
PRIVACIDAD EN LA RED – S.1

Semana digital 2025

SES Alpuente

¿QUÉ HAREMOS EN ESTA HORA?

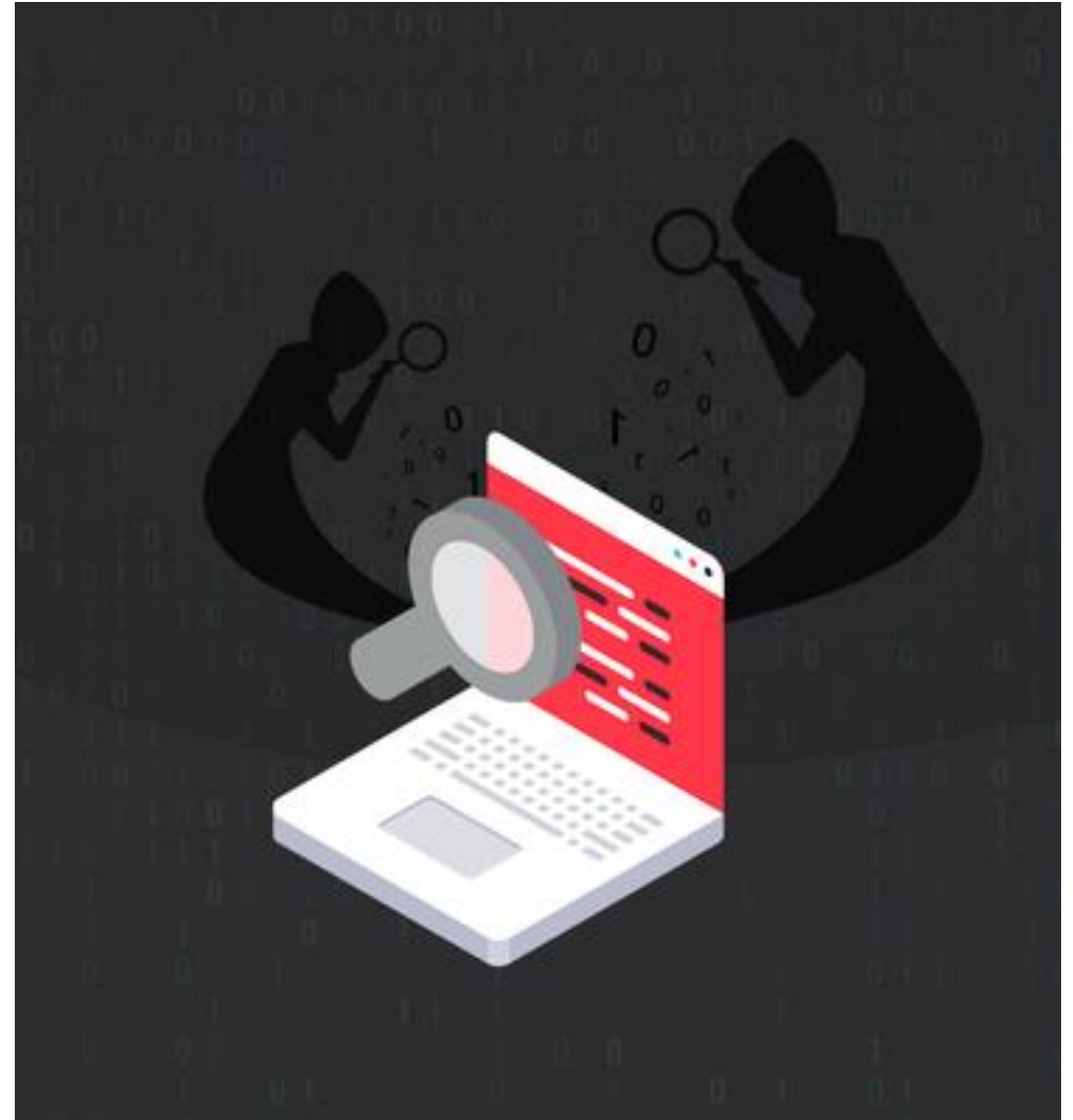
1. ¿Qué es la huella digital? (5 min)
 2. ¿Cuántas apps tienes instaladas? (15 min)
 3. ¿Cuántas apps necesitas realmente? (15 min)
 4. ¿Mi teléfono sabe dónde he estado? (20 min)
-

¿QUÉ ES LA HUELLA DIGITAL?



