Guía rápida para usar la IA sin poner en riesgo tus datos

La IA puede ayudarte a trabajar más rápido, ser más creativo y ahorrar tiempo. Pero usada sin cuidado puede exponer datos personales, secretos de empresa o información muy sensible. Esta guía está pensada para que cualquier persona (y cualquier equipo) pueda usar la IA con cabeza: aprovechando sus ventajas sin poner en peligro lo que más debe proteger.



Made with GAMMA

Qué datos NUNCA deberías subir a una IA

> **Si no lo contarías en voz alta delante de desconocidos, no lo subas tal cual a una IA pública.**

Evita subir directamente:

- Nombres y apellidos reales vinculados a problemas personales o profesionales
- DNI, NIE, pasaporte, direcciones, teléfonos, emails personales
- Cuentas bancarias, nóminas, facturas con datos identificables
- Informes médicos, datos de salud, diagnósticos
- Listados de clientes, alumnos, pacientes, empleados o proveedores
- Contratos, sentencias, expedientes o historiales completos con datos de terceras personas

En su lugar:

- Sustituye nombres por iniciales o "Cliente A", "Persona 1", "Empresa X"
- Quita números de documentos, direcciones y otros datos que identifiquen a alguien
- Resume el caso: explica el problema de forma genérica, sin copiar el expediente palabra por palabra

Made with GAMMA

7 errores graves al usar cualquier IA

Estos son los errores más comunes que ponen en riesgo tu información y la de otros. Conocerlos es el primer paso para evitarlos.

1. Subir datos personales "tal cual"

Meter nombres, DNIs, direcciones o cuentas bancarias reales en una IA pública es como leer el expediente en mitad de una cafetería llena.

2. Creer todo lo que dice la IA

La IA no "sabe", solo predice palabras probables. Puede inventarse datos, fechas, sentencias o referencias.

3. Usar versiones gratuitas para temas sensibles

Las versiones gratuitas no están diseñadas para secretos de empresa o información muy delicada.

Made with GAMMA

Más errores que debes evitar

4. Copiar y pegar documentos con datos de otros

Subir un contrato, una sentencia, un informe médico o un expediente con datos reales de terceros es una bomba de privacidad.

Buena práctica: Antes de pegar un documento en la IA, limpia nombres, DNIs, correos, teléfonos y direcciones. Deja solo lo necesario para entender el problema o la cláusula.

