

Según un estudio de Harvard, la IA no reduce el trabajo sino que extiende la jornada laboral

14/02/2026



La promesa más repetida sobre la inteligencia artificial en el ámbito laboral es clara: más productividad en menos tiempo. Sin embargo, una investigación realizada por la Universidad de Harvard llega a una conclusión distinta.

Tras ocho meses de seguimiento en una empresa tecnológica de Estados Unidos, se detectó que la adopción de herramientas de **IA no disminuyó la carga de trabajo**. Y en varios casos, la **incrementó**.

El estudio se apoyó en observación directa dos veces por semana, análisis de canales internos de comunicación y más de 40 entrevistas a empleados de áreas como ingeniería, producto y operaciones. A partir de ese trabajo de campo, el equipo

identificó **tres mecanismos que explican por qué la IA puede intensificar la jornada**: la expansión de tareas, la difuminación de los límites entre trabajo y descanso y el aumento de la multitarea.



Las 11 maneras en que la inteligencia artificial ya mejora la productividad y la creatividad en el trabajo. (Imagen: GeminiAI)

Más posibilidades, más trabajo

Uno de los descubrimientos de la investigación es que los empleados, **al incorporar IA en sus rutinas, tienden a extender su jornada y asumir nuevas responsabilidades**. No se trató de una imposición formal de la empresa analizada, que no obligó al uso de estas **herramientas**, aunque sí ofreció suscripciones corporativas para facilitar el acceso.

Según el informe, muchos empleados **trabajaban más porque la IA hacía que “trabajar más” pareciera posible**, accesible y, en muchos casos, gratificante. La tecnología reducía barreras técnicas y de conocimiento, lo que **alentaba a explorar tareas que antes quedaban fuera de su alcance**.

En la práctica, eso se tradujo en gerentes de producto y diseñadores escribiendo código, investigadores asumiendo funciones de ingeniería y empleados ocupándose de tareas que antes se externalizaban o se postergaban. La IA, al ofrecer retroalimentación inmediata y asistencia constante, amplió el perímetro de acción de cada rol. El resultado fue una carga total mayor.

Menos pausas y límites más difusos

El segundo mecanismo detectado tiene que ver con el tiempo: **la IA facilita que el trabajo se infiltre en momentos que antes estaban reservados para pausas o actividades personales.**

El estudio recolectó testimonios de empleados que trabajaban durante el almuerzo, en reuniones o en tiempos muertos. Con el paso de las semanas, esa dinámica redujo los espacios de descanso y volvió **más difuso el límite entre vida laboral y personal.**

Así, la expectativa de eficiencia se convirtió, en muchos casos, en una oportunidad para incorporar nuevas tareas en los mismos márgenes de tiempo.

Multitarea permanente y carga cognitiva

El tercer mecanismo es el crecimiento de la **multitarea**. La inteligencia artificial permite gestionar hilos paralelos de trabajo: mientras una persona redacta o programa, la IA puede generar alternativas, sugerencias o ejecutar procesos en segundo plano. También facilita reactivar proyectos pendientes gracias a la posibilidad de **delegar partes del trabajo en la automatización.**

Esta dinámica deriva en un **flujo constante de cambios de atención, revisión de resultados y acumulación de tareas**

abiertas. Aunque la actividad pueda parecer ágil y productiva, la investigación definió ese fenómeno como un “constante malabarismo” que mantiene una carga **cognitiva** sostenida.

La combinación de expansión de tareas, menos pausas y más frentes abiertos incrementa el riesgo de fatiga y agotamiento, incluso cuando la percepción inicial es de mayor eficiencia.

Qué recomiendan los especialistas

El informe propone tres estrategias organizacionales. La **primera** es introducir pausas intencionales que permitan evaluar y asimilar decisiones antes de avanzar con nuevas tareas. La **segunda** es practicar la secuenciación del trabajo, es decir, estructurar el flujo en fases claras y proteger momentos de concentración sin interrupciones. La **tercera** apunta a reforzar la conexión humana, para contrarrestar el aislamiento y sostener la creatividad a través del intercambio y el diálogo.

La investigación no cuestiona el potencial productivo de la inteligencia artificial. Lo que advierte es que, sin marcos claros y límites definidos, la eficiencia que promete puede transformarse en una expansión silenciosa del trabajo. En lugar de liberar tiempo, la IA puede terminar ocupándolo.

Fuente: Infobae