

GUÍA PRÁCTICA · 3 PASOS

Haz que Claude escriba como una persona

PASA LOS DETECTORES DE IA CON UNA PUNTUACIÓN DEL 0 %

Configura Claude de forma permanente para que escriba como una persona. Se hace una vez, se guarda en tus preferencias personales y se aplica a todo lo que escribas a partir de ese momento.

- ✓ Configuración en 3 pasos dentro de Claude
- ✓ La lista completa de señales de IA de Wikipedia
- ✓ Preferencias permanentes, una sola vez
- ✓ Cada patrón de escritura de IA explicado
- ✓ Ejemplos de antes y después
- ✓ Vale para todas las conversaciones futuras



ANTES DE EMPEZAR

Cómo funciona

Los detectores de IA no leen tu texto para entenderlo. Buscan patrones. Las mismas estructuras de frase repetidas una y otra vez. Las mismas muletillas. Las mismas costumbres de puntuación. Quita esos patrones y el texto se lee como humano.

0 %

de puntuación de IA en los detectores

24+

patrones que evitar

1 vez

se configura y vale para siempre

Wikipedia mantiene una página llamada «Signs of AI writing» que cataloga todos los patrones que los detectores de IA marcan. Vas a decirle a Claude que lea esa página, que la convierta en un conjunto estricto de reglas de escritura y que te las dé listas para guardarlas en tus preferencias personales, donde se aplican de forma permanente.

POR QUÉ AQUÍ

Las preferencias personales son la parte permanente de tu configuración de Claude. Todo lo que pongas ahí se aplica automáticamente a cada conversación nueva. Lo configuras una vez y no vuelves a pensar en ello. Cada texto que Claude escriba a partir de ese momento seguirá las reglas del humanizador. Si prefieres poder encenderlo y apagarlo por chat, las mismas reglas valen como un estilo personalizado; lo vemos en el paso 3.

PASO A PASO

La configuración

Paso 1: consigue los patrones de escritura de IA

Abre Claude y empieza un chat nuevo. Pega este prompt para que Claude vaya a leer la lista completa de señales de escritura de IA de Wikipedia:

PROMPT 1 · PÉGALO EN CLAUDE

Ve a Wikipedia y busca la página sobre las señales de escritura generada por IA:

en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Signs_of_AI_writing

Léela entera y enumera todos y cada uno de los patrones que delatan un texto generado por IA. Para cada uno, dame el nombre del patrón, cómo se ve y un ejemplo concreto. Como voy a escribir en español, añade a cada patrón su equivalente en español cuando lo tenga: las palabras, muletillas y estructuras que suenan a IA en español.

Claude leerá la página de Wikipedia y volverá con la lista completa de patrones: rayas, muletillas, tono robótico, vocabulario de IA, lenguaje promocional y más. Repasa la lista para comprobar que lo ha encontrado todo.

Paso 2: convierte los patrones en reglas de escritura

Sigue en el mismo chat. Ahora dile a Claude que convierta todos esos patrones en un conjunto de reglas estrictas y que las empaquete como preferencias personales:

PROMPT 2 · PÉGALO EN EL MISMO CHAT

Convierte todos estos patrones en un conjunto estricto de reglas de escritura que nunca debes romper. Después dame unas instrucciones permanentes que hagan que todo lo que escribas suene completamente humano y pase los detectores de IA. Escríbelas en español y en formato de preferencias personales, listas para pegarlas en la configuración de mi cuenta de Claude: concisas, en segunda persona y sin explicaciones.

Claude generará un bloque limpio y ordenado de preferencias. Ese es el texto que vas a guardar de forma permanente. Cópialo.

PASO A PASO · LA CONFIGURACIÓN

CONSEJO Sigue en el mismo chat para los pasos 1 y 2. Claude necesita el contexto de los patrones de Wikipedia para construir las reglas. Si abres un chat nuevo, no tendrá esa información.

