DOSSIER

HUMAN GYM

Training human intelligence in the age of artificial intelligence.

RECORRIDO

01 La oportunidad

02 Qué es Human Gym

03 Qué vive quien entrena

04 Para quién

05 Benchmark

06 Modelo de negocio

07 Por qué Human Gym

ENTRENAMOS LA INTELIGENCIA HUMANA PARA ESTAR A LA ALTURA DE DESAFÍOS QUE AÚN NO IMAGINAMOS

EN UN MUNDO DONDE LA TECNOLOGÍA PUEDE SUSTITUIR PARTE DEL ESFUERZO COGNITIVO, EL DESARROLLO DE CAPACIDADES HUMANAS REQUIERE UNA INTENCIONALIDAD NUEVA

LO QUE MUESTRA EL MERCADO

1. Una preocupación creciente: ciertos usos de la IA se asocian con menos esfuerzo y menos aprendizaje propio.

2. Respuestas que restringen: aulas «analógicas» y gimnasios mentales sin IA.

3. Respuestas que aceleran: escuelas con tutores de IA y cursos de herramientas.

UN LUGAR AL QUE SE VUELVE PARA PRACTICAR LO QUE NOS HACE HUMANOS

4 COMPONENTES

INTELIGENCIA ORGÁNICA (IO)

La capacidad integrada de comprender, actuar y orientar la propia vida.

HUMAN FITNESS

6 dimensiones de capacidades entrenables.

METODOLOGÍA

Desafíos con dificultad, asistencia de IA y evidencia reguladas.

LEARNING DRIVE

El deseo de seguir aprendiendo.

HUMAN FITNESS

COGNITIVA

Pensar por cuenta propia.

FÍSICA Y SENSORIAL

Habitar el mundo físico.

EMOCIONAL

Sostener la incertidumbre.

SOCIAL

Construir con otros.

CREATIVA Y PRÁCTICA

Hacer que las cosas sucedan.

ÉTICA Y EXISTENCIAL

Decidir qué vale la pena.

LA IA

Puede sugerir caminos

Amplía alternativas

Puede equivocarse

+

LA PERSONA

Define el propósito

Decide qué delegar

Responde por el resultado

NO AUTOMATICES AQUELLO QUE ESTÁS INTENTANDO DESARROLLAR

LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

01	02	03	04	05	06
CAPACIDAD	DESAFÍO	CONDICIONES	DESEMPEÑO	REFLEXIÓN	PROGRESIÓN

Cada desafío se diseña alrededor de 1 de las 6 capacidades de Human Fitness, elegida como foco.

EN CADA SESIÓN

1. Desafíos reales, en el mundo físico, donde las ideas se ponen a prueba.
2. IA con criterio: practicar sin ella, con ella y frente a ella.
3. Un Facilitador que regula la carga y acuerda el siguiente paso.
4. Un portafolio que muestra qué cambió y con cuánta ayuda.

MOMENTOS

1 Cuando la IA se equivoca, y te das cuenta vos.

2 Cuando lo que construiste no funciona, y entendés por qué.

3 Cuando elegís no preguntarle a la IA.

4 Cuando le explicás a otro algo que antes no entendías.

ANTES Y DESPUÉS

De pedir la respuesta
A HACER LA PREGUNTA

De copiar
A VERIFICAR

De evitar lo difícil
A ELEGIRLO

De delegar todo
A DECIDIR QUÉ DELEGAR

POR QUÉ SE VUELVE

PERTENENCIA

Un grupo estable.

HACER

El placer de ver funcionar lo que uno hizo.

PROYECTOS

Desafíos que importan.

VÍNCULOS

Cara a cara, haciendo juntos.

PROGRESO

Visible y propio.

QUÉ SE LLEVA CADA UNO

ADOLESCENTES

Criterio propio, autonomía y ganas de aprender, con la IA disponible desde el inicio.

ADULTOS

Práctica propia donde la quieren recuperar, y uso de la IA donde les permite avanzar.

ORGANIZACIONES

Equipos que deciden, colaboran y verifican mejor, y un protocolo de delegación acordado.

FORMATOS

CLUB

Membresías de entrenamiento regular. El núcleo.

CAMPS

Experiencias intensivas de varios días.

