



UTILIZA LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC) CON CABEZA

Guía para adolescentes

AUTORES: Lorenzo Sánchez Pardo
Guillermo Crespo Herrador
Remedios Aguilar Moya
Francisco-Jesús Bueno Cañigral
Rafael Alexandre Benavent
Juan Carlos Valderrama Zurián



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT



PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDÈNCIES

UPCCA
VALÈNCIA



CSIC
CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



UTILIZA LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC) CON CABEZA

Guía para adolescentes

AUTORES: Lorenzo Sánchez Pardo
Guillermo Crespo Herrador
Remedios Aguilar Moya
Francisco-Jesús Bueno Cañigral
Rafael Aleixandre Benavent
Juan Carlos Valderrama Zurián

Autores:

Lorenzo Sánchez Pardo
Guillermo Crespo Herrador
Remedios Aguilar Moya
Francisco-Jesús Bueno Cañigral
Rafael Aleixandre Benavent
Juan Carlos Valderrama Zurián

Edita:

Plan Municipal de Drogodependencias
Unitat de Prevenció Comunitaria de Conductes Adictives (UPCCA-Valencia)
Concejalía de Sanidad
Ayuntamiento de Valencia
ISBN: 978-84-9089-030-1
Imprime:
Depósito Legal: V-1493-2015

INDICE

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 3 |
| 2. UN MUNDO DE OPORTUNIDADES A NUESTRO ALCANCE | 5 |
| 3. RIESGOS QUE SUPONE EL USO DE INTERNET | 7 |
| ➔ Abandono de actividades básicas y aislamiento social | |
| ➔ Acceso a contenidos inadecuados | |
| ➔ Conductas inapropiadas: | |
| o Ciberacoso o ciberbullying | |
| o Grooming | |
| o Descarga ilegal de contenidos | |
| 4. ¿CÓMO USAR LAS TIC CON SEGURIDAD? | 13 |
| ➔ ¿Cómo proteger nuestro equipo para evitar problemas de seguridad? | |
| ➔ ¿Cómo proteger nuestra privacidad en Internet? | |
| ➔ ¿Cómo proteger nuestra intimidad de las TIC? | |
| 5. ¿CÓMO RECONOCER UNA ADICCIÓN A LAS TIC? | 17 |
| 6. ¿CÓMO CONFIGURAR LAS OPCIONES DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD EN LAS REDES SOCIALES Y WHATSAPP? | 19 |
| ➔ WhatsApp | |
| ➔ Facebook | |
| ➔ Tuenti | |
| ➔ Twitter | |
| ➔ Instagram | |
| 7. A MODO DE RECORDATORIO | 41 |

I. INTRODUCCION

Las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son un elemento cotidiano en nuestra vida, desde que somos niños utilizamos ordenadores, teléfonos móviles, videoconsolas, hacemos búsquedas en Internet, descargamos películas o música, enviamos mensajes por WhatsApp, mandamos correos electrónicos y compartimos contenidos en las redes sociales (Tuenti, Twitter, Facebook, etc.).

La familiaridad con todos estos dispositivos y aplicaciones puede hacer que bajemos la guardia, que nos confiemos en exceso, pensando que lo sabemos todo y no prestemos la atención necesaria a los procedimientos de seguridad. Por otra parte, las constantes innovaciones que aparecen en el mercado (nuevas herramientas y aplicaciones) nos obligan a realizar un esfuerzo permanente de aprendizaje, de actualización de nuestros conocimientos y habilidades.

Además, el uso inadecuado de estas tecnologías puede dar lugar a múltiples problemas. Estar conectado permanentemente a Internet o las redes sociales puede afectar de forma muy negativa a nuestros estudios, provocar conflictos con nuestros padres o hacer que nos aislemos de nuestros amigos y amigas reales. Incluso en algunos casos puede dar lugar a que desarrollemos una adicción a las TIC.

Sabemos lo importante que son las nuevas tecnologías para todos nosotros y las numerosas oportunidades que nos ofrecen para estudiar, divertirnos, trabajar, saber lo que ocurre en el mundo, estar en contacto con nuestra gente (amistades, familiares), compartir experiencias, expresar nuestras opiniones, relacionarnos con otras personas o hacer compras.

Para poder seguir disfrutando de todas estas ventajas y oportunidades es importante **UTILIZAR LAS TIC CON CABEZA**, conocer las características de las distintas herramientas y aplicaciones relacionadas con Internet o las redes sociales, sus sistemas de seguridad y opciones de privacidad, para así poder hacer un uso responsable y seguro de las mismas, evitando los riesgos y daños innecesarios que pueden derivarse de su mal uso.

2. UN MUNDO DE OPORTUNIDADES A NUESTRO ALCANCE

Pensemos por un momento en todas las cosas que podemos hacer con **Internet**:

- Encontrar datos, estudios, publicaciones que nos ayudarán a realizar nuestros trabajos escolares, con sólo pulsar un clic.
- Recopilar información sobre temas que nos interesen y conocer que pasa por el mundo.
- Descargarnos películas, videos o series de televisión que podemos ver cuando queramos.
- Chatear o intercambiar mensajes.
- Comunicarnos a través de Skype con cualquier persona, no importa el lugar del mundo en el que se encuentre.
- Enviar y recibir correos electrónicos.
- Jugar con videojuegos.
- Acceder a las redes sociales e intercambiar todo tipo de contenidos.
- Crear nuestros propios contenidos (blogs, páginas webs, etc.).
- Hacer compras y otras muchas cosas.

Los **teléfonos móviles o smartphones** hacen posible que:

- Nos conectemos a Internet.
- Accedamos a las redes sociales (Tuenti, Facebook, Twitter, Instagram, etc.).
- Usemos los servicios de mensajería gratuitos (a través de aplicaciones como WhatsApp).
- Realicemos fotos y grabemos vídeos y conversaciones.
- Juguemos.
- Reproduzcamos música o escuchemos la radio.
- Consultemos datos o leamos periódicos y revistas.
- Descarguemos juegos, música, películas y múltiples aplicaciones.
- Editemos imágenes y videos.
- Dispongamos de GPS o localizador de direcciones.
- Guardemos fotos, música, archivos y documentos.
- Consultemos horarios de los servicios de transporte y otras muchas utilidades que nos ofrecen las continuas aplicaciones para smartphones existentes en el mercado.

También las **redes sociales** nos ofrecen grandes oportunidades:

- Mantener un contacto virtual casi permanente con nuestros amigos, compañeros de clase, familiares u otras personas con las que compartimos intereses.
- Sentir que formamos parte de un grupo.
- Compartir noticias, fotos, videos, opiniones con las que expresamos a los demás cómo somos, cuáles son nuestros gustos e ideas.
- Expresar nuestras opiniones sobre temas sociales o de actualidad.
- Publicar eventos.
- Compartir momentos especiales con personas cercanas.
- Enviar mensajes privados a otros usuarios.
- Comentar el contenido compartido por otros usuarios.
- Hablar en tiempo real con uno o más usuarios.
- Crear grupos exclusivos para determinados contactos.

3. ¿QUÉ RIESGOS SUPONE EL USO DE LAS TIC?

Internet y el resto de las TIC no sólo nos ofrecen grandes ventajas y oportunidades. El mal uso de estos dispositivos y herramientas tecnológicas puede dar lugar a un amplio abanico de conductas de riesgo:



Abandono de actividades básicas y aislamiento social

Dedicar mucho tiempo a navegar por Internet o a entrar en las redes sociales puede dar lugar a numerosos problemas, cuya gravedad irá creciendo a medida que aumente el tiempo de conexión:

- Abandono o desinterés por actividades como la lectura o la práctica de deporte, que son fundamentales en nuestro desarrollo físico e intelectual.
- Reducción del horario de sueño, con la aparición de síntomas de fatiga o cansancio.
- Progresivo aislamiento social (dejar de salir y de compartir actividades con los amigos, hermanos y padres), mientras el interés se centra en los “amigos virtuales”.

- Problemas de rendimiento académico por el doble efecto de dedicar menos tiempo al estudio y estar más cansados.
- Problemas de obesidad por llevar una vida sedentaria y reducir la actividad física.
- Problemas de adicción a Internet, el WhatsApp o a las redes sociales (necesidad de estar conectado aunque seamos conscientes de los problemas que nos provocan las TIC).

¿TODAVÍA SIGUES PENSANDO QUE PUEDES TOMARTE LAS TIC A BROMA?

Recuerda que puedes perder cosas muy valiosas para ti: familia, amigos, estudios ...

Acceso a contenidos inadecuados

Internet permite el acceder a infinidad de contenidos de todo tipo, muchos de ellos poco adecuados para menores o adolescentes, porque pueden resultar desagradables o perjudicar nuestro desarrollo psicológico o social. Entre los **contenidos inapropiados** se incluyen:

- Contenidos pornográficos, que ofrecen una visión degradante de la mujer y de las relaciones sexuales (con frecuentes expresiones de violencia o de dominio), modelos que contribuyen negativamente a la percepción de las relaciones sexuales.
- Consejos dañinos relacionados con la salud, que promueven dietas poco saludables, la anorexia y la bulimia, la autoadministración de medicamentos sin receta, el consumo de drogas, las autolesiones e, incluso, el suicidio.
- Mensajes que promueven el odio contra otros grupos o personas concretas.
- Imágenes y videos con contenidos violentos (agresiones, etc.).

