



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

**Eurhope**

EU as a solidarity's house for minors out of home  
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-  
000184370



Agenzia Italiana  
per la Gioventù



Co-funded by  
the European Union

# Habilidades digitales - Módulo 3

## Seguridad

**CUORE**  
IMPRESA SOCIALE



**Ca cordoba**  
**acoge**  
RED **acoge**



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION



PROGETTO FAMIGLIA  
CENTRO STUDI AFFIDO

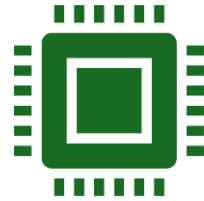
# En este módulo exploraremos:



## Protección de privacidad y datos

Comprender la importancia de la protección de la privacidad

Comprender y gestionar la huella digital



## Estrategias de protección de la privacidad

Prácticas seguras en línea (*phishing*, estafas, acoso, configuración de privacidad en redes sociales)



## El impacto de las nuevas tecnologías en el bienestar

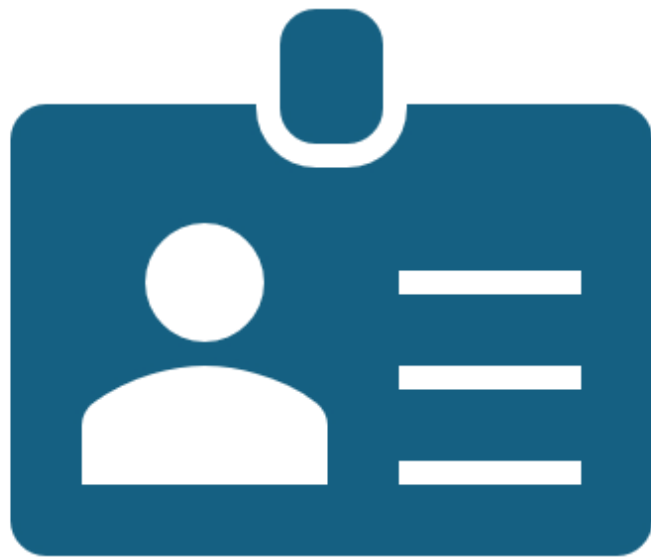
Debate sobre los posibles riesgos y beneficios del uso de la tecnología

Impacto de las redes sociales, la conectividad constante y el tiempo frente a la pantalla en la salud mental.

Estrategias para mantener el bienestar digital (equilibrio con el uso de la tecnología, prácticas de desintoxicación digital)

# Protección de privacidad y datos





# ¿Por qué es importante la protección de la información personal?

- 1. Protección de la privacidad:** información personal (direcciones, números de teléfono y cuentas de redes sociales). Si esta información cae en manos equivocadas, puede provocar una pérdida de privacidad y un posible uso indebido.
- 2. Prevención del robo de identidad:** los ladrones de identidad pueden usar tu información personal para cometer fraude, abrir cuentas o contraer deudas en tu nombre.
- 3. Seguridad en línea:** compartir información personal en línea puede hacerte vulnerable al acoso cibernético, acosadores en línea y estafas.
- 4. Implicaciones futuras:** La información compartida en línea puede permanecer accesible durante años. Las publicaciones vergonzosas o inapropiadas pueden afectar a futuras oportunidades, como la admisión a la universidad o las perspectivas laborales.

# Pero no tengo nada que ocultar...

Proteger tu información personal no se trata de esconderte sino de tener la autonomía y libertad de tomar tus propias decisiones.

Y:

Necesitas protegerte de amenazas que aún no existen

- Nunca se sabe qué combinación de información personal y nuevas tecnologías dan lugar a futuras amenazas. Para prepararte para estos ataques desconocidos a tus datos, lo único que puedes hacer es hacerlos menos accesibles.





