



Nom i Cognom:	Jessica Carbo
Enllaç al repositori Git:	https://github.com/Yessc/AccesDadesHibernatePractica3.git

Bones pràctiques, tests, ús de la IA i característiques que ha de tenir un component

Repositoris de referència:

- Projecte amb tests afegits: <https://github.com/jpala4-ieti/DAM-JavaHibernateJPAManyToMany>
- Documentació i recomanacions sobre tests <https://github.com/jpala4-ieti/DAM-M0486-Tema3-RA6-Documentacio-25-26>

Tasques a realitzar:

- Article per a la reflexió <https://nmn.gl/blog/ai-and-learning>. Comenta opinions i aprenentatges que en puguis treure.

La meva opinió sobre l'article és que ara els programadors podem fer codi ràpid amb IA, però moltes vegades no saben què fa aquest codi ni com funciona. Abans tenies que trencar-te el cap i aprenies molt més. La IA està bé per ajudar o consultar dubtes, però no està bé deixar que faci la teva feina ni molt menys pensi per tu. Si l'uses bé pot ser una bona eina per combinar el teu pensament amb el seu suport.

- Preparar un recull d'eines de IA que usis o puguis usar per desenvolupar programari. Explica de forma breu com les fas servir i com les podries fer servir tant per desenvolupar projectes com per a suport a l'hora de millorar les teves habilitats tècniques.

Einas d'IA utilitzades:

- Gemini
- ChatGPT

Com les utilitzo:

- Entendre errors de compilació i excepcions
- Aclarir dubte sobre l'ordre del codi o l'estructura del codi d'un programa
- Revisar idees quan tinc dubtes sobre la implementació.

Com m'ajuda a millorar:

- Ofereix explicacions diferents que ajuden a reforçar la comprensió.



- Afegeix una suite de tests pel Manager de la pràctica PR2.3 que has desenvolupat. Marcat dues hores per treballar-hi, traça un pla i implementen alguns.
- Usant NotebookLLM afegeix aquestes fonts i d'altres amb prestigi científic que puguis trobar i obtingues una llista d'impactes negatius de l'ús de la IA i què pots fer per paliar-los.
 - Paraula (?) de l'any 2024 "Brain rot" <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>
 - <https://www.nextgov.com/artificial-intelligence/2025/07/new-mit-study-suggests-too-much-ai-use-could-increase-cognitive-decline/406521/>
 - <https://arxiv.org/pdf/2506.08872>

Deterioro de la función cognitiva y "cerebro perezoso": El uso exclusivo de herramientas de IA para tareas complejas, como escribir ensayos, provoca una **menor actividad de las ondas cerebrales** y debilita la conectividad cerebral,. Básicamente, el cerebro se vuelve "perezoso" al subcontratar el pensamiento.

• **Disminución de la memoria y el aprendizaje:** Los usuarios que dependen totalmente de la IA muestran una **menor retención de memoria** y un declive medible en las habilidades de aprendizaje a nivel neuronal y lingüístico,. En estudios, la mayoría de los participantes que usaron IA no pudieron recordar puntos clave ni citar partes de su propio trabajo.

• **Pérdida del sentido de propiedad y conexión con el trabajo:** El uso de IA genera una desconexión emocional y profesional con los resultados obtenidos, debilitando el sentido de autoría sobre las tareas realizadas,.

• **Efectos persistentes de lentitud mental:** Los declives cognitivos y la actividad cerebral lenta pueden **continuar incluso después de dejar de usar la IA**; el cerebro no retoma inmediatamente su capacidad plena una vez que se ha acostumbrado a delegar el esfuerzo intelectual,.

• **"Brain rot" (deterioro mental por contenido trivial):** Este término describe el deterioro del estado intelectual resultante del consumo excesivo de contenido en línea de **baja calidad, trivial o poco desafiante**,. Se asocia con una disminución del esfuerzo mental y una tendencia de la sociedad a devaluar las ideas complejas.

• **Impacto en la salud mental:** Existe una preocupación creciente sobre cómo el consumo excesivo de estos contenidos digitales afecta la salud mental, especialmente en niños y jóvenes.

Cómo paliar estos efectos negativos

• **Mantener al "humano en el circuito" (human-in-the-loop):** Es fundamental asegurar que las personas sigan participando activamente en los procesos de toma de decisiones y gobernanza de la IA, en lugar de permitir que la tecnología actúe de forma autónoma.



- **Practicar la "higiene cognitiva":** Esto implica establecer pautas para **pensar en un problema antes de recurrir a la IA**. Por ejemplo, realizar borradores manuales o esquemas de ideas antes de pedirle a una herramienta que los pule o redacte.
- **Priorizar la eficiencia sobre la sustitución del pensamiento:** La IA debe utilizarse para mejorar la eficiencia en tareas repetitivas o que consumen mucho tiempo (como la entrada de datos o el resumen de documentos largos), pero **no a costa de olvidar cómo realizar las tareas por uno mismo**.
- **Reconocer y evitar el "brain rot":** Es importante ser conscientes del impacto del contenido de baja calidad y buscar activamente evitar el consumo excesivo de material digital que no represente un desafío intelectual.
- **Fomentar el pensamiento complejo:** Siguiendo las críticas históricas a la simplificación excesiva, se debe incentivar el esfuerzo mental y la interpretación de ideas complejas en lugar de preferir siempre lo más sencillo.