¿ALGUNA VEZ HABÉIS VISTO ANUNCIOS QUE PARECEN LEEROS LA MENTE?

- Las apps y servicios recopilan datos de:
 - Ubicación
 - Contactos
 - Edad y rutinas
 - Historial de búsqueda y consumo de contenido
- Empresas que usan estos datos: Google, Facebook/Meta, TikTok, Instagram
- Esos datos permiten crear un **perfil sobre ti** para: publicidad personalizada, recomendarte videos y publicaciones, mantenerte atado a la pantalla con cosas que te gustan... ¡Y las empresas ganan dinero gracias a ese tiempo que les regalas!



¿Por qué crees que las apps necesitan estos datos?

¿PARA QUÉ QUEREMOS TANTA APP?

- Las aplicaciones ocupan valiosos gigas de tu **almacenamiento** y **consumen batería** aunque no las uses.
- Muchas aplicaciones funcionan de fondo recopilando datos **hasta cuando no las usas**.
- Si te libras de unas cuantas apps **reducirás tu rastro digital** y ahorrarás **batería** y **almacenamiento**.



¿Por qué crees que las apps piden tantos permisos?

¿CUÁNTAS APPS TIENES INSTALADAS?

Android:

Ajustes ⇒ Aplicaciones ⇒ Ver todas las apps
El número total aparece arriba o al final de la lista.

iPhone:

Configuración ⇒ General ⇒ Almacenamiento
Espera a que cargue, verás la lista completa de apps instaladas.

Actividad (15 min)

- Primero, **sin teléfono**, pensad: **¿cuántas** aplicaciones **crees** que tienes instaladas en tu teléfono?
 - Cuando hayáis respondido todos: **sacad vuestro teléfono** y comprobadlo (tenéis 5 minutos)
 - Luego, reflexionad: ¿son más o menos de las que pensabais? ¿Cuáles usáis más? ¿De qué tipo son? ¿Cuáles no usáis?
-

¿CUÁNTAS APPS NECESITAS REALMENTE?

Muchas veces tenemos instaladas apps que no usamos nunca. Deshacerte de algunas apps es una manera rápida de reducir tus rastros digitales y de ahorrar batería y almacenamiento. ¡Son todo ventajas!

Aviso, recuerda cuántas apps borras, que cuenta para nota al final de la tarde...

Android:

Ajustes ⇒ Aplicaciones ⇒ Ver todas las apps
Selecciona la app que quieres desinstalar y dale a Desinstalar.

iPhone:

Mantén pulsada la app que quieres eliminar y selecciona "Eliminar" en el menú emergente

- Actividad (15 min): **¿quién es capaz de borrar más apps?**
 - Revisa tu listado de aplicaciones y pregúntate:
 - ¿Lo que hace esta app lo puedo hacer desde el navegador de internet (chrome o safari)?
 - ¿Hace más de un mes que no uso esta app?
 - Si la respuesta a una de las dos preguntas es sí: ¡bórrala!
 - Sentaros en grupos de 4 para ayudaros entre vosotros.
-

¿MI TELÉFONO SABE DÓNDE HE ESTADO?

Android:

Ajustes ⇒ Aplicaciones ⇒ Permisos

iPhone:

Configuración ⇒ Privacidad ⇒ Servicios de localización

Uno de los datos más valiosos es nuestra ubicación. Revela mucho sobre ti: tus rutinas, con quién te juntas... ¡hasta pueden adivinar tu edad!

Tus apps pueden estar constantemente registrando tus movimientos sin que te des cuenta. Puedes estar entregando mucho más de lo que realmente crees posible.

