

## Inteligencia artificial como herramienta de organización de actividades profesionales y personales

### *Artificial intelligence as a tool for the organization of professional and personal activity*

Carlos Rafael Riquelme Benítez<sup>1</sup> , María Alejandra Pereira Benítez<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Americana, Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas. Asunción, Paraguay

<sup>2</sup>Universidad Comunera, Área de Inglés. Asunción, Paraguay

#### RESUMEN

La Inteligencia Artificial (IA) ha surgido como una tecnología revolucionaria que transforma radicalmente cómo se organizan y ejecutan las actividades profesionales en el entorno laboral contemporáneo. La innovación digital es una herramienta estratégica en las organizaciones, por lo que la tecnología revoluciona todos los ámbitos. La IA representa una oportunidad valiosa para transformar y potenciar las actividades profesionales, su desarrollo continuo promete nuevas aplicaciones y beneficios para una variedad de sectores, y su adopción estratégica puede marcar la diferencia entre el éxito y el estancamiento personal y empresarial en el siglo XXI. Esta investigación propone exponer tendencias emergentes y proponer recomendaciones prácticas para aprovechar al máximo el potencial de la IA en la organización de actividades profesionales, mostrando el impacto significativo y la mejora de la eficiencia en una amplia gama de industrias y sectores profesionales.

**Palabras clave:** Inteligencia artificial; trabajo; profesional; tecnología; organización; calidad de vida

#### ABSTRACT

Artificial Intelligence (AI) has emerged as a revolutionary technology that radically transforms how professional activities are organized and executed in the contemporary work environment. Digital innovation is a strategic tool in organizations, which is why technology revolutionizes all areas. AI represents a valuable opportunity to transform and enhance professional activities, its continued development promises new applications and benefits for a variety of sectors, and its strategic adoption can make the difference between personal and business success and stagnation in the 21st century. This research proposes to expose emerging trends and propose practical recommendations to make the most of the potential of AI in the organization of professional activities, showing the significant impact and improvement of efficiency in a wide range of industries and professional sectors.


**Keywords:** Artificial intelligence; work; professional; technology; organization; quality of life

#### Cómo citar/How to cite:

Riquelme Benítez, C. R., y Pereira Benítez, M. A. (2024). Inteligencia artificial como herramienta de organización de actividades profesionales y personales. *Revista científica en ciencias sociales*, 6, e601502.

[10.53732/rccsociales/e601502](https://doi.org/10.53732/rccsociales/e601502)

#### Editor Responsible:

Chap Kau Kwan Chung 

Email:

[wendy.kwan@upacifico.edu.py](mailto:wendy.kwan@upacifico.edu.py)

**Fecha de recepción:** 29/04/2024.

**Fecha de revisión:** 20/05/2024.

**Fecha de aceptación:** 25/06/2024.

#### Autor correspondiente:

Carlos Rafael Riquelme Benítez

E-mail:

[rafaelriquelmeb@outlook.com](mailto:rafaelriquelmeb@outlook.com)

## INTRODUCCIÓN

La llegada de este siglo y de la denominada sociedad de la información, ha traído consigo el uso de tecnologías emergentes, el Big Data, el Blockchain, el Internet de las cosas (IoT, por sus siglas en inglés), la Ciberseguridad y, por supuesto, la Inteligencia Artificial (IA), todo lo cual comporta nuevos desafíos (Acevedo, 2022). La IA ha surgido como una tecnología revolucionaria que transforma radicalmente cómo se organizan y ejecutan las actividades profesionales en el entorno laboral contemporáneo. Es una de las apuestas de innovación con mayor proyección para transformar nuestra relación con la tecnología, tendiendo al crecimiento constante y sostenible (López et al., 2021).

Desde sus inicios hasta su adopción generalizada, la IA ha evolucionado de ser una promesa futurista, para convertirse en una herramienta indispensable para la organización y gestión de actividades profesionales. El mensaje principal es que la transformación digital no se logra solo con tecnología, se logra con personas y directrices (Hernández et al., 2022). Al aprovechar la capacidad de la IA para analizar grandes volúmenes de datos, identificar patrones complejos y automatizar tareas repetitivas, las organizaciones pueden mejorar su productividad, reducir costos y tomar decisiones más informadas y estratégicas.