Algunos videojuegos incluyen el conocido como código denominado PEGI -Pan European Game Information (PEGI onlineen su versión para juegos online), que permite clasificar el contenido de los videojuegos y otro tipo de software de entretenimiento y en base al mismo recomendarlo para una edad determinada. Además, al conocer su contenido de forma previa puedes optar por no adquirirlo o jugar con él en Internet.

Iconos del código PEGI



Juego online multiusuario

Contiene violencia.

Contenido discriminatorio hacia alguna minoría.

Hace referencia o muestra el consumo de drogas



Lenguaje soez o inapropiado para niños (palabrotas).

Puede producir miedo.

Contenido escenas con sexo, desnudos o hace referencia a actos sexuales

Juegos de azar o apuestas. Los fomentan o enseñan a jugar a ellos.

Otro problema que presentan los contenidos que aparecen en Internet es que no existen procedimientos que permitan verificar su veracidad, por lo que muchas veces no podemos saber si son o no fiables. Esto se debe a que en Internet cualquiera puede crear sus propios contenidos y ponerlos a disposición de otras personas (“contenidos creados por los usuarios”) lo que hace posible que se transmitan informaciones e ideas que pueden ser parciales, inexactas o falsas.

Es importante que mantengas una actitud crítica hacia los contenidos a los que accedes a través de Internet y que procures utilizar fuentes oficiales (organizaciones internacionales, ministerios, etc.) o de instituciones con cierto prestigio (universidades, centros de investigación y estudios, etc.).

Relaciones inapropiadas con desconocidos

Aunque la mayor parte de nuestros contactos en las redes sociales son personas que conocemos personalmente (amigos/as, compañeros/as o familiares) es frecuente recibir solicitudes de amistad de personas desconocidas. En muchos casos se trata de personas adultas que suplantan la identidad de chicos o chicas para tratar de intimar contigo y de obtener imágenes de contenido sexual o de concertar encuentros cara a cara.

- ➔ No aceptes solicitudes de amistad de personas desconocidas. Piensa que sumar más amigos desconocidos a tus contactos de Facebook u otra red social no te va a hacer más popular entre tus amigas y amigos de verdad y puede ocasionarte serios problemas.
- ➔ No conciertes encuentros con personas a las que sólo conoces a través de Internet, salvo que tengas referencias fiables de ellas (por ejemplo, que sean conocidas de tus amigos o amigas).

Conductas inapropiadas en la Red

Algunas de las conductas que llevamos a cabo a través de Internet pueden tener graves consecuencias para nosotros o para terceras personas, además de ser en algunos casos delictivas. Estos son algunos de los comportamientos que debemos evitar:

Sexting

Es el envío de fotografías o vídeos de contenido sexual producidas por el propio remitente, a través de teléfonos móviles o Internet, dirigidas normalmente a la pareja o a los amigos/as.

Antes de mandar una imagen piensa que:

- Esas imágenes pueden acabar accidentalmente en manos de otras personas, que pueden utilizarlas para hacernos daño o chantajearnos.
- Las imágenes pueden ser difundidas deliberadamente por nuestra pareja o amigos como una forma de venganza, por ejemplo después de romper nuestra relación afectiva/ noviazgo o de amistad.
- Esas imágenes pueden además estar disponibles en la Red durante años.

La difusión no autorizada de estas imágenes con contenidos sexuales puede causar un grave daño a la integridad física o moral de sus protagonistas, así como a su reputación. Mejor no juegues con tu intimidad y la de las personas cercanas.

Ciberacoso o Cyberbullying

Es una forma de acoso entre iguales consistente en el uso y difusión de informaciones, fotografías y vídeos a través de las redes sociales, los servicios de mensajería (Messenger, WhatsApp), el móvil o el correo electrónico, con la intención de insultar, vejar, humillar, amenazar o chantajear a otra persona. Habitualmente estos actos se repiten en el tiempo y existe un desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima.

Internet facilita el acoso, puesto que permite el anonimato del acosador y además aumenta el daño que se provoca a la víctima porque las imágenes tienen gran difusión en la Red.

Piensa que este tipo de abusos pueden provocar graves daños en las víctimas: baja autoestima, ansiedad, miedo y sensación de indefensión, aislamiento, problemas para dormir, disminución del rendimiento escolar y en casos extremos suicidio.

Debes saber que acosar a un chico o una chica no es ninguna broma. El acoso es un delito que en algunos casos está sancionado con prisión.

No puedes permanecer indiferente ante el acoso:

- Ponte siempre en el lugar de la víctima y piensa que tú también puedes ser objeto de acoso.
- Se valiente y responsable. Si conoces algún caso de acoso no dudes en comunicárselo a un adulto (profesores, padres).
- Jamás jalees o animes a un acosador. Ningún acosador/a merece ser tu amigo o amiga.
- Si sufres cualquier forma de acoso no dudes ni un minuto en ponerlo en conocimiento de tus padres y profesores, su responsabilidad es velar por tu seguridad.

Grooming

Son una serie de acciones que llevan a cabo adultos que se hacen pasar por menores a fin de ganarse la confianza de un menor, “engatusándoles” para obtener imágenes del menor o la menor desnudos o realizando alguna actividad sexual. Una vez conseguidas las imágenes es frecuente que se acose a la víctima para lograr más material de contenido sexual o un encuentro.

La obtención de estas imágenes puede utilizarse en algunos casos para forzar el mantenimiento de relaciones sexuales con los menores, por eso el Grooming está íntimamente relacionado con la pederastia y la pornografía infantil en Internet, siendo en muchas ocasiones la antesala del abuso sexual.

¿Entiendes ahora porque conviene rechazar los contactos en Internet o las redes sociales con personas desconocidas?

Descarga ilegal de contenidos

Aunque piratear películas, música o libros en Internet es una actividad bastante extendida, no por ello deja de ser ilegal. Además, hace un enorme daño a los creadores artísticos, que no reciben una justa compensación por su trabajo.

Cuando nos descargamos ilegalmente estos contenidos le hacemos un flaco favor a nuestros cantantes, músicos, actores y actrices, escritores y escritoras y a la cultura en general. Al apropiarnos ilícitamente de sus trabajos y creaciones conseguimos que las casas de discos, las editoriales, los productores de cine y de teatro no inviertan dinero en nuevos proyectos, privando a nuestros artistas y creadores de su modo de vida. Además nosotros perdemos la posibilidad de disfrutar de un nuevo trabajo de quienes admiramos.

Si alguna vez pirateas o te descargas ilegalmente una canción, una película o un libro, piensa a quien estás perjudicando.

4. ¿CÓMO USAR LAS TIC CON SEGURIDAD?

El uso de Internet y las redes sociales puede ocasionarnos diferentes problemas relacionados con la seguridad y la privacidad, entre los que se incluyen:

- Fraudes y estafas derivados de la compra de bienes o servicios.
- Problemas de carácter técnico (virus, spam, etc.).
- Problemas de privacidad e intimidad.

¿Cómo proteger nuestro equipo para evitar problemas de seguridad?

Existen distintos tipos de software dañino cuya descarga puede dañar tu ordenador y los archivos almacenados en él:

- a) **Virus informáticos:** programas que se auto-ejecutan y se propagan infectando otros programas o archivos de tu ordenador.
- b) **Gusanos:** programa que se propaga de ordenador a otro de forma automática con el fin de infectar al mayor número posible de equipos.
- c) **Troyanos:** programas que permiten al atacante hacerse con el control de nuestro ordenador sin que nos demos cuenta de ello.
- d) **Spyware:** programa espía que se introduce en el ordenador, recopilando la información existente en la misma y transmitiéndola a una entidad externa sin nuestro consentimiento, generalmente con fines publicitarios.

Como ves son muchas las amenazas a las que estamos expuestos por lo que es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones para proteger nuestros equipos informáticos

- 1) Mantener actualizado el sistema operativo y las aplicaciones instaladas (descarga e instala las actualizaciones y parches de seguridad que ofrecen los fabricantes de los programas).
- 2) Utilizar siempre antivirus, cortafuegos y software antispyware y mantenerlos actualizados.
- 3) Prestar un cuidado especial al correo y la mensajería instantánea: no abras correos ni aceptes archivos de desconocidos, borra inmediatamente los spam y mensajes de origen dudoso que recibas, no abras NUNCA un archivo adjunto si no estás seguro de su contenido y no participes en cadenas promovidas a través del correo.
- 4) No visitar sitios web potencialmente peligrosos y evitar descargar archivos desde lugares no seguros (usa preferentemente portales especializados).