Actividad (hasta 20 min)

- Primero, piensa cuáles son las 3 apps que más usas
 - Por parejas, ayudaros a revisar los permisos que tiene cada app.
 - Revisad otros permisos (micrófono, galería, contactos...). ¿Realmente usan esas herramientas?
-

PRIVACIDAD EN LA RED – S.2

Semana digital 2025

SES Alpuente

¿QUÉ HAREMOS EN ESTA HORA?

1. Video redes sociales (5 min)
 2. ¿Quién eres según google?
(20 min)
 3. ¿Qué revelas en tus redes?
(20 min)
 4. ¡Evalúa tu privacidad!
(5 min)
-

¡CUIDADO CON LO QUE COMPARTES!





¿QUIÉN ERES SEGÚN GOOGLE?

- Cuando utilizas servicios gratuitos (buscador, maps, gmail...) estás regalando datos.
- Google usa toda esa información para crear un perfil sobre ti para decidir qué anuncios tendrán más efecto sobre ti. Y muchas veces ese perfil no tiene la pinta que esperas...



¿QUÉ PRODUCTOS DE GOOGLE UTILIZAS?

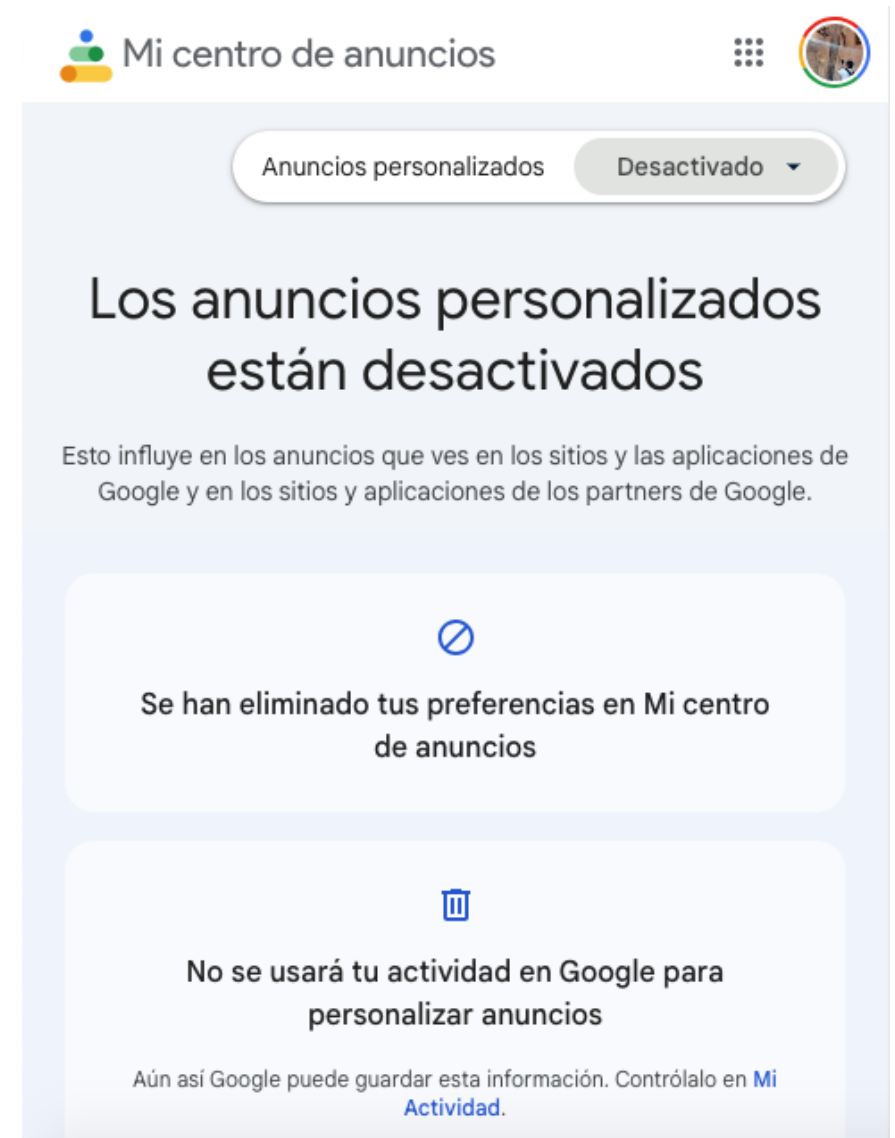
- Buscador
- Gmail
- YouTube
- Maps
- Drive
- Photos
- Calendario
- Play store
- Traductor
- Gemini



Cada vez que usamos uno de estos servicios gratuitos estamos regalándole datos a google y a las empresas que le pagan por vendérselos.

