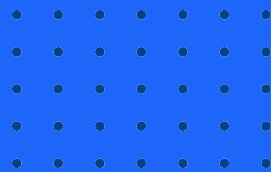
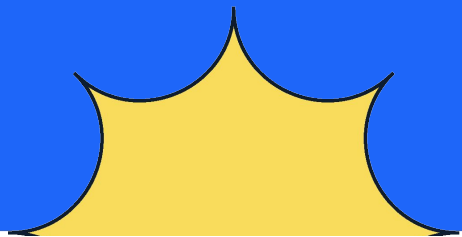


</>
&&

¡Que no quiero más IA,
señora, suélteme el brazo!



Dentro de 6 meses ya no harán falta developers

Desde hace 3 años



Jorge Castaño

Frontend Lead



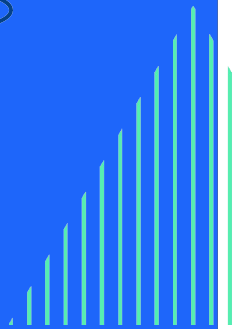
Agenda

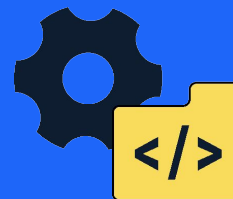
¿Qué es la fatiga por IA?

Culpables

Herramientas para controlarla

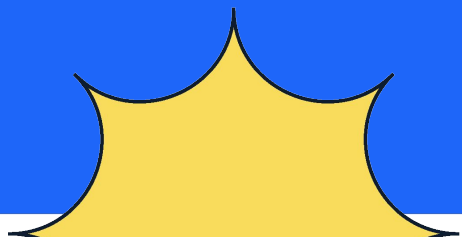
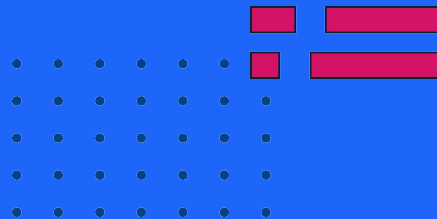
Conclusión





¿Qué es la fatiga por IA?

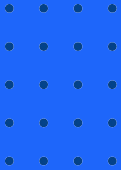
AI fatigue





Fatiga por IA

Agotamiento por la presión constante de aprender y utilizar nuevas herramientas de IA.

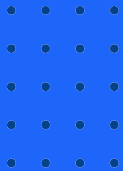




Fatiga por IA - Señales

Señales emocionales

- Sentirse abrumado por sistemas de IA complejos
- Frustración por la aparición constante de nuevas herramientas
- Ansiedad por inseguridad laboral

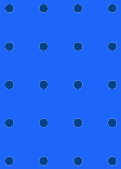




Fatiga por IA - Señales

Señales conductuales

- Resistencia a usar nuevas herramientas de IA
- Dedicar más tiempo a aprender/investigar que a trabajar

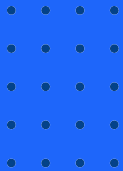




Fatiga por IA - Señales

Señales físicas

- Problemas de sueño
- Dolores de cabeza después de usar IA
- Agotamiento mental debido a la adaptación constante





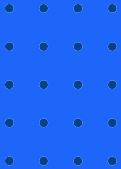
Psicosis de IA

Ansiedad por no gastar los tokens

Trabajar 16 horas diarias.

Necesidad de exprimir tokens diarios.

Los devs que más usan la IA duermen menos





Riesgos

Dolores físicos

Problemas de sueño

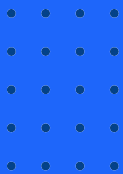
Agotamiento mental

Ansiedad por productividad

Burnout 🔥

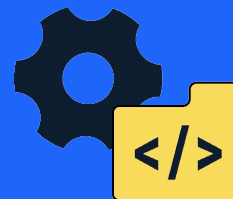
Estudio Quantum Workplace 2025

Riesgo de Burnout del 35% en empleados que no usan IA
frente al 45% en los que usan IA

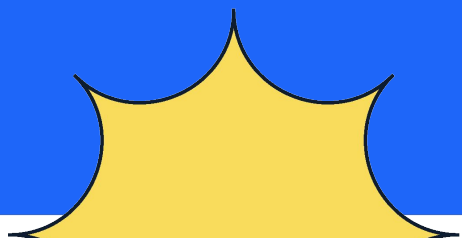
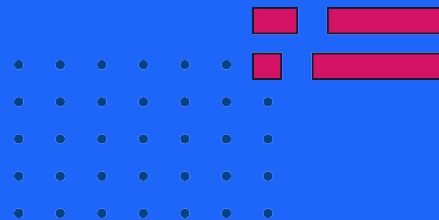


¿Odio la IA?





¿Culpables?



La productividad

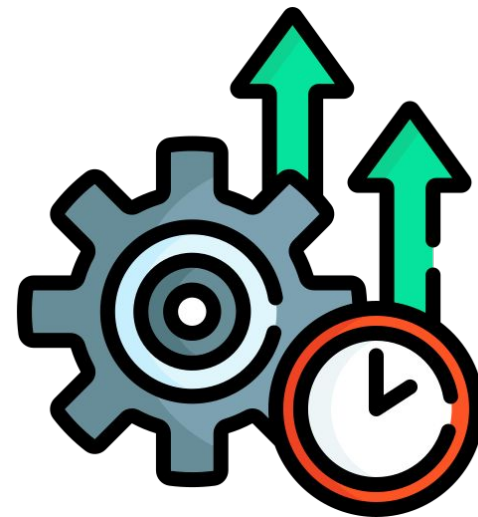


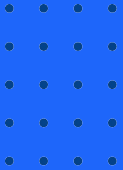
Imagen de Flaticon.com



Vibe Coding

Programación intuitiva

Vibrar código





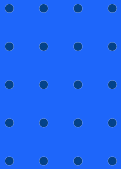
Productividad

Te comparto el prompt con el que facturé 8 cifras

Conviértete en developer 10000x

He creado un SaaS en un fin de semana *#vibeCoding*

He visto en LinkedIn que se hace en una hora





Productividad

Si no tienes resultados, ES TU CULPA.

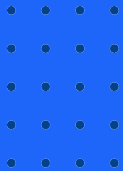
No sabes escribir buenos prompts.

Si no usas la IA continuamente, ERES ESCORIA.

Estás cooked.

Si no te actualizas hoy, PERDERÁS TU TRABAJO.

Dentro de 6 meses.





¿Productividad?

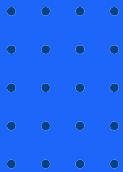
Cambios de contexto

Revisar mucho más código

Somos rápidos, pero ¿a dónde vamos?

Estudio METR 2025

16 devs experimentados pensaron que eran un 24% más productivos usando Cursor y Claude, pero fueron **un 19% MENOS productivos.**



