ALTO RENDIMIENTO DIGITAL | ADESP
ASOCIACIÓN DEL DEPORTE ESPAÑOL

FORMACIÓN IA

CONFIGURA CLAUDE PASO A PASO

Manual para federaciones: dónde está cada cosa y cómo dejarlo listo para trabajar, con capturas de pantalla.

CONTENIDO

- 0 Dónde se usa Claude
- 1 Conoce la pantalla
- 2 Abre los ajustes
- 3 Tu perfil
- 4 Privacidad
- 5 Memoria e importar de otra IA
- 6 Modelo, capacidades, voz y avisos
- 7 Proyectos e instrucciones
- 8 Conectores
- 9 Skills
- 10 Complementos (plugins)
- 11 Extensión de Chrome: instalar y usar
- 12 Sistema de diseño
- 13 Tareas programadas
- 14 App de escritorio y móvil
- ✓ Lista de comprobación

Cómo leer este manual. Cada paso te dice **dónde** está (la ruta de menús) y lleva una captura con lo importante **marcado en rojo**. Los datos personales de las capturas aparecen difuminados. Si solo tienes 10 minutos, ve directo a la **lista de comprobación** del final.

ANTES DE EMPEZAR

0 DÓNDE SE USA CLAUDE

WEB, APP DE ESCRITORIO Y MÓVIL

Claude es el mismo en tres sitios, con la misma cuenta y las mismas conversaciones:

- **Web** — en **claude.ai**, desde cualquier navegador. Todas las capturas de este manual son de la web.
- **App de escritorio** (Mac y Windows) — igual que la web, y además puede trabajar con **carpetas de tu ordenador**, usar tus aplicaciones y recibir encargos desde el móvil (Dispatch).
- **App del móvil** (iOS y Android) — para preguntar, dictar por voz o fotografiar un papel y preguntarle por él.

Descárgalas escaneando el código con la cámara del móvil (o pulsando sobre él en el PDF). También están en el menú de tu cuenta › **«Consigue apps y extensiones»**.

IPHONE / IPAD	ANDROID	EXTENSIÓN CHROME	MAC / WINDOWS
App Store	Google Play	Chrome Web Store	claude.com/download

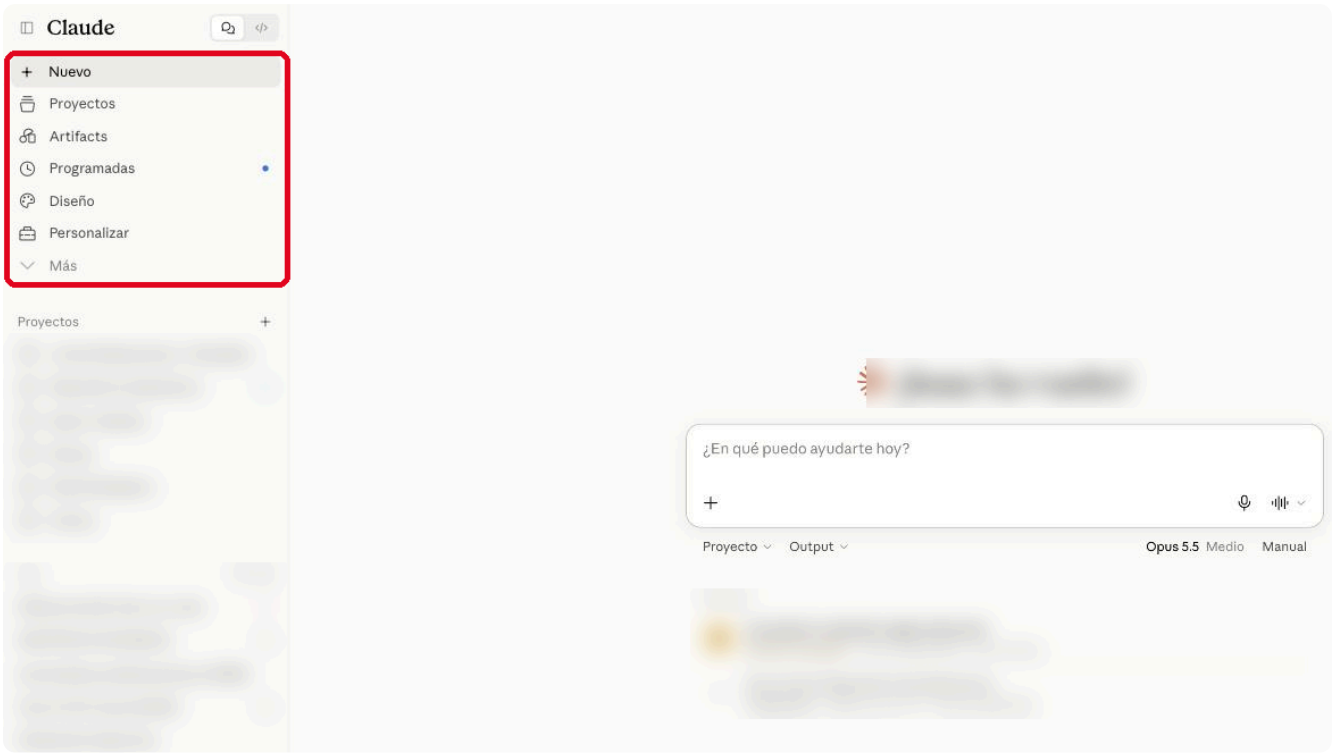
CUENTA DE LA FEDERACIÓN, NO LA PERSONAL

Si vais a trabajar con documentos de la federación, usad una cuenta de organización (plan Team o Enterprise) en lugar de cuentas personales. Así la federación controla quién entra, qué conectores se usan y qué pasa con los datos.

1 CONOCE LA PANTALLA

LA BARRA LATERAL ES TU MAPA

Todo lo que vas a configurar sale de la barra de la izquierda:



▲ Pantalla de inicio. En rojo, el menú principal. Los datos personales aparecen difuminados.

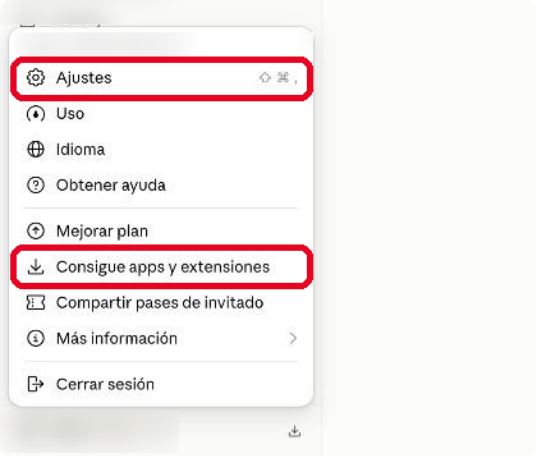
MENÚ	PARA QUÉ SIRVE
Nuevo	Empieza una conversación en blanco.
Proyectos	Espacios con documentos e instrucciones fijas (paso 7).
Artifacts	Lo que Claude te ha creado: documentos, tablas, webs, presentaciones.
Programadas	Tareas que se repiten solas (paso 13).
Diseño	Claude Design: carteles, presentaciones y sistemas de diseño (paso 12).
Personalizar	Skills, conectores y plugins (pasos 8, 9 y 10).

