RESUMEN DE LA SESIÓN

Uso de Claude en la gestión federativa

Configuración, buenas prácticas y casos de uso para las Federaciones Deportivas Españolas.

FECHA	FORMATO	IMPARTE	COORDINA
29 de septiembre de 2026	Sesión online, 2 horas	Isaac López Carrión	ADESP

Grabación completa: ADESP TV »

CONTENIDO

01 Objetivo de la sesión
02 Configuración inicial
03 Cómo formular las peticiones
04 Elección del modelo
05 Conversaciones y proyectos
06 Casos de uso en una federación
07 Herramientas propias con Claude Code
08 Preguntas de los participantes
09 Descuento para federaciones
10 Conclusiones

01 Objetivo de la sesión

La sesión, dentro del programa Impulso Digital, se centró en una única herramienta: Claude. El objetivo era mostrar cómo configurarla correctamente y qué puede aportar a las tareas habituales de una federación, desde la comunicación hasta la gestión económica.

Entre los asistentes había perfiles muy distintos, desde quienes no la habían utilizado nunca hasta quienes ya trabajan con ella a diario, por lo que el taller se planteó para que resultara útil a todos. Las dudas se recogieron por el chat y se resolvieron en un turno de preguntas al final.

02 Configuración inicial

Antes de empezar a trabajar conviene dedicar unos minutos a los ajustes. Son los que determinan cómo responde Claude y qué ocurre con la información de la federación.

Instrucciones personales

AJUSTES › CUENTA

Son las indicaciones que Claude aplica en todas las conversaciones: quiénes somos, a qué nos dedicamos, cómo trabajamos y cómo queremos que haga las cosas. No hace falta redactarlas desde cero: quien ya lleve tiempo usando Claude puede pedirle que las escriba a partir de lo que ya sabe de su trabajo.

INSTRUCCIÓN RECOMENDADA

«Si te falta algún dato importante o no estás seguro de algo, pregúntamelo antes de suponerlo.»

Reduce las respuestas inventadas cuando falta información.

Privacidad

AJUSTES › PRIVACIDAD

Desactivar la opción «Ayuda a mejorar nuestros modelos» para que las conversaciones de la federación no se utilicen en el entrenamiento.

Memoria

AJUSTES › MEMORIA

Claude guarda de forma automática información de las conversaciones para tenerla en cuenta más adelante. Conviene revisarla de vez en cuando y eliminar lo que ya no sea útil.

Capacidades y esfuerzo

AJUSTES › CAPACIDADES

Activar los artefactos y la ejecución de código, que permiten crear documentos, tablas y pequeñas aplicaciones interactivas. El ajuste de esfuerzo (bajo, recomendado o máximo) controla cuánto razona Claude y, por tanto, cuánto consume cada respuesta.

Sistema de diseño

Recoge la identidad visual de la federación: logotipos, colores y tipografías. Una vez creado, Claude lo aplica a todo el material visual que genera, de modo que carteles, presentaciones o publicaciones mantienen la misma imagen.

Extensión para Chrome

Permite que Claude actúe en el navegador: abrir páginas, extraer información o introducirla en otras herramientas que ya utiliza la federación. Se recomienda instalarla junto a la aplicación de escritorio.

03 Cómo formular las peticiones

Una petición muy básica da una respuesta igual de básica. Los resultados mejoran, y se obtienen antes, cuando la petición incluye cuatro elementos. Los modelos actuales piden la información que les falta, pero darla desde el principio ahorra tiempo.

1
Contexto
Quién pide y en qué situación.

2
Objetivo
Qué resultado se busca.

3
Restricciones
Límites que debe respetar.

4
Formato
Cómo se quiere la respuesta.

EJEMPLO DE LA SESIÓN

Al pedir «un plan de entrenamiento para un 10K» sin más datos, Claude generó un plan genérico de diez semanas que podría valer para cualquiera. Al añadir la edad, los días que se corre por semana, el volumen actual y la mejor marca (contexto), la marca que se quiere conseguir (objetivo), un máximo de cuatro días, sesiones de 45 minutos, tirada larga el domingo y sin gimnasio (restricciones), y una tabla semanal con día, sesión, duración y ritmo (formato), el resultado fue un plan personalizado y utilizable.

04 Elección del modelo

Claude ofrece varios modelos y no todos sirven para todo. Para comprobarlo, se planteó a cada uno la misma pregunta sobre un reglamento inventado: cuánto debía pagar un club por inscribir a seis deportistas de distintas categorías, con licencias y descuentos diferentes. La convocatoria incluía trampas deliberadas, como un deportista inscrito como cadete cuyo año de nacimiento correspondía a la categoría júnior.