Despidos

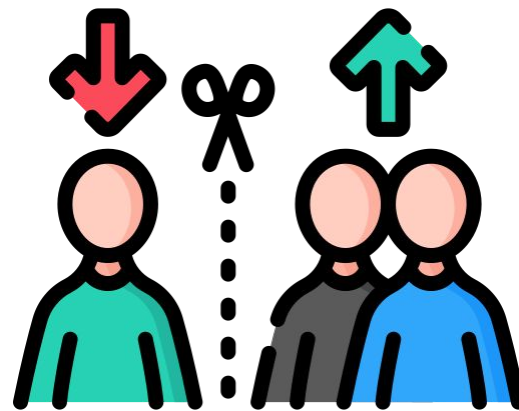


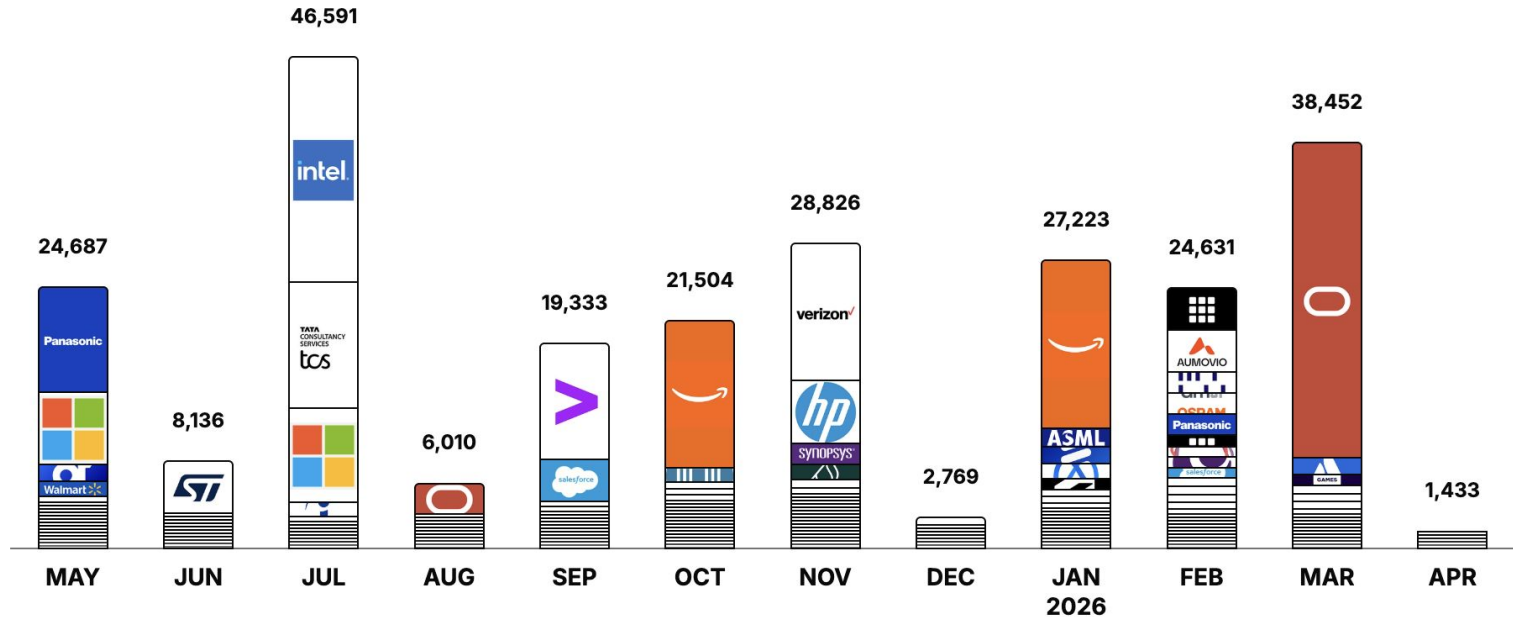
Imagen de Flaticon.com



Despidos everywhere

Tech Employees Impacted by Layoffs

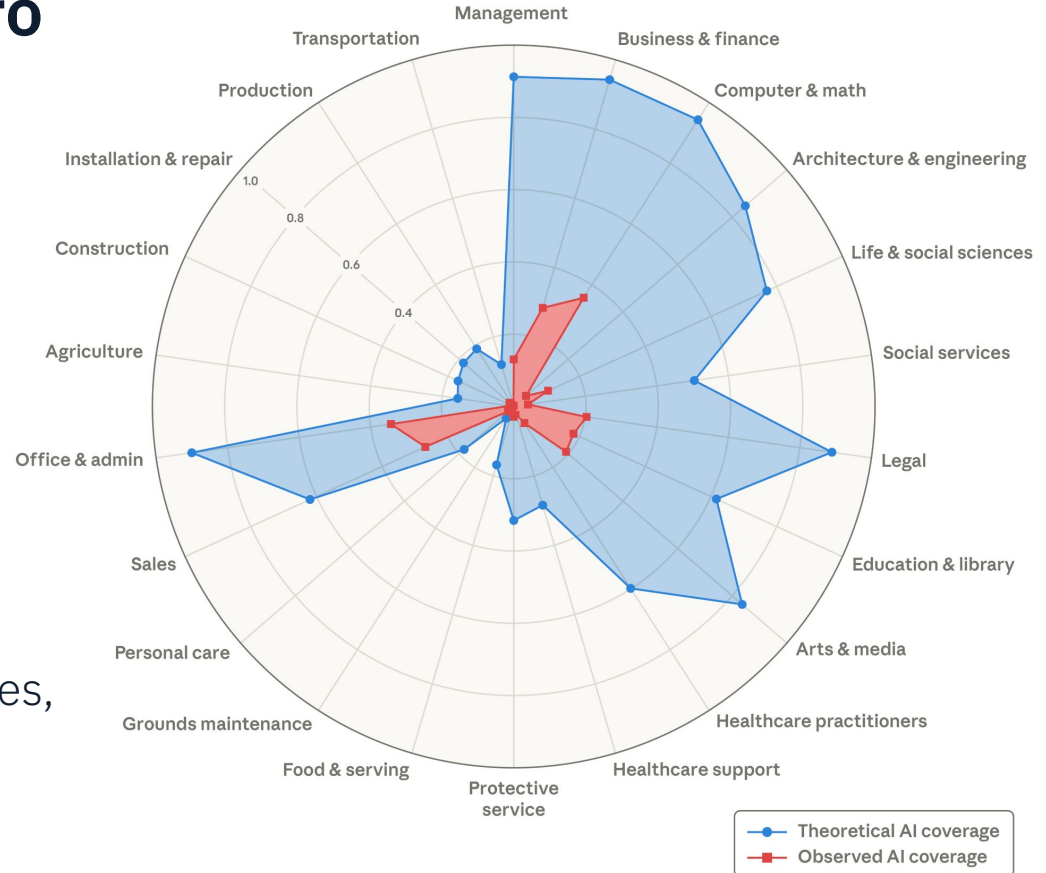
As of April 15, 2026



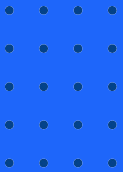
source: trueup.io



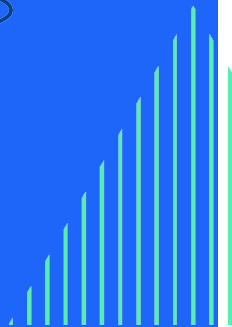
Empleos en peligro



Impacto de la IA por sectores,
según Anthropic



El miedo vende



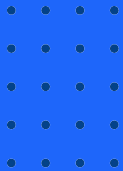


Sí, pero...

Informe Manfred “Estado del sector Tech en 2026”

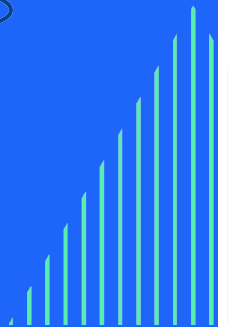
Muchos despidos

Muchas contrataciones



Más trabajo, poco definido
Despidos y contrataciones
Sentir que mi puesto peligra
Tener que aprender cosas nuevas

¿Podré adaptarme?



**Yo no odio la IA,
odio la incertidumbre**

El Algoritmo

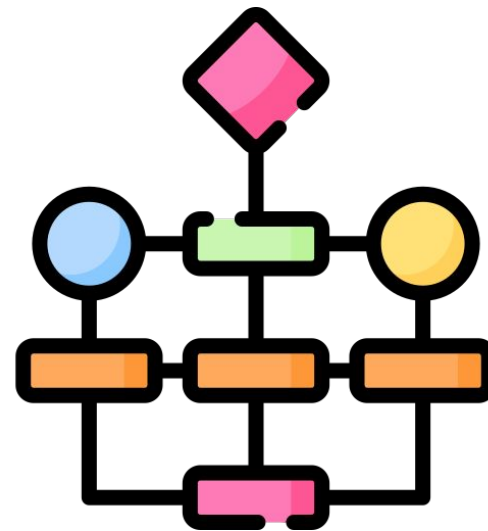
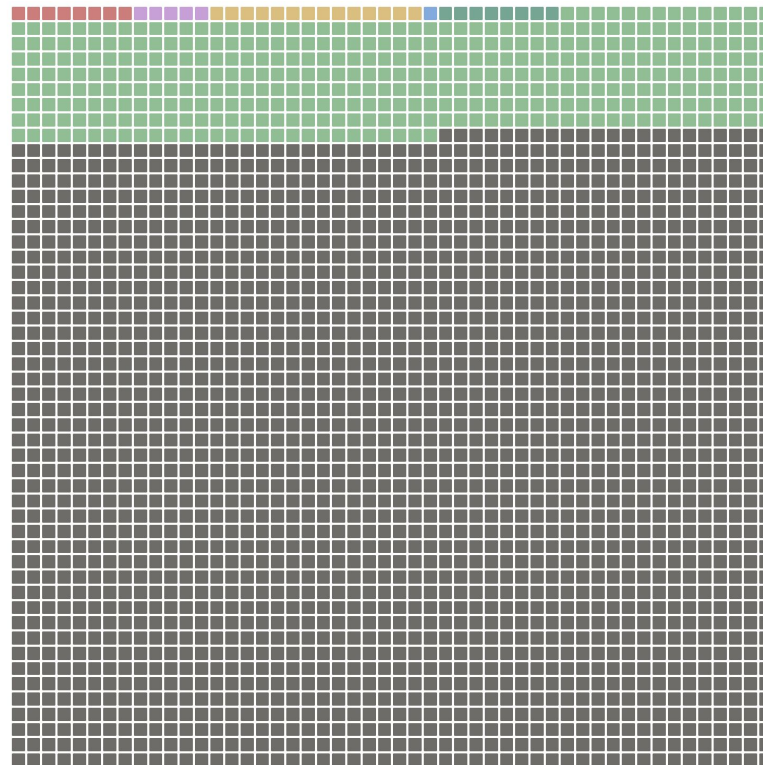


Imagen de Flaticon.com

8.300 millones de personas.
1.3% pagan por IA.

- Never used AI ~6.9B ~83%
- Free chatbot ~1.3B ~16%
- AI academics ~2M ~0.0%
- AI workforce ~28M ~0.3%
- Paid sub ~45M ~0.5%
- Vibe coding ~18M ~0.2%
- Dev tools ~25M ~0.3%