FOR LEADERS

Programas para Líderes, equipos y organizaciones.

ACADEMY

Formación de Facilitadores en la metodología.

DÓNDE ESTÁ EL ESPACIO VACANTE

	SIN IA	IA COMO ACELERADOR	IA COMO VARIABLE DE ENTRENAMIENTO
INTEGRAL	● Educación experiencial ● Pedagogías alternativas ● Desconexión digital	● Escuelas aceleradas por IA	● HUMAN GYM
COGNITIVO	● Coaching ● Gimnasios mentales sin IA ● Espacios analógicos ● Apps cerebrales	● Upskilling en IA ● Tutores socráticos	

CASOS CONCRETOS

Mind Club
Gimnasio mental sin IA · Kitchener, Canadá

Universidad de Chicago
Espacio académico analógico · EE. UU.

Lumosity
App de entrenamiento cerebral

Alpha School
Escuela acelerada por IA · EE. UU.

Khanmigo
Tutor de IA socrático · Khan Academy

AI for Everyone
Alfabetización en IA · DeepLearning.AI en Coursera

Outward Bound
Educación experiencial

Fab Labs
Maker spaces · Fab Foundation

Acton Academy
Pedagogía alternativa

Synthesis
Juegos de pensamiento en equipo

Camp Grounded
Desconexión digital

Center for Creative Leadership
Desarrollo de Líderes

LA CONVERSACIÓN PÚBLICA

Brian Klaas · The Great Cognitive Divide · Ensayo
La IA amplifica a quien ya piensa críticamente y debilita a quien delega todo.
delong.micro.blog/2026/06/30/crosspost-brian-klaas-the-great.html

Designing your Human-AI Mental Gym · VKTR · Nicholas Wyman
Rediseñar el trabajo para que la gente critique y justifique en lugar de copiar.
vktr.com/digital-workplace/designing-your-human-ai-mental-gym-for-the-...

Tools for Thought · Microsoft Research
Diseñar herramientas de IA que protejan y amplíen la cognición humana.
microsoft.com/en-us/research/?p=1136305

La metáfora del gimnasio cognitivo ya circula. Nadie la llevó todavía a un modelo de entrenamiento.

QUÉ NOS DICE EL BENCHMARK

1. La metáfora del gimnasio cognitivo ya circula: la diferencia está en el modelo.
2. El mercado está polarizado entre excluir la IA y acelerar con ella.
3. Las promesas sin evidencia cuestan: comunicar resultados con su alcance real.
4. Lo físico es un diferencial difícil de copiar.

CÓMO SE SOSTIENE

MEMBRESÍAS

Ingreso recurrente. El núcleo: continuidad y comunidad.

INTENSIVOS

Camps e inmersiones. Puerta de entrada a la membresía.

EMPRESAS

Ciclos para equipos y organizaciones. El mayor valor por proyecto.

ACADEMY

Formación de Facilitadores. Escala sin espacio propio.

ALIANZAS

Instituciones y espacios que incorporan el modelo.

POR QUÉ ESCALA

1. La recurrencia sostiene la base: el valor está en volver.
2. Las organizaciones financian el desarrollo del método.
3. La biblioteca de desafíos y la formación de Facilitadores se reutilizan.
4. Del gimnasio a una red, con Facilitadores formados y licencias.

5 DIFERENCIALES

LA IA COMO VARIABLE

Qué se hace sin ella, con ella y frente a ella.

EL MUNDO FÍSICO

Las ideas se confrontan con la realidad.

LA CONTINUIDAD

Un gimnasio, no un taller.

EL FUNDAMENTO

Ciencias del comportamiento.

LA EVALUACIÓN

Capacidades reales, no solo satisfacción.

MÁS IA, MÁS IO

FORMAS DE PARTICIPAR

ENTRENAR

Una membresía o un programa intensivo.

LLEVARLO

Un ciclo para equipos que trabajan con IA.

ALIARSE

Instituciones y espacios que incorporen el modelo.

FORMARSE

Ser Facilitador con Human Gym Academy.

THE MORE AI CAN ANSWER, THE BETTER OUR QUESTIONS NEED TO BE.

Human Gym es un desarrollo de Nati Ceruti

nati@naticeruti.com