En este artículo, se profundizan conceptos que muestran el papel fundamental que desempeña la IA como herramienta de organización de actividades profesionales en diversos contextos laborales. Desde la gestión de proyectos hasta la atención al cliente, pasando por la logística y la planificación; ya que ofrece una amplia gama de aplicaciones que pueden transformar la forma en que se opera y compite en el mercado actual. La innovación digital es una herramienta estratégica en las organizaciones, por lo que la tecnología revoluciona todos los ámbitos; usar el poder de la información es diferenciadora (Erazo-Castillo & De la A-Muñoz, 2023).

Este trabajo propone exponer tendencias emergentes y proponer recomendaciones prácticas para aprovechar al máximo el potencial de la IA en la organización de actividades profesionales, mostrando el impacto significativo y la mejora de la eficiencia en una amplia gama de industrias y sectores profesionales.

## DESARROLLO

La evolución tecnológica en las últimas décadas ha impulsado el desarrollo y la aplicación de la IA en una amplia gama de campos. Como menciona Armanz (2023), la creciente capacidad de procesamiento de los sistemas automatizados ha llevado a su incorporación gradual en diversos campos en los últimos años.

En el ámbito profesional, la IA ha demostrado su capacidad para automatizar tareas repetitivas, analizar grandes volúmenes de datos y generar puntos de vista valiosos para la toma de decisiones estratégicas e incluso, a estar presente en actividades cotidianas simples como calendarizaciones y organizaciones de eventos. Se presenta como una herramienta dinámica y adaptable que puede integrarse en diversas áreas y niveles. Al aprovechar al máximo el potencial de la IA, se puede optimizar la asignación de recursos, mejorar la eficiencia operativa y potenciar la productividad.

El análisis de datos, la ciberseguridad, las finanzas o la lingüística son algunas de las áreas que se benefician de la inteligencia artificial. Este concepto ha pasado de ser una tecnología exclusiva para especialistas, a ser algo más masivo que acompaña a la sociedad en su vida cotidiana (Blanco, 2023).

### La rutina y los tiempos modernos

El uso del tiempo para actividades cobra importancia en su aplicación, valoración o abuso en las actividades que se realizan en cualquier esfera de lo social o individual (Álvarez & Lobo, 2020). Con la inminente llegada de la IA, tanto las rutinas y costumbres profesionales como

las personales se vieron afectadas. Dicho esto, las personas se vieron en la necesidad de encontrar soluciones a las incertidumbres que esta nueva ola trajo consigo.

El escepticismo inicial fue disminuyendo a medida que las propuestas de herramientas de IA se presentaban como complemento para la vida cotidiana, no como una amenaza. Entre algunos ejemplos de uso, se le puede pedir a ChatGPT con una premisa bien clara y guiada, que cree una rutina de estudio o incluso la estructura de un plan de clases.

En el caso de manejo de tiempo se puede nombrar a Notion, que se encarga de estudiar las rutinas y sugiere planes de calendarización de actividades con plantillas que se adaptan al usuario. Si se habla de generar imágenes, Midjourney es una opción, que facilita la visualización de ideas en forma gráfica en cuestión de segundos.

Otra opción, es la de producir audio a través de un texto como lo hace ElevenLabs. Así, se pueden nombrar múltiples herramientas adecuadas a distintas necesidades ofrecidas por la IA que pueden funcionar como complemento al quehacer diario para mejorar la gestión del tiempo.

### **El estrés debido a falta de organización**

Particularmente, existen factores de riesgo que afectan las condiciones de la salud mental, tal es el caso de trastornos como depresión, ansiedad, el estrés; así como también aspectos económicos, culturales entre otros, los cuales de forma independiente o en grupo, pueden tener efectos negativos en la salud de las personas (Vallejo-Noguera et al., 2022).

El estrés y la falta de organización son dos problemas comunes en la vida moderna que pueden afectar significativamente la salud y el bienestar de las personas. La carga principal asociada con vivir persistentemente con una situación estresante implica manifestaciones físicas no deseadas (Rodrigues et al., 2019).

Según la literatura, una tarea que debería llevar no más de una hora, al ser sumado el estrés y la ausencia de la organización, puede llevar a extenderse a más de cuatro horas. Es decir, el rendimiento se ve afectado en al menos un 25% debido a las interrupciones generadas a causa del agobio y la preocupación.