- 5) No instalar software de fuentes desconocidas o “piratas”, puesto que el riesgo de infección es muy alto.
- 6) Evitar los programas de intercambio de archivos (P2P).
- 7) Proteger con contraseña nuestros equipos informáticos y cambiarla periódicamente.

¿Cómo proteger nuestra privacidad en Internet?

Uno de los mayores riesgos vinculados con Internet y las redes sociales son los problemas de privacidad, o cómo evitar que nuestros datos personales, fotos, conversaciones, etc. dejen de contenidos privados para estar accesibles a cualquier persona.

Los problemas de privacidad pueden producirse de forma deliberada (la persona facilita sus datos personales sin ninguna restricción), de forma accidental (error al seleccionar el mensaje o los destinatarios) o por desconocimiento, si no configuramos correctamente las opciones de seguridad/privacidad de nuestra red social. El resultado suele ser la publicación en la Red de contenidos privados (comentarios, imágenes, videos) que se esparcen rápidamente y que permanecen durante años, lo que puede tener consecuencias negativas a medio y largo plazo para nosotros.

Debemos pensar qué contenidos deseamos compartir **SÓLO** entre nuestros amigos y cuáles queremos que sean accesibles a cualquier persona. Hay que tener en cuenta, por ejemplo, que cada vez más empresas revisan nuestra reputación en la Red dentro de los procesos de selección de personal, por eso conviene que nos preguntemos ¿qué opinará la persona responsable de valorar nuestro currículum cuando quizás dentro de cinco años vea una foto nuestra en Facebook haciendo botellón u orinando en plena calle?

Pero además la configuración inadecuada de las opciones de seguridad/privacidad de las TIC, en especial en el caso de las redes sociales, están en la base de muchos de los problemas relacionados con Internet, desde las compraventas fraudulentas, estafas, chantajes, recepción masiva de publicidad, el Grooming.

DEBEMOS PROTEGER NUESTRA PRIVACIDAD

Decidir qué contenidos deseamos que sean estrictamente privados y almacenarlos en un disco duro o la memoria del móvil.

¿Cómo proteger nuestra intimidad de las TIC?

Las TIC han invadido nuestra intimidad, convirtiéndose en un modo de control. Debemos estar conectados permanentemente, revisar continuamente nuestros post o entradas en el blog o las redes sociales, los mensajes en WhatsApp, los correos electrónicos, sin que importe la hora del día o de la noche. No leer un WhatsApp o no comentar una foto puede provocar extrañeza en nuestros amigos o amigas (“¿qué pasa, donde andas que no dices nada?”).

Es importante aprender a “desconectarnos”, a olvidarnos del móvil, el ordenador o la tableta y simplemente dedicarnos a hacer cosas que nos apetezcan, desde ver la televisión con nuestra familia, quedar con alguien para dar un paseo, leer una novela o descansar en el sofá.

Debemos ser capaces de establecer límites para preservar nuestra intimidad y respetar los límites que fijan los demás. Del mismo modo que no nos presentamos por la noche en casa de nuestros amigos o amigas sin una razón justificada, deberíamos ser capaces de no “perturbar” su tranquilidad con un WhatsApp intrascendente a las once de la noche.

NO DEJEMOS QUE NADA NI NADIE INVADA NUESTRA VIDA

Hay que decirles a los amigos o amigas que, por ejemplo, a partir de las diez de la noche preferimos apagar el móvil o que sólo accedemos a nuestras redes sociales de diez a once. No importa tanto el horario o el espacio que elijamos, como ser capaces de limitarlo.

5. ¿CÓMO RECONOCER UNA ADICCIÓN A LAS TIC?

Existen una serie de comportamientos comunes que presentan las personas con problemas de adicción a las tecnologías de la información y la comunicación:

Síntomas o señales que pueden alertarnos de la existencia de adicción

- Dedicas muchas horas a usar TIC, llegando incluso a privarte de dormir para poder seguir conectado.
- Abandonas algunas actividades importantes, como salir con los amigos o la práctica de deporte, para poder seguir usando las TIC.
- Reduces de manera importante el tiempo que dedicas a ciertas actividades básicas como comer, dormir, estudiar y estar con la familia y los amigos.
- Te distancias de forma brusca de la familia y los amigos.
- Cada vez estás más aislado socialmente, sin más amigos que los “virtuales” que tienes en las redes sociales.
- Tu rendimiento académico empeora bruscamente.
- Descuidas el cuidado de la salud y tu aspecto físico (tienes trastornos del sueño, te alimentas mal, no practicas ejercicio, descuidas tu higiene personal, etc.).
- Te sientes fatigado y cansado todo el tiempo.
- Tus familiares cercanos (padres y hermanos) te recriminan que uses constantemente el ordenador o el Smartphone.
- Estas continuamente pensando en tus dispositivos tecnológicos, incluso cuando no estás conectado (sientes deseo de conectarte cuando no lo estás).
- Estás permanentemente atento a tu Smartphone.
- Te conectas a Internet al llegar a casa, nada más levantarte y justo antes de acostarte.
- Te sientes muy irritado si no puedes conectarte o la conexión va lenta o da problemas.
- Mientes a los familiares y amigos acerca del tiempo real que estás conectado.
- No has sido capaz de lograr reducir el tiempo de conexión o estar algunos días sin conectarte, a pesar de haberlo intentado en alguna ocasión.
- Sientes que pierdes el control cuando utilizas las TIC (ordenador, móvil, tableta) y te sientes “obligado” a continuar con estos dispositivos, aunque eres consciente de los problemas que eso te provoca, porque si no lo haces sientes un profundo malestar (irritación, decaimiento, insomnio, inquietud o nerviosismo, etc.).

NO VIVAMOS ENGANCHADOS AL ORDENADOR O AL MÓVIL

Si utilizas todos los días las TIC y experimentas alguno de estos síntomas, o si conoces a algún hermano/a o amigo/a que se encuentre en estas circunstancias, es muy probable que estemos ante un problema de adicción. En estos casos sólo cabe ser valiente, que la persona afectada asuma que tiene un problema, comentárselo a sus padres o profesores para buscar entre todos ayuda profesional para superarlo.

6. ¿CÓMO CONFIGURAR LAS OPCIONES DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD EN LAS REDES SOCIALES Y WHATSAPP?

Nos vendrá bien un pequeño repaso. Vamos a mostrar cómo registrarse y configurar las opciones de seguridad y privacidad en WhatsApp y en las más importantes redes sociales.

WhatsApp

Es el servicio de mensajería instantánea más usado entre usuarios de Smartphones, está disponible para usuarios de Android, BlackBerry, Nokia (Symbian) e iOS (iPhone e iPad).



Esta aplicación de mensajería multiplataforma, nos permite enviar y recibir mensajes sin pagar por SMS. Funciona con el plan de datos de Internet que cada usuario tiene contratado, por lo que no hay un coste adicional por enviar mensajes y mantenerte en contacto con tus amigos. Además de aprovecharse de la mensajería básica, los usuarios WhatsApp pueden crear grupos, y enviar entre ellos un número ilimitado de imágenes, videos y mensajes de audio. Ahora también es posible utilizar WhatsApp desde el ordenador, accediendo a la siguiente página web:

<https://web.whatsapp.com/>

TRÁMITE DE REGISTRO

Para poder utilizar la aplicación de WhatsApp es necesario descargarla en el Smartphone o Tablet donde pretendamos utilizarla. En plataformas de descargas como “Play Store”, podemos encontrar esta aplicación e instalarla en apenas minutos.



El proceso de registro una vez instalada la aplicación de WhatsApp es muy sencillo, solo es necesario seguir los pasos que nos va mostrando el asistente de instalación. El único requisito fundamental es escribir el número de teléfono sobre el que deseemos crear una cuenta de WhatsApp.

OPCIONES SEGURIDAD/PRIVACIDAD, RESTRINGIR INFORMACIÓN

Dentro de la aplicación de WhatsApp y pulsando el botón de menú de nuestro smartphone, accederemos al Menú de la aplicación, compuesto por:

- Nuevo grupo (permite crear un grupo de chat con diferentes personas)
- Nueva difusión (permite crear una lista de difusión con diferentes personas a las que enviar un mismo mensaje)
- WhatsApp Web (permite acceder a la versión web de WhatsApp)
- Estado (permite cambiar nuestro estado de forma que el resto de contactos puedan ver la frase que hayamos escrito)
- Ajustes
 - Ayuda
 - Perfil
 - Info de cuenta
 - Ajustes de chat
 - Notificaciones
 - Contactos

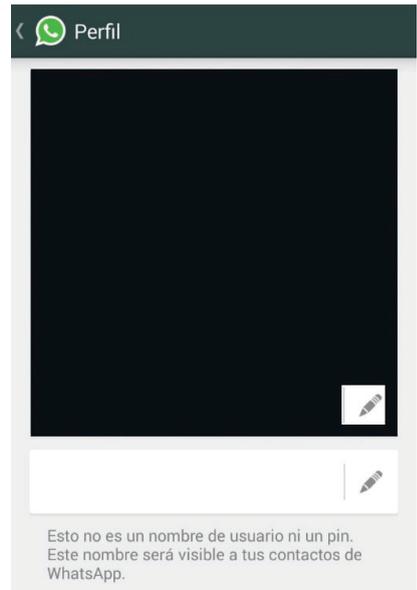


6. ¿Cómo configurar las opciones de seguridad y privacidad en las Redes Sociales y Whatsapp?