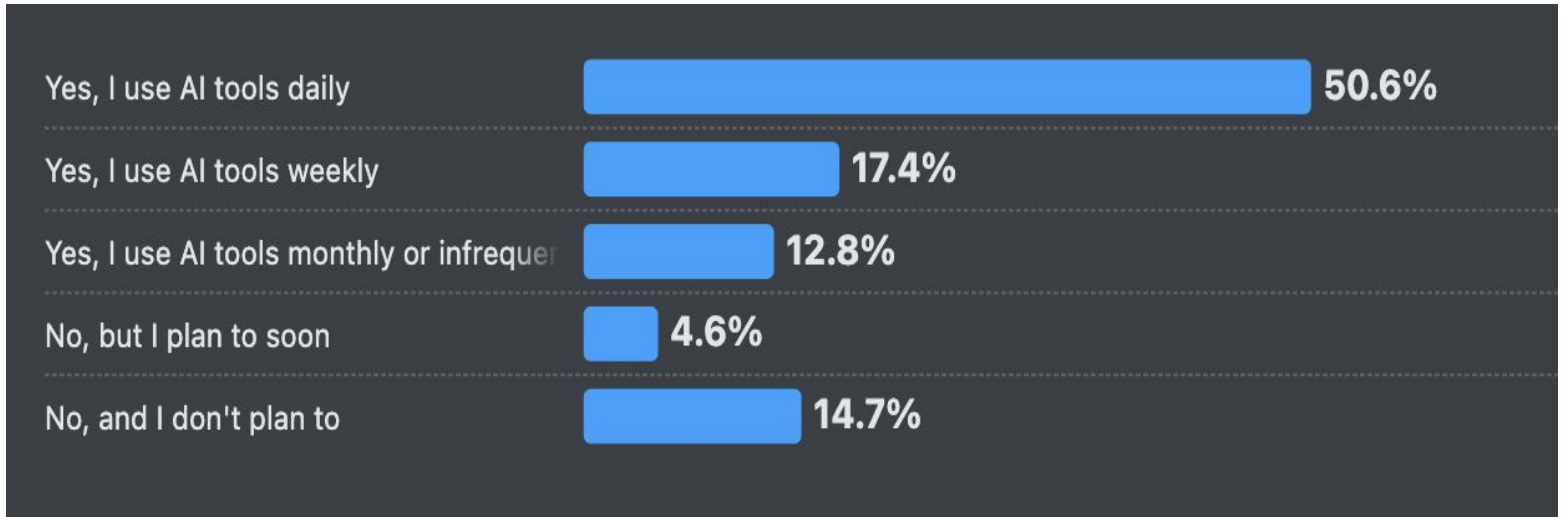
Source: Global AI adoption





La realidad

Devs profesionales usando IA

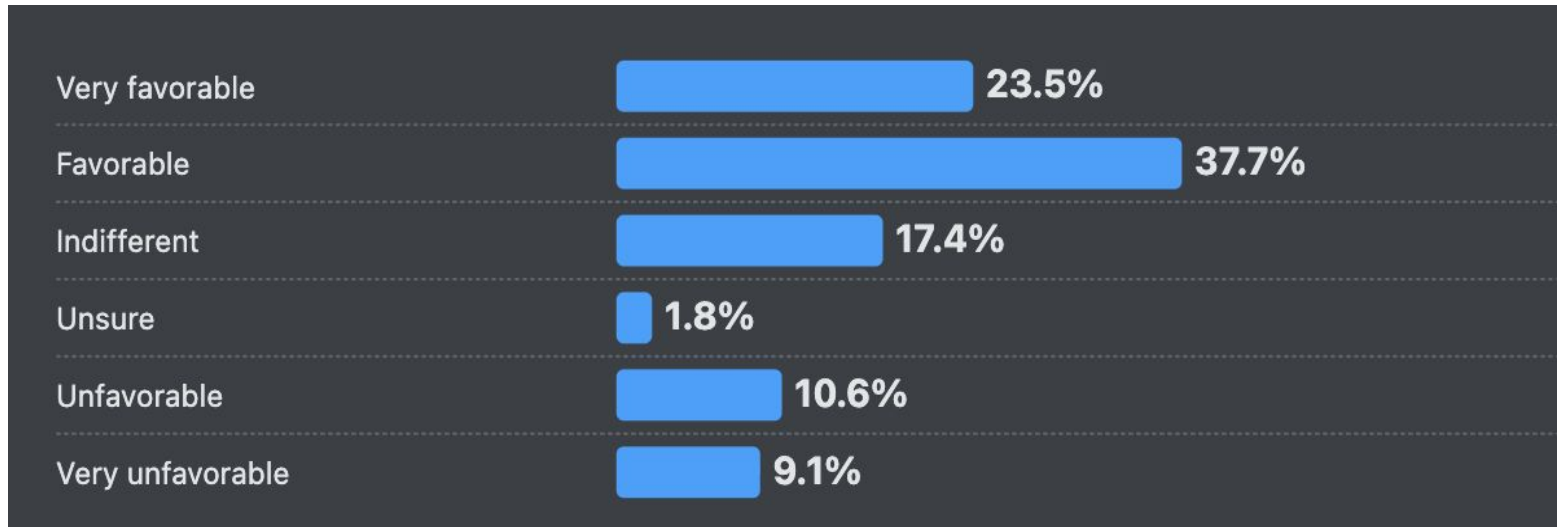


StackOverflow survey 2025



La realidad

Opinión sobre trabajar con IA

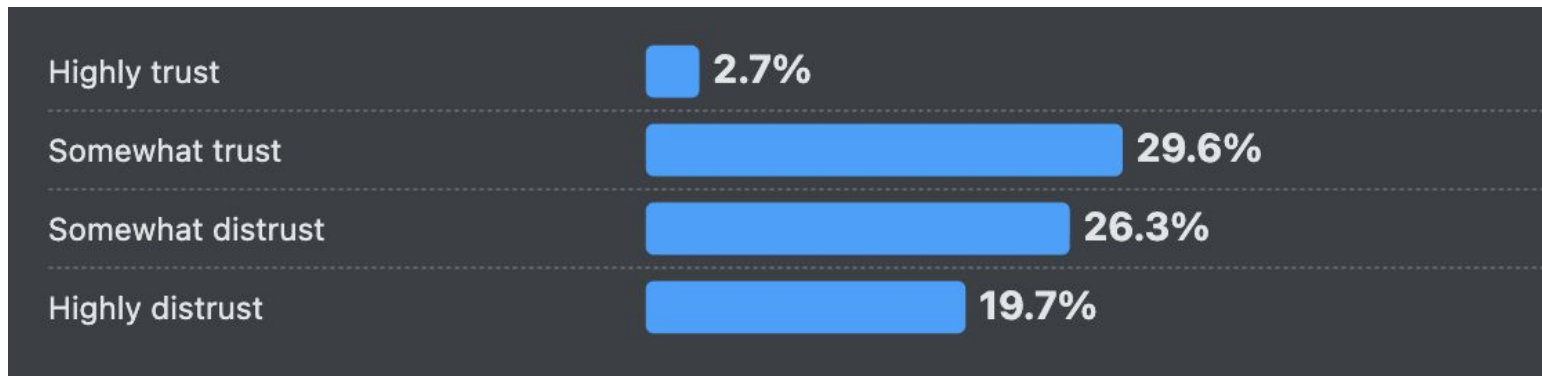


StackOverflow survey 2025



La realidad

Confianza en los resultados de la IA



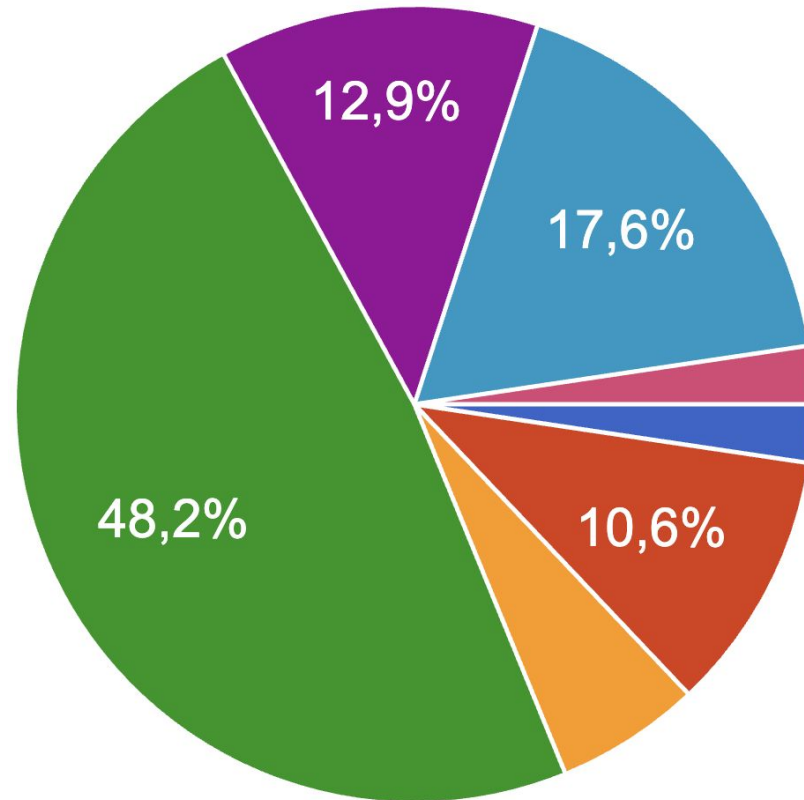
StackOverflow survey 2025



La realidad

Mi propia encuesta

- No uso IA
- Hago preguntas en un chat
- Autocompletado de código en línea
- Asistente de código tipo Claude Code
- Le paso descripción de un ticket y la IA lo resuelve
- Controlo varios agentes, planifico e implemento en horario laboral
- Dejo agentes trabajando por la noche y en fin de semana



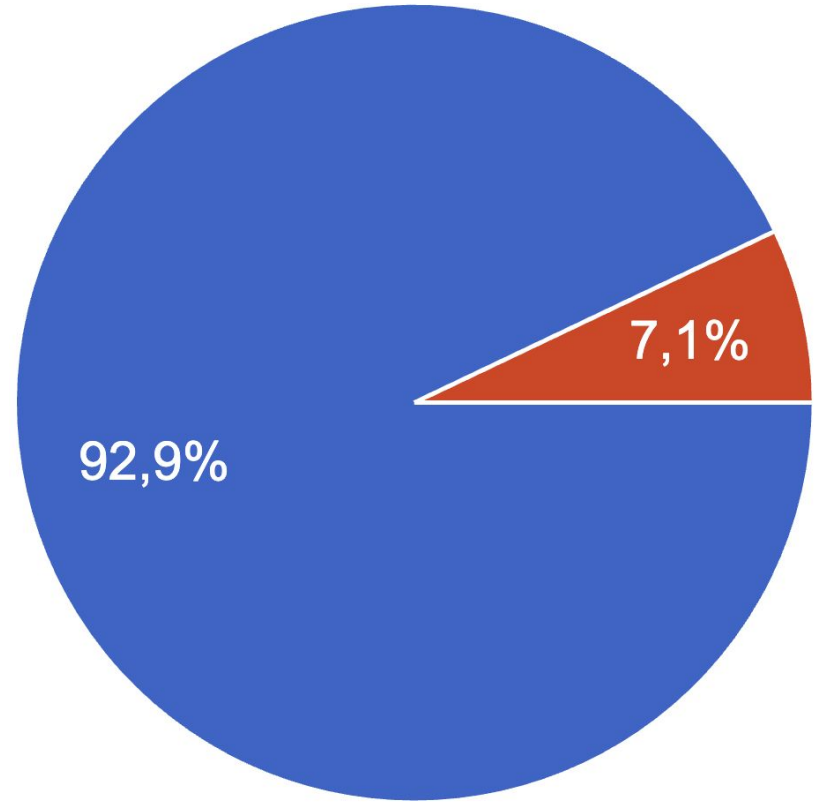
No es mucho, pero es trabajo honesto.



La realidad

Mi propia encuesta

- Siempre reviso el código
- No reviso nada de código



No es mucho, pero es trabajo honesto.

Empresas de IA



Imagen de Flaticon.com



¿Por qué salen modelos cada semana?