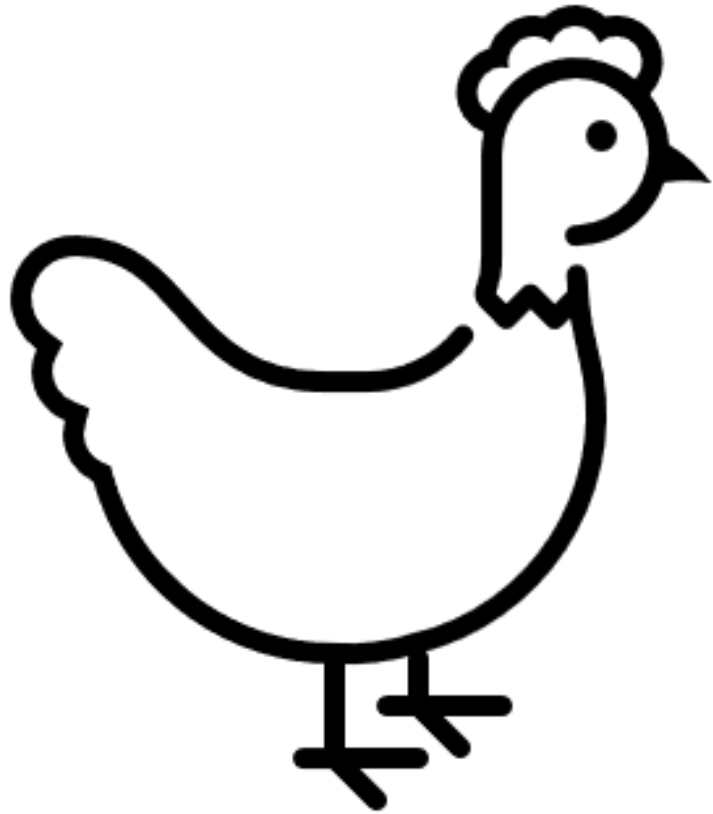
# ¿Cuál es tu huella digital?

- Dejamos huellas en la arena cuando caminamos. De manera similar, dejamos huellas digitales cuando hacemos algo en línea.
- Mira el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=7bRZdUtmH8k>

¿Por qué debería importarte?


- Porque todo lo que buscas, navegas, envías, escribes, subes, haces clic, pones «me gusta», etc. es **PERMANENTE** y puede afectar tu vida hoy y mañana.



# La gallina de la privacidad

<https://www.nytimes.com/interactive/2020/01/21/opinion/privacy-chicken-game.html>

¡Ganar es fácil! Solamente tendrás que facilitar tus datos personales. ¿O eres demasiado gallina?



# Estrategias de protección de privacidad

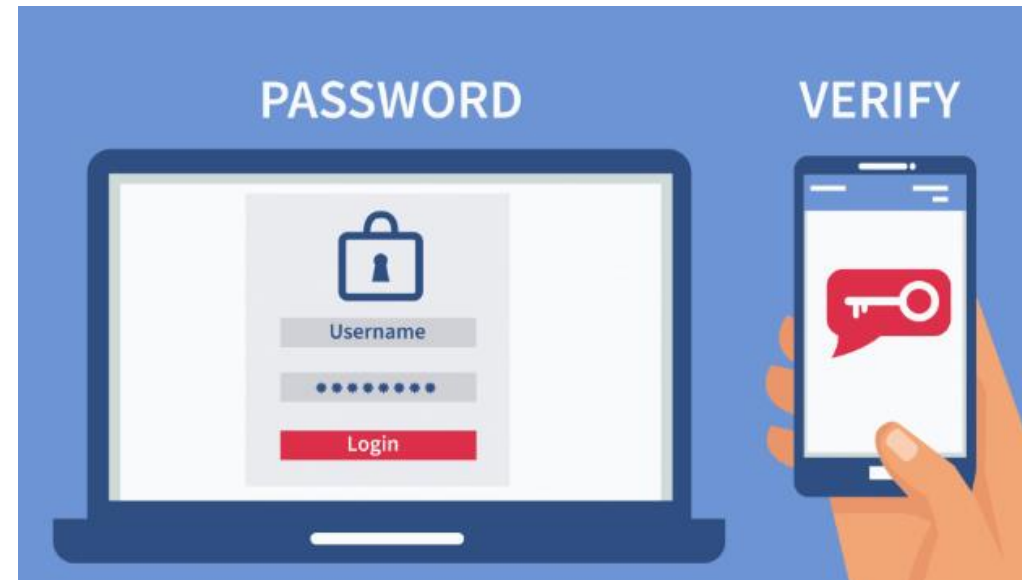
# Contraseñas seguras y autenticación de dos factores

Utiliza combinaciones de letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos para crear contraseñas complejas y difíciles de adivinar. Intenta crear contraseñas que tengan entre 8 y 12 caracteres. Mantén tus contraseñas privadas.