¿QUIÉN ERES SEGÚN GOOGLE?

- Vamos a vernos según las gafas de google.
- Poneros en grupos de 3. Podéis usar el móvil o el portátil. Que al menos uno de vosotros use su cuenta de gmail para entrar a **myactivity.google.com**
- **Inicia sesión**, entra en **Mi actividad ==> Controles de la actividad de tu cuenta** y desliza hasta abajo para ver "**Mi centro de anuncios**" (si la personalización estaba desactivada, ¡actívala para verlo!)
- **Recomendación: DESACTIVA LA PERSONALIZACIÓN**
- *Tenéis 20 minutos para hacerlo, os pueden ayudar los profesores.*



Mi centro de anuncios

Anuncios personalizados Desactivado

Los anuncios personalizados están desactivados

Esto influye en los anuncios que ves en los sitios y las aplicaciones de Google y en los sitios y aplicaciones de los partners de Google.

Se han eliminado tus preferencias en Mi centro de anuncios

No se usará tu actividad en Google para personalizar anuncios

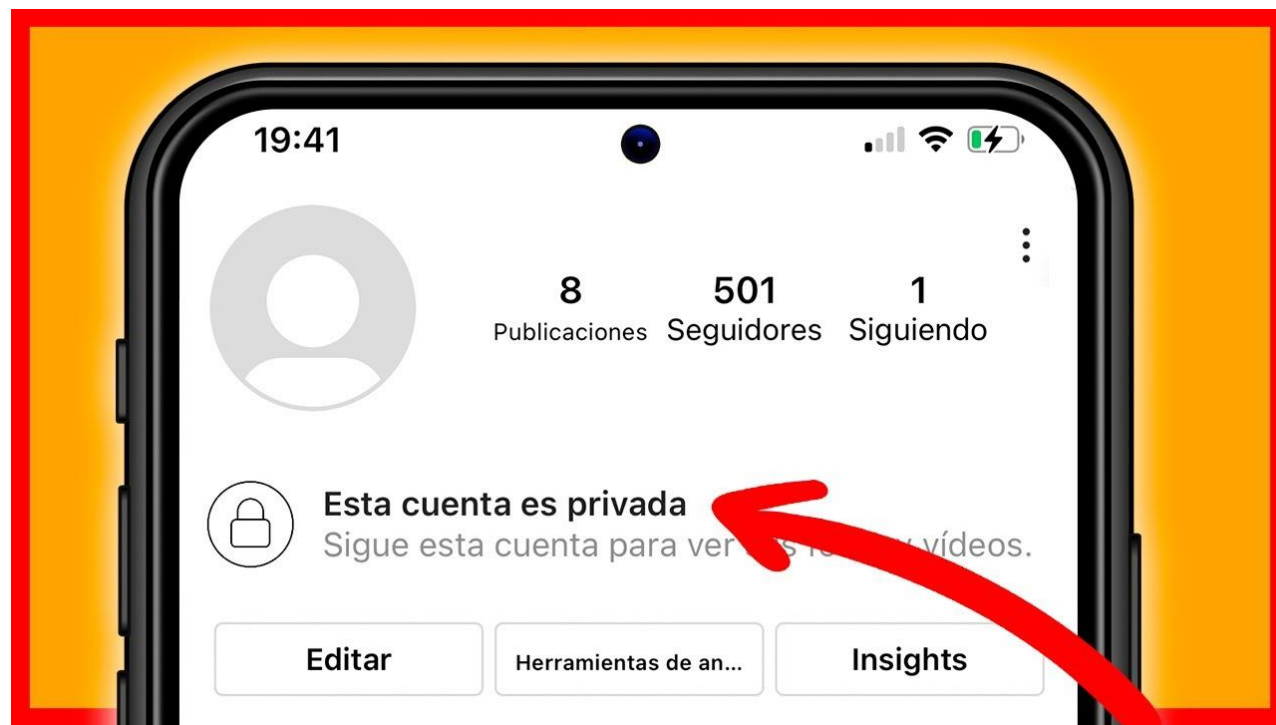
Aún así Google puede guardar esta información. Contrólalo en [Mi Actividad](#).