Nov 2022 | ChatGPT (3.5)

Feb 2023 | ChatGPT Plus

Mar 2023 | Claude 1

Mar 2023 | GPT-4

Jul 2023 | Claude 2

Nov 2023 | Claude 2.1

Nov 2023 | GPT-4 Turbo

Dic 2023 | Gemini 1.0

Feb 2024 | Gemini 1.5 Pro

Mar 2024 | Claude 3 Haiku

Mar 2024 | Claude 3 Sonnet

Mar 2024 | Claude 3 Opus

May 2024 | Gemini 1.5 Flash

May 2024 | GPT-4o

Jun 2024 | Claude 3.5 Sonnet

Jul 2024 | GPT-4o mini

Sep 2024 | o1 preview

Oct 2024 | Claude 3.5 Sonnet v2

Oct 2024 | Claude 3.5 Haiku

Dic 2024 | Gemini 2.0 Flash

Feb 2025 | Gemini 2.0 Pro
Feb 2025 | Claude 3.7 Sonnet
Feb 2025 | GPT-4.5

Mar 2025 | Gemini 2.5 Pro

Abr 2025 | GPT-4.1
Abr 2025 | o3 / o4-mini

May 2025 | Claude Sonnet 4
May 2025 | Claude Opus 4

Jun 2025 | Gemini 2.5 Flash

Ago 2025 | GPT-5
Ago 2025 | Claude Opus 4.1

Sep 2025 | Claude Sonnet 4.5

Oct 2025 | Claude Haiku 4.5

Nov 2025 | GPT-5.1
Nov 2025 | Claude Opus 4.5
Nov 2025 | Gemini 3 Pro

Dic 2025 | GPT-5.2
Dic 2025 | Gemini 3 Flash



¿Por qué salen modelos cada semana?