Para lograr cambiar de perspectiva, primero se debe reconocer cuáles son las causas de dichas interrupciones identificando si el problema inicia desde la dificultad para negarse a una tarea nueva cuando se tiene en curso otras, ante la falta de capacidad para realizar dichas tareas o incluso ante la falta de disciplina general al momento de permitir que factores externos lleguen a interrumpir la cadena de trabajo (Acosta, 2006).

Para mejorar la organización, es útil establecer metas claras y realistas, desarrollar un sistema de planificación eficiente (como listas de tareas o calendarios), mantener un espacio de trabajo ordenado, y practicar técnicas de gestión del tiempo, como la técnica Pomodoro, consistente en realizar tareas en bloques de 25 minutos con descansos de 5 minutos. Pueden incluso usarse diferentes aplicaciones web, un reloj o temporalizador (Rodríguez-Romero et al., 2020). Además, aprender a delegar tareas cuando sea posible y buscar ayuda, si la falta de organización está afectando negativamente la vida personal o profesional.

### **Inteligencia artificial generativa**

Sánchez-Mendiola & Carbajal-Degante (2023), mencionan que el núcleo del concepto radica en que las computadoras ejecuten tareas que simulen el pensamiento humano, con capacidades para aprender y tomar decisiones. Con la introducción de herramientas de inteligencia artificial generativa (IAG), el año 2023 se ha establecido como el año de la IA, con Chat GPT como su ejemplo más emblemático.

Estas tecnologías se refieren a la creación de contenido original (texto, imágenes, video, sonido) basado en datos preexistentes y en respuesta a órdenes específicas. Estos modelos

aprenden patrones y estructuras a partir de los datos proporcionados y generan contenido nuevo con datos similares utilizados para su entrenamiento.

Estos modelos permiten realizar tareas como el procesamiento del lenguaje natural, la traducción y la generación automática de textos, lo que ha llevado al desarrollo de diferentes generaciones de modelos conocidos como “GPT” (Generativo: predice la próxima palabra. Pre-entrenado: entrenado previamente con grandes volúmenes de datos; Transformador: basado en redes neuronales con arquitectura de codificador-decodificador).

Si bien es cierto que la IAG revolucionó la manera en la que se puede organizar todo tipo de datos, desde crear un calendario de tareas separadas por dificultad y/o extensión, hasta generar un breve resumen de cualquier tipo de literatura, existen factores a los que se debe guardar cierto recelo, como los datos personales.

Ante la tecnología, el ser humano debe seguir como centro de la regulación. Es decir, debe cuidar absolutamente todo tipo de información que comparte con la inteligencia artificial ya que la misma es entrenada con estos datos que son proveídos por los usuarios. Entre las cosas a precautelar, está la protección de la información personal, que es un derecho fundamental. También se debe proteger a los sectores vulnerables, puesto que en su mayoría la inteligencia artificial está siendo entrenada para realidades de un sector étnico, geográfico y sociopolítico. Por último, se debe prestar principal atención a la educación digital, donde la concientización y el incentivo al uso correcto de la IA debe ser crucial (Granero et al., 2023).

### **Entornos personales de aprendizaje**

Según López (2022), un individuo que adquiere conocimientos en un entorno digital y navega por la red en busca de información para transformarla en nuevo conocimiento, enfrenta desafíos significativos y obstáculos al encontrar contenido adecuado debido a la vasta cantidad de información disponible.

Para evitar la sobrecarga informativa, es crucial implementar estrategias como la curaduría de contenidos, lo cual requiere habilidades digitales e informacionales avanzadas. La IA ha irrumpido en los entornos educativos con el objetivo de revolucionar la educación y proporcionar información precisa acorde a las necesidades del usuario. Además de la IA, existen creadores de contenido en redes sociales como TikTok que comparten trucos académicos para facilitar el desarrollo de tareas.

Actualmente, las redes sociales fomentan estas prácticas mediante tutoriales y videos breves, donde los productores de contenido comparten sus conocimientos. Estos conocimientos abarcan no solo lo científico, sino también aspectos educativos, cotidianos, laborales y ancestrales.