En el apartado de **Ajustes – Perfil** podemos cambiar nuestra foto y nombre que el resto de nuestros contactos podrán ver al buscarnos.

El apartado de **Ajustes – Info de cuenta**, nos da la opción de acceder a los siguientes sub-apartados:

1. Privacidad
2. Información de pago
3. Cambiar número
4. Eliminar mi cuenta
5. Uso de red



Privacidad

Nos permite saber quiénes puedes visualizar nuestra información personal mediante tres opciones:

- Hora de última vez. Permite que la hora de la última conexión en la que utilizamos la aplicación de WhatsApp pueda ser vista por: *Todos, Mis Contactos o Nadie*.
- Foto de perfil. Permite que nuestra foto de perfil pueda ser vista por: *Todos, Mis Contactos, o Nadie*.
- Estado. Permite que nuestro estado pueda ser visto por: *Todos, Mis Contactos o Nadie*.

En cuanto a la mensajería, hay opción de bloquear el contacto del que no deseamos recibir ningún tipo de mensaje. También podemos elegir la opción de que los contactos con los que nos enviamos mensajes, puedan recibir confirmaciones de lectura de los mensajes que recibimos y leemos.



Eliminar mi cuenta

Es necesario introducir el número de teléfono con el que inicialmente nos dimos de alta en WhatsApp.

Una vez eliminada la cuenta, perderemos todo el historial de mensajes, tanto enviados como recibidos, y los grupos de contactos a los que perteneciéramos quedarán eliminados.

Eliminar mi cuenta

AL ELIMINAR TU CUENTA:

- Se eliminará tu cuenta de WhatsApp
- Se borrará tu historial de mensajes
- Se te eliminará de todos tus grupos WhatsApp

¿Deseas cambiar de número?

Para borrar tu cuenta, confirma el código de tu país e introduce tu número de teléfono

España

+ 34 número de tlf.

ELIMINAR MI CUENTA

Facebook

TRÁMITE DE REGISTRO

El registro de Facebook es muy sencillo, tan sólo hay que completar con nuestros datos la información que nos solicitan en la pantalla de inicio y tener al menos 14 años. Tras rellenar todos los campos, pulsamos el botón “Registrarte” y ya tenemos cuenta en esta red social.

facebook

Correo o teléfono Contraseña Entrar

No cerrar sesión ¿Has olvidado tu contraseña?

¿Vas a salir? Sigue en contacto
Visita facebook.com en tu móvil

Descubre Facebook Móvil

Registrarte

Es gratis y lo será siempre.

Nombre Apellidos

Correo electrónico o número de móvil

Vuelve a introducir el correo electrónico o el ...

Contraseña nueva

Fecha de nacimiento

Día Mes Año ¿Por qué tengo que dar mi fecha de nacimiento?

Mujer Hombre

Al hacer clic en Registrarte, aceptas las Condiciones y confirmas que has leído nuestra Política de datos, incluido el Uso de cookies.

Registrarte

Crea una página para un personaje público, un grupo de música o un negocio.

OPCIONES SEGURIDAD/PRIVACIDAD, RESTRINGIR INFORMACIÓN

¿Dónde está mi configuración de la privacidad?

La página de configuración de la privacidad contiene un grupo de controles generales para tu cuenta de Facebook.

Para ver y ajustar tu configuración de privacidad:

1. Haz clic en en la esquina superior derecha de cualquier página de Facebook.
2. Selecciona Configuración en el menú desplegable.
3. Selecciona Privacidad en la parte izquierda.
4. Haz clic en una opción (por ejemplo, ¿Quién puede ver las publicaciones que hagas a partir de ahora?) para editarla.



¿Cómo controlo quién puede ver el contenido de mi perfil y biografía?

A continuación proporcionamos información sobre quién puede ver el contenido de tu perfil y qué herramientas puedes usar para controlar lo que compartes en tu perfil y biografía.

A screenshot of the Facebook 'Configuración y herramientas de privacidad' (Privacy and Tools) settings page. The page has a dark blue header with the Facebook logo, a search bar, and the word 'Inicio' (Home) on the right. On the left side, there is a navigation menu with options: 'General', 'Seguridad', 'Privacidad' (highlighted), 'Biografía y etiquetado', 'Bloqueos', 'Notificaciones', 'Móvil', 'Seguidores', 'Aplicaciones', 'Anuncios', 'Pagos', 'Panel de ayuda', and 'Videos'. The main content area is titled 'Configuración y herramientas de privacidad' and contains several sections with settings and 'Editar' (Edit) buttons:

- ¿Quién puede ver mis cosas?** ¿Quién puede ver las publicaciones que hagas a partir de ahora? Amigos Editar
- Revisa todas tus publicaciones y los contenidos en los que se te ha etiquetado Usar registro de actividad
- ¿Quieres limitar el público de las publicaciones que has compartido con los amigos de tus amigos o que has hecho públicas? Limitar el público de publicaciones antiguas
- ¿Quién puede ponerse en contacto conmigo?** ¿Quién puede enviarte solicitudes de amistad? Todos Editar
- ¿De quién quiero filtrar los mensajes en mi bandeja de entrada? Filtrado básico Editar
- ¿Quién puede buscarme?** ¿Quién puede buscarte con la dirección de correo electrónico que has proporcionado? Todos Editar
- ¿Quién puede buscarte con el número de teléfono que has proporcionado? Todos Editar
- ¿Quieres que otros motores de búsqueda muestren el enlace de tu biografía? No Editar

At the bottom of the page, there is a footer with links: 'Información', 'Crear anuncio', 'Crear página', 'Desarrolladores', 'Empleo', 'Privacidad', 'Cookies', 'Condiciones', and 'Ayuda'. Below the footer, it says 'Facebook © 2015 Español (España)'.

Información general

- Cuando editas tu perfil, puedes compartir información básica, como tu ciudad natal o tu fecha de nacimiento. Haz clic en “*Actualizar información*” (bajo tu foto de portada) y después haz clic en el botón “*Editar*” que se encuentra junto al cuadro que quieres editar. Usa el selector de público junto a cada elemento de información para elegir quién puede ver dicha información.
- Cualquiera puede ver tu información pública, que incluye tu nombre, foto del perfil, foto de portada, sexo, nombre de usuario, identificador de usuario (número de cuenta) y redes (información).

Solo tú y tus amigos podéis publicar en tu biografía. Cuando publicas algo, puedes controlar quién lo ve con el selector de público. Cuando otros usuarios publican en tu biografía, puedes controlar quién ve la publicación seleccionando el público en “¿Quién puede ver lo que otros publican en tu biografía?”.



¿Cómo controlo quién puede ver las publicaciones que mis amigos hacen en mi biografía?

Para seleccionar el público del contenido que tus amigos comparten en tu biografía:

1. Haz clic en ▼, situado en la parte superior derecha de cualquier página, y selecciona “*Configuración*”.
2. Haz clic en Biografía y etiquetado en la columna de la izquierda.
3. Busca el ajuste ¿Quién puede ver lo que otros publican en tu biografía? y haz clic en “*Editar*” en el extremo derecho.
4. Selecciona un público en el menú desplegable.

Recuerda que es posible que el público con el que se hayan compartido las publicaciones realizadas en tu biografía las vea en otros lugares de Facebook, como la sección de noticias y las búsquedas.

¿Cómo elijo quién puede ver las publicaciones de mi biografía?

Cuando compartas algo en tu biografía, utiliza el selector de público para elegir con quién hacerlo. Si quieres cambiar las personas con las que has compartido algo después de haberlo publicado, vuelve al selector de público y elige otro distinto.



6. ¿Cómo configurar las opciones de seguridad y privacidad en las Redes Sociales y Whatsapp?



También puedes ajustar el público de varias publicaciones a la vez. En "Configuración de la cuenta", dispones de una herramienta que te ayuda a cambiar el público de las publicaciones que has compartido como "Público" o "Solo amigos".

Para usar esta herramienta:

Haz clic en  , en la parte superior derecha de cualquier página de Facebook y selecciona "Configuración".

1. Selecciona "Privacidad" en el menú de la izquierda.
2. En la sección "¿Quién puede ver mis cosas?", haz clic en "Limitar el público de las publicaciones que he compartido con amigos de amigos o como públicas".
3. Haz clic en "Limitar las publicaciones antiguas".