**Compara:**

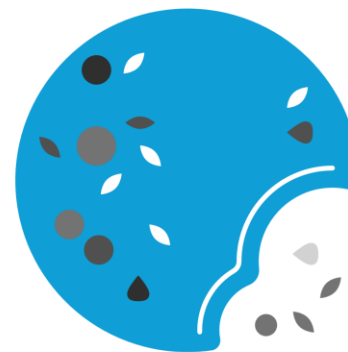
**john23102015** y **j0hn2eF@!**

Cuando se ofrece una opción de autenticación de dos factores, aprovéchala. Añade otra capa de seguridad a tus cuentas.





# Bloquear *cookies* de seguimiento



We and our partners process data to provide:

Store and/or access information on a device. Personalised advertising and content, advertising and content measurement, audience research and services development.

**IAB and Google Vendors**

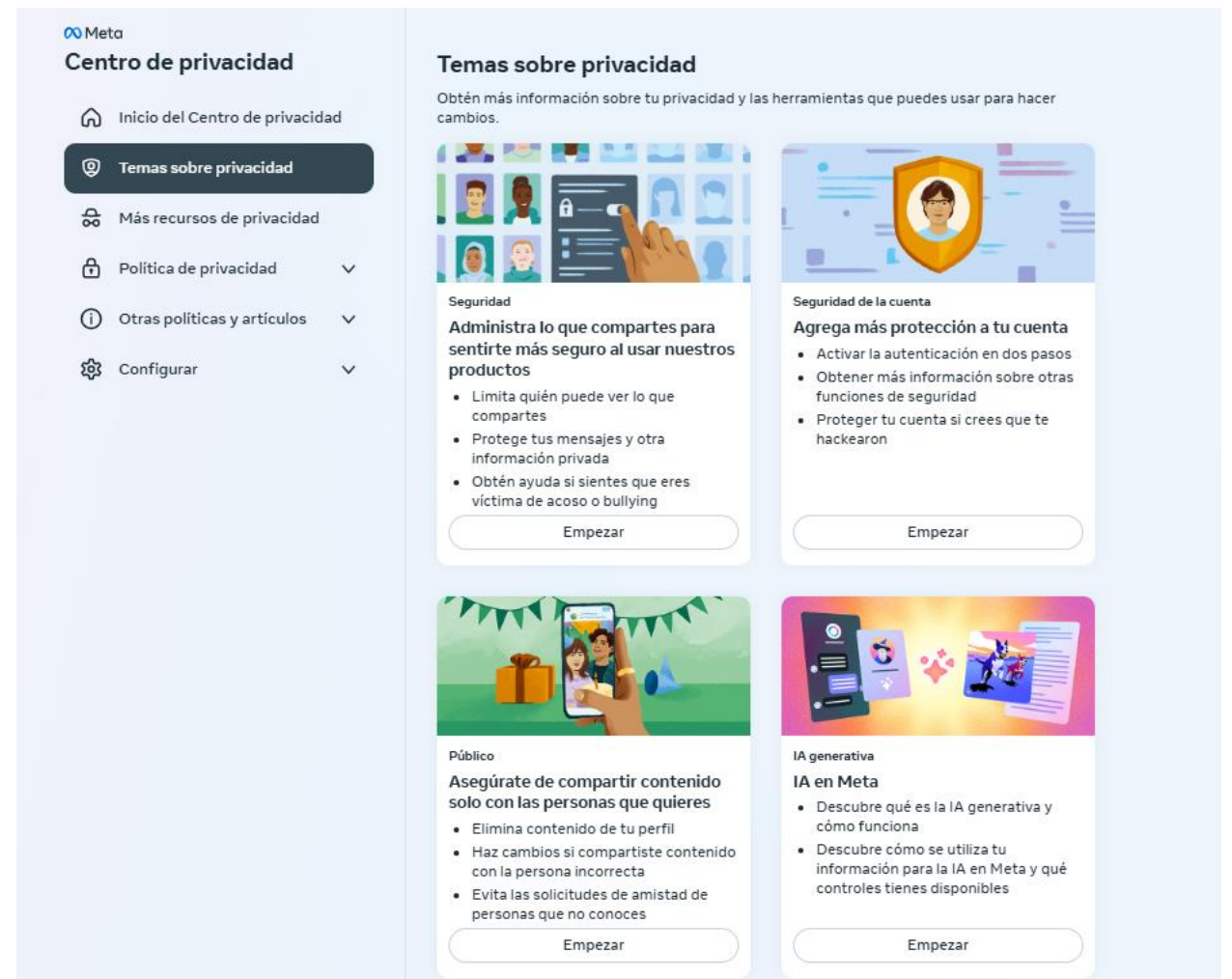
**I Accept**

**Reject All**

[Manage Choices](#)