TU CUENTA

2 ABRE LOS AJUSTES

MENÚ DE TU CUENTA, ABAJO A LA IZQUIERDA

DÓNDE: Tu nombre (abajo a la izquierda) › Ajustes

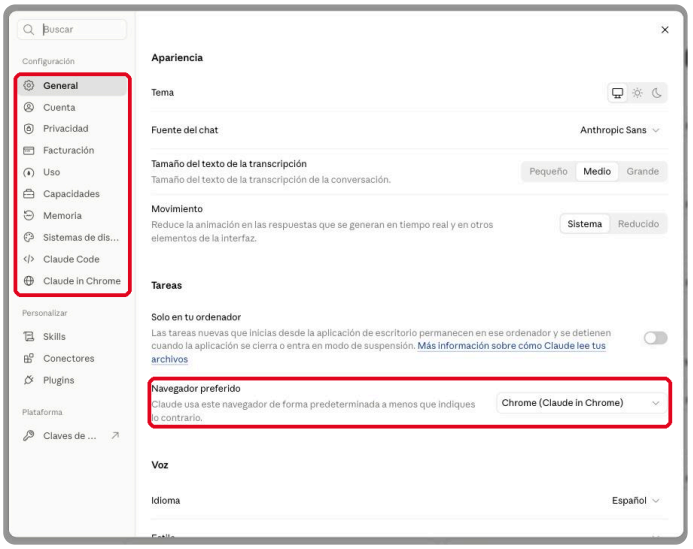


▲ Menú de la cuenta: «Ajustes» y «Consigue apps y extensiones».

Pulsa tu nombre en la esquina inferior izquierda. En ese menú tienes:

- **Ajustes** — todo lo que se configura en los pasos 3 a 6, 11 y 12.
- **Uso** — cuánto te queda de tu límite.
- **Idioma** — el idioma de la interfaz.
- **Consigue apps y extensiones** — descarga de la app de escritorio, la del móvil y la extensión de Chrome.

Dentro de **Ajustes**, la columna de la izquierda tiene todas las secciones: General, Cuenta, Privacidad, Capacidades, Memoria, Sistemas de diseño, Claude in Chrome, Skills, Conectores y Plugins.



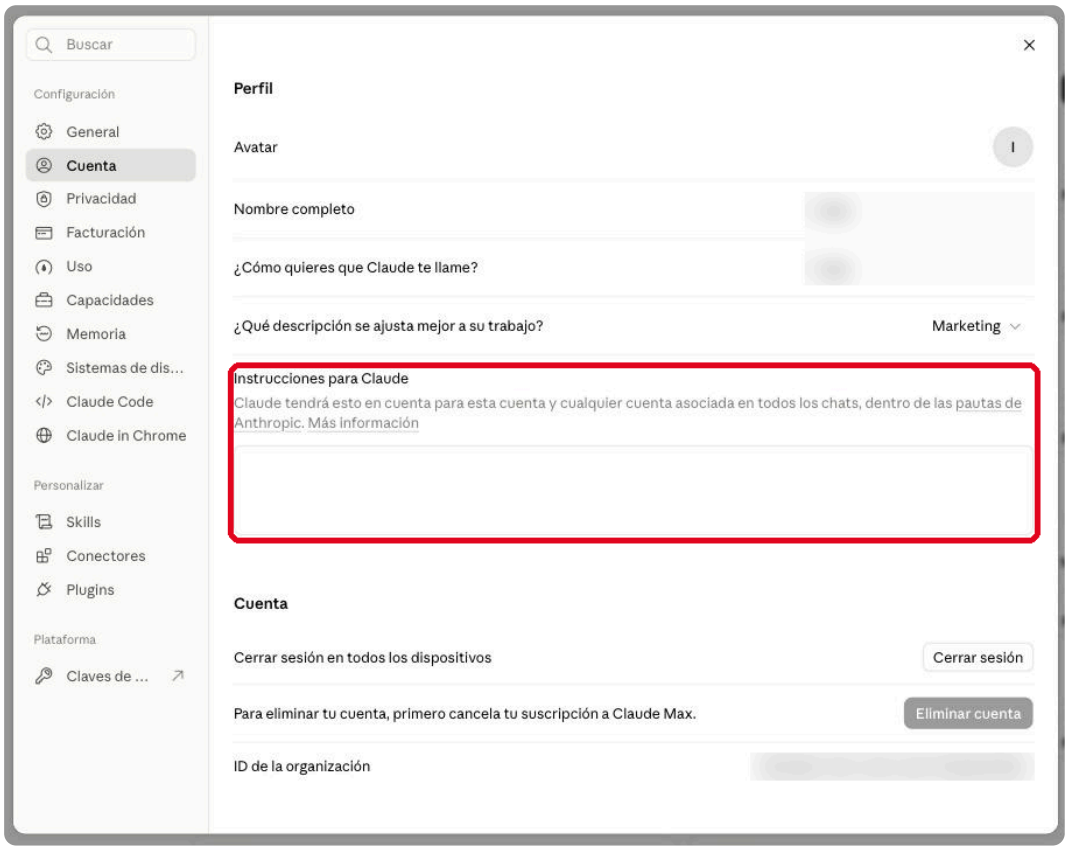
▲ Ajustes › General. En rojo, el menú de secciones y el «Navegador preferido».

3 TU PERFIL

LA «C» DE CORF QUE NO CAMBIA NUNCA

DÓNDE: Ajustes › Cuenta › Instrucciones para Claude

Rellena tu nombre, cómo quieres que te llame y a qué te dedicas. Lo importante es la caja **«Instrucciones para Claude»**: lo que escribas ahí lo tendrá en cuenta en **todas** las conversaciones. Es tu Contexto permanente.



▲ Ajustes › Cuenta. En rojo, la caja de instrucciones.

Ejemplo para copiar y adaptar:

Soy responsable de comunicación de una federación deportiva.
Escribo sobre todo a clubes, deportistas y técnicos.
Prefiero textos breves, cercanos y sin tecnicismos. Español de España.
Si te falta un dato para responder bien, pregúntamelo antes.

TRUCO

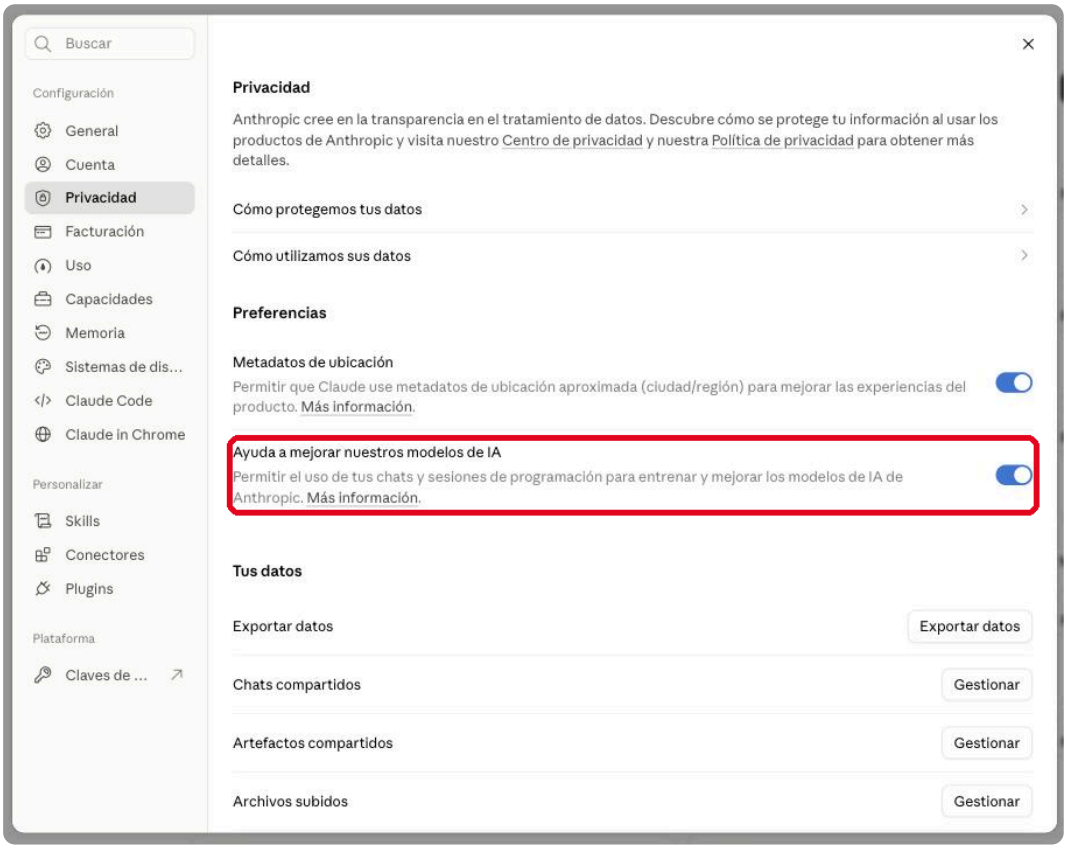
La última línea es la más útil: hace que Claude te pregunte lo que no sabe en lugar de inventarlo.