Algunas notas importantes sobre esta herramienta:

- Si quieres revertir esta acción más adelante, deberás ajustar el público de cada publicación una por una. No puedes volver a cambiar la limitación del público de las publicaciones anteriores con un solo clic.
- Si anteriormente has compartido publicaciones con un público personalizado, como “Amigos excepto conocidos” o “Mejores amigos”, esta herramienta no cambiará el público de esas publicaciones.
- Si has etiquetado a alguien en la publicación, el público de esta sigue incluyendo a esa persona y a las personas que incluya en las publicaciones en las que esté etiquetada.
- Esta herramienta solo controla el público de las publicaciones que has compartido. Si te han etiquetado en una publicación de otra persona, es ella la que controla el público de sus publicaciones.

¿Cómo puedo ver cuál es el aspecto de mi perfil que se muestra a otros?

Para saber cómo ven tu perfil otras personas, utiliza la herramienta “Ver como”. Para utilizar “Ver como”:

1. Ve a tu perfil y haz clic en .
2. Haz clic en “Ver como” en el menú desplegable.
3. Podrás ver cómo es el aspecto de tu perfil para el público. Para ver el aspecto que tiene tu perfil para una persona determinada, como un amigo o un compañero, haz clic en “Ver como alguien en concreto”, escribe su nombre y pulsa la tecla Intro.

Ten en cuenta que es posible que el público con el que se hayan compartido publicaciones y fotos que has ocultado de tu biografía las siga viendo en otros lugares de Facebook, como la sección de noticias y las búsquedas. Obtén más información sobre cómo elegir quién puede ver las cosas que compartes.



¿Qué es la revisión de la biografía? ¿Cómo activo la revisión de la biografía?

La revisión de la biografía te permite elegir si deseas que las publicaciones en las que te etiqueten aparezcan en tu biografía. Ten en cuenta que las publicaciones en las que se te etiquete también pueden aparecer en la sección de noticias, en las búsquedas y en otros lugares de Facebook.

6. ¿Cómo configurar las opciones de seguridad y privacidad en las Redes Sociales y Whatsapp?

Cuando las personas que no son amigos tuyos te etiquetan en una publicación, las publicaciones van automáticamente a la revisión de la biografía. Si también quieres revisar las etiquetas de tus amigos, puedes activar la revisión de la biografía para las etiquetas de cualquier usuario. Para activar la revisión de la biografía:

1. Haz clic en ▼ en la parte superior derecha de cualquier página de Facebook y selecciona “Configuración”.
2. En la columna izquierda, haz clic en “Biografía y etiquetado”.
3. Busca la configuración “¿Quieres revisar las publicaciones en las que tus amigos te etiquetan antes de que aparezcan en tu biografía?” y haz clic en “Editar” en el extremo derecho.
4. Selecciona “Activado” en el menú desplegable.



¿Cómo puedo impedir que se publique en mi biografía?

Solo tú y tus amigos podéis publicar en tu biografía. Para impedir que tus amigos publiquen en tu biografía:

1. Haz clic en ▼ en la esquina superior derecha de la página y selecciona “Configuración”.
2. En la columna izquierda, haz clic en “Biografía y etiquetado”.
3. Busca el ajuste “¿Quién puede publicar en tu biografía?” y haz clic en “Editar” en el extremo derecho.
4. Selecciona “Solo yo” en el menú desplegable.

Nota: Tus amigos seguirán pudiendo comentar cualquier publicación que puedan ver (por ejemplo, una foto que compartes en tu biografía que les incluya en el público).



CÓMO CERRAR LA CUENTA

Tal y como podemos ver en una de las imágenes anteriores referentes a la Seguridad de nuestra cuenta de Facebook, la cuenta de dicha red social puede ser desactivada siguiendo los siguientes pasos: **Inicio – Seguridad – Desactiva tu cuenta.**

Busca personas, lugares y cosas

Inicio

¿Seguro que quieres desactivar tu cuenta?

Al desactivar tu cuenta se desactivará tu perfil y se borrará tu nombre y tu foto de las cosas que has compartido en Facebook. Cierta información aún será visible para algunas personas, como tu nombre en su lista de amigos y en los mensajes que hayas enviado.

Tus 424 amigos ya no podrán ponerse en contacto contigo.

Motivo por el que quieres desactivar tu cuenta (campo obligatorio)

- No me siento seguro(a) en Facebook.
- Recibo demasiados mensajes de correo electrónico, invitaciones y solicitudes de Facebook.
- No sé cómo utilizar Facebook.
- No creo que Facebook sea útil.
- Esto es temporal. Volveré.
- Me han robado la cuenta.
- Me paso demasiado tiempo utilizando Facebook.
- Tengo otra cuenta en Facebook.
- Me preocupa la privacidad de mis datos.
- Otros

Proporciona más detalles

Grupos Cambiar todos los grupos abiertos a cerrados

Eres la única persona que administra los grupos siguientes. Cuando desactives la cuenta, todos los grupos con una configuración de privacidad "abierta" dejarán de ser editables. Te recomendamos que cambies la privacidad de cada grupo a "cerrado" para permitir que cualquier miembro se convierta en administrador. Para elegir tus propios administradores sustitutos, haz clic en "Editar" junto al nombre de cada grupo.

No recibir correo electrónico En adelante no quiero recibir mensajes de correo electrónico de Facebook.

Nota: aunque desactives tu cuenta, tus amigos podrán seguir invitándote a eventos, etiquetándote en fotos o podrán pedirte que te unas a grupos. Si decides no recibir correo electrónico, no se te enviarán las invitaciones y notificaciones de tus amigos.

Reactivar automáticamente Reactivar automáticamente mi cuenta en 28 días

Desactivar Cancelar

Si por el contrario quieres eliminar tu cuenta de Facebook de forma permanente hay que seguir dos pasos para acceder a la página de "Eliminar mi cuenta":

1. Ingresa a tu cuenta de Facebook con tu correo electrónico y contraseña.
2. Accede a la siguiente página web: https://www.facebook.com/help/delete_account

Cuando elimines tu cuenta, los usuarios no podrán verla en Facebook. Puede que sean necesarios hasta 90 días para eliminar todo lo que has publicado, como tus fotos, actualizaciones de estado u otros datos almacenados en sistemas de copia de seguridad. Mientras eliminamos esta información, otros usuarios de Facebook no podrán acceder a ella.

Algunas de las acciones que realizas en Facebook no se almacenan en tu cuenta. Por ejemplo, un amigo puede seguir teniendo mensajes tuyos incluso después de que hayas eliminado tu cuenta. Esta información no se borra al eliminar la cuenta.

6. ¿Cómo configurar las opciones de seguridad y privacidad en las Redes Sociales y Whatsapp?



Eliminar mi cuenta

Si crees que no volverás a usar Facebook y quieres eliminar tu cuenta, podemos ayudarte a hacerlo. Ten en cuenta que no podrás volver a activarla ni recuperar ningún dato o contenido que hayas subido a tu cuenta.

Si quieres que se elimine tu cuenta, haz clic en "Eliminar mi cuenta"

Más información sobre la eliminación de la cuenta

Eliminar mi cuenta Cancelar

[Información](#) [Crear anuncio](#) [Crear página](#) [Desarrolladores](#) [Empleo](#) [Privacidad](#) [Cookies](#) [Condiciones](#) [Ayuda](#)

Facebook © 2015
Español (España)

Eliminar Cuenta Permanentemente

Su cuenta ha sido desactivada en el sitio y se eliminarán de forma permanente dentro de los 14 días. Si inicia sesión en su cuenta dentro de los próximos 14 días, usted tendrá la opción de cancelar su pedido.

Aceptar

Tuenti

Tuenti es una plataforma de comunicación que se describe como la más privada y segura de las redes sociales. Su finalidad es convertirse en el lugar de referencia para hablar, compartir fotos y chatear con los amigos.

En Tuenti puedes tener amigos y contactos:

- Los amigos son aquellas personas que has aceptado y que pueden acceder a todas las fotos, comentarios, momentos, etc., que hayas compartido en Tuenti.
- Los contactos sólo pueden chatear contigo.

Tuenti cuenta con una aplicación móvil para Android, iPhone, Windows Phone y BlackBerry.

TRÁMITE DE REGISTRO

Antes era necesario recibir una "invitación" de un amigo o conocido para registrarse en Tuenti, sin embargo ahora basta con buscar dicha red en Internet y completar los diferentes campos con tu información personal, para hacerte con una cuenta.

Con carácter general, el acceso y uso de Tuenti está prohibido a los usuarios menores de 14 años que no cuenten con la debida autorización parental de sus padres y/o tutores legales.

△ Ya tienes una cuenta? [Entra](#)

tuenti

Únete a Tuenti Todos los campos son obligatorios Español (España) ▾

Nombre Nombre Apellidos

Email:

Sexo Hombre Mujer

Fecha de nacimiento Día ▾ Mes ▾ Año ▾
La edad mínima permitida es 14.