Feb 2026 | GPT-5.3

Feb 2026 | Claude 4.6

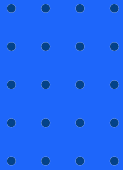
Feb 2026 | Gemini 3.1 Pro

Mar 2026 | GPT-5.4

Mar 2026 | Gemini 3.1 Flash-Lite

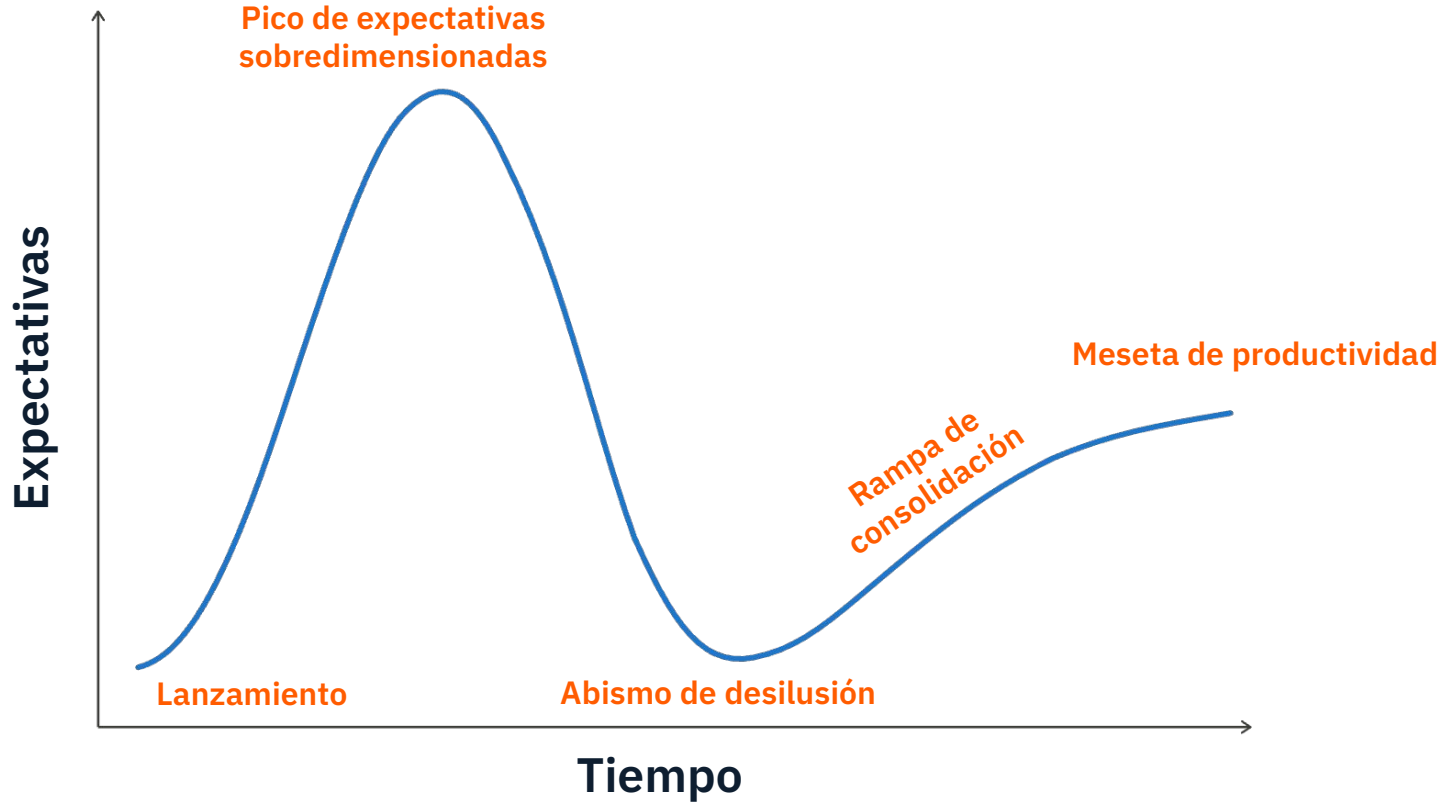
Abr 2026 | Claude Mythos

Abr 2026 | Claude 4.7



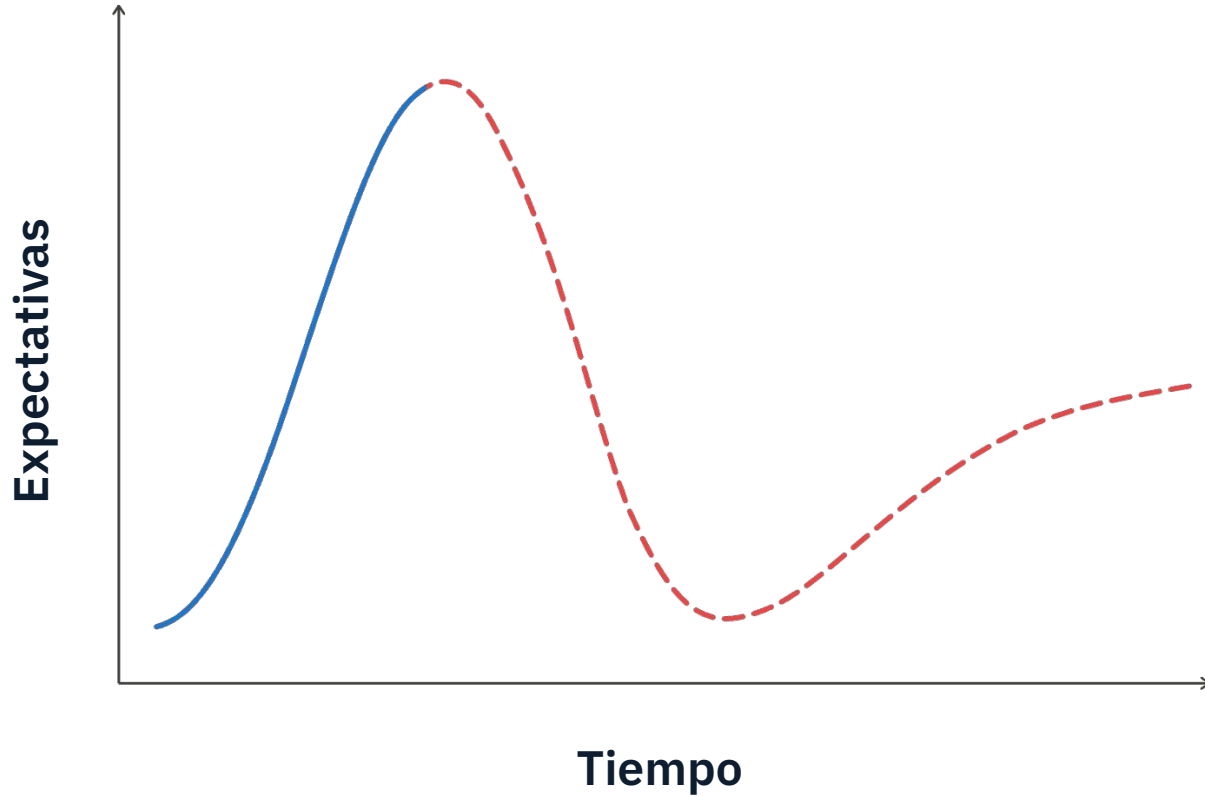


El ciclo del hype de Gartner



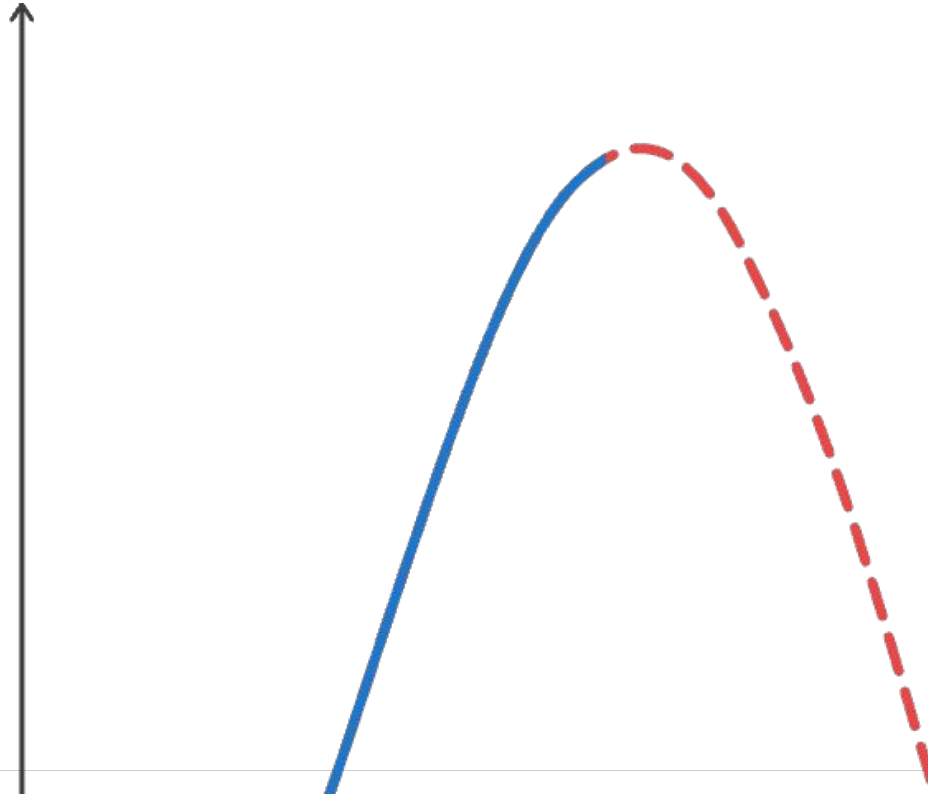


El ciclo del hype de Gartner



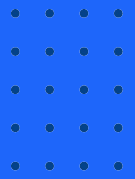
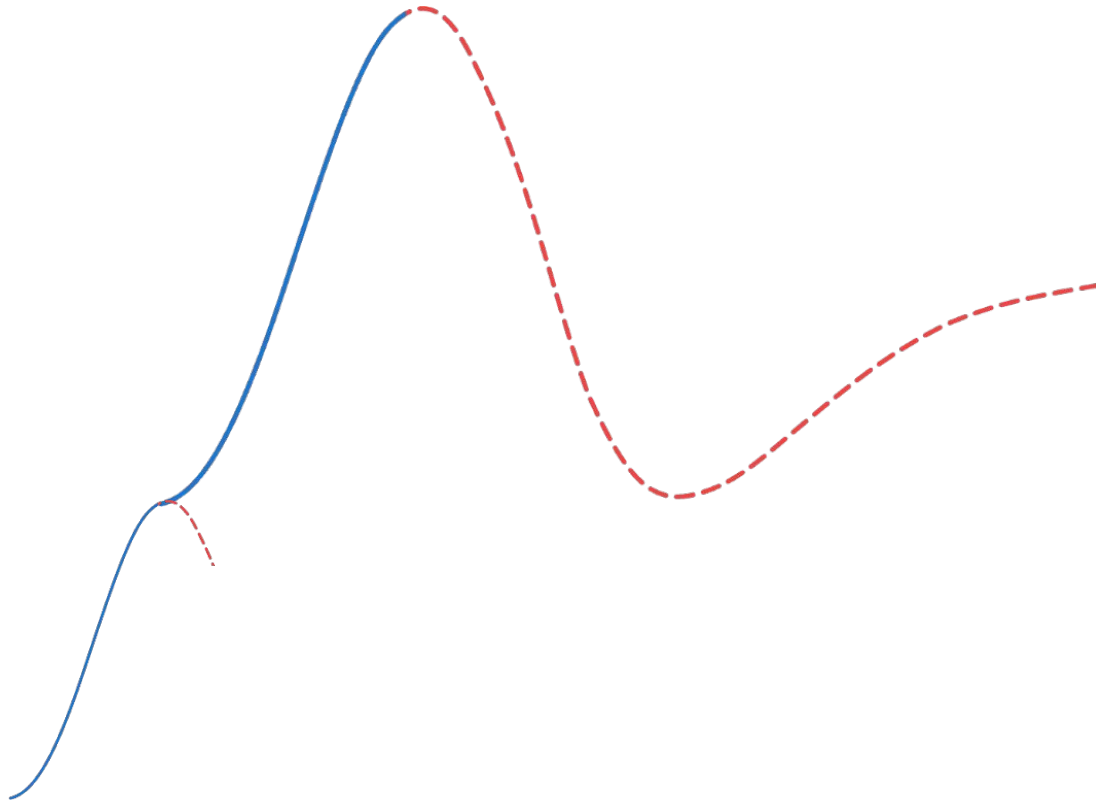
</>

El ciclo del hype de Gartner



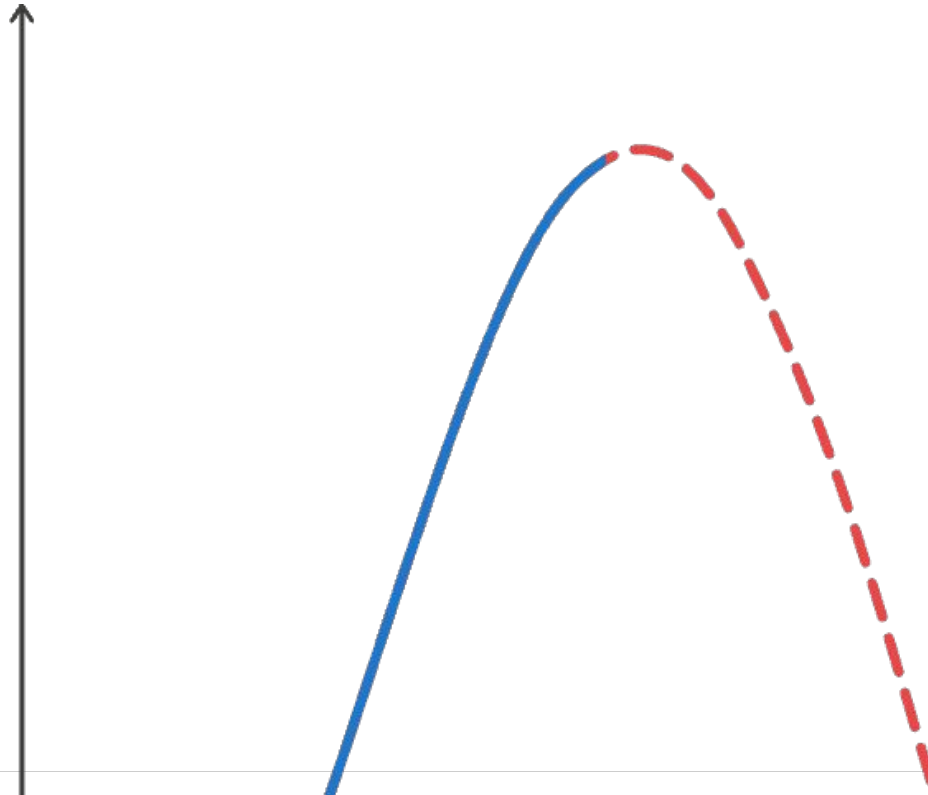


El ciclo del hype de Gartner



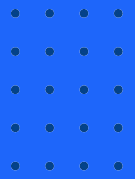
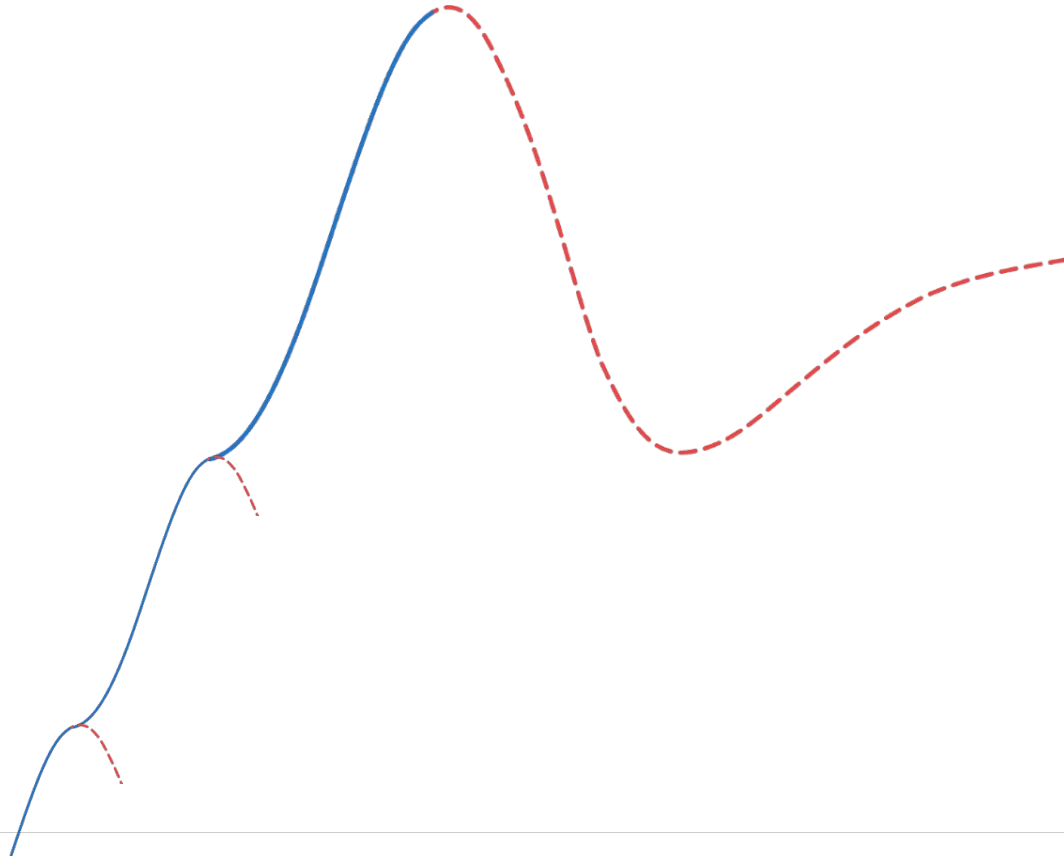
</>

