

Data Detox Kit de Tactital Tech

Data Detox Kit de Tactital Tech es una guía que puede ayudarte a controlar tu vida digital gracias a algunos sencillos consejos.

Estos consejos son 20 fórmulas agrupadas en 4 bloques:

- En el primer bloque hay información sobre cómo gestionar los datos de nuestro teléfono.
- El segundo bloque está centrado en que haya un equilibrio entre el tiempo que pasamos en Internet, por ejemplo, desde nuestro teléfono y el tiempo que estamos desconectados.
- En el tercer bloque hay herramientas para identificar y evitar la desinformación o información errónea o falsa.
- En el último bloque hay información sobre cómo proteger nuestras cuentas y contraseñas.

Consejos útiles para ti:

Fórmula 1: cambia el nombre de tu teléfono

Cuando entramos en una cafetería no decimos nuestro nombre, ¿verdad?

Pues tu teléfono tampoco debe decirlo.

Tu teléfono se puede conectar por wifi o bluetooth a otras redes, por ejemplo, en una cafetería.

Por eso es importante que le pongas un nombre a tu teléfono que no te identifique a ti, pero que tú sí lo conozcas.

Fórmula 2: borra el rastro de tu ubicación

Los datos de tu ubicación son muy importantes y por eso tantas empresas los quieren.

Con ellos pueden saber dónde vives, dónde trabajas y los lugares que visitas de forma habitual.

Es normal que una aplicación o app de mapas sepa dónde estás para poder orientarte, pero te sorprendería la cantidad de aplicaciones o apps a las que les has dado permiso para que sepan tu ubicación.

Fórmula 3: ordena tus aplicaciones o apps

Elimina las aplicaciones o apps que no utilizas y ordena las que sí.

Esto puede liberar espacio en tu teléfono, reducir el uso de datos, aumentar la duración de la batería e incluso mejorar el funcionamiento general de tu teléfono.

Fórmula 4: reduce tu huella digital

El navegador de tu teléfono almacena mucha información sobre ti, por ejemplo, almacena información de las páginas que visitas, de tus búsquedas y de tu ubicación.

Puedes recuperar el control de parte de esa información y es importante que lo hagas.

Los teléfonos, ordenadores y tablets tienen un navegador instalado, por ejemplo, Google Chrome o Safari.

Instala tú un navegador que proteja tu privacidad.

Además, instala extensiones.

Las extensiones son miniprogramas fáciles de instalar en tu navegador que sirven para que tu actividad en Internet sea más privada.

Fórmula 5: elimina tus etiquetas y las de otras personas

¿Etiquetas a tus amistades cuando compartes una foto, por ejemplo, en alguna red social?

Lo más recomendable es que dejes de hacerlo y elimines las etiquetas del pasado.

Cuéntaselo a tus amistades y familiares para controlar los datos entre todos.

De esta forma dejamos menos rastro digital de nuestra información personal.

Fórmula 6: vive el momento

Parece fácil decir vive el momento,

¿pero lo hacemos en realidad?

Piensa un momento,

¿cuánto tiempo pasas con tu teléfono?

Si no te gusta tu respuesta, cambia algo.

Por ejemplo, si quieres pasar menos tiempo en Facebook o Instagram

mira la configuración de las aplicaciones o apps

y haz los ajustes que quieras.

En Instagram tienes la opción de que te avise

cuando hayas alcanzado un tiempo límite al día.

Fórmula 7: descubre los trucos de diseño

Las aplicaciones o apps utilizan trucos de diseño para manipularnos,

por ejemplo, el uso de algunos colores,

dónde colocan los botones sobre los que tenemos que pinchar

o cómo nos presentan la información.

Seguro que has notado alguno.

Pero también utilizan otros trucos que pasan más desapercibidos

y su objetivo es que te apuntes a algo,

compres en una tienda online y vuelvas una y otra vez.

¿Qué puedes hacer?

- Date cuenta de cuándo te están manipulando.
- Mantén la calma, por ejemplo, si hay un reloj de cuenta atrás.
Para un momento y piensa, ¿de verdad es urgente?
- Si te sientes confundido, no es culpa tuya.
Lo más probable es que utilicen un lenguaje complicado
con una intención concreta.

Fórmula 8: atento a los medios de comunicación

Puedes aprender a detectar noticias falsas
o publicaciones que tienen el objetivo de engañarte.

Haz preguntas sobre lo que lees, por ejemplo:

- ¿Quién ha escrito la noticia?
- ¿Cuándo han escrito la noticia?
- ¿En qué sitio web lo lees?
- ¿Qué dice la noticia completa?

Si la información está mal
puedes denunciar la publicación en la aplicación o app.