Contraseña
Consejos para elegir una contraseña

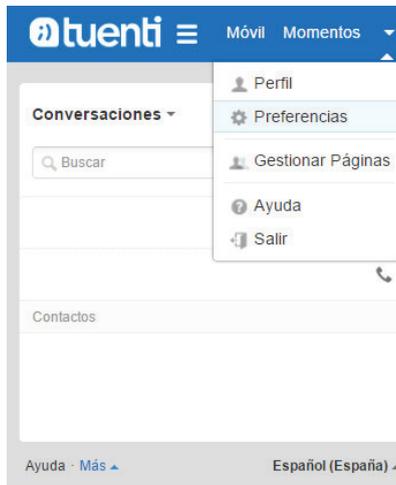
Número de móvil +34 E ▾

Aceptas las [Condiciones de uso](#) y la [Política de privacidad](#) de Tuenti y que Tuenti te envíe comunicaciones, incluso por vía electrónica. Lee un resumen en el [Decálogo de las Condiciones de uso](#)

[¡Disfruta de Tuenti!](#)

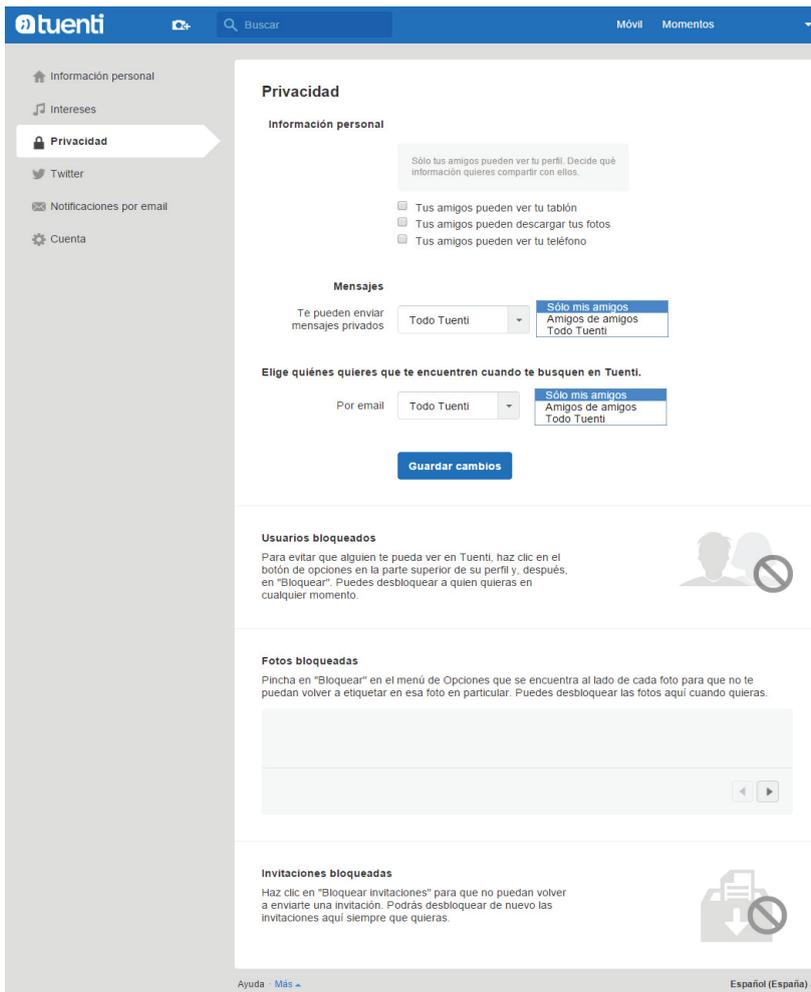
OPCIONES SEGURIDAD/PRIVACIDAD, RESTRINGIR INFORMACIÓN

Tuenti tiene como modelo de privacidad el concepto “*Privacy by Default*”, diseñado por la Unión Europea, de forma que los perfiles de Tuenti sólo están visibles para tus amigos. Es decir, solo podrán ver el perfil de los usuarios aquellas personas que haya aceptado como amigos. Además, por defecto, sólo tus amigos podrán mandarle mensajes privados.



Además, Tuenti pone a disposición de los usuarios otras herramientas para proteger su privacidad, como son las opciones de “*Bloquear usuario*”, “*Borrar amigo*”, “*Bloquear en el chat*”, “*Bloquear invitaciones de eventos*”.

6. ¿Cómo configurar las opciones de seguridad y privacidad en las Redes Sociales y Whatsapp?



CÓMO CERRAR LA CUENTA

Dentro del apartado **Preferencias – Cuenta**, bajaremos hasta el último apartado para llegar a la parte de **Desactivar cuenta temporalmente**. Una vez desactivada tu cuenta temporalmente, nadie podrá ver tu perfil, tus etiquetas en fotos quedarán ocultas, nadie podrá etiquetarte en fotos, ni recibirás ni mensajes ni notificaciones. Sin embargo cuando quieras reactivar tu cuenta, sólo tendrás que entrar en Tuenti con tus datos de acceso.

También puedes **Eliminar tu cuenta**, pero, en ese caso, tu perfil desaparecerá por completo y todas tus fotos, tus mensajes, comentarios y los contenidos que hayas compartido se perderán. No podrás volver atrás ni recuperar ningún dato.

Desactivar cuenta

Si desactivas tu cuenta de Tuenti:

1. Nadie podrá ver tu perfil.
2. Tus etiquetas en fotos quedarán ocultas.
3. Nadie podrá etiquetarte en fotos.
4. No recibirás mensajes ni notificaciones.

Cuando quieras reactivar tu cuenta, sólo tendrás que entrar en Tuenti con tus datos de acceso.

También puedes eliminar tu cuenta, pero, en ese caso, tu perfil desaparecerá por completo, y todas tus fotos, tus mensajes, comentarios y los contenidos que hayas compartido se perderán. No podrás volver atrás ni recuperar ningún dato, así que **elimina tu cuenta** sólo si estás totalmente seguro.

Por favor, selecciona el motivo para ayudarnos a mejorar Tuenti

Motivo (elige uno)

- Paso demasiado tiempo en Tuenti
- Me preocupa mi privacidad en Tuenti
- No sé cómo utilizar Tuenti
- Mi cuenta no me resulta útil.
- Me siento inseguro o tengo algún problema con mi cuenta en Tuenti

Más información

Contraseña de Tuenti

368 amigos ya no podrán compartir fotos ni comunicarse contigo

Ayuda · Más ▾ Español (España) ▾

¿Por qué quieres eliminar tu cuenta de forma definitiva?

Puedes utilizar este formulario para eliminar tu cuenta de forma definitiva. La eliminación de la cuenta supone que tu perfil, fotos, mensajes y contenidos compartidos se eliminarán por completo. Ni tú ni tus amigos podréis volver a ver estos contenidos de nuevo y no será posible recuperarlos. Antes de decidir si quieres eliminar tu cuenta, piensa tu decisión ya que cuando el proceso se complete se perderán todos tus contenidos.

Eliminar cuenta

Por favor, selecciona el motivo para ayudarnos a mejorar Tuenti

Motivo (elige uno)

- Paso demasiado tiempo en Tuenti
- Tengo otra cuenta en Tuenti
- Mi cuenta no me resulta útil.
- No sé cómo utilizar Tuenti
- Tengo la intención de crear otra cuenta en el futuro
- Me preocupa mi privacidad en Tuenti
- Me siento inseguro o tengo algún problema con mi cuenta en Tuenti
- Otro

Más información

¿Seguro que quieres perder todos los contenidos que tienes en Tuenti?

Contenido que perderás (marca todas las casillas)

- Todos mis amigos en Tuenti
- Fotos que haya subido y todas mis etiquetas
- Notificaciones de cumpleaños de amigos
- Todos mis comentarios en tablonos o en fotos
- Todos los momentos compartidos
- Cualquier otra información asociada a mi cuenta

368 amigos ya no podrán compartir fotos ni comunicarse contigo

Ayuda · Más ▾ Español (España) ▾

Twitter

La red permite enviar con un máximo de 140 caracteres (llamados tuits), que se muestran en la página principal del usuario. Los usuarios pueden suscribirse a los tuits de otros usuarios, a esto se le llama "seguir" y a los usuarios abonados se les llama "seguidores", o "followers". Por defecto, los mensajes son públicos, pudiendo difundirse privadamente mostrándolos únicamente a unos seguidores determinados. Los usuarios pueden tuitear desde Smartphones, Tablets y desde la web del servicio.

TRÁMITE DE REGISTRO

Completando los diferentes campos y eligiendo un nombre de usuario (@...), podremos registrarnos fácilmente en la red social de Twitter, sin limitación de edad.

Tan solo tendremos que validar nuestra nueva cuenta mediante un mail que nos llegará a la bandeja del correo electrónico con el que nos hayamos registrado.



¿Tienes cuenta? [Iniciar sesión](#) ▾

Únete hoy a Twitter.

Nombre completo

Correo electrónico

Contraseña

Nombre de usuario

Regístrate

Al registrarte, aceptas las Condiciones de Servicio y la Política de Privacidad, incluyendo el Uso de Cookies. Otros podrán encontrarte por correo electrónico o por número de teléfono cuando sea proporcionado.