4 PRIVACIDAD

DECIDE SI TUS CHATS AYUDAN A ENTRENAR A CLAUDE

DÓNDE: Ajustes › Privacidad

En **«Ayuda a mejorar nuestros modelos de IA»** decides si Anthropic puede usar tus chats para entrenar sus modelos. Si trabajas con documentos de la federación desde una cuenta personal, **desactívalo**.



▲ Ajustes › Privacidad. En rojo, el interruptor de entrenamiento.

En esta misma pantalla puedes exportar tus datos y gestionar lo que hayas compartido (chats, artefactos y archivos subidos).

DATOS QUE NUNCA DEBEN ENTRAR EN CLARO

Nombre y DNI juntos, datos de menores, fichas médicas, dopaje, nóminas y cuentas bancarias. Para listados con datos personales: **que Claude escriba el programa, no que vea los datos**.

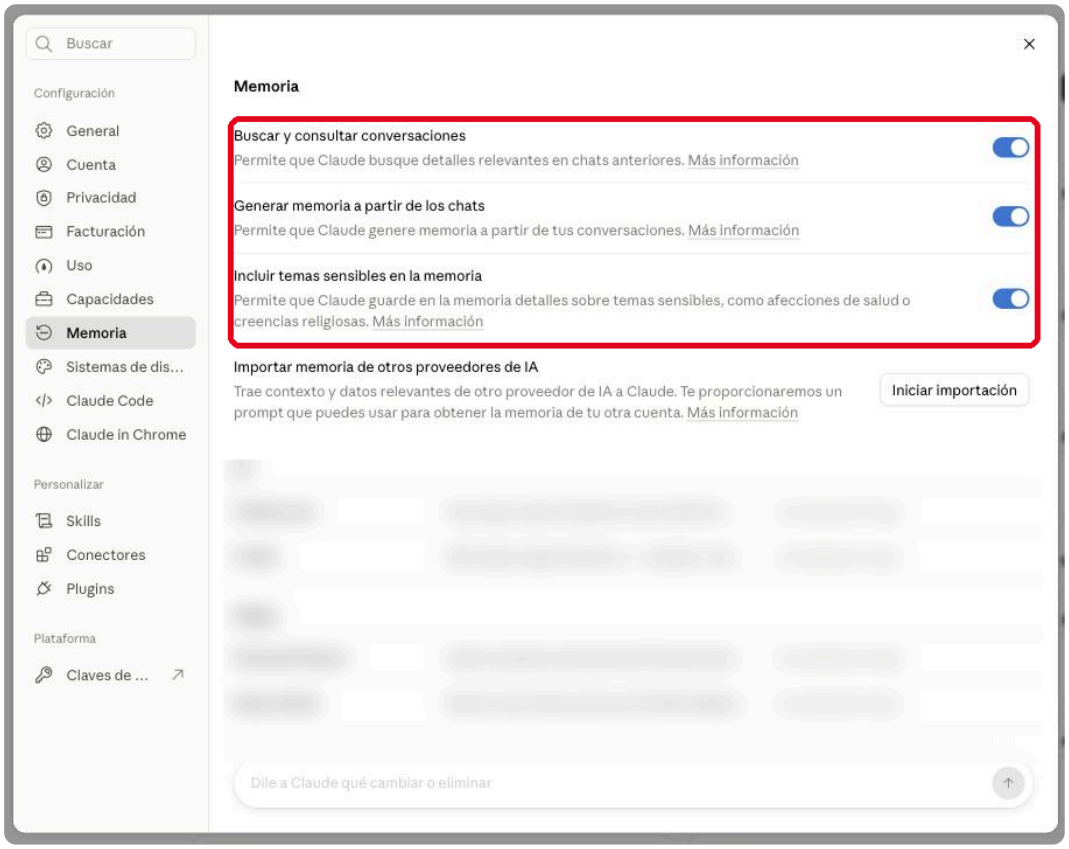
5 LA MEMORIA

LO QUE CLAUDE RECUERDA DE TI ENTRE CONVERSACIONES

DÓNDE: Ajustes › Memoria

Con la memoria activada, Claude recuerda datos útiles de una conversación a otra (tu cargo, tus proyectos, tus preferencias). Tú decides:

- **Buscar y consultar conversaciones** — que pueda mirar chats anteriores.
- **Generar memoria a partir de los chats** — que vaya apuntando lo importante.
- **Incluir temas sensibles** — salud, creencias… Mejor **desactivado** en una cuenta de trabajo.



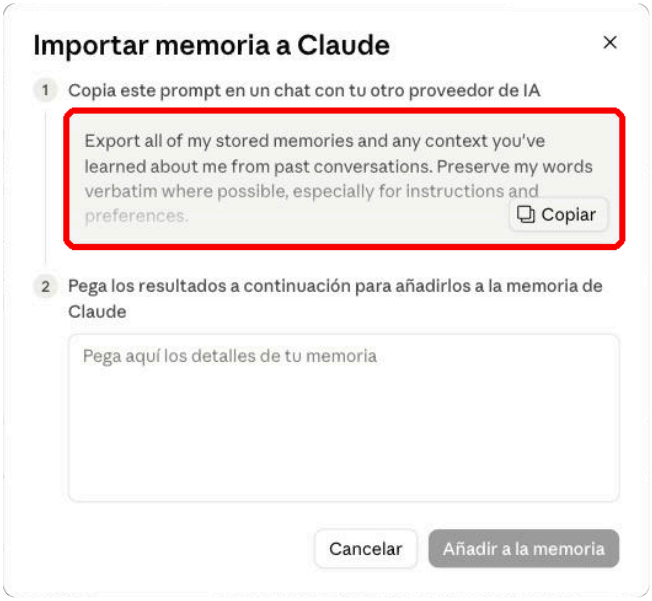
▲ Ajustes › Memoria. En rojo, los interruptores. La lista de recuerdos aparece difuminada.

Debajo aparece **lo que recuerda**: puedes leerlo, editarlo o borrarlo. También puedes escribir en la caja de abajo: «Olvida…», «Recuerda que organizamos el autonómico en junio».

5.2 IMPORTAR DE OTRA IA

TRAE LO QUE YA SABE CHATGPT, GEMINI O COPILOT

DÓNDE: Ajustes › Memoria › Importar memoria de otros proveedores de IA › Iniciar importación



▲ Importar memoria: copia el prompt, pégalo en tu otra IA y trae la respuesta.

