también sostienen la atención, la memoria, el aprendizaje y la regulación emocional que el trabajo exige.

El problema aparece cuando todo se reduce a recomendaciones individuales. No basta con pedir que las personas duerman mejor si las jornadas se prolongan, ni promover pausas activas cuando la carga impide realizarlas. Tampoco sirve hablar de desconexión si responder mensajes fuera de horario continúa siendo una expectativa silenciosa.

La neuroprotección también se diseña desde la organización. Implica respetar los descansos, reducir interrupciones, favorecer vínculos saludables y capacitar en un uso crítico de la tecnología. También requiere reservar momentos para pensar y resolver problemas antes de acudir a una respuesta automática.

Quizás el mayor desafío de las organizaciones ya no sea únicamente adaptarse a los cambios tecnológicos, sino cuidar el cerebro humano que seguirá aportando creatividad, juicio y propósito a cada avance. La verdadera innovación comienza con personas que pueden aprender, esforzarse y mantenerse sanas

durante toda su vida laboral.