HAIKU

128,25 €

Detectó el error de categoría, pero el cálculo fue incorrecto.

SONNET

198,75 €

Respuesta correcta, con el aviso sobre la categoría.

OPUS

198,75 €

Respuesta correcta y más detallada.

La recomendación fue utilizar Sonnet como punto de partida para la mayoría de las tareas y reservar Opus para los análisis que requieren un razonamiento más profundo. Haiku es el más rápido, pero no se aconseja para consultas con cálculos o normativa.

05 Conversaciones y proyectos

Conversación

Para una pregunta o tarea puntual que no se va a repetir.

Proyecto

Para el trabajo recurrente sobre un mismo tema, con instrucciones y documentación fijas.

Si un reglamento no va a cambiar en todo el año, no tiene sentido subirlo a cada conversación. Se deja en un proyecto junto a sus instrucciones y todas las conversaciones de ese proyecto lo consultan. Lo mismo sirve para la documentación del CSD a la hora de preparar una memoria o una justificación.

06 Casos de uso en una federación

A Contenido visual

Carruseles para Instagram, carteles y otras piezas gráficas generadas con el sistema de diseño de la federación, que respetan su identidad sin necesidad de indicarla cada vez.

B **Consulta de reglamentos**

Un proyecto con toda la normativa de la federación que responde a las preguntas de forma directa y justifica cada respuesta con el artículo correspondiente.

C **Justificación de subvenciones del CSD**

Redacción de informes de gasto conforme a las directrices del CSD, citando los apartados aplicables y señalando los posibles riesgos de cumplimiento.

D **Boletines**

Con la extensión para Chrome, Claude redactó un boletín y lo dejó preparado como borrador en MailRelay, la herramienta de envío, sin intervención manual.

E **Seguimiento de entrenamientos**

Una aplicación que analiza los datos de Strava de los deportistas: grado de cumplimiento del plan de entrenamiento, ritmo por vuelta y evolución del rendimiento.

07 Herramientas propias con Claude Code

Claude Code permite construir aplicaciones a medida para necesidades concretas de la federación. Se mostraron tres ejemplos.

Auditoría y reconstrucción de una web

Se revisó la seguridad de la web de la Federación Española de Pentatlón Moderno, se localizaron vulnerabilidades y se construyó un gestor de contenidos propio para sustituirla, con funciones a medida como la incorporación automática de las noticias de la UIPM.

Gestión económica

Una aplicación que lee las facturas, las comprueba frente al presupuesto y contabiliza cada gasto según las directrices del CSD.

Páginas de aterrizaje

Creación y publicación directa de una página en el servidor de la federación, tanto en HTML como en WordPress con Elementor, y modificación posterior con instrucciones sencillas como «añade una foto».

08 Preguntas de los participantes

PREGUNTA

¿Qué ocurre con los datos sensibles, como DNI o números de cuenta?

Con una cuenta de empresa y el entrenamiento desactivado, la información no debería quedar expuesta, pero conviene valorar siempre qué se introduce y sopesar riesgo y beneficio conforme al RGPD. Para trabajar con datos personales se utiliza un anonimizador: una herramienta local que sustituye cada dato por un código (el DNI pasa a ser «número 1»), envía a Claude solo la información anonimizada y, al recibir la respuesta, restituye los datos reales en el propio ordenador.

PREGUNTA

¿Qué tipo de cuenta conviene si varias áreas van a trabajar con Claude?

Para federaciones con varias áreas, lo ideal es una cuenta de empresa con un usuario por persona: los elementos comunes, como el sistema de diseño, se comparten y cada usuario mantiene sus propias conversaciones. Las áreas que manejan información reservada, como la jurídica o la de recursos humanos, necesitan usuarios propios. En equipos de dos o tres personas se puede empezar con una sola cuenta con el descuento, aunque usar una misma cuenta desde distintos equipos de forma intensiva puede provocar su bloqueo.

09 Descuento para federaciones

ADESP ha preparado una guía para que las federaciones accedan a Claude for Nonprofits, con un descuento de hasta el 60 %. Con CIF G la solicitud es directa; con CIF Q también es posible, aunque el trámite es más largo, como ya ha comprobado la Real Federación Española de Tiro con Arco. La aprobación depende de que la entidad figure en el registro. El equipo de ADESP ya trabaja con estas cuentas y puede orientar durante la solicitud.

10 Conclusiones

La sesión no pretendía formar expertos, sino mostrar las posibilidades de la herramienta y animar a empezar a utilizarla. La inteligencia artificial ya forma parte de la gestión de cualquier entidad, y el siguiente paso depende de cuánto quiera probar cada federación.