Si ya usabas otra IA, no empieces de cero:

1. Pulsa **Iniciar importación**.
2. Pulsa **Copiar** para copiar el prompt que te da Claude.
3. Pégalo en un chat de tu otra IA (ChatGPT, Gemini, Copilot…). Te devolverá todo lo que sabe de ti.
4. Copia esa respuesta, pégala en la caja **2** y pulsa **Añadir a la memoria**.

Revisa después la lista de recuerdos y borra lo que no quieras que Claude tenga en cuenta.

ANTES DE IMPORTAR

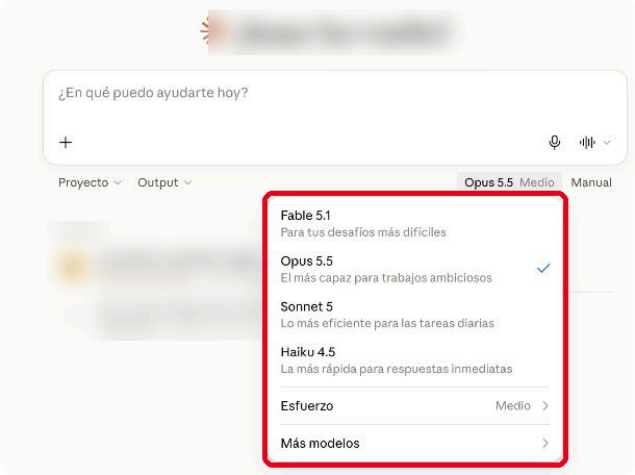
Lee lo que te devuelve la otra IA antes de pegarlo: si incluye datos personales de terceros o información sensible, bórralos primero.

CÓMO TRABAJA

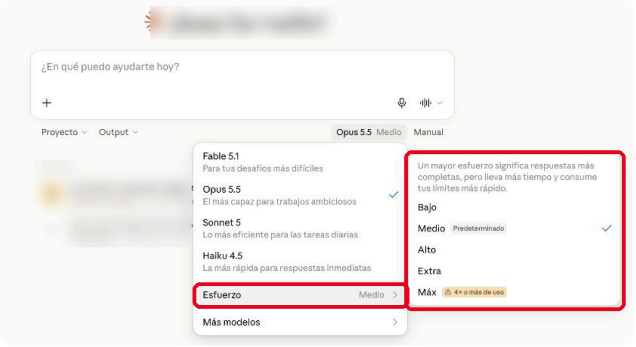
6 MODELO Y ESFUERZO

CUÁNTA POTENCIA USAS EN CADA CONVERSACIÓN

DÓNDE: Caja de escribir › Nombre del modelo (abajo a la derecha)



▲ Selector de modelo.



▲ Esfuerzo: cuánto piensa antes de responder.

MODELO	CUÁNDO
Haiku	Lo simple y rápido: resumir un correo, clasificar, extraer datos.
Sonnet	El día a día: redactar, resumir, trabajar con documentos. **Empieza aquí.**
Opus	Lo difícil: normativa con excepciones, documentos largos, análisis.
Fable	Los retos más complejos, cuando los demás se quedan cortos (si tu plan lo incluye).

LA REGLA

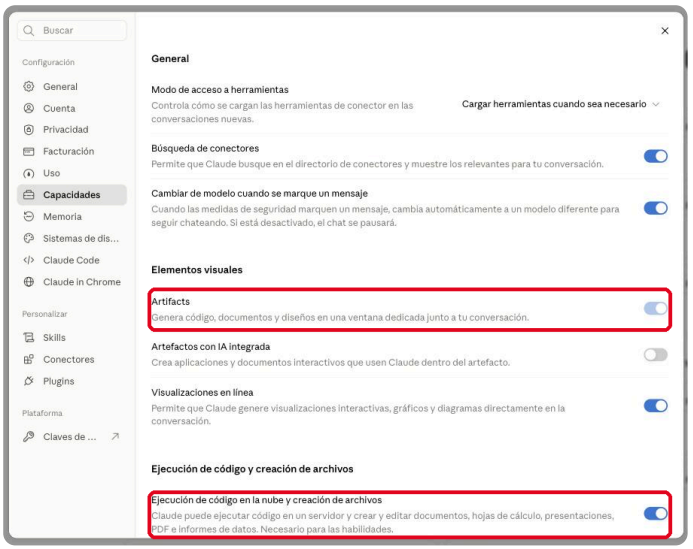
Empieza con Sonnet y esfuerzo «Medio». Si el resultado se queda corto, sube a Opus o sube el esfuerzo. Más potencia = más lento y más consumo de tu límite.

6.2 CAPACIDADES

QUÉ PUEDE CREAR CLAUDE

DÓNDE: Ajustes › Capacidades

Comprueba que estén activados **Artifacts** (documentos, tablas y diseños en una ventana aparte) y **Ejecución de código y creación de archivos** (necesario para que haga Excel, Word, PDF… y para que funcionen las skills).

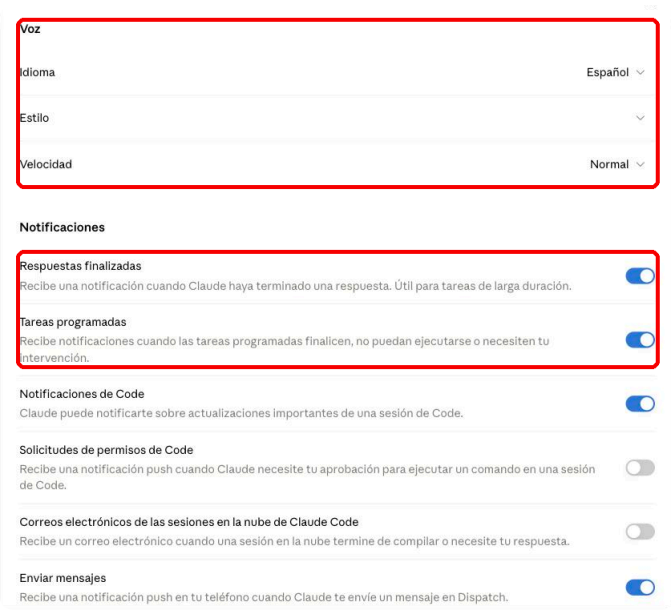


▲ Ajustes › Capacidades. En rojo, Artifacts y la ejecución de código.

6.3 VOZ Y NOTIFICACIONES

CÓMO TE HABLA Y CUÁNDO TE AVISA

DÓNDE: Ajustes › General › Voz / Notificaciones



▲ Ajustes › General: voz y notificaciones.

Voz: idioma, estilo y velocidad de la voz cuando hablas con Claude (el micrófono de la caja de escribir o el modo conversación del móvil).

Notificaciones: activa al menos estas:

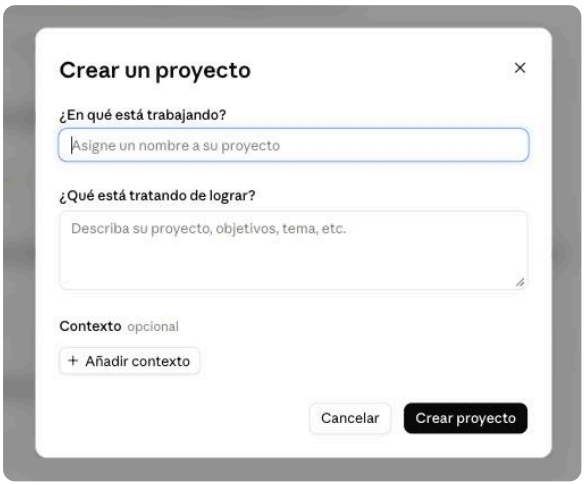
- **Respuestas finalizadas**: te avisa cuando termina un trabajo largo.
- **Tareas programadas**: te avisa cuando una tarea termina, falla o necesita tu permiso.
- **Enviar mensajes**: avisos en el móvil de lo que te conteste por Dispatch.