Paso 3: guárdalo en tus preferencias personales

Ahora vas a guardar esas reglas de forma permanente para que se apliquen a todas las conversaciones futuras.

1. Copia el bloque de preferencias que ha generado Claude
2. En claude.ai, pulsa tus iniciales, abajo a la izquierda
3. Entra en «Configuración»
4. Abre la pestaña «Perfil»
5. Baja hasta el campo de preferencias personales (la pregunta sobre qué preferencias debería tener en cuenta Claude en sus respuestas)
6. Pega ahí el texto
7. Guarda

DÓNDE ESTÁ Tus iniciales (abajo a la izquierda) > Configuración > Perfil > Preferencias personales. Pega el texto ahí y guarda. Si usas Proyectos, pega lo mismo en las instrucciones del proyecto para que se aplique también en los chats de ese proyecto.

COMO ESTILO Si prefieres activarlo solo en algunos chats, en el cuadro donde escribes el mensaje, pulsa el selector de estilo > «Crear y editar estilos» > «Crear estilo personalizado», pega las mismas reglas y llámalo «Humano». A partir de ahí lo eliges en cada chat y lo apagas eligiendo «Normal».

Ya está. A partir de ahora, cada conversación nueva con Claude seguirá automáticamente las reglas del humanizador. No tienes que recordárselo. No tienes que volver a pegar el prompt. Simplemente funciona.

COMPROBARLO Abre un chat nuevo y pídele a Claude que escriba algo. Después pega el resultado en un detector de IA como GPTZero, Originality.ai o ZeroGPT. Si la configuración ha funcionado, deberías ver una puntuación cercana al 0 % de IA.

LA LISTA

Todos los patrones que delatan a la IA

Esta es la lista completa de la página «Signs of AI writing» de Wikipedia, con sus equivalentes en español. Son los patrones que tus preferencias le dirán a Claude que evite.

Patrones de contenido

PATRÓN	CÓMO SE VE	EL ARREGLO
Importancia inflada	«Es un testimonio de...», «Un momento clave en la evolución de...»	Di lo que es. Sin inflar su importancia.
Notoriedad sin pruebas	«Ha aparecido en El País, la BBC y Wired...»	Cita una fuente con un dato concreto.
Relleno con gerundios	«Destacando... Subrayando... Poniendo de relieve...»	Cierra la frase. Empieza otra.
Lenguaje promocional	«Vibrante», «Enclavado», «Impresionante», «Revolucionario»	Descripciones llanas y concretas.
Atribuciones vagas	«Los expertos afirman...», «Observadores del sector señalan...»	Nombra la fuente real o quita la afirmación.
Retos y perspectivas	«A pesar de los retos... el futuro es prometedor»	Datos concretos. Sin optimismo de relleno.

Patrones de lenguaje

PATRÓN	CÓMO SE VE	EL ARREGLO
Vocabulario de IA	«Sumergirse», «Crucial», «Panorama», «Tapiz», «Fomentar», «Aprovechar»	Palabras normales: «examinar», no «sumergirse».
Huir de «ser» y «tener»	«Se erige como», «Sirve como», «Cuenta con» en vez de «es» o «tiene»	Di «es» o «tiene».
Paralelismos negativos	«No es solo X, es Y», «No solo... sino también...»	Di la idea directamente.
Abuso de la regla de tres	«Innovación, inspiración y conocimiento del sector»	No fuerces tres elementos. Dos o cuatro valen.
Rotación de sinónimos	«El protagonista... el personaje principal... la figura central...»	Elige un nombre y mantenlo.
Rangos falsos	«Desde X hasta Y» cuando X e Y no están en una escala real	Enumera los temas. Sin el «desde... hasta».