# Haz que tus cuentas de redes sociales sean privadas

- Agrega solo a personas que conozcas como amigos. Limpia tu lista de amigos con frecuencia.
- Cambia tu configuración de redes sociales a «Solo amigos» para reducir la cantidad de personas que pueden ver tus publicaciones.
- Usa la verificación de privacidad.
- En Facebook, activa la Revisión de cronología para poder revisar y aprobar todo el contenido en el que estás etiquetado antes de que aparezca en tu cronología.



**Meta**  
**Centro de privacidad**

- Inicio del Centro de privacidad
- Temas sobre privacidad**
- Más recursos de privacidad
- Política de privacidad
- Otras políticas y artículos
- Configurar

**Temas sobre privacidad**  
Obtén más información sobre tu privacidad y las herramientas que puedes usar para hacer cambios.

**Seguridad**  
**Administra lo que compartes para sentirte más seguro al usar nuestros productos**

- Limita quién puede ver lo que compartes
- Protege tus mensajes y otra información privada
- Obtén ayuda si sientes que eres víctima de acoso o bullying

Empezar

**Seguridad de la cuenta**  
**Agrega más protección a tu cuenta**

- Activar la autenticación en dos pasos
- Obtener más información sobre otras funciones de seguridad
- Proteger tu cuenta si crees que te hackearon

Empezar

**Público**  
**Asegúrate de compartir contenido solo con las personas que quieres**

- Elimina contenido de tu perfil
- Haz cambios si compartiste contenido con la persona incorrecta
- Evita las solicitudes de amistad de personas que no conoces

Empezar

**IA generativa**  
**IA en Meta**

- Descubre qué es la IA generativa y cómo funciona
- Descubre cómo se utiliza tu información para la IA en Meta y qué controles tienes disponibles

Empezar

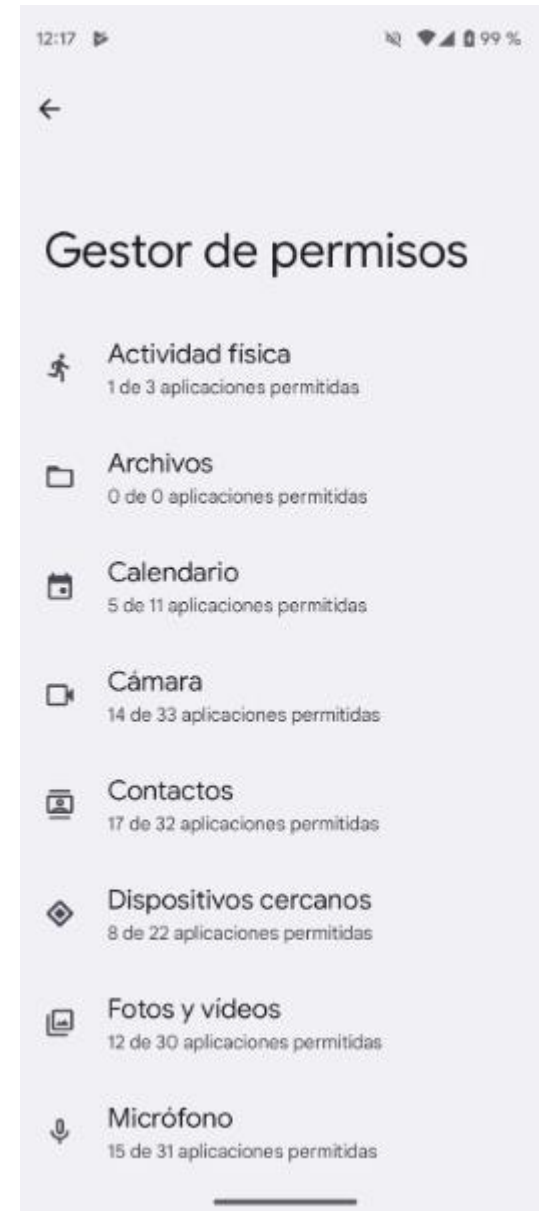
# Ajusta tu configuración de privacidad y permisos para las aplicaciones

---

Personaliza la configuración de tus dispositivos dentro de las aplicaciones más utilizadas, para tener control sobre tus datos.

Esto se aplica a las aplicaciones que descargas en tu teléfono móvil y a las aplicaciones que están disponibles en las redes sociales, por ejemplo, Facebook.

Ve a Configuración, Privacidad, Gestor de permisos, para ver qué tipo de derechos tienen tus aplicaciones.



# Navegación segura

---

- Debes evitar las redes Wi-Fi públicas para tareas sensibles, para minimizar la exposición a *malware* potencial.



# Ten cuidado con las estafas de *phishing* y *smishing*

Se trata de correos electrónicos o mensajes de texto que intentan engañarnos para que proporcionemos nuestra información personal. Evita hacer clic en enlaces sospechosos o descargar archivos adjuntos.

El siguiente video ofrece algunos consejos útiles:

[https://www.youtube.com/watch?v=Esd e5ek\\_Yao](https://www.youtube.com/watch?v=Esd e5ek_Yao)

PayPal.com para usuario [mostrar detalles](#) 10:17 (Hace 2 minutos)

Este mensaje no se envió a "Spam" debido a un filtro que creaste. [Editar filtros](#)

**PayPal™**

**Mensaje con falsa sensación de urgencia**

Saludo genérico

Estimado cliente,

PayPal suspendido temporalmente su cuenta. Motivo: Incumplimiento de Facturación. Necesitamos completar una actualización de cuenta para desbloquear su cuenta. Una vez que haya completado el proceso, te enviaremos una notificación de correo electrónico que su cuenta esta disponible de nuevo. Despues eso, se puede acceder su cuenta en cualquier momento. La información proporcionada sera tratada de forma confidencial y se almacena en nuestra base de datos segura. Si no proporcionan la información requerida de su cuenta era automaticamente eliminado de PayPal base de datos. Para asegurarnos de su autenticidad rogamos reactivar su cuenta desde el siguiente enlace:

**Link falso** [https://www.paypal.com/es/cgi-bin/webscr?cmd=\\_login-run?db](https://www.paypal.com/es/cgi-bin/webscr?cmd=_login-run?db)

[Help Centre](#) | [Security Centre](#)

Please do not reply to this email because we are not monitoring this inbox. To get in touch with us, log in to your account and click "Contact Us" at the bottom of any page.

Copyright © 2011 PayPal. All rights reserved.

# Cuidado con el *grooming* en Internet

---

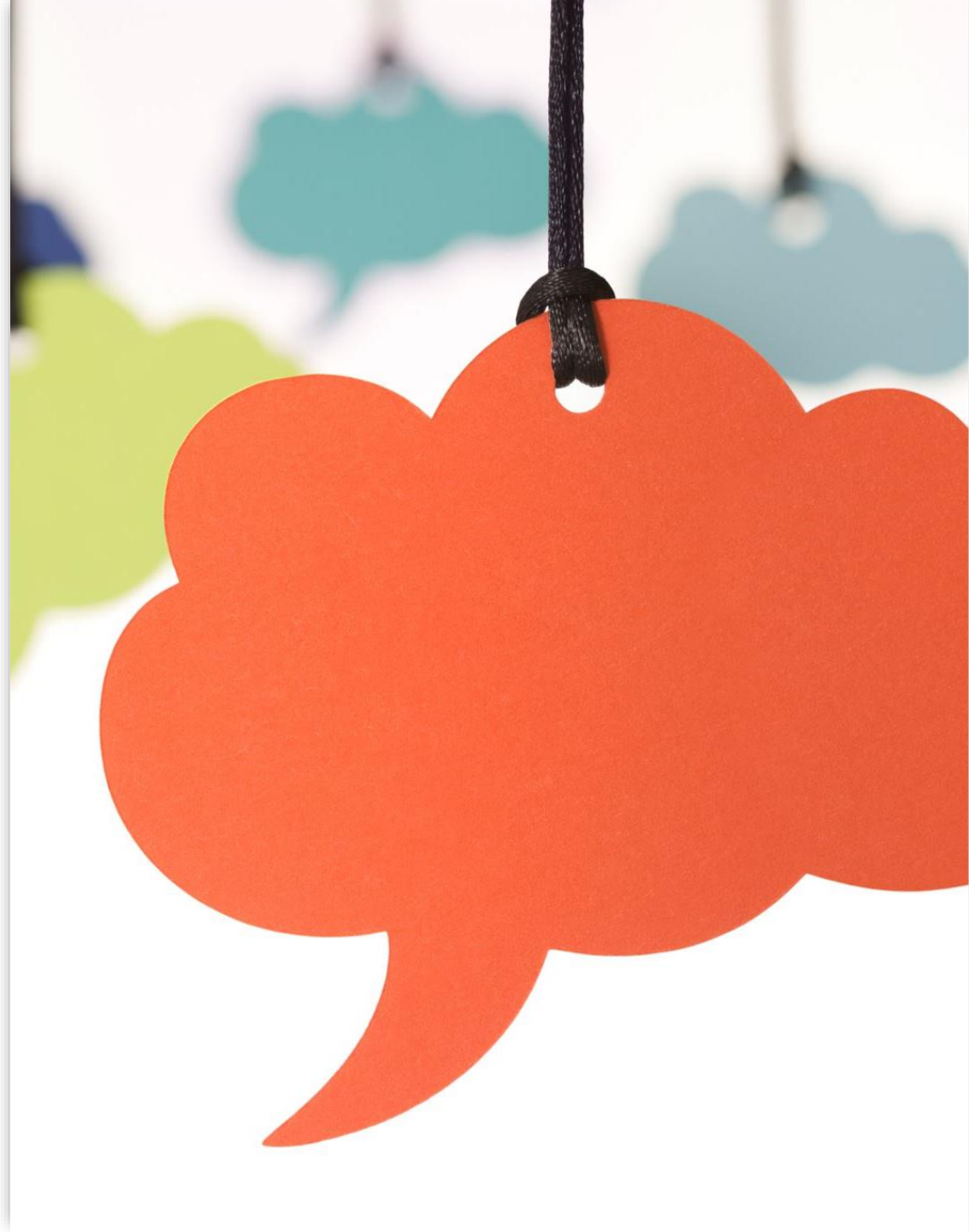
El *grooming* o captación de menores en línea consiste en que alguien se hace amigo de un menor en la red y se gana su confianza con la intención de explotarlo y causarle daño.

- <https://www.youtube.com/watch?v=TZ6bvYydog4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kCX8f4j6wmc>



# Evita el *sexting*

- *Sexting* es enviar, recibir o reenviar mensajes, fotografías o videos sexualmente explícitos, principalmente entre teléfonos móviles.
- Y no es una buena idea. Veamos por qué: <https://www.youtube.com/watch?v=IfcUoG-SDLk>