Las opciones «de Code» solo interesan si usas Claude Code para programar.

7 PROYECTOS

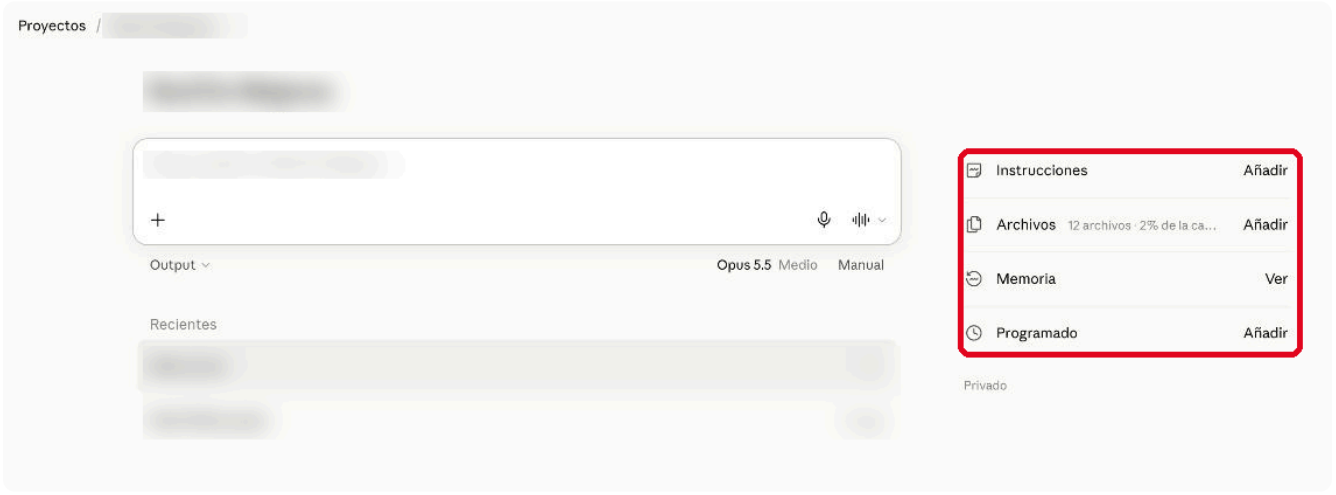
DOCUMENTOS + INSTRUCCIONES QUE NO HAY QUE REPETIR

DÓNDE: Proyectos › Nuevo proyecto



▲ Crear un proyecto: nombre y objetivo.

1. Pulsa **Proyectos** y luego **Nuevo proyecto**.
2. Ponle nombre y di qué quieres lograr («Justificación CSD 2026», «Reglamento 2026», «Newsletter»).
3. Dentro del proyecto, a la derecha, tienes cuatro piezas:
   - **Instrucciones** — cómo debe trabajar (la C del tema + R + F).
   - **Archivos** — la Guía del CSD, los reglamentos, ejemplos anteriores…
   - **Memoria** — lo que recuerda de ese proyecto.
   - **Programado** — tareas que se repiten dentro del proyecto.



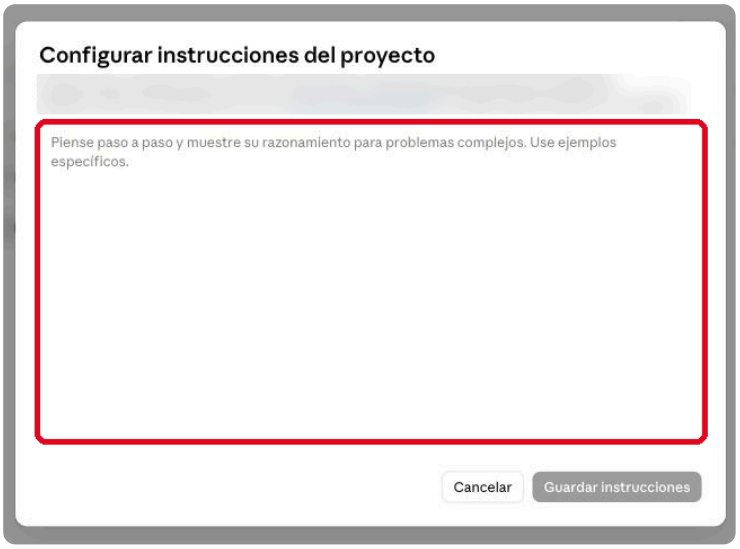
▲ Dentro de un proyecto. En rojo, instrucciones, archivos, memoria y programado.

7.2 INSTRUCCIONES DEL PROYECTO

EL CORF DEL TEMA, ESCRITO UNA VEZ

DÓNDE: Proyecto › Instrucciones › Añadir

Las instrucciones son lo que Claude tendrá en cuenta en **todas** las conversaciones de ese proyecto: de qué va, qué documentos manda, cómo debe responder y en qué formato.



▲ Instrucciones del proyecto: escribe aquí el CORF del tema.

Ejemplo de instrucciones (proyecto de reglamentos):

Eres el asistente de normativa de la Federación [nombre].
Tu única fuente de verdad son los documentos de este proyecto.
Cita SIEMPRE documento y artículo. Si no está, di "los documentos no lo regulan".
Si te falta un dato (categoría, edad, temporada), pregúntalo antes.
Empieza con una respuesta corta y termina con "⚠️ Ojo:" si hay excepciones.

POR QUÉ MERECE LA PENA

Con el perfil y el proyecto bien puestos, el prompt del día queda en una línea: «¿Puede un cadete competir en juvenil?».

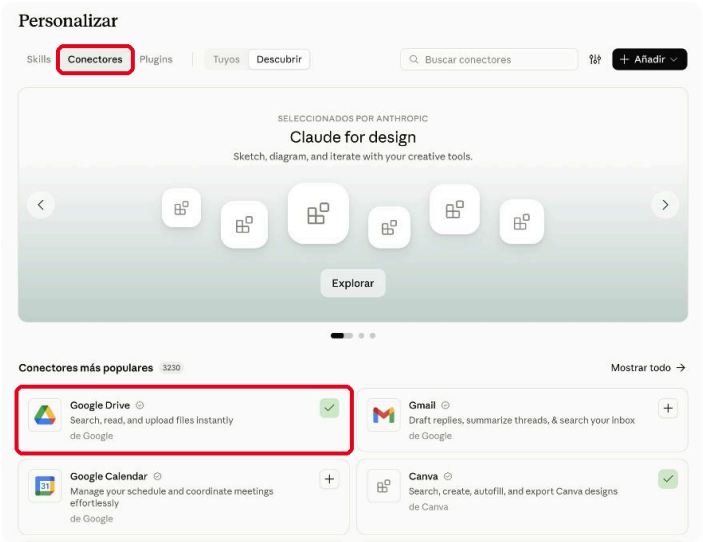
AMPLIAR CLAUDE

8 CONECTORES

LAS LLAVES: CLAUDE ENTRA EN TUS HERRAMIENTAS

DÓNDE: Personalizar › Conectores

Un conector deja que Claude entre en otra herramienta tuya **con tus permisos**: ve lo que tú ves, nada más. Los más útiles para una federación: **Google Drive**, **Gmail** u Outlook, **Google Calendar** y **Canva**.



▲ Personalizar › Conectores. Pulsa «+» y entra con tu cuenta de esa herramienta. La marca verde indica que ya está conectado.