Fórmula 9: hazte oír

Cuando no estés satisfecho con los trucos de diseño
o la información tenga errores en una aplicación o app o en un sitio web
ponte en contacto con ellos y mándales un correo electrónico.

Fórmula 10: habla con tus amistades y familiares

Cuéntales a las personas con las que estás de forma habitual
todo lo que estás aprendiendo y cómo lo haces tú
para que evitar estar todo el día en Internet.

A todas las personas nos cuesta controlar los hábitos con nuestros teléfonos
y hay muchas soluciones.

Entre todos nos podemos ayudar.

Fórmula 11: date cuenta del poder que tienes

Cuando en una red social das un me gusta,
compartes una publicación o un vídeo
haces que lo vean más personas.

Piensa un momento,
¿cuál es mi influencia en Internet?

¿Cuándo fue la última vez que compartiste con tus amigos una publicación?
Compartir es una forma de participar,
pero debemos tener cuidado por si es una información falsa
o mala para otra persona.

Fórmula 12: cuidado con los cuestionarios

Piensa en la última vez que viste un cuestionario en Internet
con un título parecido a ¿cómo es tu personalidad?
Aunque puede ser algo divertido,

también es una forma de recoger información sobre las personas.
Las aplicaciones o apps analizan tus respuestas
y las relacionan con otra información que tienen,
por ejemplo, de tus búsquedas, de tus compras
o de las páginas que visitas.

Guarda tu información.

Fórmula 13: cuidado con la información

Algunas aplicaciones o apps y sitios web
van a hacer cualquier cosa
con tal de llamar tu atención y que gaster dinero.

Incluso van a publicar noticias falsas
o con algunos datos que son mentira.

En función de tus gustos y de la información que tengan sobre ti,
te van a mostrar determinados anuncios, titulares o imágenes
y a otra persona otros diferentes.

La recomendación en estos casos
es que busques quién es el autor de la información
y de cuándo es la noticia.

Fórmula 14: ten cuidado con las falsificaciones

En Internet hay videos, audios e imágenes falsas que algunas personas alteran por medio de la tecnología. Lo que hacen es, por ejemplo, cambiar la cara de una persona o sus movimientos.

Cuando una imagen te genere dudas sobre si es verdad o no, investiga un poco y pregunta:

- ¿Quién hizo la foto?
- ¿Cuándo hizo la foto?

No compartas información con tus amistades o familiares cuando creas que es falsa.

Fórmula 15: busca la verdad en Internet

Una noticia falsa es información que no es exacta o es engañosa, También puedes encontrar en Internet bulos, estafas y contenido sin investigar. De esta forma, las personas recibimos noticias sobre cosas que nunca ocurrieron. En estos casos, aunque te esfuerces, te puedes sentir confundido.

Fórmula 16: rompe con los filtros

Una vez que las redes sociales o los sitios web que visitas saben lo que te gusta, seleccionan tus gustos, crean un filtro solo para ti y solo te enseñan lo que creen que quieras ver. Pero podemos romper con ese filtro. Apúntate a servicios que agrupan información y noticias diversas. Así, te llegará información diferente y variada.

Fórmula 17: utiliza bloqueos

Es importante que utilices los diferentes tipos de bloqueos que hay para proteger tu teléfono, tu Tablet y tu correo electrónico.

Hay bloqueos con contraseña,
con huella dactilar y con reconocimiento facial.

Usa el que quieras, pero usa alguno.

El más seguro es la contraseña larga con letras, números y caracteres especiales.

Fórmula 18: permite el acceso solo a quien corresponde

Crear contraseñas de calidad es fácil,
solo tienes que seguir unos requisitos básicos.

Tus contraseñas deben ser:

- Largas.
 - Con al menos 8 caracteres.
 - Utiliza letras, números y caracteres especiales, por ejemplo, \$, &, #, @.
- Únicas.
 - Usa una contraseña para cada sitio.
- Aleatorias.
 - Evita relacionar tu contraseña, por ejemplo, con un recuerdo.
 - Utiliza un gestor de contraseñas
 - porque son muy útiles para crear y almacenar tus contraseñas.

Fórmula 19: añade una segunda clave

Para mejorar tu seguridad instala una segunda clave.

De esta forma, si alguien descubre la primera clave,
estarás más seguro.

Ten esto en cuenta, sobre todo, en las aplicaciones o apps del banco.

Fórmula 20: protege tus objetos de valor virtuales

Igual que cuidas tus objetos de valor en tu casa,
debes hacerlo en internet o en tus dispositivos.
Por ejemplo, cuando escaneas tu pasaporte,
¿dónde guardas esa imagen?

Haz una limpieza una vez al año de tu correo electrónico,
tu teléfono o tus cuentas.

Por ejemplo, elimina los escaneos de tu DNI
y borra los datos del banco o de tu médico.
Importante: vacía la papelera y los archivos temporales también.