El entorno personal de aprendizaje revela un contexto en el cual el aprendiz más eficaz es quien tiene el control sobre su entorno de aprendizaje, en donde lo humano y lo digital logran fusionarse para dar lugar a lo conocido como “persona digitalmente competente”.

Describiendo el rol del docente, es correcto afirmar que además de ser un proveedor de conocimientos, también actúa como un curador de contenidos, en donde el mismo es el guía en un universo de herramientas digitales que constantemente se va expandiendo a modo de no dejar que sus estudiantes se pierdan entre tantas opciones disponibles (Trujillo, 2014). Puesto de otra manera, “un curador de contenidos es alguien que encuentra, agrupa, organiza y comparte continuamente el mejor contenido y el más relevante sobre un tema específico en línea” (Bharghava, 2009).

### **Domótica y ambientes inteligentes**

Las tecnologías emergentes están teniendo un impacto significativo en diversos aspectos de la vida social contemporánea. La atención se dirige hacia las innovaciones que surgen para

adaptar los productos a las tendencias más recientes, especialmente en el ámbito de los hogares inteligentes. La domótica, que implica la automatización residencial, hace referencia a la utilización de tecnología para gestionar y administrar los sistemas y dispositivos de una casa departamento u oficina, como la iluminación, el clima, la seguridad y los electrodomésticos. Asistentes de inteligencia artificial como Siri, Alexa y Google Assistant han facilitado acceder a la inteligencia artificial en las casas.

Estos dispositivos generalmente se utilizan como altavoces interactivos, respondiendo a comandos de voz del usuario para realizar tareas como reproducir música, realizar compras o activar dispositivos electrónicos (Jiménez, 2023).

La domótica ofrece experiencias de vida personalizadas a las necesidades de cada usuario al comprender y adaptarse a nuestros hábitos, elecciones y necesidades. Esto implica, por citar algunos ejemplos, realizar cambios en la iluminación, la temperatura y los sistemas de seguridad para garantizar el confort y la tranquilidad.

Los futuros avances tecnológicos, como la inteligencia artificial y el aprendizaje automático, mejorarán estos sistemas para que sean más intuitivos, predigan nuestras necesidades y se ajusten sin esfuerzo a nuestras rutinas diarias. Los hogares inteligentes podrían convertir nuestros espacios vitales en socios inteligentes que mejoren nuestra vida cotidiana de maneras inimaginables.

## CONCLUSIÓN

La IA se ha consolidado como una herramienta fundamental para optimizar la organización de actividades profesionales y hasta personales, en diversos campos.

Su capacidad para analizar grandes cantidades de datos, automatizar tareas mayormente rutinarias y ofrecer soluciones personalizadas, ha revolucionado la forma en que los profesionales abordan sus procesos.

Los sistemas de IA, al integrarse en las estructuras de diferentes campos y rubros, permiten una mayor eficiencia en la gestión del tiempo, la mejora de la comunicación interna y externa, y el aumento de la productividad. Además, estas tecnologías facilitan la toma de decisiones informadas y respaldadas por datos precisos, lo que conduce a resultados más precisos y sostenibles a largo plazo, generando como beneficio adicional la simplificación de la vida de las personas.

Sin embargo, es importante abordar los desafíos asociados con la implementación de la IA, como la necesidad de formación y actualización continua, el entendimiento de su funcionamiento, la ética en el manejo de datos y la relevancia de la prevalencia del criterio personal por sobre la solución potencial para determinadas situaciones, que sugiere dicha herramienta.

Al superar estos obstáculos, las organizaciones pueden aprovechar al máximo las ventajas de esta tecnología para mejorar sus prácticas profesionales y mantenerse competitivas en todos los entornos que se encuentran en constante cambio.

La IA representa una oportunidad valiosa para transformar y potenciar las actividades profesionales. Su desarrollo continuo promete nuevas aplicaciones y beneficios para una variedad de sectores, y su adopción estratégica puede marcar la diferencia entre el éxito y el estancamiento personal y empresarial en el siglo XXI.