¿Tu programa no está en la lista? Si tiene conexión MCP (un estándar, como el USB), se añade con **Añadir › Añadir conector personalizado** y la dirección que te dé quien lo gestione.



▲ Añadir un conector personalizado (MCP).

Para usarlo, basta con pedírselo: *«Busca en mi Drive el acta de la última junta y resúmemela»*.

EMPIEZA POR UNO

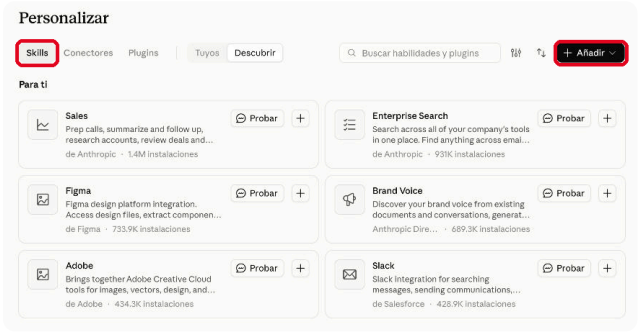
Normalmente Google Drive. Añade más cuando lo uses a diario.

9 SKILLS

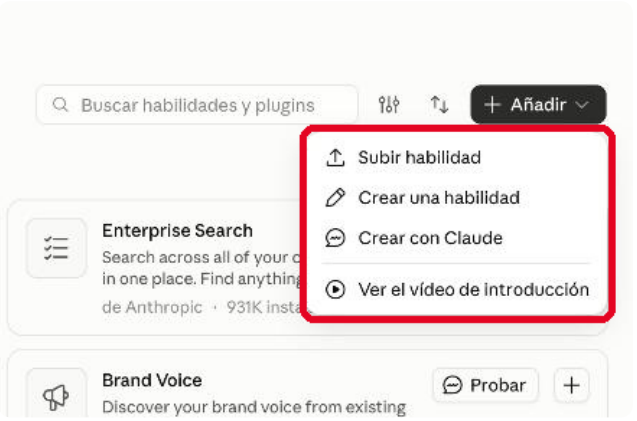
EL MANUAL: CÓMO SE HACE ALGO, SIEMPRE IGUAL

DÓNDE: Personalizar › Skills

Una skill es un conjunto de instrucciones que Claude carga **solo cuando la tarea encaja**: tu forma de hacer la memoria del CSD, el informe mensual de redes… Hay skills ya hechas y puedes crear las tuyas.

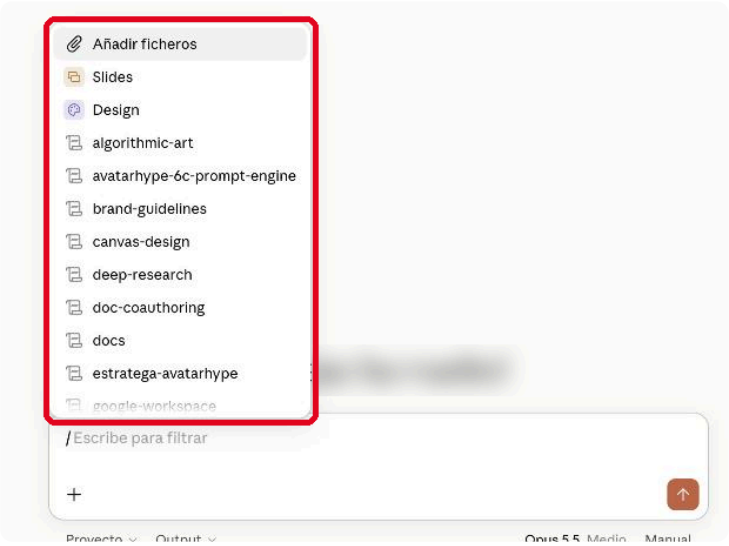


▲ Personalizar › Skills: «Tuyos» y «Descubrir».



▲ Añadir › Crear con Claude: se la explicas y la escribe él.

Para usarla: pide la tarea con normalidad y se activa sola, o escribe **/** en la caja y elígela de la lista.



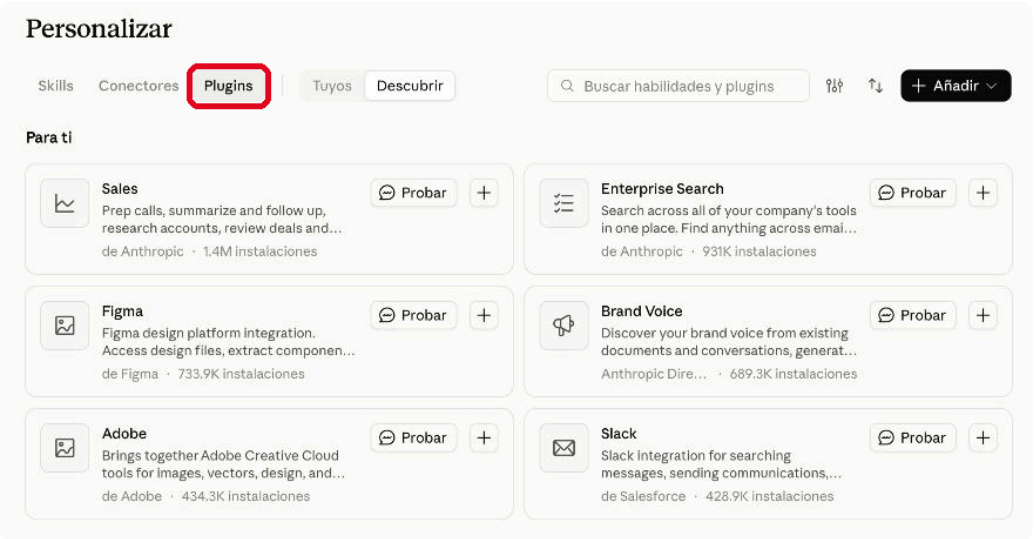
▲ Al escribir «/» aparecen tus skills para elegir una.

10 COMPLEMENTOS (PLUGINS)

EL KIT: VARIAS SKILLS Y CONECTORES DE UNA VEZ

DÓNDE: Personalizar › Plugins

Un complemento —en inglés, **plugin**; es lo mismo— junta varias skills y los conectores que usan en un solo paquete. Se instala con un clic (**+**) o se prueba antes (**Probar**), y se puede compartir con todo el equipo.



▲ Personalizar › Plugins.

¿LO NECESITO YA?

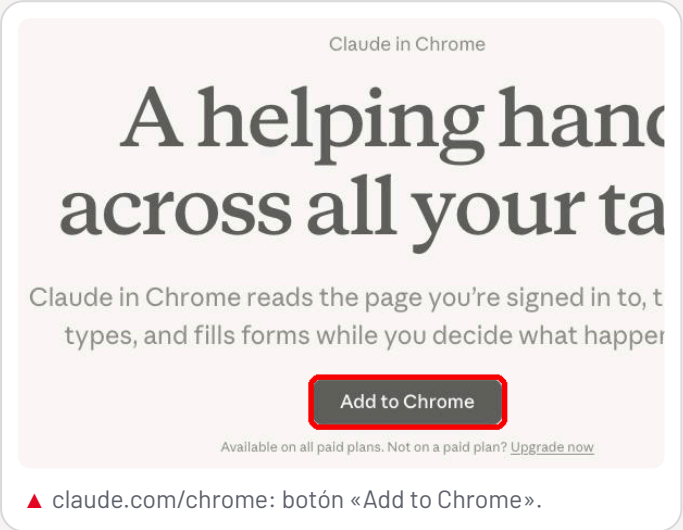
Probablemente no. **Empieza por un proyecto.** El complemento tiene sentido cuando todo tu equipo usa Claude a diario y queréis que trabaje igual.

