GUÍA · 1 DE DICIEMBRE DE 2026

Qué hace ya la IA en tu trabajo

El estudio de Anthropic sobre IA y empleo, explicado en español y con sus gráficos.

---

1. El estudio en un minuto
2. Cómo lo midieron
3. Teoría y realidad
4. Las profesiones más expuestas
5. Los que están a cero
6. Y el empleo
7. Lo que cuentan las empresas
8. Qué hacer con esto

Victorino Rodríguez · Aimoova · @victorino.ai

Resumen propio a partir de las publicaciones de Anthropic. Datos de Estados Unidos.

1 El estudio en un minuto

En marzo de 2026, dos economistas de Anthropic, la empresa de Claude (Maxim Massenkoff y Peter McCrory), publicaron una forma nueva de medir el **riesgo de sustitución** por la IA.

La idea: no basta con saber lo que la IA **podría** hacer. Hay que mirar lo que **ya se está usando** para hacer.

94 %
de las tareas de informática, en teoría

33 %
en uso real

La conclusión principal: la IA está **lejos de su capacidad teórica**, y por ahora no se ve un aumento claro del paro en los trabajos más expuestos.

Ojo: son datos de **Estados Unidos** y de **un solo asistente, Claude**.

2 Cómo lo midieron

1. Lo que la IA podría hacer

Usan un trabajo académico de 2023 (Eloundou y otros): una tarea cuenta si un modelo de lenguaje, solo o con otras herramientas, puede hacerla **al menos el doble de rápido**.

2. Lo que ya se usa

Unos **4 millones de usos** de Claude: la mitad del chat (solo los de trabajo) y la otra mitad de empresas que lo conectan a sus sistemas. Son datos de agosto y noviembre de 2025.

- Los cruzan con unas **18.000 tareas** de unas **800 profesiones**.
- Una tarea solo cuenta si aparece al menos **100 veces**.
- Cuando la IA hace la tarea **entera** cuenta el doble que cuando solo **ayuda**.

CÓMO LEER LAS CIFRAS

El porcentaje de "uso real" es una medida de cobertura que pondera la automatización. No es la parte de tu jornada que hace la IA.

3 Teoría y realidad

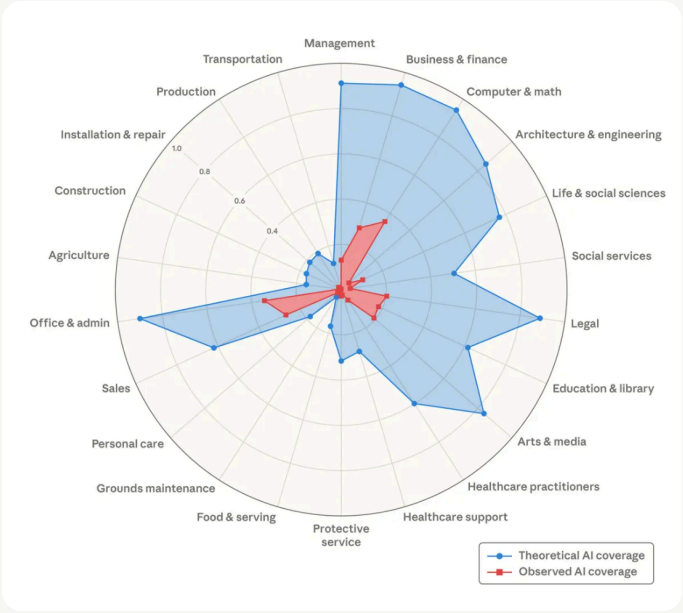

Figura 2 del estudio (Anthropic). Azul: lo que podría hacer. Rojo: lo que ya se usa.

- **Informática y matemáticas:** 94 % en teoría, 33 % en uso real.
- **Oficina y administración:** 90 % en teoría.
- La parte azul es mucho mayor que la roja en casi todas las áreas de oficina.
- En trabajos físicos, como la agricultura o la construcción, las dos son pequeñas.