OPCIONES SEGURIDAD/PRIVACIDAD, RESTRINGIR INFORMACIÓN

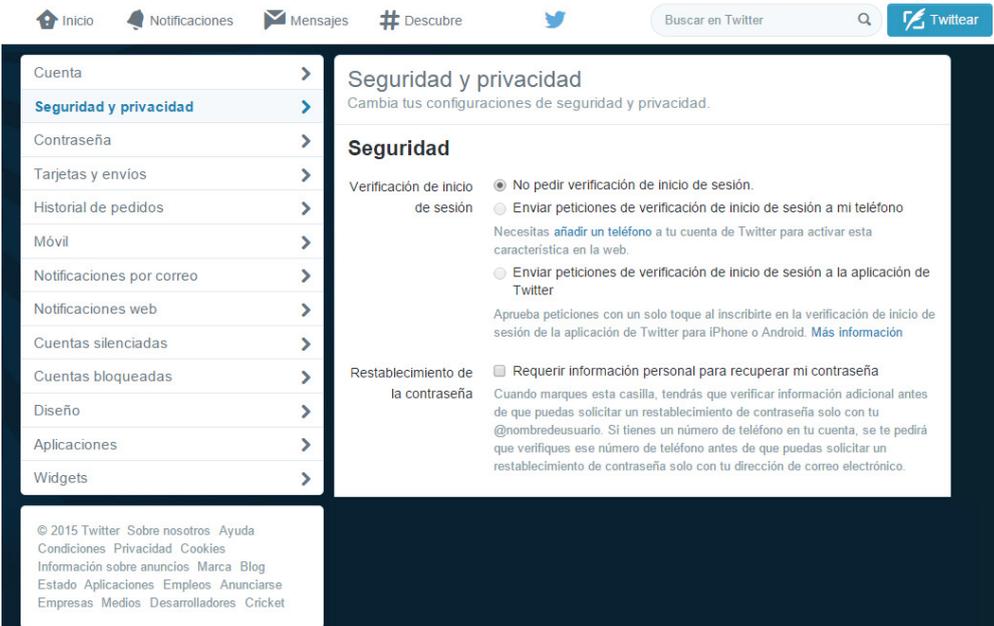
Para acceder a la configuración de nuestra cuenta es necesario pulsar sobre nuestra foto de perfil y desplegar el menú de inicio de la red:

- Ver perfil
- Listas
- Ayuda
- Atajos de teclado
- Configuración
- Cerrar Sesión

En Twitter es posible decidir quién puede ver tu perfil o cuenta, y también es posible elegir quién puede ver tus mensajes. Para modificar la privacidad de tu cuenta es necesario acceder al menú de la red social y entrar en el apartado **Configuración – Seguridad y Privacidad – Privacidad**.

Toda tu información puede ser clasificada en dos formatos:

- De forma pública: cualquier persona en Twitter podrá leer lo escrito en tu tablón personal, sean o no seguidores tuyos, y también cualquier persona que navegue por Internet, aunque no sea usuaria de Twitter. Siempre es posible bloquear a ciertos usuarios que no quieras que accedan a tus mensajes.
- De forma privada: protegiendo tus "tweets" o actualizaciones para que el contenido sólo lo puedan ver tus "seguidores" o "followers", o aquellos usuarios que tú decidas.



6. ¿Cómo configurar las opciones de seguridad y privacidad en las Redes Sociales y Whatsapp?

The image shows the Twitter 'Seguridad y privacidad' (Security and Privacy) settings page. At the top, there is a navigation bar with icons for Inicio, Notificaciones, Mensajes, Descubre, and a search bar. The main content area is divided into a left sidebar with a menu and a main settings area. The menu includes options like Cuenta, Seguridad y privacidad (highlighted), Contraseña, Tarjetas y envíos, Historial de pedidos, Móvil, Notificaciones por correo, Notificaciones web, Cuentas silenciadas, Cuentas bloqueadas, Diseño, Aplicaciones, and Widgets. Below the menu is a footer with copyright information and links for Sobre nosotros, Ayuda, Condiciones, Privacidad, Cookies, etc. The main settings area is titled 'Seguridad y privacidad' and contains several sections: 'Privacidad' with options for photo tagging, tweet privacy, and location; 'Visibilidad' with an option for email visibility; 'Libreta de direcciones' with a link to manage contacts; 'Personalización' with a note that the option is not available; 'Contenido promocionado' with an option for personalized ads; and 'Twitter para equipos' with options for team management. A 'Guardar cambios' button is at the bottom.

Inicio Notificaciones Mensajes # Descubre Buscar en Twitter Twittear

Cuenta >
Seguridad y privacidad >
Contraseña >
Tarjetas y envíos >
Historial de pedidos >
Móvil >
Notificaciones por correo >
Notificaciones web >
Cuentas silenciadas >
Cuentas bloqueadas >
Diseño >
Aplicaciones >
Widgets >

© 2015 Twitter Sobre nosotros Ayuda Condiciones Privacidad Cookies Información sobre anuncios Marca Blog Estado Aplicaciones Empleos Anunciarse Empresas Medios Desarrolladores Cricket

Seguridad y privacidad

Cambia tus configuraciones de seguridad y privacidad.

Privacidad

Etiquetado de fotos Permitir que cualquiera me etiquete en fotos
 Solo permitir que me etiqueten en fotos las personas que sigo
 No permitir que se me etiquete en fotos

Privacidad de los Tweets Proteger mis Tweets
Si eliges esta opción, solo los usuarios que apruebes podrán ver tus Tweets. Los Tweets que escribas en el futuro no estarán disponibles públicamente. Los Tweets escritos anteriormente podrían estar aún visibles públicamente en algunos sitios. [Más información.](#)

Ubicación del Tweet Añadir una ubicación a mis Tweets
Cuando publicas un Tweet con una ubicación, Twitter almacena esa ubicación. Puedes activar o desactivar esta opción en cada Tweet. [Más información](#)

Borrar toda la información de ubicación

Se borrará toda la información de ubicación de Tweets pasados. Esto puede tomar hasta 30 minutos.

Visibilidad Permitir que otros me encuentren por mi dirección de correo electrónico

Libreta de direcciones **Administrar tus contactos**
Contactos que has subido a Twitter desde tu libreta de direcciones.

Personalización La opción para personalizar Twitter basándose en visitas recientes a sitios web no está disponible para ti.

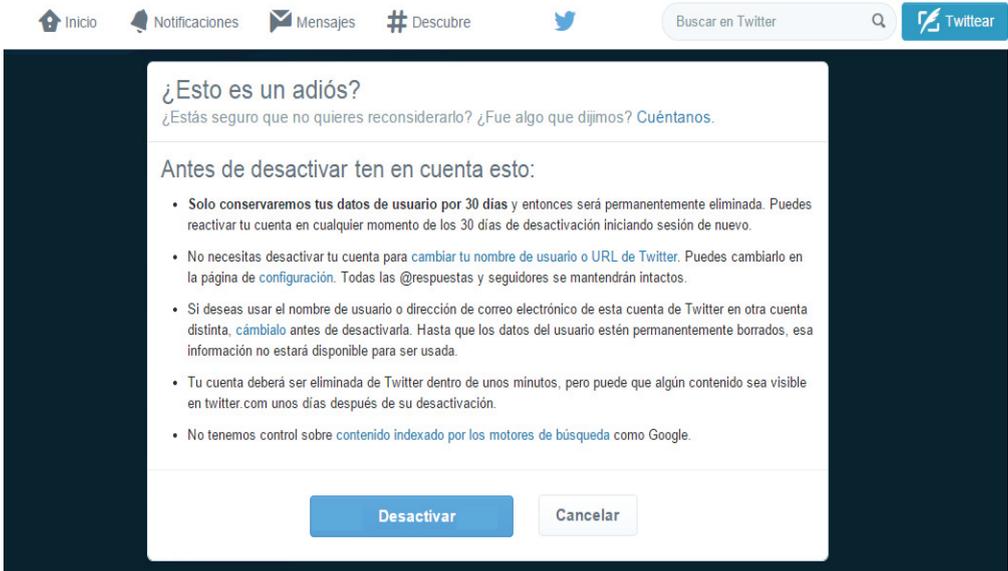
Contenido promocionado Anuncios personalizados basados en información compartida por socios de publicidad.
Esto le permite a Twitter mostrar anuncios sobre temas en los que hayas mostrado interés. [Más información](#) sobre cómo funciona esto y sobre tus controles de privacidad adicionales.

Twitter para equipos Permitir que cualquiera me añada a su equipo
 Solo permitir que me añadan a sus equipos las personas que sigo
 No permitir que alguien me agregue a su equipo
Las organizaciones pueden invitar a cualquiera a twittear desde su cuenta usando la opción de equipos en TweetDeck. [Más información.](#)

Guardar cambios

CÓMO CERRAR LA CUENTA

La cuenta Twitter puede ser eliminada en el menú principal (al cual accedemos pulsando en la foto de perfil), desde el apartado **Cuenta – Desactivar mi cuenta**



Instagram

Es una aplicación para móviles que puede descargarse en teléfonos y tabletas iOS y Android, así como en Windows Phone 8 y versiones posteriores. Para ello debes crear una cuenta usando la aplicación para móviles de Instagram, no un ordenador. Una vez descargada la aplicación y creadada la cuenta, también podrás ver tus publicaciones en un ordenador.