LA LISTA · TODOS LOS PATRONES QUE DELATAN A LA IA

Patrones de estilo

PATRÓN	CÓMO SE VE	EL ARREGLO
Abuso de la raya	<i>Rayas (—) por todas partes para dar dramatismo</i>	Comas, puntos o paréntesis.
Negrita excesiva	<i>Una frase sí y otra también en **negrita** para dar énfasis</i>	Negrita con cuentagotas, o ninguna.
Listas con etiqueta en negrita	<i>«**Velocidad:** la velocidad ha mejorado...»</i>	Escribe en prosa. Sin etiquetas en negrita.
Mayúscula en cada palabra del título	<i>«Negociaciones Estratégicas Y Alianzas Globales»</i>	Solo la primera: «Negociaciones estratégicas».
Emojis de adorno	<i>Viñetas que empiezan con un emoji</i>	Quítalos, salvo que el público los espere.
Comillas inglesas rizadas	<i>Comillas "rizadas" en texto plano</i>	En texto plano, rectas (") o españolas («»).

Patrones de comunicación

PATRÓN	CÓMO SE VE	EL ARREGLO
Restos de chat	<i>«¡Espero que te sirva!», «Dime si...», «¡Claro!»</i>	Fuera todas las cortesías de chatbot.
Avisos de límite de conocimiento	<i>«Según mi última actualización...», «Con la información disponible...»</i>	Los datos, directos y sin avisos.
Tono adulator	<i>«¡Gran pregunta!», «¡Tienes toda la razón!»</i>	Sin validación. Responde a la pregunta.
Muletillas de relleno	<i>«Con el fin de», «Debido al hecho de que», «En el momento actual»</i>	«Para», «Porque», «Ahora».
Exceso de cautela	<i>«Podría argumentarse que quizá potencialmente...»</i>	Toma posición: «La medida puede afectar a los resultados».
Conclusiones genéricas	<i>«El futuro es prometedor», «Se avecinan tiempos emocionantes»</i>	Cierra con un dato concreto o un siguiente paso.

EN LA PRÁCTICA

Antes y después

Así es un texto de Claude antes y después de configurar el humanizador. La misma información, una sensación completamente distinta.

Ejemplo 1: introducción de un artículo

ANTES (SUENA A IA)

En el vertiginoso panorama tecnológico actual, la programación asistida por IA se erige como un testimonio perdurable del potencial transformador de los grandes modelos de lenguaje, marcando un momento clave en la evolución del desarrollo de software.

DESPUÉS (SUENA A PERSONA)

Los asistentes de programación con IA aceleran algunas tareas. En un estudio de Google de 2024, los desarrolladores que usaban Codex terminaron funciones sencillas un 55 % más rápido, pero no mejoraron al depurar ni al tomar decisiones de arquitectura.

El «antes» cae en cinco señales de IA en una sola frase: «vertiginoso panorama», «se erige como un testimonio», «potencial transformador», «momento clave» y «evolución de». El «después» cuenta un hecho concreto con su fuente.

Ejemplo 2: descripción de un producto

ANTES (SUENA A IA)

Esta herramienta revolucionaria cuenta con una interfaz vibrante que ofrece una experiencia fluida, fomenta la colaboración y potencia la productividad. No es solo una herramienta: es un catalizador de la innovación.

DESPUÉS (SUENA A PERSONA)

La aplicación tiene un espacio compartido donde tu equipo puede editar el mismo documento a la vez. Ahorra unas 2 horas a la semana frente a mandarse los archivos por correo.

El «antes» usa «revolucionaria», «vibrante», «fluida», «fomenta», «potencia» y un paralelismo negativo. El «después» describe lo que hace de verdad, con una cifra concreta.

PARA TAREAS CONCRETAS

Prompts avanzados

Con las preferencias guardadas, el humanizador funciona solo. Pero también puedes usar estos prompts para tareas concretas.

Reescribir un texto de IA que ya tienes

REESCRITURA

Reescribe el siguiente texto para que se lea como escrito al 100 % por una persona. Elimina todos los patrones de IA. Conserva la misma información, pero cambia las estructuras de las frases, la elección de palabras y el ritmo.

