



Te prometieron menos trabajo. Tienes más.

443 millones de horas analizadas. La IA no te liberó, te aceleró.
Y el agotamiento que sientes ya tiene nombre científico.

Oscar Obando Chaves | Senior AI Counsel | CAIO

oscarobando.ai

Abril 2026

Documento de distribución libre

Lo que nos vendieron

Cada conferencia de los últimos tres años repitió la misma versión del futuro, una en la que la IA se iba a encargar de las tareas repetitivas, tú ibas a concentrarte en lo estratégico, la jornada iba a ser más corta, y la productividad iba a subir sin que nadie tuviera que sudar más. Microsoft publicó en 2023 su Work Trend Index con la idea de que la IA "liberaría" a los trabajadores de lo que drena su energía; McKinsey estimó que la IA generativa podría automatizar entre el 60% y el 70% de las actividades laborales; Salesforce, Google, OpenAI y Anthropic adoptaron el mismo discurso con variaciones cosméticas.

Tres años después, ActivTrak analizó 443 millones de horas reales de trabajo en 1,111 organizaciones y 163,638 empleados, capturadas entre enero de 2023 y diciembre de 2025 a través de datos de comportamiento digital, no encuestas de percepción. El estudio cubre más de 23 industrias que van desde servicios financieros y legales hasta seguros, construcción, ingeniería y servicios en la nube, con empresas de todos los tamaños. No es una muestra de consultoras donde la gente ya trabaja doce horas por diseño; es un corte transversal amplio de cómo se trabaja en el mundo real.

El 80% de los empleados ya usa plataformas de IA en su trabajo, un aumento del 52% en dos años. El tiempo dedicado a estas plataformas se multiplicó por ocho, y las empresas pasaron de usar 2 plataformas de IA en promedio a 7. La jornada laboral se acortó un modesto 2%, de 8 horas 53 minutos a 8 horas 44 minutos. Hasta ahí, todo suena razonable. Pero cuando miras lo que pasó dentro de esa jornada apenas más corta, la historia cambia.

Fuentes: ActivTrak 2026 State of the Workplace (11 mar 2026, 443M horas, 23+ industrias), Microsoft Work Trend Index (2023), McKinsey Global Institute (2023).

Lo que dicen 443 millones de horas

Dentro de esa jornada apenas más corta, todas las categorías de actividad digital subieron. El uso de email aumentó 104%, la mensajería instantánea 145%, las tareas de gestión empresarial 94%, la colaboración 34% (sumando 13 minutos diarios de reuniones, chats y documentos compartidos), y el multitasking 12%, hasta llegar a 1 hora y 33 minutos diarios de trabajo simultáneo en múltiples contextos. El trabajo en fines de semana aumentó más del 40%.

Mientras tanto, el tiempo de concentración profunda cayó a su mínimo en tres años, con sesiones promedio de 13 minutos y 7 segundos, un 9% menos que en 2023. Si alguna vez sentiste que no logras completar una idea antes de que llegue otra notificación, otro output que revisar, otro borrador que corregir, los datos confirman que esa sensación tiene base estructural, medida en cientos de millones de horas.

Gabriela Mauch, directora del Productivity Lab de ActivTrak, lo resume con precisión al señalar que la IA no está reduciendo el trabajo sino aumentando la velocidad y la densidad de cómo se trabaja, y aquí está el matiz que importa, porque solo entre el 7% y el 10% del tiempo que los empleados pasan en plataformas de IA cae en lo que el estudio llama la zona óptima de productividad. El resto es dispersión, sobrecarga o uso ineficiente. La mitad de las organizaciones encuestadas admite que no mide el impacto de la IA en su fuerza laboral; adoptan sin evaluar y después se preguntan por qué la gente está agotada.

Fuentes: ActivTrak 2026 State of the Workplace (11 mar 2026), PRNewswire (11 mar 2026), Third News (mar 2026), HR Executive (abr 2026).

"AI Brain Fry", o cuando supervisar la IA cansa más que hacer el trabajo

Boston Consulting Group le puso nombre. En un estudio con 1,488 trabajadores estadounidenses a tiempo completo, publicado en Harvard Business Review el 5 de marzo de 2026, los investigadores de BCG y la Universidad de California en Riverside documentaron lo que llamaron "AI Brain Fry", una fatiga mental específica que aparece cuando la supervisión constante de plataformas de IA supera la capacidad cognitiva del individuo. Los roles más afectados fueron marketing, desarrollo de software, recursos humanos, finanzas y TI.

El 14% de los trabajadores encuestados ya lo había experimentado, y quienes supervisan plataformas de IA con alto nivel de control reportaron un 14% más de esfuerzo mental, un 12% más de fatiga y un 19% más de sobrecarga informativa. Un ingeniero senior lo describió en el estudio como tener "una docena de pestañas abiertas en la cabeza, todas peleando por atención"; otros hablaron de una niebla mental, un zumbido constante que les obligaba a alejarse físicamente de la computadora para poder pensar.

Las consecuencias van más allá del malestar individual, porque los afectados cometen un 39% más de errores graves, experimentan un 33% más de fatiga de decisión, y el 34% está planeando activamente renunciar. BCG identificó además lo que llamó el "precipicio de las tres plataformas", según el cual pasar de una plataforma de IA a dos mejora la productividad notablemente, pero añadir una tercera reduce las ganancias y a partir de la cuarta la productividad cae en picada, lo que resulta alarmante si se considera que el promedio actual de plataformas de IA por empresa, según ActivTrak, es siete.

Fuentes: BCG/HBR "When Using AI Leads to 'Brain Fry'" (5 mar 2026, 1,488 trabajadores, BCG + UC Riverside), Fortune (10 mar 2026), CNN Business (13 mar 2026), Futurism (mar 2026).

Un problema de incentivos que la tecnología no resuelve

Goldman Sachs publicó en marzo de 2026 que no encontró "ninguna relación significativa entre productividad y adopción de IA a nivel macroeconómico", y que la contribución de la IA al crecimiento del PIB estadounidense en 2025 fue "básicamente cero". Encontraron ganancias reales de alrededor del 30%, pero solo en dos contextos muy acotados, concretamente soporte al cliente y desarrollo de software, que son tareas con criterios claros de éxito y resultados fáciles de medir.

El estudio METR añadió un dato incómodo al demostrar, en un ensayo controlado con desarrolladores experimentados, que la IA los hizo un 19% más lentos, aunque ellos estaban convencidos de que eran un 20% más rápidos, lo que implica una brecha de percepción de 39 puntos entre lo que creen que pasa y lo que realmente pasa. PwC encuestó a 4,454 CEOs en Davos en enero de 2026, y el 56% no reporta ni más ingresos ni menos costos gracias a la IA. Solo el 10% de los equipos directivos del S&P; 500 ha cuantificado el impacto de la IA en casos de uso específicos.

Pero la pregunta de fondo no es si la IA funciona o no, porque sí funciona en los contextos adecuados. La pregunta es para quién funciona. Si el dueño de la empresa descubre que con IA puede hacer en tres horas lo que antes tomaba ocho, la decisión racional del dueño no es darle cinco horas libres al empleado; la decisión racional del dueño es llenar esas cinco horas con más trabajo, o hacer lo mismo con menos gente. El sistema de incentivos no ha cambiado, y mientras no cambie, la promesa de "trabajar menos gracias a la IA" va a seguir siendo exactamente eso.

Quien sí puede elegir cómo usar la IA es el profesional independiente, el consultor, o quien trabaja en una organización que valora los resultados sobre las horas. Ahí la IA sí reduce la carga operativa, porque el individuo puede decidir qué hacer con el tiempo que recupera. Pero esa libertad depende de la cultura organizacional, no de la tecnología; y en la mayoría de las empresas, esa cultura no existe.

Fuentes: Goldman Sachs/Hatzius & Walker (mar 2026), METR (feb 2026, ensayo controlado), PwC 29th Global CEO Survey (19 ene 2026, 4,454 CEOs).

Lo que subió y lo que bajó

Tres años de datos, 443 millones de horas, 1,111 empresas. Esto es lo que aumentó y lo que se redujo desde que la IA entró a la oficina.

Indicador	Cambio	Dato	Fuente
Mensajería instantánea	↑ +145%	Slack, Teams, chat interno	ActivTrak 2026
Email	↑ +104%	Volumen de emails procesados	ActivTrak 2026
Gestión empresarial	↑ +94%	ERPs, CRMs, dashboards	ActivTrak 2026
Trabajo fin de semana	↑ +40%	Sábados y domingos	ActivTrak 2026
Colaboración	↑ +34%	+13 min/día, promedio 52 min	ActivTrak 2026
Multitasking	↑ +12%	1h 33min/día promedio	ActivTrak 2026
Tiempo en IA	↑ 8x	De 2 a 7 plataformas/empresa	ActivTrak 2026
Errores (con Brain Fry)	↑ +39%	Errores graves en afectados	BCG/HBR mar 2026
Intención de renuncia	↑ 34%	Afectados por Brain Fry	BCG/HBR mar 2026
Concentración profunda	↓ -9%	13 min 7 seg/sesión (mínimo 3 años)	ActivTrak 2026
Jornada laboral	↓ -2%	De 8h53 a 8h44	ActivTrak 2026
Impacto IA en PIB	= Cero	"Básicamente cero" (textual)	Goldman Sachs mar 2026

Las filas en rojo son indicadores que subieron. Las filas en verde son los que bajaron. El único indicador que debería haber subido (concentración) bajó. El único que debería haber bajado significativamente (jornada) bajó un 2% simbólico. Y el impacto económico agregado de todo este esfuerzo adicional fue cero.

Fuentes: ActivTrak (11 mar 2026), BCG/HBR (5 mar 2026), Goldman Sachs (mar 2026).

¿Y América Latina?

No hay un estudio equivalente al de ActivTrak para la región, y esa ausencia de datos propios ya es en sí misma un problema significativo. Estamos adoptando las mismas plataformas de IA con velocidad comparable a la del norte global, pero sin los instrumentos para medir qué efecto real tienen en nuestros equipos de trabajo ni la infraestructura institucional para gobernar esa adopción.

Una encuesta de Globant (2026) revela que el 85% de los trabajadores latinoamericanos esperan que la IA mejore sus empleos, pero solo el 6% de las empresas de la región obtiene valor significativo de estas plataformas. En América Latina los presupuestos de tecnología son menores, las licencias enterprise son raras, y la capacitación formal en IA es prácticamente inexistente. Si en Estados Unidos, con todos sus recursos, el 14% de los trabajadores ya experimenta AI Brain Fry y solo el 7-10% del tiempo en IA es productivo, la situación en una región donde la mayoría usa versiones gratuitas sin capacitación, sin gobernanza y sin nadie que mida resultados no puede ser mejor.

Pero hay una perspectiva que los estudios no capturan, porque depende de algo que ningún dato agrega bien, y es la cultura organizacional. Un profesional independiente, o alguien que trabaja en una organización que mide resultados y no horas, sí puede usar la IA para hacer su trabajo operativo más rápido, terminarlo antes, y dedicar ese tiempo recuperado a pensar mejor, a descansar, o a producir con mayor calidad en vez de con mayor volumen. Eso ocurre. No es ficción. Pero ocurre cuando la persona tiene la libertad de decidir qué hacer con el tiempo que la IA le devuelve, y esa libertad no es la norma en la mayoría de las empresas.

La recomendación de BCG aplica con doble fuerza aquí, porque los gerentes que abren diálogo con sus equipos sobre cómo y para qué usar la IA reducen los síntomas de Brain Fry en un 15%. Las organizaciones que valoran el equilibrio entre vida y trabajo tienen un 28% menos de fatiga mental entre sus empleados. Ambas medidas cuestan cero dólares. Solo requieren una decisión de gestión que muchas empresas de la región todavía no están tomando, no porque no puedan, sino porque el incentivo para tomarla no existe mientras el modelo siga midiendo horas en vez de resultados.

Fuentes: Globant (2026), BCG/HBR (mar 2026), Fluent Support/BCG analysis (abr 2026).



***"La adopción de IA se está acelerando más rápido
de lo que la mayoría de las organizaciones
puede medir su impacto."***

— Gabriela Mauch, Chief Customer Officer y Directora del Productivity Lab,
ActivTrak (marzo 2026)

oscarobando.ai

[linkedin.com/in/oscar-obando-chaves-237495133](https://www.linkedin.com/in/oscar-obando-chaves-237495133)

Sígueme en LinkedIn para análisis semanal sobre el impacto real de la IA