4 Las profesiones más expuestas

Programadores	**74,5 %**
Atención al cliente	**70,1 %**
Grabación de datos	**67,1 %**
Documentación médica	**66,7 %**
Investigación de mercados y marketing	**64,8 %**
Comerciales de venta al por mayor (no técnicos)	**62,8 %**
Analistas financieros y de inversión	**57,2 %**
Pruebas y calidad de software	**51,9 %**
Analistas de seguridad informática	**48,6 %**
Soporte informático a usuarios	**46,8 %**

Figura 3 del estudio. Nombres traducidos por nosotros.

Quién está más expuesto: comparado con quien no tiene exposición, el grupo más expuesto tiene 16 puntos más de mujeres, gana de media un **47 % más** y tiene más estudios de posgrado (17,4 % frente a 4,5 %).

5 Los que están a cero

30 %

de los trabajadores no llega al mínimo de uso

Ejemplos del estudio: **cocineros, mecánicos de motos, socorristas, camareros de barra**, friegaplatos y personal de probadores.

Ojo: "cero" significa que sus tareas casi no aparecen en el uso de Claude. No es una garantía de futuro, y el estudio no publica una lista de "profesiones seguras".

6 Y el empleo

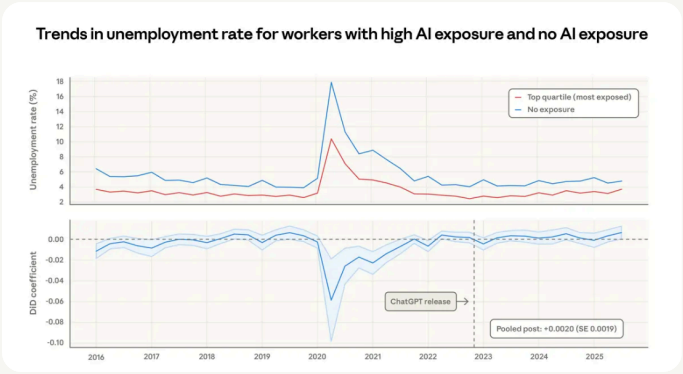

Figura 6 del estudio (Anthropic). Paro de los más expuestos y de los no expuestos, EE. UU.

- Desde finales de 2022, **no hay un aumento sistemático del paro** entre los más expuestos. Los autores dicen que una subida diferencial de alrededor de **1 punto** se podría detectar.
- **Jóvenes de 22 a 25 años:** entran un **14 % menos** en trabajos expuestos que en 2022. Es un indicio, "apenas significativo" en estadística. No se ve en mayores de 25.
- El paro de esos jóvenes no sube. Puede que se queden donde están, cambien de sector o sigan estudiando.
- Cada 10 puntos más de exposición se asocian con **0,6 puntos menos** de crecimiento previsto del empleo hasta 2034. La relación es débil.

7 Lo que cuentan las empresas

El 23 de noviembre de 2026, Anthropic publicó "Working with AI": **66 entrevistas en 58 empresas** de EE. UU. que son clientes suyos. No es una muestra representativa.

- **Muy pocos despidos** en EE. UU. causados por automatizar con IA. Solo dos empresas contaron que un puesto desapareció por completo.
- En **dos tercios** de las empresas contaron que **contratan menos** por la IA.
- Diez empresas dijeron que **contratan más** gracias a la IA.

8 Qué hacer con esto

Esto ya no es el estudio: es **mi lectura**.

Por ahora, la IA se lleva **tareas**, no puestos. Y todavía muchas menos de las que podría.

1. Apunta las tareas de una semana normal.
2. Marca las de **pantalla y texto**: ahí es donde la IA llega antes.
3. Prueba la IA con **una** de ellas esta semana y revisa el resultado.
4. Cuida lo que depende de ti: criterio, trato con personas y trabajo físico.

LÍMITES DEL ESTUDIO

Solo Estados Unidos y solo Claude. La medida de capacidad es de 2023. No menciona 2027 ni predice fechas, y los autores avisan de que habrá que repetirlo.

Estudio: Anthropic, "Labor market impacts of AI" (5-mar-2026)

Entrevistas: Anthropic, "Working with AI" (23-nov-2026)

Resumen propio en español, no es una traducción oficial. Las figuras son de Anthropic.