**Declaración de los autores:** Los autores aprueban la versión final del artículo.

**Declaración de conflicto de interés:** Los autores declaran no tener conflicto de interés.



### Contribución de los autores:

- Conceptualización: María Alejandra Pereira Benítez - Carlos Rafael Riquelme Benítez.
- Curación de datos: María Alejandra Pereira Benítez - Carlos Rafael Riquelme Benítez.
- Análisis formal: María Alejandra Pereira Benítez - Carlos Rafael Riquelme Benítez.
- Redacción – borrador original: Carlos Rafael Riquelme Benítez - María Alejandra Pereira Benítez.
- Redacción – revisión y edición: Carlos Rafael Riquelme Benítez

**Financiamiento:** Este trabajo ha sido autofinanciado.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, M. E. S. (2022). La inteligencia artificial en el sector público y su límite respecto de los derechos fundamentales. *Estudios Constitucionales*, 20(2), 257-284. <https://doi.org/10.4067/s0718-52002022000200257>
- Acosta, J. M. (2006). *Gestión eficaz del tiempo y control del estrés*. ESIC Editorial.
- Álvarez, D. R., y Lobo, G. P. (2020). El Tiempo, uso y abuso. *Información Tecnológica*, 31(2), 73-80. <https://doi.org/10.4067/s0718-07642020000200073>
- Arnanz, A. S. (2023). El uso de la inteligencia artificial en la selección y gestión del personal de las administraciones públicas. *Documentación Administrativa*, (9), 11-25. <https://doi.org/10.24965/da.11148>
- Blanco, M. G. (2023). Inteligencia artificial. ¡La palabra del año! *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 83(01). <https://doi.org/10.51288/00830103>
- Erazo-Castillo, J., y De La A-Muñoz, S. (2023). Auditoría del futuro, la prospectiva y la inteligencia artificial para anticipar riesgos en las organizaciones. *Novasinergia*, 6(1), 105-119. <https://doi.org/10.37135/ns.01.11.07>
- Granero, H. R., Veltani, J. D., Mansilla, M. B., Stringhini, A., Porto, R., Peruzzotti, M., Perez, A., Maranessi, C., y Zentner, G. (2023). *Chat GPT. Retos y oportunidades de la Inteligencia Artificial Generativa: Desafíos de su regulación*. elDial.com.
- Hernández, J. Á., Murillo, A. Z., & Sagrañes, L. A. (2022). Digital transformation of the relationship between industry and healthcare professionals. *Nutrición Hospitalaria*, 39(Ext1), 14-18. <https://doi.org/10.20960/nh.04064>
- Jiménez, D. L. (2023). Reseña: Vivienda inteligente: domótica, inteligencia artificial y regulación legal (2022) de Francisca Ramón Fernández. *Revista de Derecho*, 27. <https://doi.org/10.22235/rd27.3280>
- López, B. C. (2022). Inteligencia artificial y los entornos personales de aprendizaje: atentos al uso adecuado de los recursos tecnológicos de los estudiantes universitarios. *Educación*, 31(60), 9-24. <https://doi.org/10.18800/educacion.202201.001>
- López, J. M. T., Fieiras-Ceide, C., & Vaz-Álvarez, M. (2021). Impact of Artificial Intelligence on Journalism: transformations in the company, products, contents and professional profile. *Communication & Society*, 34(1), 177-193. <https://doi.org/10.15581/003.34.1.177-193>
- Rodrigues, L. T. M., Lago, E. C., Almeida, C. A. P. L., Ribeiro, I. P., & Mesquita, G. V. (2019). Estresse e depressão em docentes de uma instituição pública de ensino. *Enfermería Global*, 19(1), 209-242. <https://doi.org/10.6018/eglobal.19.1.383201>
- Rodríguez-Romero, B., Raposo-Vidal, I., y Viñas-Diz, S. (2020). Aplicación de la técnica del Pomodoro durante las sesiones magistrales. En E. De la Torre Fernández (Ed.), *Contextos universitarios transformadores: boas práticas no marco dos GID. IV Xornadas de Innovación Docente* (pp. 579-582). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7615340>
- Sánchez-Mendiola, M., y Carbajal-Degante, E. (2023). La inteligencia artificial generativa y la educación universitaria. *Perfiles Educativos*, 45, 70-86. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2023.especial.61692>
- Trujillo, F. (2014). *Artefactos digitales: Una escuela digital para la educación de hoy*. Graó.
- Vallejo-Noguera, F. F., Rubio-Endara, O. W., y Tello-Moreira, J. A. (2022). Organización del trabajo y manejo del estrés. *Polo del Conocimiento*, 7(2), 112-119. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3575>