TRÁMITE DE REGISTRO

Para empezar a utilizar Instagram:

1. Descarga la aplicación de Instagram para iOS desde el [App Store](#), para Android desde [Google Play Store](#) o para Windows Phone desde la [Tienda de Windows Phone](#).
2. Una vez instalada la aplicación, toca  para abrirla.
3. Introduce tu dirección de correo electrónico y toca “*Siguiente*” o “*Iniciar sesión con Facebook*” para registrarte con tu cuenta de Facebook.
4. Si te registras con tu dirección de correo electrónico, crea un nombre de usuario y una contraseña, rellena la información de tu perfil y toca “*Cerrar*”. Si te registras con Facebook, se te pedirá que inicies sesión en tu cuenta, si no lo has hecho ya.

OPCIONES SEGURIDAD/PRIVACIDAD, RESTRINGIR INFORMACIÓN

¿Cómo configuro mis fotos y vídeos como privados para que solo puedan verlos los seguidores aprobados?

De forma predeterminada, cualquiera puede ver tu perfil y tus publicaciones en Instagram. Puedes hacer que tus publicaciones sean privadas, de manera que solo las vean los seguidores aprobados. Si las publicaciones están configuradas como privadas, no aparecerán en la pestaña "Fotos" de "Buscar y explorar", ni en las páginas de hashtags o de ubicación. Las publicaciones no se pueden configurar como privadas desde un ordenador.

Para configurar tus publicaciones como privadas desde la aplicación Instagram:

Apple iOS

1. Toca  para ir a tu perfil.
2. Toca .
3. Activa la opción °**Cuenta privada**.

Android

1. Toca  para ir a tu perfil.
2. Toca .
3. Activa la opción °**Cuenta privada**.

Windows Phone

1. Toca  para ir a tu perfil.
2. Toca °**Editar perfil**.
3. Marca la casilla °**Las publicaciones son privadas**° para activar el ajuste y toca la marca de verificación para guardar los cambios.



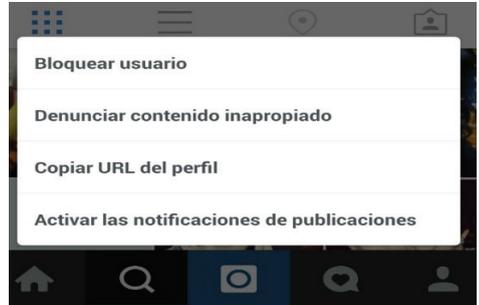
Aspectos que deben tenerse en cuenta sobre las publicaciones privadas:

- Todos los usuarios pueden ver las publicaciones privadas que compartas en redes sociales en función de tu configuración de la privacidad de dichas redes. Por ejemplo, una publicación que compartas en Twitter y que se hubiese configurado como privada en Instagram puede estar visible para las personas que vean tus publicaciones de Twitter.
- Una vez que hagas que las publicaciones sean privadas, los usuarios tendrán que enviarte una solicitud para seguirte si quieren ver tus publicaciones, tu lista de seguidores o a quiénes sigues.
- Las solicitudes de seguimiento aparecen en Actividad , donde puedes aprobarlas o ignorarlas.
- Si alguien te seguía antes de configurar las publicaciones como privadas y no quieres que vean tus publicaciones, puedes bloquearlas.
- Los usuarios pueden enviarte una foto o un vídeo directamente aunque no te sigan.

¿Cómo bloqueo o desbloqueo a alguien?

Cuando bloqueas a alguien, el usuario en cuestión no puede ver tu perfil ni tus publicaciones. Puedes bloquear a alguien que utilice la aplicación Instagram desde tu teléfono o tableta, pero no desde Internet. Para bloquear o desbloquear a alguien:

1. Toca su nombre de usuario para abrir su perfil.
2. Toca  (iPhone/iPad),  (Android) o  (Windows Phone).
3. Toca **Bloquear usuario**.



Para desbloquear a alguien, sigue los pasos anteriores y toca **Desbloquear usuario**.

Si no encuentras a la persona a la que quieres bloquear o desbloquear, es posible que haya eliminado su cuenta o que no puedas acceder a su perfil.

CÓMO CERRAR LA CUENTA

Cuando elimines tu cuenta, tu perfil, tus fotos, tus vídeos, tus comentarios, tus "Me gusta" y tus seguidores se eliminarán de forma permanente.

Para eliminar tu cuenta:

1. Sal de la aplicación de Instagram e inicia sesión en [instagram.com](https://www.instagram.com) en un ordenador.
2. Haz clic en tu nombre de usuario en la parte superior derecha y selecciona **Editar perfil**.
3. Haz clic en **Quiero eliminar mi cuenta** en la parte inferior derecha.

Por razones de seguridad, no se puede eliminar una cuenta por ti. Tendrás que iniciar sesión en la cuenta para eliminarla.

Ten en cuenta que no podemos reactivar tu cuenta y que solo podrás volver a registrarte con el mismo nombre de usuario una vez que se haya eliminado la cuenta.

7. A MODO DE RECORDATORIO

Estas son algunas sugerencias generales para que puedas seguir disfrutando de todos tus dispositivos y aplicaciones (móvil, ordenador, Tablet, conexión a Internet, etc.) sin problemas:

- Ten mucho cuidado con los contenidos que publicas o compartes en Internet y las redes sociales (puede que a tu familia o amigos no les guste ver alguna foto o video que subas).
- Protege tu intimidad y privacidad (el usar una red social no olvides configurar las opciones de privacidad para que los contenidos sólo estén accesibles para tus amigos).
- No facilites nunca datos personales a personas desconocidas.
- Protege la seguridad de tus dispositivos (ordenador, móvil).
- Si te gusta jugar, elige videojuegos con contenidos que no hagan que te sientas incómodo/a y se adapten a tu edad (jugamos para divertirnos).
- Utiliza de forma responsable las tecnologías de la información y la comunicación, limitando su uso a ciertos días, espacios y horas determinadas.
- Recuerda siempre que puedes hacer muchas cosas además de estar conectado a Internet o a las redes sociales: las tecnologías son meras herramientas que sirven para hacernos fácil la vida (no te conviertas en un esclavo/esclava de la tecnología, VIVE LA VIDA).
- Acostúmbrate a programar tu tiempo, para que de este modo puedas hacer todas las cosas que te gustan.
- Siempre es mucho más gratificante el contacto cara a cara con tus amigos y amigas.
- Respeta las normas que tus padres fijen respecto al uso de las TIC. Recuerda que ellos son los responsables de tu educación, seguridad y bienestar. Exponles cuáles son tus necesidades y trata de llegar a un acuerdo, aunque ellos siempre tienen la última palabra.
- Evita mantener contacto con desconocidos en Internet y las redes sociales.
- Utiliza los dispositivos de manera responsable: no uses el móvil en espacios públicos donde puedas molestar innecesariamente a otras personas (en clase, el cine, el médico, un restaurante) y procura mantenerlo en posición de silencio.
- Se respetuoso con los demás. No uses el móvil o la Tablet mientras estés charlando con otra persona, comiendo con la familia, etc.
- Apaga el móvil y el ordenador cuando estés estudiando, salvo que precises hacer alguna consulta o estés realizando un trabajo (los Whatsapps, correos, fotos y comentarios impedirán que te concentres).

- Evita ciertas rutinas como encender el móvil o el ordenador nada más salir de clase o al llegar a casa, ten la seguridad de que cuando pase algo verdaderamente importante te enterarás muy pronto.
- Fija una hora límite para “desconectarte”, recuerda que es muy importante para nuestro desarrollo descansar, dormir, leer, charlar con los hermanos o los padres, etc.
- Procura seleccionar páginas seguras en Internet y no te fíes de todo lo que leas o veas. Debes mantener siempre una postura crítica con los contenidos que procedan de fuentes de poca confianza.
- Si vives alguna situación que te haga sentir mal (si recibes insultos, amenazas de algún compañero/a o si te incomodan las conversaciones con desconocidos en las redes sociales o chats) cuéntaselo a tus padres, profesores o alguna otra persona de confianza.
- Si piensas en algún momento que el uso de los dispositivos tecnológicos escapa a tu control o que te provoca consecuencias desagradables no dudes en pedir ayuda.
- No renuncies nunca a las cosas que verdaderamente importan en la vida: tus hermanos y hermanas, tus padres, tus amigos y amigas, tu formación, el cuidado de tu salud. El resto son cosas secundarias, de las que puedes prescindir para sentirte contento/a.



AJUNTAMENT DE VALENCIA
REGIDORIA DE SANITAT



PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDENCIES

UPCCA
VALENCIA



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA