



# CUIDADO CON LO QUE LE CONFÍAS



## 1 NO SUBAS A LA IA TU INFORMACIÓN PERSONAL

Sé prudente y no subas a la IA datos personales como, entre otros, tu **nombre completo, dirección, número de teléfono, DNI/NIE, una imagen tuya**, etc. Al hacerlo, puede filtrarse en Internet o ser indexada por buscadores de manera indeseada, entre otros riesgos. Si quieras usar una IA para plantear una situación y obtener una respuesta, describe un caso ficticio y evita ofrecer detalles que permitan identificarte.



## 2 EVITA ESPECIALMENTE SUBIR INFORMACIÓN DELICADA O SENSIBLE

Aunque no facilites datos personales, **cualquier información que proporciones podría ser utilizada para identificarte con fines indeseados**. Tampoco reveles información sensible, como detalles médicos, financieros o contractuales, ni información sobre geolocalización o estancias en determinados lugares.

### 3 RESPETA LA PRIVACIDAD DE TERCEROS

Sé precavido y para describir un hecho que involucra a otras personas, **en particular si son menores**, elimina la información que pueda identificarles. **Nunca utilices imágenes en las que aparecen otras personas** para generar nuevo contenido a partir de ellas. Lo que comienza como una broma puede convertirse en una infracción de protección de datos o, incluso, en un delito.

### 4 NO INCLUYAS INFORMACIÓN PROFESIONAL

Si utilizas las IA en tu trabajo, sigue las políticas de información y seguridad de tu organización y, en particular, no incluyas información que desvele **datos confidenciales de tu entidad** (como contratos, informes o estrategias) ni de su personal o clientes.

### 5 REVISA LAS CONDICIONES DEL SERVICIO DE IA ANTES DE USARLO Y ELIGE LAS VERSIONES MÁS SEGURAS

Además de los contenidos explícitos que trasladas en el *prompt*, **hay otra información que se está enviando a la IA como cookies, direcciones IP, datos de seguimiento y de uso, metadatos, información de tu dispositivo, de contactos y de localización**. Selecciona servicios de IA que te garanticen que no recogen información más allá de la necesaria para darte el servicio. Recuerda que nadie da nada gratis.

## 6 SI NECESITAS ASESORAMIENTO PROFESIONAL ESPECIALIZADO, APOYO EMOCIONAL O PSICOLÓGICO, ACUDE A UN PROFESIONAL ANTES QUE A LA IA

Si te encuentras en una situación personal delicada, acude a profesionales adecuados. La inteligencia artificial puede aparentar que entiende lo que describes, pero no lo comprende ni empatiza con tu situación personal y no puede ofrecer ni un asesoramiento cualificado ni un diagnóstico profesional certero.



## 7 NO CREAMOS TODO LO QUE DICE UNA IA: MANTÉN UNA POSTURA CRÍTICA ANTE SUS RESPUESTAS

Una herramienta de IA puede ofrecerte respuestas que parecen convincentes acerca de todo tipo de temas, **aunque pueden ser erróneas**. Evita que la IA decida por ti y mantén siempre una actitud crítica ante sus respuestas o consejos, sin olvidar que **es tu responsabilidad contrastar en otras fuentes la veracidad de la información** que te ha proporcionado.



## 8 ASESORA Y GUÍA A LOS MENORES A TU CARGO

La infancia y adolescencia **puede no ser plenamente consciente de los riesgos que implica compartir información** con una herramienta de inteligencia artificial. Explícales de manera sencilla las ventajas y los riesgos de su uso, qué datos no deberían revelar y fomentar su pensamiento crítico.



9

## UTILIZA DISTINTAS CUENTAS Y BORRA EL HISTORIAL

Si quieras experimentar con la IA, **no uses tu correo personal ni profesional** para crear una cuenta. Para proteger tu privacidad y seguridad, utiliza **distintos correos para los diferentes servicios** y asegúrate de que esas direcciones de email no reflejan tus datos personales.

Además, revisa si la plataforma permite eliminar tus conversaciones y hazlo con frecuencia: **borrar el historial** reduce el riesgo ante posibles filtraciones que podrían tener consecuencias negativas para tu privacidad.

10

## TUS PREGUNTAS PUEDEN DEFINIRTE

Consultar cuestiones aparentemente inofensivas como consejos ante situaciones cotidianas podría mostrar una imagen -parcial o completa- de lo que te gusta, lo que te interesa o lo que te preocupa, **contribuyendo a la realización de un perfil que diga más de ti mismo de lo que imaginas**. Un perfil permite conocer tus fortalezas, gustos y debilidades.





 [WWW.AEPD.ES](http://WWW.AEPD.ES)

 [@AEPD\\_ES](https://twitter.com/AEPD_ES)

 [AEPD](https://www.linkedin.com/company/aepd/)

 [@AEPD.ES](https://www.instagram.com/aepd.es)