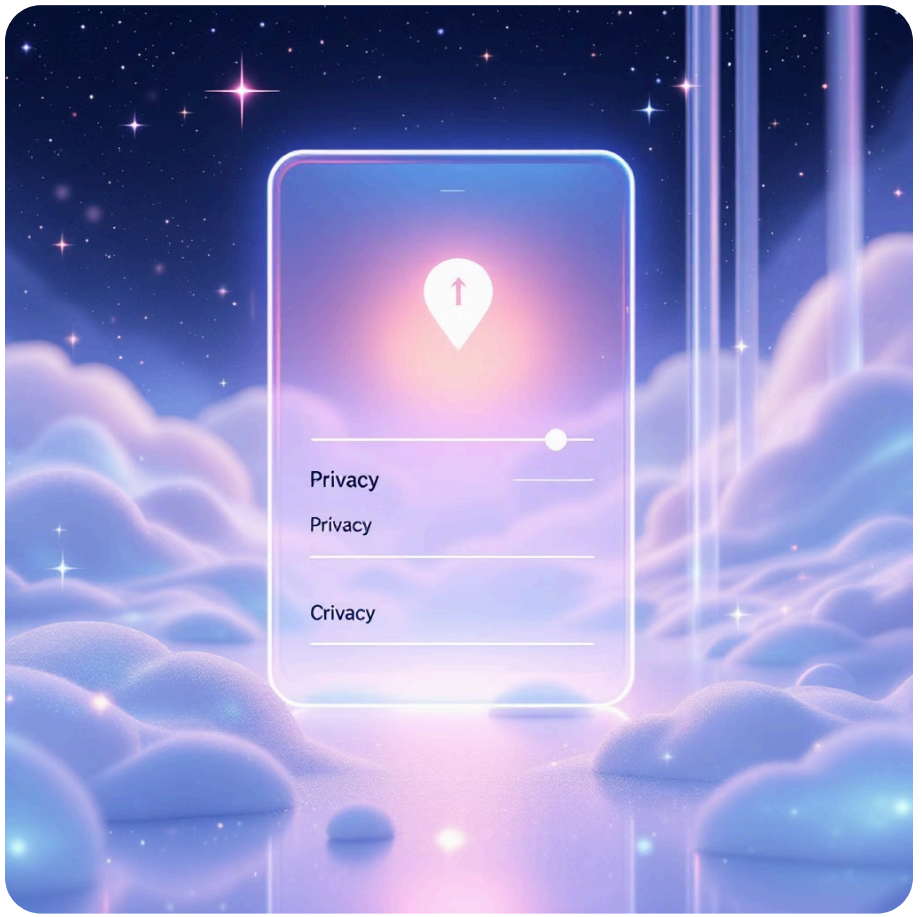
5. Dejar que la IA decida por ti

La IA es una herramienta de apoyo, no un sustituto de tu criterio. Puedes pedirle un borrador, un resumen o ideas, pero **lo que se envía, se firma o se publica lo decides tú.**

Buena práctica: Lee siempre el resultado con calma, corrige lo que no encaje y asegúrate de que refleja realmente lo que quieres decir.

Made with GAMMA

Los últimos dos errores críticos



6. Ignorar la configuración de privacidad y el historial

Mucha gente nunca revisa los ajustes de privacidad de las herramientas que usa. En muchas IAs puedes decidir si se guarda tu historial y si tus conversaciones se usan para entrenar el modelo.

Buena práctica:

- Entra en la configuración
- Revisa qué se guarda y para qué se usa
- Ajusta las opciones para tener más control sobre tus datos

7. No hablar del tema con tu entorno

En casa o en el trabajo, el problema no eres solo tú. También es la persona que sube un listado de clientes "para que la IA lo ordene" o el compañero que copia un contrato confidencial para resumirlo.

Buena práctica: Comenta estas reglas básicas con tu entorno. Poner límites claros evita muchos sustos.

Made with GAMMA

Checklist rápido: antes de usar la IA

Antes de pegar o escribir algo en una IA, pregúntate:

01

¿Hay nombres, DNIs, direcciones, teléfonos o datos que identifiquen a alguien?

02

¿Estoy subiendo documentos completos con datos de terceros?

03

¿Estoy usando una cuenta gratuita para información que no debería salir de mi empresa o de mi ámbito personal?

04

¿Voy a confiar en esta respuesta sin comprobar nada más?

05

¿He revisado recientemente la configuración de privacidad y el historial de la herramienta que uso?

Si alguna respuesta te incomoda, para y revisa.

Made with GAMMA

Normas básicas para equipos

Si trabajas en equipo (empresa, despacho, academia…), estas reglas pueden convertirse en un mini-protocolo interno:

1. No subir datos personales identificables de clientes, alumnos, pacientes o empleados a una IA pública.
2. No subir documentos completos con datos de terceros sin anonimizar.
3. Usar solo las cuentas de IA autorizadas por la organización para temas de trabajo.
4. No usar cuentas personales para procesar información de la empresa.
5. Revisar siempre la configuración de privacidad y el historial.

Made with GAMMA

Más normas para tu equipo

1

No tomar decisiones importantes basadas solo en lo que diga la IA

La IA es una herramienta de apoyo, no el decisor final.

2

Leer y revisar todo lo que genera la IA antes de enviarlo o publicarlo

El control de calidad siempre debe ser humano.

3

Consultar en caso de duda

No improvisar con datos sensibles. Pregunta antes de actuar.

4

Avisar cuanto antes si se ha subido algo que no se debería

La transparencia rápida minimiza el daño potencial.

5

Actualizar estas normas al menos una vez al año

La tecnología evoluciona, y tus protocolos también deben hacerlo.

Made with GAMMA

La idea clave

La IA puede ser una aliada enorme en tu día a día. Te ayuda a pensar, escribir, resumir, crear y decidir mejor.

Pero hay algo que nunca debes olvidar:

Lo que no contarías en voz alta delante de desconocidos, tampoco deberías contárselo tal cual a una IA.

Made with GAMMA



Usa la IA con inteligencia

Aprovecha sus ventajas

- Trabaja más rápido
- Sé más creativo
- Ahorra tiempo valioso
- Mejora tus resultados

Sin poner en peligro

- Datos personales
- Secretos de empresa
- Información sensible
- La confianza de otros

La clave está en el equilibrio: usar la tecnología con cabeza, protegiendo siempre lo que más importa.

Made with GAMMA