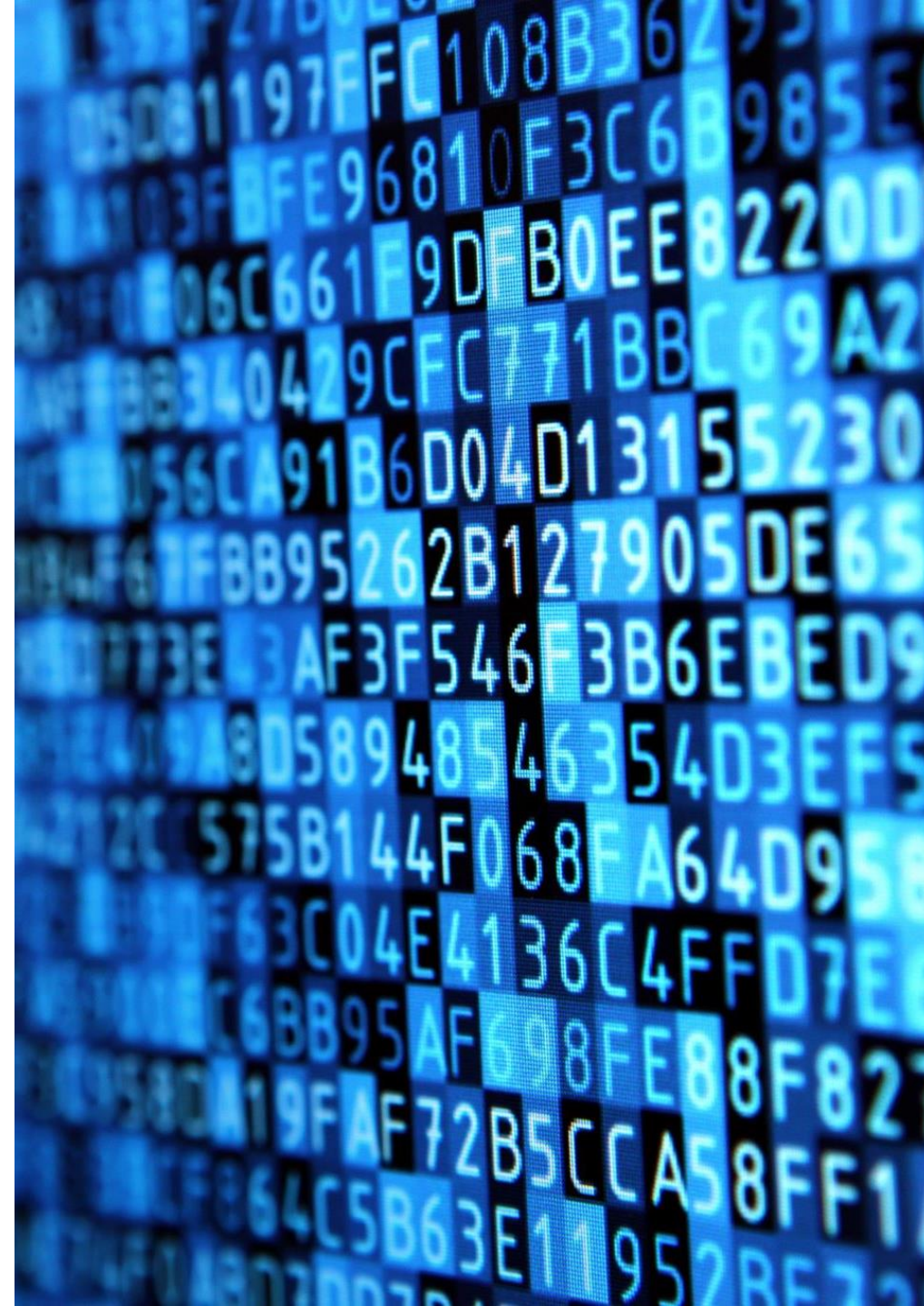


# El impacto de las nuevas tecnologías en el bienestar



# Detecta los síntomas de la adicción y el agotamiento digital

- Ansiedad constante
- Patrones de sueño irregulares
- Bajos niveles de energía
- Signos de irritabilidad y fatiga constante.
- Evitar interacciones cara a cara



# Crea tu propio plan de desintoxicación digital



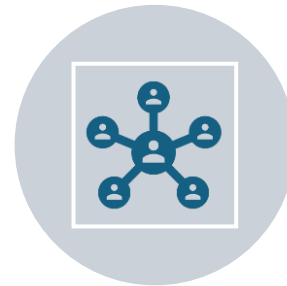
Equilibra tu día para que haya suficiente tiempo para dormir, comer, estudiar, hacer ejercicio, reunirte con amigos y navegar por Internet.



Considera cuántas redes sociales realmente necesitas y mantén solo un par de cuentas



Establece un plan de notificaciones. No permitas notificaciones para casi todo.



Intenta reunirte con tus amigos cara a cara. Este es tu mundo real. 1000 amigos o seguidores digitales no te hacen popular ni feliz. Dos amigos en la vida real pueden hacerte sentir más conectado.



# Cosas que debemos tener en cuenta

- La información es dinero. Tu información permite que otros ganen dinero.
- No te victimices sobreexponiendo tu vida.
- Nada es gratis.
- No todos los que están en Internet son quienes dicen ser.
- Si algo es demasiado bueno para ser verdad, entonces probablemente no lo sea.
- No te quedes mucho tiempo en tu vida digital y te olvides de la real.



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

## Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home  
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-  
000184370



Agenzia Italiana  
per la Gioventù



Co-funded by  
the European Union

# Gracias

**CUORE**  
IMPRESA SOCIALE



**Ca** cordoba  
acoge  
RED acoge



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION



PROGETTO FAMIGLIA  
CENTRO STUDI AFFIDO