11 EXTENSIÓN DE CHROME

LAS MANOS: CLAUDE USA TU NAVEGADOR

DÓNDE: claude.com/chrome › Add to Chrome

Descargar e instalar (en el ordenador, desde Google Chrome):



▲ claude.com/chrome: botón «Add to Chrome».

1. Abre **claude.com/chrome** en Chrome (o menú de tu cuenta › **Consigue apps y extensiones**) y pulsa **Add to Chrome**.
2. En la Chrome Web Store, pulsa **Añadir a Chrome** y confirma **Añadir extensión**.
3. Fíjala: icono de la **pieza de puzle** (arriba a la derecha) › **chincheta** junto a Claude.
4. Pulsa el icono de Claude: se abre un panel lateral. **Inicia sesión** con tu cuenta.

Disponible en los planes de pago.

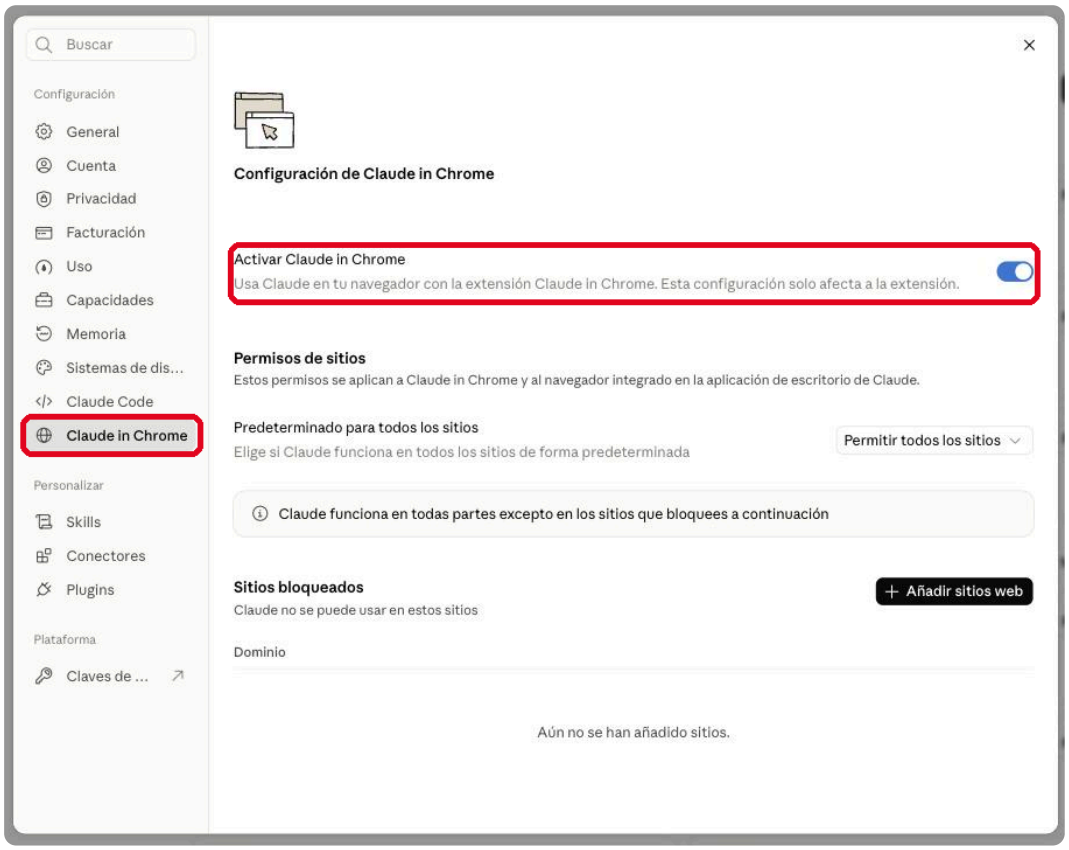
Directo a la Chrome Web Store
Escanéalo o pulsa sobre él.

11.2 CONFIGURAR LA EXTENSIÓN

PERMISOS Y SITIOS BLOQUEADOS

DÓNDE: Ajustes › Claude in Chrome

1. En **Ajustes › Claude in Chrome** comprueba que está activada y revisa los permisos de sitios.
2. En **Ajustes › General › Navegador preferido** elige Chrome si quieres que lo use por defecto.



▲ Ajustes › Claude in Chrome: activar y bloquear sitios.

Con la extensión, Claude abre webs, hace clics y rellena formularios **con tus sesiones iniciadas**. Úsala cuando la herramienta no tiene conector o la tarea pasa por varias webs: *«Entra en la plataforma de licencias y sácame el listado de clubes»*.

BLOQUEA LO DELICADO

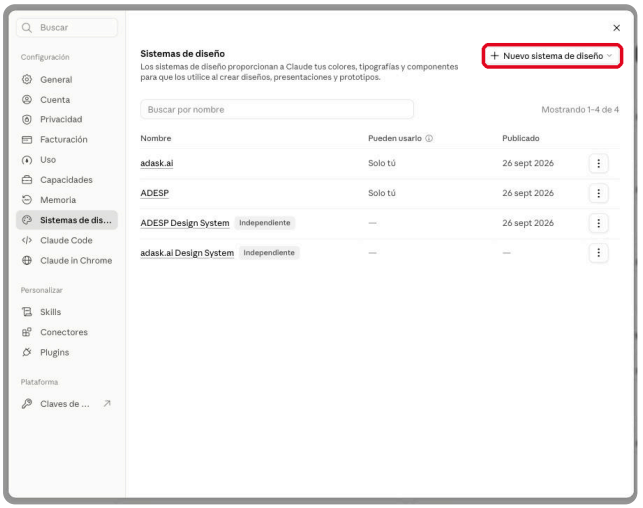
En «Sitios bloqueados» añade la banca online y cualquier web donde no quieras que actúe. Claude pide permiso antes de enviar o comprar, pero es mejor no darle acceso a lo que no necesita.

12 SISTEMA DE DISEÑO

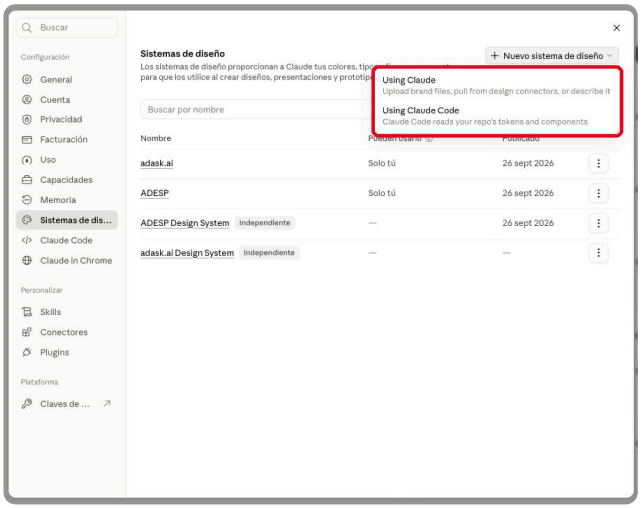
VUESTRA MARCA, SIEMPRE IGUAL

DÓNDE: Ajustes › Sistemas de diseño › Nuevo sistema de diseño

El sistema de diseño guarda **una vez** vuestros colores, tipografías, logos y estilo. A partir de ahí, todo lo visual (carteles, posts, presentaciones, webs) sale con el mismo look and feel sin tener que pedirlo.