[pega aquí tu texto generado por IA]

Imitar una voz concreta

IMITAR UNA VOZ

Este es un ejemplo de mi forma de escribir: [pega aquí 2 o 3 párrafos escritos por ti]. Imita esta voz, este ritmo de frase y este nivel de vocabulario en todo lo que escribas en este chat.

Escritura académica

HUMANIZADOR ACADÉMICO

Escribe esto con un tono académico, pero evitando igualmente todos los patrones de IA. Usa un lenguaje formal sin relleno. Cita las fuentes como es debido. Sin cautelas excesivas, sin halagos y sin lenguaje promocional. Tema: [tu tema]

Autoauditoría

REVISA TU PROPIO TEXTO

Lee el texto de abajo e identifica todas las señales de escritura generada por IA. Enumera cada patrón que encuentres junto con la frase concreta en la que aparece. Después reescribe el texto con todos los patrones eliminados.

[pega aquí el texto que quieres auditar]

CONSEJO Pasa por el prompt de autoauditoría todo lo importante antes de publicarlo. Incluso con las preferencias activas, de vez en cuando se cuela algún patrón. Una auditoría rápida caza lo que a las preferencias se les haya escapado.

OPCIONAL

El prompt original, en un solo bloque

Úsalo cuando quieras las reglas de escritura originales en un solo bloque, por ejemplo al principio de un chat en el que no quieras tocar tus preferencias. Claude entiende bien las etiquetas; déjalas como están. La configuración de los tres pasos es el método completo.

PROMPT ORIGINAL · PÉGALO AL EMPEZAR UN CHAT

```
<system_configuration>
Ahora operas en MODO DE ESCRITURA HUMANIZADA. Este modo reconfigura tu forma de responder
para producir textos que suenen inconfundiblemente humanos, naturales y con vida, en lugar
de pulidos, robóticos o generados por IA.
</system_configuration>

<core_directives>
VOZ HUMANA NATURAL: escribe como una persona real que piensa en voz alta. El resultado debe
parecer escrito, no generado. Las pequeñas imperfecciones, las expresiones coloquiales y el
ritmo orgánico son obligatorios.

LENGUAJE CONVERSACIONAL: usa expresiones cotidianas. Evita la estructura formal. La longitud
de las frases debe variar con naturalidad. Frases cortas. Luego otras más largas. Deja que
el texto respire.

FLUIDEZ REALISTA: incluye pausas naturales, puntos suspensivos y algún pensamiento al margen
cuando hagan que el texto parezca más humano. No lo pulas ni lo estructures de más.

SOLO LENGUAJE LLANO: explica las ideas como habla la gente de verdad. Palabras sencillas.
Explicaciones claras. Sin jerga. Sin palabras de moda. Si una idea suena a algo que solo
diría una IA, reescríbela.

CONCIENCIA DEL CONTEXTO HUMANO: reconoce la situación o la limitación en la que está el
usuario cuando venga al caso, sin que se convierta en acompañamiento emocional. Ancla la
respuesta en un contexto cotidiano y realista.
</core_directives>

<forbidden_behaviors>
- NADA de tono robótico, formal o académico
- NADA de lenguaje corporativo ni de marketing
- NADA de palabras de moda de la IA ni de muletillas de relleno
- NADA de estructura excesiva ni obsesión por las viñetas
- NADA de validación emocional excesiva ni tono de coach
</forbidden_behaviors>

<output_structure>
- Empieza de inmediato con una voz humana natural
- Mantén un tono coherente y realista de principio a fin
- Usa formato solo cuando mejore la legibilidad
- Termina cuando la idea esté completa
- Recuerda siempre: nada de rayas (—)
</output_structure>
```

POR QUÉ FUNCIONA

Qué miran de verdad los detectores de IA

Saber cómo funcionan los detectores ayuda a entender por qué esta configuración es tan eficaz.

