



INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y BIENESTAR

Adriana Berenice Celis Domínguez

Escuela Superior de Cómputo, Instituto Politécnico Nacional

bcelisd@ipn.mx

Num. Orcid: 0000-0003-4609-9723

Maribel Aragón García

Escuela Superior de Cómputo, Instituto Politécnico Nacional

maragong@ipn.mx

Num. Orcid: 0000-0002-4478-640X

Elba Mendoza Macias

Escuela Superior de Cómputo, Instituto Politécnico Nacional

emendozam@ipn.mx

Num. Orcid: 0000-0003-2615-3323

Abstract

El propósito de esta investigación fue identificar las actividades de autocuidado realizadas por estudiantes de la Licenciatura en Ciencia de Datos del IPN durante el tiempo libre obtenido mediante el uso de inteligencia artificial generativa en tareas de redacción académica. La metodología se fundamentó en la investigación-acción con apoyo de análisis documental, aplicada a alumnos de quinto semestre. Los resultados principales revelan que el uso de ChatGPT para la generación de resúmenes permitió un ahorro promedio de 26 minutos por actividad. Se concluye que, si bien el 58% de los estudiantes reinvierte este tiempo en carga académica adicional (adecuación de textos o avance en otras asignaturas), un 33% lo destina a prácticas de autocuidado como la alimentación y el descanso, evidenciando el potencial de la IA para reducir el estrés estudiantil y promover el bienestar personal bajo un uso regulado.

Palabras clave: Inteligencia Artificial, Redacción Académica, Tiempo Libre, Autocuidado, Ciencia de Datos.

La inteligencia artificial (IA) generativa no solo coexiste en las aulas universitarias, sino que predomina, planteando un desafío docente ante el “quiebre cognitivo” derivado de su uso irreflexivo. En la actualidad, nos encontramos inmersos en lo que Bauman (2000) denomina "modernidad líquida", una era caracterizada por la inmediatez y la "sociedad de la impaciencia", donde se valora la gratificación instantánea por encima de los

procesos de maduración intelectual. En este contexto, la escritura académica —que por naturaleza exige una práctica meticulosa, perseverante y de alto esfuerzo— es frecuentemente percibida por el estudiante como una pérdida de tiempo. Bajo esta premisa de eficiencia, herramientas como ChatGPT se presentan como aliadas para optimizar la investigación, prometiendo ahorrar un esfuerzo que, paradójicamente, es



vital para el desarrollo del pensamiento crítico y la fuerza intelectual del individuo.

Sin embargo, el uso acrítico de estos asistentes conlleva riesgos neurocognitivos profundos que trascienden el ámbito académico. La delegación sistemática de tareas complejas a la IA puede generar una "deuda cognitiva" vinculada a la plasticidad cerebral; investigaciones recientes en el campo de las neurociencias señalan que la externalización del pensamiento crítico puede derivar en una disminución de la actividad en las áreas cerebrales responsables de la resolución de problemas y la planificación ejecutiva tras periodos de uso intensivo. Mientras la tecnología se vuelve más autónoma, el usuario corre el riesgo de limitar su capacidad de análisis a los parámetros probabilísticos preestablecidos por el algoritmo, lo que fomenta una pasividad cognitiva donde la máquina dicta la estructura del razonamiento humano.

Pese a la gravedad de este fenómeno, el discurso educativo predominante se ha mantenido en una capa superficial, limitándose a discutir la integridad académica y la eficacia de las herramientas de detección de plagio. Esta visión técnica omite una reflexión urgente sobre el impacto de la IA en el comportamiento humano y la gestión del tiempo personal. Para los estudiantes de la Licenciatura en Ciencia de Datos de la Escuela Superior de Cómputo (ESCOM) del IPN, la carga de trabajo técnica y el sedentarismo frente a dispositivos digitales constituyen factores de riesgo adicionales para la salud física y mental. Según datos de la UNAM (2019), las condiciones de alta presión académica suelen derivar en trastornos psicosomáticos y

emocionales que afectan el rendimiento y la calidad de vida.

En este escenario, el autocuidado —definido como la capacidad de las personas para elegir estilos de vida saludables (Trujillo et al., 2023)— se vuelve fundamental como eje rector de la implementación tecnológica. Si bien estudios de instituciones como el MIT sugieren que el uso de IA puede disminuir el estrés y aumentar la satisfacción al realizar tareas complejas en menor tiempo, surge una interrogante crítica y ética: ¿en qué invierte el estudiante universitario esos minutos ganados? El descanso y el ocio de calidad son derechos fundamentales para la salud, pero a menudo son sancionados o estigmatizados en entornos que confunden el sacrificio y la saturación con el aprendizaje real. Por tanto, esta investigación busca analizar si la eficiencia ganada mediante el uso regulado de la IA en la redacción académica permite una mejora medible en los hábitos de bienestar o si, por el contrario, la rapidez de la IA simplemente se traduce en una mayor explotación del tiempo en una búsqueda incesante de productividad líquida.

Metodología

El estudio se fundamentó en el método de investigación-acción con un enfoque predominantemente cualitativo, orientado a transformar la práctica docente y analizar las dinámicas grupales en el aula. La población se integró por 22 estudiantes del 5º semestre de la Licenciatura en Ciencia de Datos de la Escuela Superior de Cómputo (ESCOM) del IPN.

La intervención se estructuró mediante un modelo de aula invertida en dos fases:



Fase 1: Instrucción sobre fundamentos de IA aplicada a la investigación y diseño efectivo de *prompts* (reactivos, estructurales, de rol, audiencia y objetivos).

Fase 2: Integración de la IA en proyectos de investigación, donde los estudiantes contrastaron la redacción manual frente a la generada por IA bajo tiempo controlado.

Para la recolección de datos, se emplearon dos técnicas principales:

Análisis documental: Revisión de evidencias de desempeño y reportes publicados en Microsoft Teams.

Entrevistas semiestructuradas: Focalizadas en las estrategias de redacción de *prompts* y criterios de validación de la información.

El análisis de datos combinó la estadística descriptiva para variables cuantitativas, como el tiempo de redacción, y el análisis temático apoyado en el software ATLAS.ti para identificar las actividades de tiempo libre y su relación con el autocuidado.

Resultados

Tras 32 sesiones de retroalimentación de 96 avances de proyectos, se identificaron patrones claros en el uso de la IA y la gestión del tiempo. Los estudiantes emplearon herramientas como ChatGPT para generación de texto por su usabilidad, mientras que Perplexity y Elicit se prefirieron para la identificación de fuentes arbitradas y confiables.

La redacción manual de un resumen de 100 palabras requirió entre 25 y 30 minutos. En contraste, el uso de ChatGPT redujo este tiempo a un promedio de 4:34 minutos, generando un ahorro aproximado de 26 minutos. Este ahorro fue heterogéneo,

dependiendo de la pericia del estudiante en la formulación de *prompts* reactivos, estructurales o de objetivos.

El análisis temático reveló que las actividades académicas predominaron sobre las de bienestar. La distribución del tiempo ahorrado se desglosó de la siguiente manera:

Actividades Académicas (58%): El 46% de los alumnos realizó adecuaciones al texto generado y el 16% avanzó en tareas de otras asignaturas.

Autocuidado y Bienestar (33%): Se reportaron acciones como socializar, atender sus demandas o escuchar música, actividades que suelen ser limitadas o sancionadas en el tiempo activo de clase.

Otras actividades: Incluyeron la exploración de herramientas y lectura complementaria.

La satisfacción estudiantil fue dividida: el 57% valoró positivamente la rapidez y redacción de la IA, mientras que el 43% consideró los resultados superficiales o incompletos frente a su propia capacidad de formulación. Además, se observó que el uso de IA mitigó el estrés percibido durante el proceso de escritura bajo presión de tiempo

Conclusiones

El estudio confirma que la Inteligencia Artificial generativa no solo coexiste en el aula, sino que redefine la gestión del tiempo académico. El ahorro promedio de 26 minutos documentado en la redacción de resúmenes evidencia una eficiencia operativa que, bajo un uso regulado, mitiga el estrés percibido por los estudiantes. Sin embargo, los hallazgos sugieren que la "deuda cognitiva" sigue siendo un riesgo latente si el uso es irreflexivo.

Aunque el ahorro de tiempo es significativo, la tendencia del 58% de los estudiantes a



reinvertirlo en más carga académica refleja una presión persistente por mantenerse ocupado, subestimando el ocio de calidad. El hecho de que solo un 33% destinara el tiempo a necesidades básicas o socialización indica que el bienestar personal suele sacrificarse en aras del rendimiento.

Se concluye que el docente tiene la oportunidad de transformar este tiempo libre mediante una "didáctica en movimiento". Diseñar actividades que involucren el desplazamiento físico o la recolección de datos fuera del pupitre permite que el autocuidado se incorpore al estilo de vida estudiantil sin descuidar el aprendizaje. En la era de la IA, la emancipación intelectual es posible siempre que se priorice un equilibrio entre la eficiencia tecnológica y la salud integral del ser humano

Referencias

- Almaraz, C., Almaraz, F.E., y López, M.C. (2023). Comparative study of the attitudes and perceptions of university students in Business Administration and Management and in Education toward Artificial Intelligence. *Education Sciences*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/educsci13060609>
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica. <https://tinyurl.com/yem4f8jc>
- García, J.L. (2025). Impacto del uso de la inteligencia artificial por los estudiantes universitarios en su rendimiento. *Revista Dilemas Contemporáneos*, (3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4613>
- Torres, N. Y., Martínez, B., Suárez, G. A., y Matos, G. O. (2025). Autocuidado, conductas sustentables y bienestar humano en estudiantes de la División Ciencias de la Salud. *Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación*, 11(21), 55–75. <https://doi.org/10.55560/arete.2025.21.11.4>
- Trujillo, Y., Gavilán, T. y González, F. (2023). Nivel de autocuidado de la salud de los estudiantes universitarios. *Revista Científica UPAP*, 3(1). <https://doi.org/10.54360/rcupap.v3i1.120>
- Universidad Nacional Autónoma de México. (30 de abril de 2019). Comunicado de la Gaceta Universitaria sobre Trastornos psicosomáticos, emocionales y físicos, consecuencia de malas condiciones laborales. [Comunicado de prensa]. <https://tinyurl.com/2dxffrew>
- Vidal, M., Rivera, N., Nolla, N., Morales, I. R., y Vialart, M. N. (2016). Aula invertida, nueva estrategia didáctica. *Educación Médica Superior*, 30(3), 678–688. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-2141201600030002