El ciclo del hype de Gartner



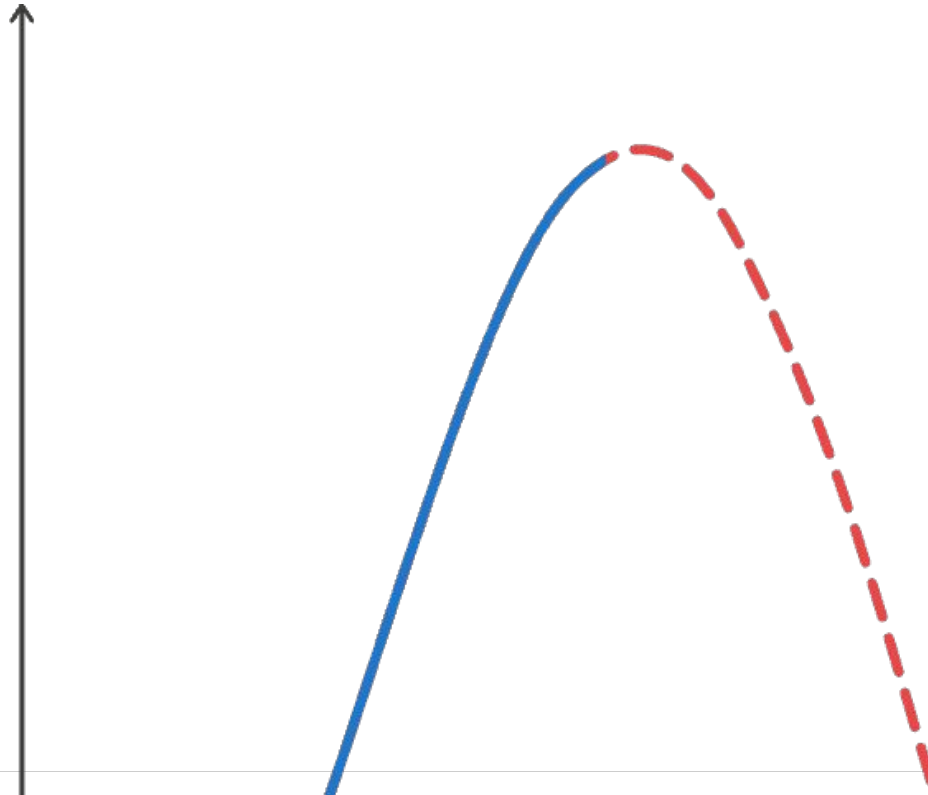


El ciclo del hype de Gartner



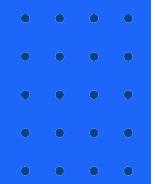
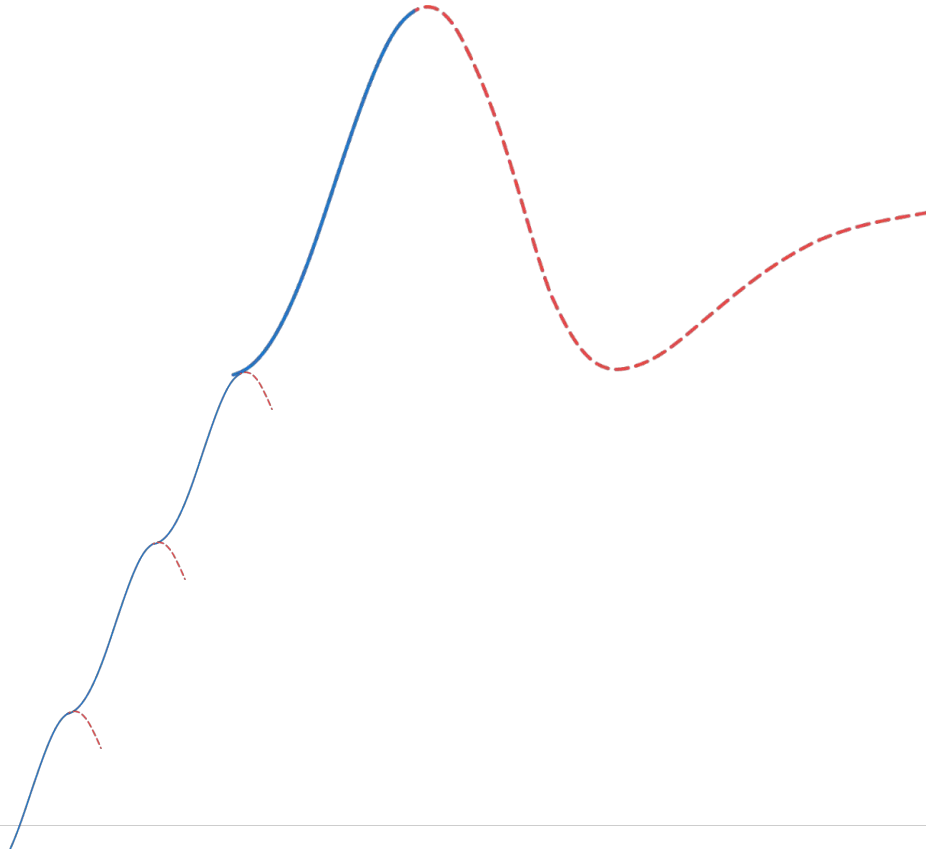
</>

El ciclo del hype de Gartner



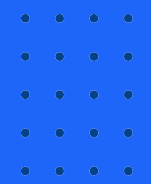
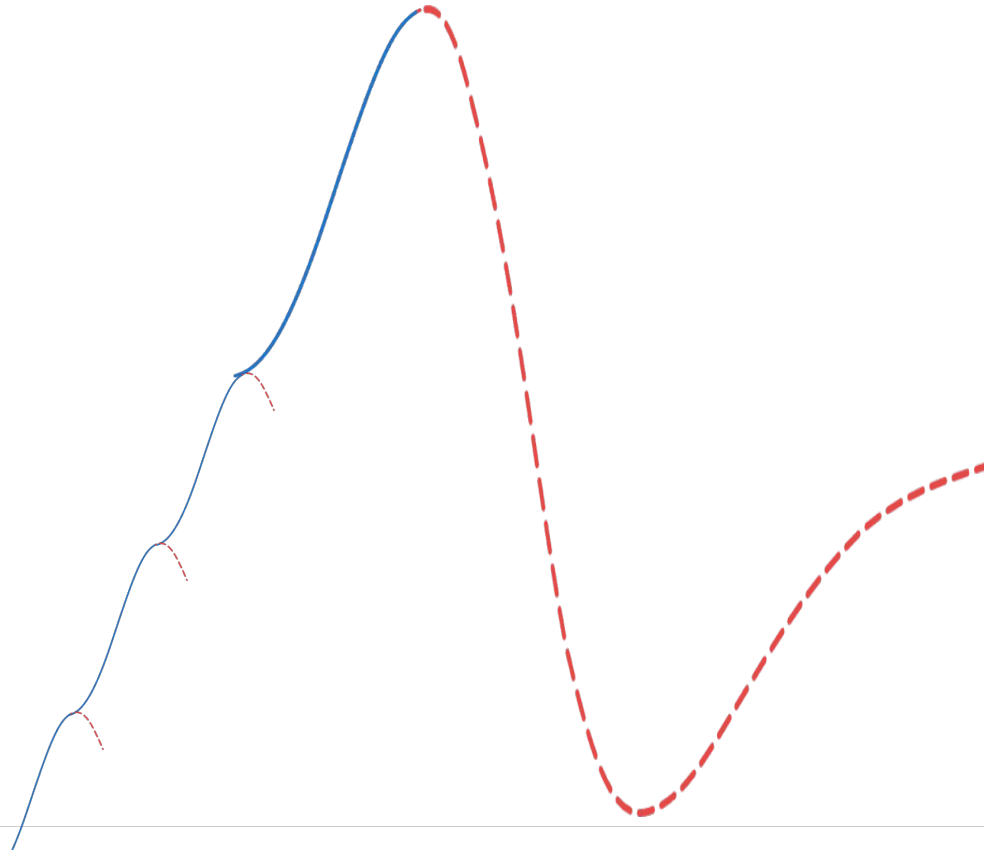


El ciclo del hype de Gartner



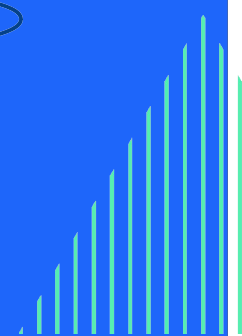


El ciclo del hype de Gartner

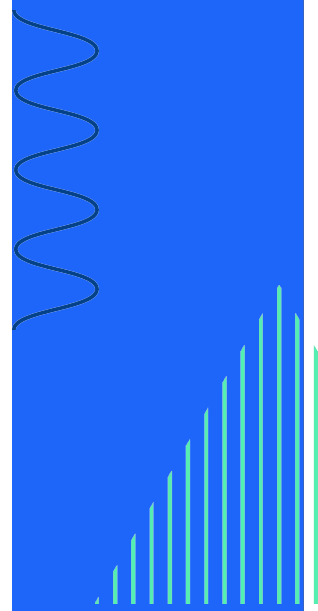


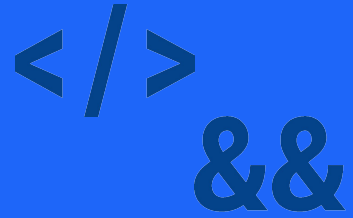
“Un developer que cobra 500 k\$ al año,
debería **gastar 250 k\$ en tokens.**”

– *Jensen Huang, CEO Nvidia*

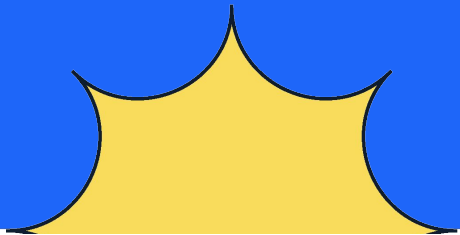


Meta y otras empresas de Silicon Valley han creado tablas de clasificación internas para ver **qué empleado gasta más tokens.**





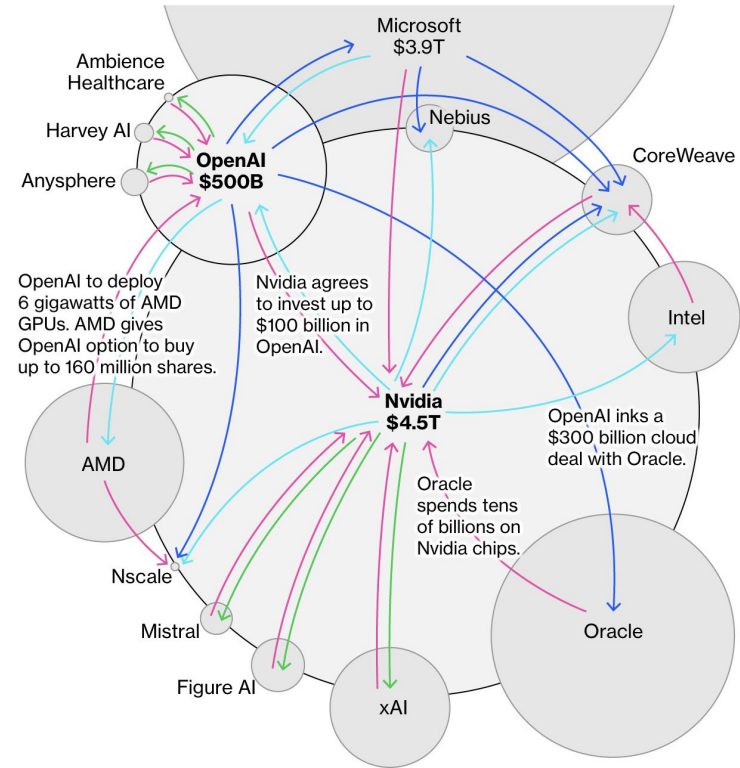
Parece que hay mucha gente
empeñada en que usemos IA





¿De dónde sale tanto dinero?

