

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 quieres 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 CREAS 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**.



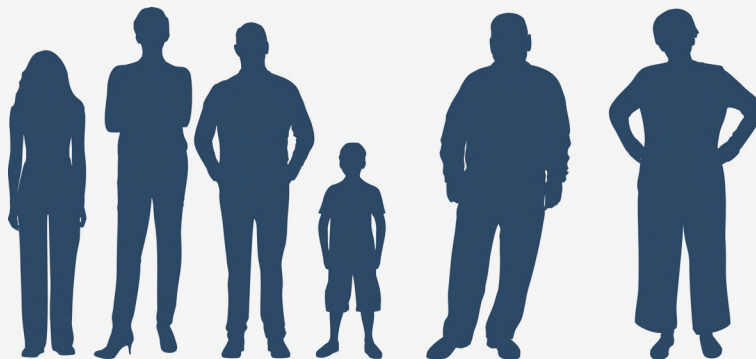
9 UTILIZA DISTINTAS CUENTAS Y BORRA EL HISTORIAL

Si quieres 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



AEPD_ES



AEPD



@AEPD.ES