

Programar con IA o a mano: ¿qué dice la evidencia?



¿Programar con inteligencia artificial es de verdad más rápido y mejor que programar a mano? Lo que exploraste, resumido para que lo conserves, lo imprimas y lo uses.

Lo esencial

1. Cada estudio mide una herramienta, un tipo de tarea y un grupo de personas distintos: una tarea corta con IA de 2022 no es lo mismo que proyectos grandes con IA de 2025.
2. En 2022, programadores con Copilot terminaron una tarea sencilla un 55,8 % más rápido (margen de error: de 21 % a 89 %).
3. En 2025, 16 programadores expertos tardaron un 19 % más con IA en sus propios proyectos, aunque creían haber ahorrado un 20 %.
4. En un estudio de Stanford con un modelo de 2022, quienes usaron IA escribieron código menos seguro y se sentían más seguros de él.
5. METR avisa que su medición de 2026 es poco fiable porque muchos programadores no quieren trabajar sin IA: todavía no hay una cifra definitiva.
6. La IA se usa más, pero se confía menos: en 2025, el 84 % usaba o planeaba usar IA y el 46 % desconfiaba de su exactitud.
7. Con IA, la persona sigue al volante: pedir con contexto, leer, probar y decidir.

Lo que muestran las ayudas visuales

La carrera de Copilot. Cifras del experimento de 2022: minutos que tardaron con y sin Copilot, porcentaje de mejora, margen de error y lo que los participantes creían.

Lo que esperaban y lo que pasó. Tres barras en porcentaje del tiempo: lo que los programadores esperaban ahorrar, lo que creyeron haber ahorrado y el tiempo de más que midió el experimento.

Código seguro: sin IA y con IA. Porcentaje de soluciones seguras en tres tareas de programación, resueltas sin asistente de IA y con él, en un estudio de Stanford.

Cómo fue cambiando la evidencia. Cinco momentos entre 2022 y 2026: el experimento de Copilot, el estudio de seguridad de Stanford, el estudio de METR, la encuesta de Stack Overflow y la actualización de METR.

El ciclo de programar con IA. Ciclo de cinco pasos para programar con IA: pedir con contexto, generar, leer y entender, probar y depurar, y decidir; cada paso muestra un dato de las fuentes.

Mito o realidad. Cinco afirmaciones sobre programar con IA: el lector decide si son mito, realidad o depende, y compara con la evidencia de las fuentes.

Explóralas en <https://grafimaticadigital.com/explorables/programar-con-ia-o-a-mano-que-dice>

Para pensar y conversar

- ¿Por qué los programadores creían ir más rápido con IA cuando el cronómetro decía lo contrario?

- ¿Qué diferencias hay entre la tarea del experimento de 2022 y las tareas del estudio de 2025?

- ¿Por qué es un riesgo sentirse seguro de un código que no se entiende?

- Si fueras jefe de un equipo, ¿qué reglas pondrías para revisar el código hecho con IA?

Actividad

Elige un problema pequeño, por ejemplo un programa que calcule el promedio de tres notas. Paso 1: resuélvelo tú solo y cronometra el tiempo. Paso 2: pide a una IA que lo resuelva y cronometra de nuevo, incluyendo el tiempo de leer el código, probarlo con cinco datos distintos y corregirlo. Paso 3: compara. ¿Cuál fue más rápido? ¿Entendiste cada línea? Anota los errores que encontraste y qué le dirías a la IA para mejorar su respuesta.

Fuentes

1. **Measuring the Impact of Early-2025 AI on Experienced Open-Source Developer Productivity** METR, 2025. <https://metr.org/blog/2025-07-10-early-2025-ai-experienced-os-dev-study/>
2. **We are Changing our Developer Productivity Experiment Design** METR, 2026. <https://metr.org/blog/2026-02-24-uplift-update/>
3. **The Impact of AI on Developer Productivity: Evidence from GitHub Copilot** arXiv (Universidad de Cornell), 2023. <https://arxiv.org/abs/2302.06590>
4. **Do Users Write More Insecure Code with AI Assistants?** arXiv (Universidad de Cornell), 2023. <https://arxiv.org/pdf/2211.03622>
5. **Stack Overflow's 2025 Developer Survey Reveals Trust in AI at an All Time Low** Stack Overflow, 2025. <https://stackoverflow.co/company/press/archive/stack-overflow-2025-developer-survey/>