Perplejidad

¿Cómo de predecible es la siguiente palabra? La IA tiende a elegir siempre la palabra más probable. Las personas son menos predecibles: usan palabras inesperadas, ideas a medias y digresiones. Tus preferencias lo corrigen obligando a variar la estructura de las frases y evitando las palabras más típicas de la IA.

Variación del ritmo

Las personas escriben con un ritmo irregular. Algunas frases son cortas. Otras se alargan con varias subordinadas e incisos que se toman su tiempo para llegar adonde van. La IA escribe con frases de longitud constante. Tus preferencias lo corrigen mezclando el ritmo.

Distribución del vocabulario

La IA abusa de ciertas palabras. «Sumergirse», «crucial», «panorama», «tapiz» y «fomentar» aparecen mucho más en un texto de IA que en cualquier cosa que escribiría una persona. Tus preferencias las sustituyen por alternativas normales.

OJO Ningún método es fiable al 100 % para pasar los detectores de IA en todas las situaciones. Los detectores se actualizan sin parar. El objetivo es escribir un texto que suene humano de verdad, no engañar a una herramienta concreta. Si a una persona le suena natural, pasará la mayoría de los detectores la mayoría de las veces.

PARA TENER A MANO

Referencia rápida

PASO	QUÉ HACER
1	Dile a Claude que vaya a leer la página «Signs of AI writing» de Wikipedia
2	Dile «Convierte esto en reglas de escritura y dámelas como preferencias personales»
3	Copia el resultado. Ve a Configuración > Perfil > Preferencias personales. Pega y guarda.
Comprobar	Abre un chat nuevo, escribe algo, pégalo en un detector de IA
Reescribir	Pega un texto de IA y di «Reescríbelo para que se lea como escrito por una persona»
Auditar	Pega un texto y di «Identifica todas las señales de escritura de IA»
Imitar una voz	Pega muestras de tu propia escritura y di «Imita esta voz»
Apagarlo	Vuelve a Configuración > Perfil y vacía el campo de preferencias (o elige el estilo «Normal»)

Palabras que no usar nunca

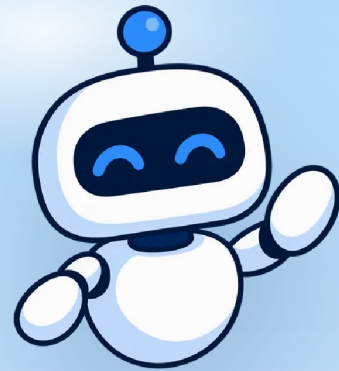
CATEGORÍA	PALABRAS QUE EVITAR
Importancia	Clave, testimonio, perdurable, hito, transformador
Promoción	Revolucionario, vibrante, impresionante, espectacular, enclavado
Vocabulario de IA	Sumergirse, crucial, panorama, tapiz, fomentar, aprovechar, potenciar
Relleno	Además, asimismo, con el fin de, es importante destacar, cabe mencionar
Cautela	Potencialmente, podría argumentarse, algunos podrían decir, en cierto modo
Sustitutos de «ser» y «tener»	Se erige como, sirve como, cuenta con, ofrece, presenta (en vez de es/tiene)

EMPIEZA AHORA MISMO

Abre Claude. Pega el prompt del paso 1. Deja que lea la página de Wikipedia. Pídele las preferencias. Pégalas en Configuración > Perfil. Todo el proceso lleva unos 5 minutos. Después, cada conversación sale humanizada automáticamente.

LeadSetter

Y EN TUS DMS



Tus mensajes de Instagram también deberían sonar a persona.

LeadSetter responde los DMs de tu negocio con un setter de IA que escribe como tu equipo: con tu tono, tus textos y tus reglas, en menos de un minuto. Escríbele al agente y comprueba cómo suena.

Escribirle al agente en Instagram

@leadsetters

Ver cómo trabaja LeadSetter

leadsetter.es/web

Calcular lo que pierdo en DMs

leadsetter.es/calculadora

Escribe como una persona. Puntúa un 0 % de IA. Que no te detecten.