Big Tech invirtieron:
410.000 Millones de \$ en 2025
650.000 Millones de \$ en 2026





¿De dónde sale tanto dinero?

Por comparar 650.000 M\$ en IA

4.000 M\$

-> GTA 6

30.000 M\$

-> erradicar el SIDA

93.000 M\$

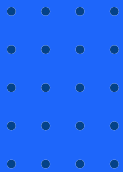
-> misión Artemis II

400.000 M\$

-> eliminar el hambre

1.000.000 M\$

-> el Atleti gana la Champions





¿De dónde sale tanto dinero?

Por comparar 650.000 M\$ en IA

4.000 M\$

-> GTA 6

30.000 M\$

-> erradicar el SIDA

93.000 M\$

-> misión Artemis II

400.000 M\$

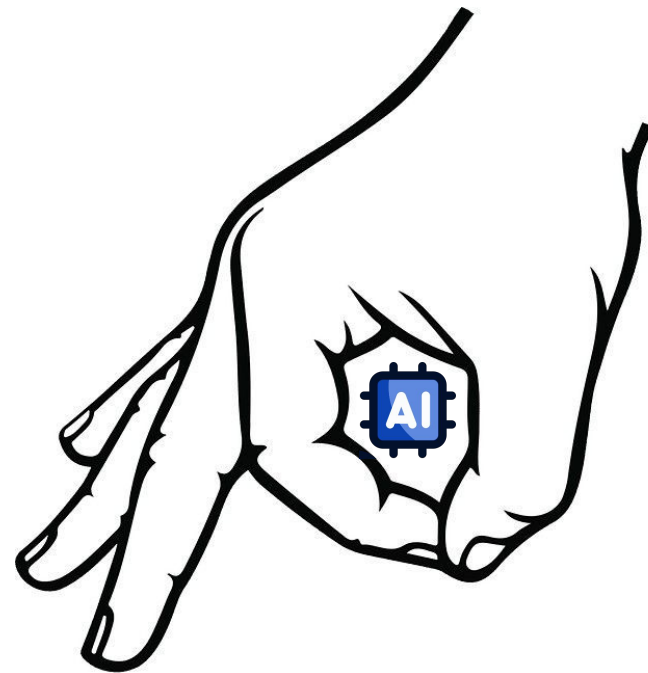
-> eliminar el hambre

1.000.000 M\$

-> el Atleti gana la Champions



IA hasta en la sopa



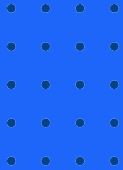


IA everywhere

Objetos cotidianos con IA

Fotos estilo Ghibli

Vídeos por IA





Genera rechazo

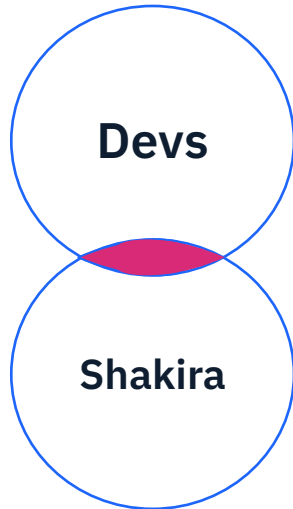
Contenido AI-free
AI slop





Genera rechazo

Contenido AI-free
AI slop



En resumen

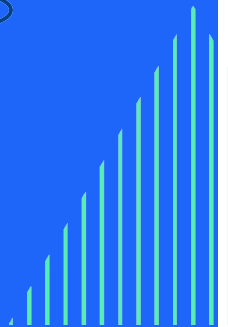
IA en cualquier mamarrachada

Novedades cada semana

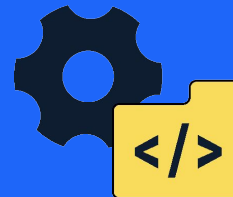
Mucho dinero invertido

Nos obligan a usarla

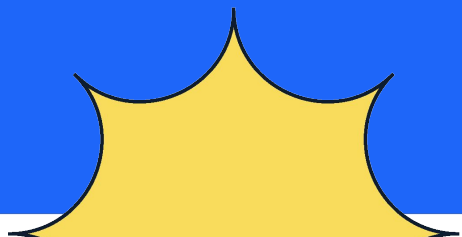
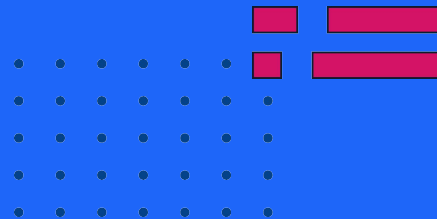
¿Es todo hype o hay valor real?



**Yo no odio la IA,
odio el capitalismo salvaje**



Herramientas para controlar la fatiga por IA





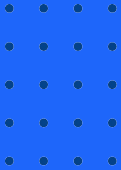
Herramientas

Dejar de buscar novedades a diario

Documentar y usar lo que ya funciona

Aceptar que la IA no es infalible

No usar IA para todo



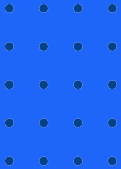


Herramientas

Redefinir qué medimos

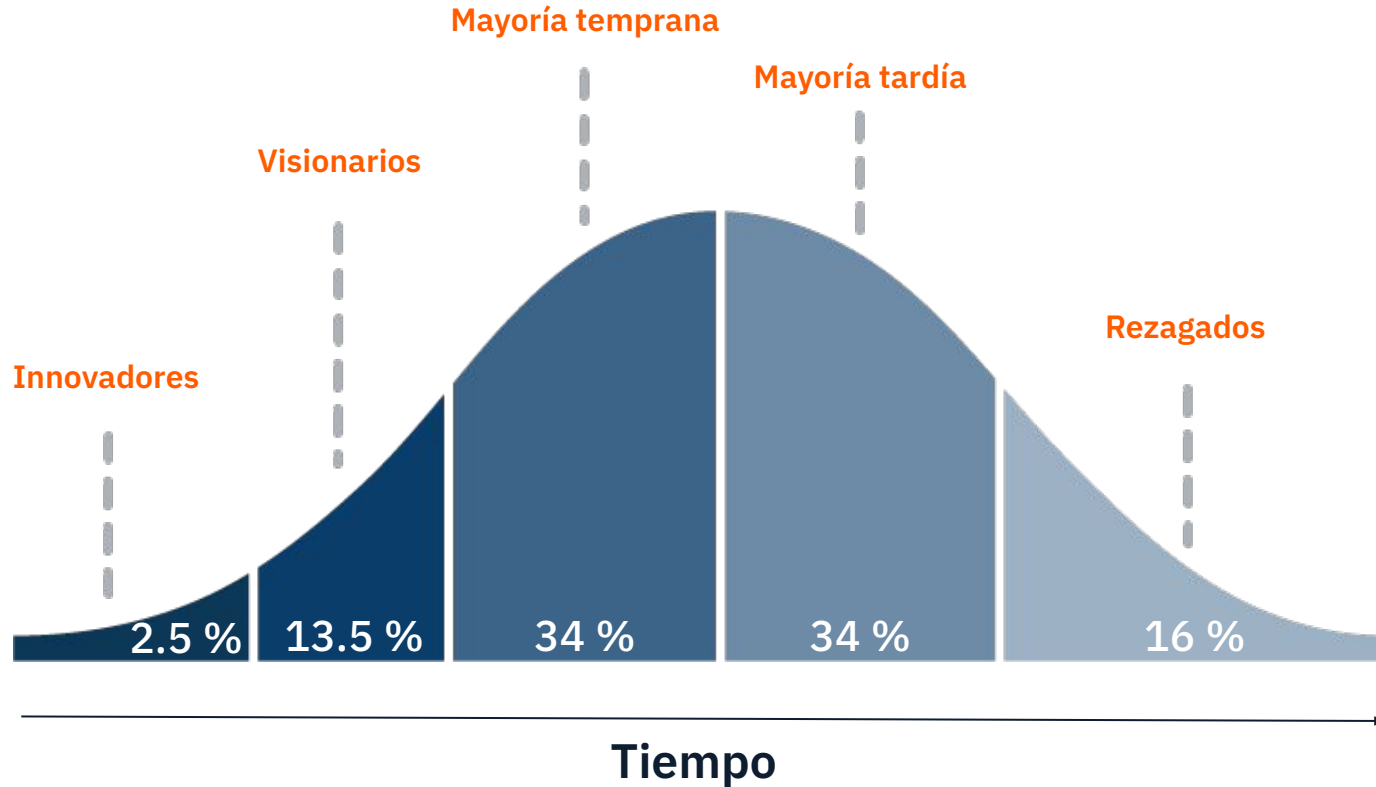
Aceptar que pensar consume mucha energía