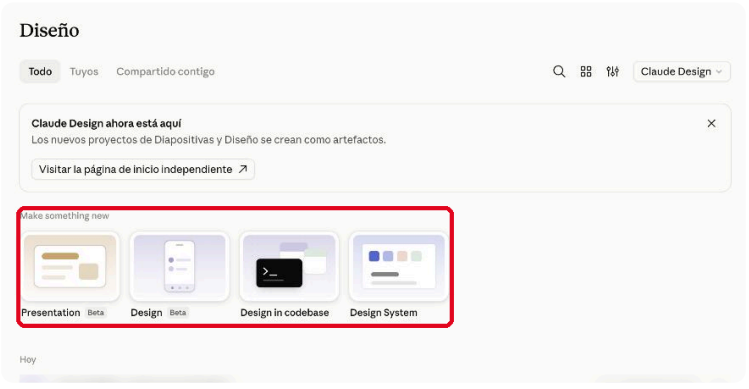


▲ Ajustes › Sistemas de diseño.



▲ «Using Claude»: sube el manual de marca y los logos.

1. Pulsa **Nuevo sistema de diseño › Using Claude**.
2. Sube el manual de identidad, los logos (PNG con fondo transparente o vectorial) y ejemplos de piezas que os gusten.
3. Revisa lo que propone y publícalo.



▲ Menú Diseño: crea presentaciones, diseños o un sistema de diseño.

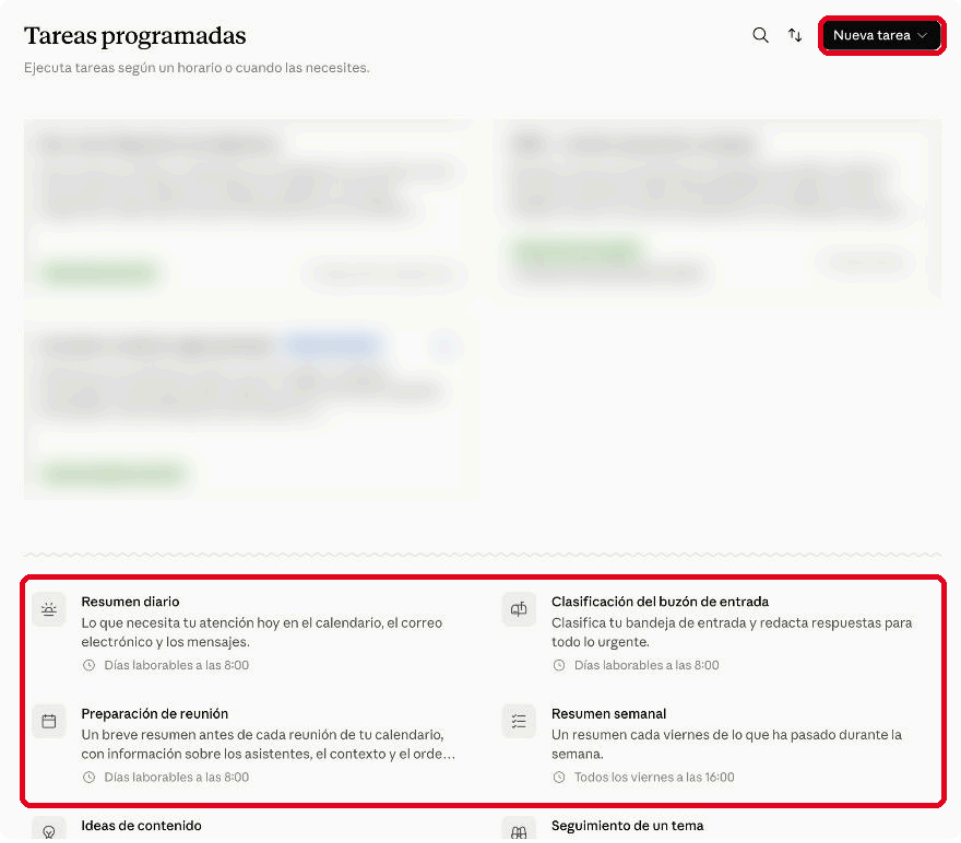
Después, en **Diseño**, crea una **Presentation** o un **Design**: *«Cartel para el Autonómico, 14 de junio, Estadio de Alicante»* saldrá con vuestra marca.

13 TAREAS PROGRAMADAS

QUE SE HAGA SOLA CADA SEMANA O CADA MES

DÓNDE: Programadas › Nueva tarea

Una tarea programada es un encargo que Claude repite solo: la newsletter el día 25, los posts de los lunes, un resumen de la semana. Puedes empezar desde una plantilla o escribir la tuya.



▲ Programadas. En rojo, «Nueva tarea» y las plantillas. Las tareas propias aparecen difuminadas.

El día 25 de cada mes, monta la newsletter con lo que haya en la carpeta del mes (resultados, actas y calendario) y déjamela en borrador.

SI LA TAREA USA CARPETAS DE TU ORDENADOR

Las tareas se ejecutan en la nube, pero si necesitan archivos de tu ordenador, este tiene que estar encendido y con la app de Claude abierta a esa hora.

ESCRITORIO Y MÓVIL

14 APP DE ESCRITORIO Y DEL MÓVIL

LO QUE CAMBIA RESPECTO A LA WEB

La app de escritorio y la del móvil tienen **las mismas pantallas y ajustes** que has visto (Proyectos, Personalizar, Ajustes…). Estas son las diferencias:

DÓNDE	QUÉ AÑADE
App de escritorio	Puede trabajar con **carpetas de tu ordenador**: le das una carpeta y una misión y vuelve con el resultado. También puede usar tus aplicaciones (uso del ordenador), si lo activas. En **Ajustes › General › Tareas**, «Solo en tu ordenador» hace que las tareas que lances desde el escritorio se queden en ese equipo.
App del móvil	Pregunta, dicta por voz o **fotografía un papel** (una convocatoria, un cartel, un ticket) y pregúntale por él.
Dispatch (móvil → ordenador)	Sobre todo para los **documentos de tu ordenador**: desde el móvil le pides que los busque, lea o prepare, y lo hace en tu ordenador. Necesita la app de escritorio abierta y el ordenador encendido. Disponible en planes Pro y Max.

DESCARGA

Menú de tu cuenta › «Consigue apps y extensiones», o con estos códigos:

IPHONE / IPAD
App Store

ANDROID
Google Play

EXTENSIÓN CHROME
Chrome Web Store

MAC / WINDOWS
claude.com/download

LISTA DE COMPROBACIÓN

UNA BUENA CONFIGURACIÓN EN 10 MINUTOS

	QUÉ	DÓNDE
☐	Perfil con tus instrucciones (CORF)	Ajustes › Cuenta
☐	Decidir el entrenamiento con tus chats	Ajustes › Privacidad
☐	Memoria activada; temas sensibles, no	Ajustes › Memoria
☐	Importar lo que sabe tu otra IA (opcional)	Ajustes › Memoria › Iniciar importación
☐	Notificaciones de respuestas y tareas	Ajustes › General › Notificaciones
☐	Artifacts y ejecución de código activados	Ajustes › Capacidades
☐	Un primer proyecto con un documento vuestro	Proyectos › Nuevo proyecto
☐	Un conector (normalmente Google Drive)	Personalizar › Conectores
☐	El sistema de diseño de la federación	Ajustes › Sistemas de diseño
☐	Extensión de Chrome instalada, fijada y con sitios bloqueados	claude.com/chrome · Ajustes › Claude in Chrome
☐	App de escritorio y del móvil instaladas	Menú de la cuenta › Consigue apps
☐	Modelo: Sonnet y esfuerzo Medio para empezar	Caja de escribir

Capturas de claude.ai a 26 de septiembre de 2026. Los nombres de menús y modelos pueden cambiar con las actualizaciones.