¿QUÉ REVELAS EN TUS REDES?

- Las **redes sociales** pueden ser una buena forma de **conectar con los amigos**.
- Pero también **revelan mucha información** sobre nuestras vidas a gente que quizás **no conozcamos**, incluyendo a las **empresas** que dirigen las plataformas.



TEN CONTROLADO TU INSTAGRAM



- **Mantén tu cuenta privada.**
Solo las personas que apruebes podrán ver tus publicaciones y tus historias.
- **No uses una foto tuya como foto de perfil.**
Elige un dibujo, un avatar o una imagen neutra que no te identifique.
- **Acepta solo a personas que conoces.**
No respondas ni aceptes solicitudes de desconocidos, reduce tus seguidores a 150 personas máximo.
- **Nunca muestres información personal.**
No publiques dónde vives, dónde estudias, rutinas diarias ni fotos que revelen tu ubicación.
- **Mandar fotos por privado no es hablar.**
La moda de “hablarse por fotos” es peligrosa: alguien puede guardar, reenviar o usar tus imágenes sin permiso. Si alguien te pide fotos tuyas, de tu casa o de lo que estás haciendo, no las envíes y cuéntalo a un adulto de confianza.

¿QUÉ REVELAS EN TUS REDES?

Vamos a asegurarnos de que solo estás compartiendo con tu círculo cercano.

Poneros en grupos de 2 a 4 personas y que al menos una tenga **instagram**. Usaréis el teléfono.

1. Abrid instagram y entrad en:
 - a) Perfil ==> Configuración ==> Cuenta
2. Deshabilitad la "Sincronización de contactos"
3. Borrada las cuentas que tengáis en "Cuentas vinculadas"
4. Revisa estas mismas configuraciones en otras redes como el uso de la ubicación en snapchat o los historiales de búsqueda y reproducción en Tiktok y YouTube

Recomendación: configuradlo ahora y si no os gusta podéis cambiarlo dentro de una semana siguiendo los mismos pasos.

Tenéis 20 minutos para hacerlo en instagram y en otras redes sociales que uséis, os pueden ayudar los profesores.





EVALÚA TU PRIVACIDAD

- Después de todo lo que hemos hecho hoy, vamos a ponerle nota a nuestro nivel de privacidad. Suma a ver si apruebas justito ¡o con sobresaliente! A ver si sacas más de 10...
 - ¿Has desactivado el rastreo de ubicación de alguna aplicación? Suma 1 punto
 - ¿Has desinstalado alguna app hoy? Suma 1 por cada app borrada
 - ¿Has cambiado la configuración de google? Suma 1 punto
 - ¿Has configurado la privacidad de instagram u otra red social? Suma 1 punto



BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

- **Data Detox x Youth.** *Kit DataDetox Youth.* Tactical Tech. (datadetoxkit.org)
 - **Johan Hari (2023).** *El valor de la atención – Por qué nos la robaron y cómo recuperarla.* Ediciones Península.
 - **Marta G. Franco (2024).** *Las redes son nuestras – Una historia popular de internet y un mapa para volver a habitarla.* Consonni.
 - **Cal Newport (2019).** *Minimalismo digital – Escoge una vida enfocada en lo importante.* DEUSTO.
 - **Nir Eyal (2014).** *Enganchado – Cómo construir productos y servicios exitosos que formen hábitos.* Sunshine Business Dev.
-