Abrazar la incertidumbre



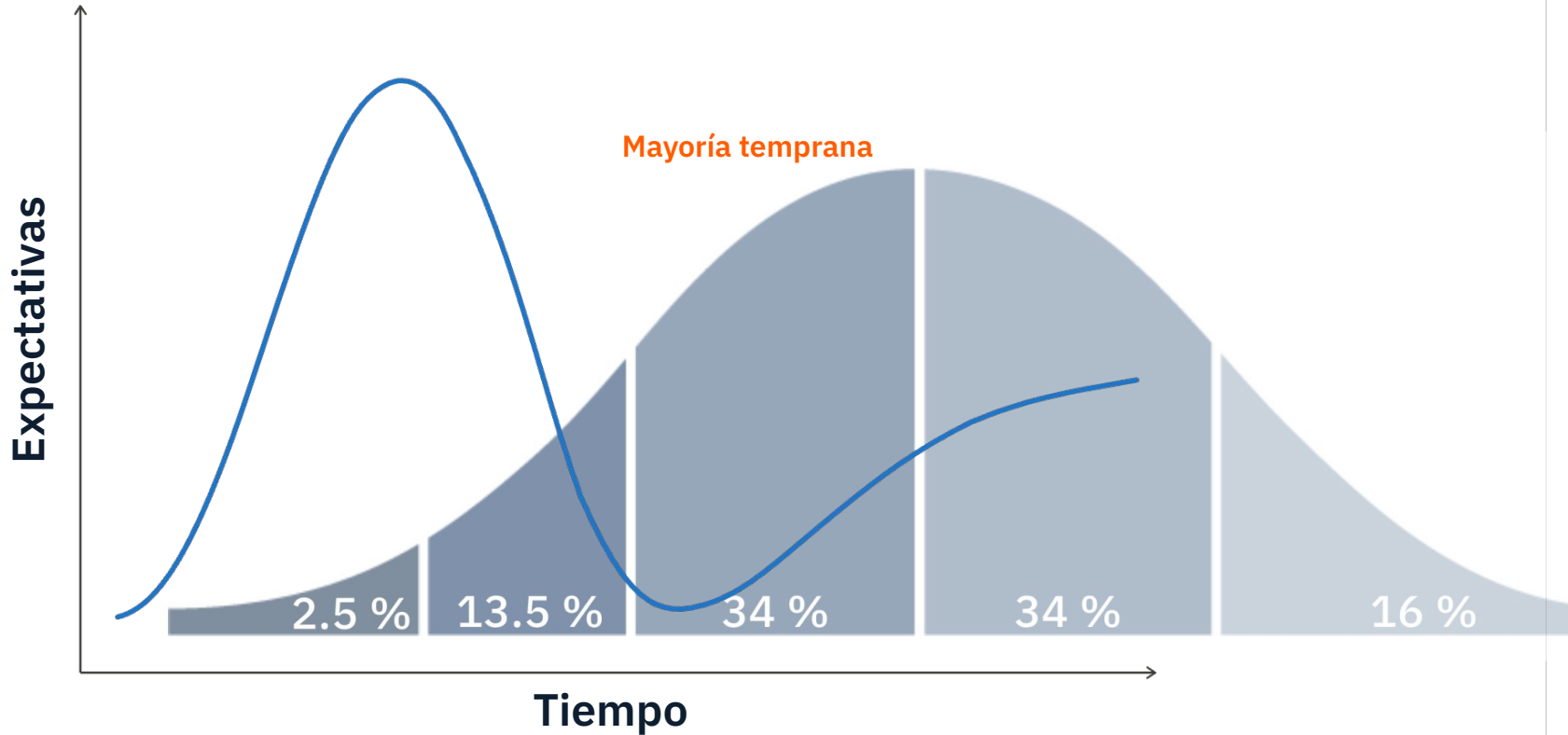


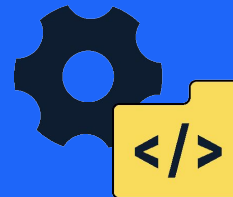
El ciclo de adopción tecnológica (Rogers)





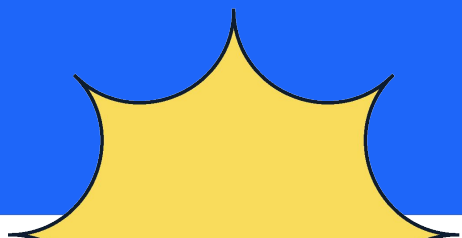
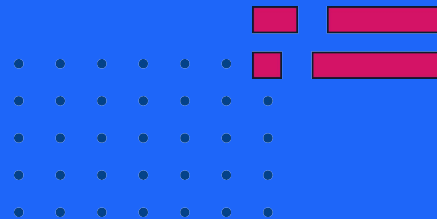
El ciclo de adopción tecnológica (Rogers)





Conclusión

(Si es que la hay)





Conclusión

Fatiga por IA

Productividad

Despidos

El Algoritmo

Empresas de IA

Herramientas

Redefinir métricas

Abrazar incertidumbre

Dejar de buscar novedades

No usar IA para todo

¿Y ahora qué?



Un poco de optimismo

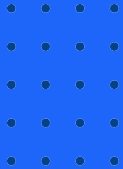
Yo lo he pasado mal por **querer estar al día**. Por querer usar cada novedad, cada nueva herramienta. Hasta que me harté.

Una parte de mí estaba **asustada**, tenía miedo al futuro. Cada día pensaba “¿qué va a pasar conmigo, con mi trabajo?”.

Y otra sentía **rabia**, porque lo que me hacía buen profesional ahora no vale nada. Sabía que ser buen programador, lo que me hacía destacar, ya no era tan especial. Eso escuece.

Por eso entiendo todo este **rechazo a la IA**, porque estábamos cómodos siendo buenos profesionales y ahora nos toca cambiar.

Podría **hundirme en la mierda** y llorar y quejarme y culpar al mundo, culpar a la IA.



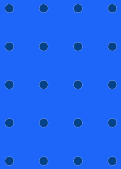


Un poco de optimismo

Pero elijo ser **optimista**. Elijo confiar en mí.

Sé que lo que me hizo **buen programador** no fue solo programar, sino pensar, tomar decisiones, equivocarme, volver a pensar, adaptarme a la situación. Solucionar problemas.

Y si **la IA me ayuda a solucionar problemas**, usaré la IA.





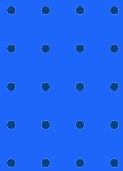
Un poco de optimismo

Vivimos **tiempos extraños**, en los que cada cual manda el mensaje que quiere vender. Anthropic diciendo que todo el código lo hará la IA, pero contratando 200 developers.

Y tanta otra gente vendiendo que cualquiera puede programar ahora. Como si por tener una **batidora en casa** todos vayamos a hacer mayonesa. No, amigo, la mayoría de la gente la mayonesa la compra.

Hace años que cualquiera puede programar, pero aquí, **aquí seguimos los de siempre**. Porque no es lo mismo poder hacer algo que pasar a la acción. Solo el 1% de la gente hace cosas. El resto sueña despierto.

Y, cuando se trata de Software, nosotros hacemos cosas, investigamos, debatimos y hasta leemos documentación. **Eso es pasar a la acción**. Eso es hacer mayonesa.



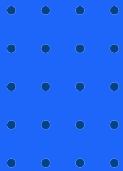


Un poco de optimismo

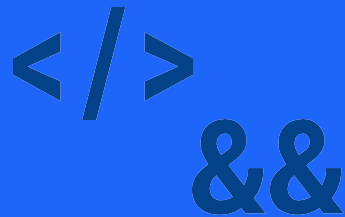
La **Inteligencia Artificial es una herramienta poderosa**, que nos ayuda a ser mejores, a ir más rápido y a aprender. Pero es una herramienta. No dejes que te amargue la vida. Úsala a tu ritmo, cada vez más, pero no te atragantes.

No sabemos qué pasará **en 2 años**. Habrá que ir adaptándose poco a poco. Con cabeza. Abrazando la incertidumbre, aceptando que no sabemos lo que viene. Rebajando expectativas, definiendo qué es productividad y qué es humo.

Y **cambiará nuestro rol**, nuestro trabajo, nuestro día a día. Programaremos mucho, poco, lo que toque. Tal vez vibrando código. Pero seguiremos aquí. Seguiremos resolviendo problemas.



**No hay que odiar la IA,
hay que hacer mayonesa**



Let's get in touch!

 Jorge Castaño

 Vivir del Software . com

vivirdelsoftware.com / [codemotion2026](#)



References

Global AI adoption - <https://global-ai-adoption.netlify.app/>

Stack Overflow survey 2025 - <https://survey.stackoverflow.co/2025/ai>

Psicosis de IA -

<https://www.xataka.com/robotica-e-ia/desarrolladores-que-partido-sacan-ia-tambi-en-que-duermen-empieza-a-tener-nombre-psicosis-ia>

La productividad de los devs bajó al usar IA -

<https://fortune.com/article/does-ai-increase-workplace-productivity-experiment-software-developers-task-took-longer/> & <https://arxiv.org/abs/2507.09089>

Big Tech investments in AI for 2025 & 2026 -

<https://www.reuters.com/business/big-tech-invest-about-650-billion-ai-2026-bridgewater-says-2026-02-23/>

Estudio S&P Global -

<https://www.ciodive.com/news/AI-project-fail-data-SPGlobal/742590/>

Estudio Quantum Workplace -

<https://www.quantumworkplace.com/employee-engagement-trends-report/employee-experience#ai-doesnt-reduce-burnout>



References

Despidos y tendencias en el mundo Tech - <https://trueup.io/trends>

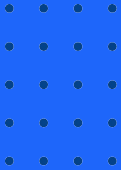
Informe Manfred “estado del sector tech en 2026” -

<https://www.getmanfred.com/blog/que-esta-pasando-en-tech-en-2026-despidos-y-contrataciones>

Impacto de la IA en los trabajos actuales (Anthropic) -

<https://www.anthropic.com/research/labor-market-impacts>

Muchos iconos de [Flaticon.com](https://flaticon.com)





{ CODEmOTION }

CONFERENCE
MADRID 2026

**Don't forget to
rate the talk!**





{CODEMOTION} CONFERENCE
MADRID 2026

Thanks!

