DIGI-Story

Narradores digitales: Empoderando a los jóvenes a través de la alfabetización mediática y la transmedia.

2025-1-CZ01-KA210-YOU-000361741

GUÍA DE COMPORTAMIENTO EN LÍNEA

Versión completa Módulo 1 - 6



Co-funded by the European Union

¿Qué encontrarás en la guía?

Módulo 1



Hábitos de uso de Internet y redes sociales

El circuito de dopamina, las recompensas variables, la economía de la atención y el minimalismo digital.

Módulo 2



Información y desinformación

Lateral reading, the psychology of viral content, AI deepfakes, and active bystander intervention.

Módulo 3



Consumo y producción de contenido responsable

The power of the prosumer, digital empathy, copyright, and the Transmedia Storytelling Canvas as a creator's checklist.

Módulo 4



Protección de datos y seguridad en línea

The value of data, phishing, and artificial intelligence in scams, along with a security comparison of iOS vs. Android.

Módulo 5



Personalización de contenido y algoritmos

Collaborative and content-based filtering, implicit data collection, echo chambers, and algorithmic bias.

Módulo 6



Gestión de la huella digital y la privacidad

Active vs. passive footprint, the illusion of privacy, digital reputation, and the Green Digital Footprint.

Navegación en la Guía

Introducción



Objetivos clave de aprendizaje



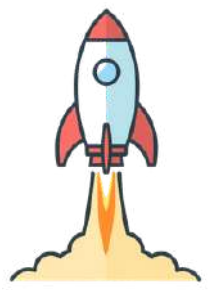
Desafío



Contenido del módulo



Llamamiento a la acción



Recursos adicionales





Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Introducción

Estar conectado ya no es solo una opción.
Es prácticamente imprescindible. Pero aquí está el truco: comprender cómo las redes sociales manipulan intencionadamente nuestra química cerebral es ahora una habilidad esencial para la supervivencia. La mayoría de las aplicaciones están diseñadas desde cero para captar tu atención y no soltarte jamás. Este módulo no te va a convencer de que borres todas tus cuentas. En cambio, se trata de mejorar tu conciencia digital para que tú controles la tecnología, en lugar de que la tecnología te controle a ti.





Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Objetivos clave de aprendizaje



POR QUÉ es importante

- Tu atención es la moneda más valiosa del mundo: aprende a dejar de malgastarla sin pensar.
- Tus hábitos digitales están directamente relacionados con tu salud mental, la calidad de tu sueño y tu productividad.
- Los algoritmos crean cámaras de eco (burbujas de filtro) que limitan severamente tu visión del mundo.
- Los servicios de Internet no son gratuitos; en realidad, se pagan con los datos de comportamiento y el tiempo.



QUÉ aprenderás

Identifica patrones oscuros en el diseño de aplicaciones y aprende cómo sortear el ciclo de la dopamina.

- Crea una rutina de higiene digital personalizada que se adapte a tu estilo de vida.

Aprende a REINICIAR tu algoritmo para descubrir contenido diverso y de alta calidad.

Domina las estrategias de minimalismo digital para despejar tu vida digital.





Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales

Desafío



¿ESTÁS LISTO PARA UNA DESINTOXICACIÓN DE 24 HORAS?

¿Podrías sobrevivir 24 horas completas sin consultar tu aplicación más utilizada?

Tu principal desafío aquí es afrontar el síndrome de vibración fantasma.

Esa extraña necesidad de revisar el teléfono incluso cuando no ha vibrado.

Es hora de recuperar la concentración en un mundo hiperconectado.



Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Contenido del módulo



Dopamina y diseño de patrones oscuros

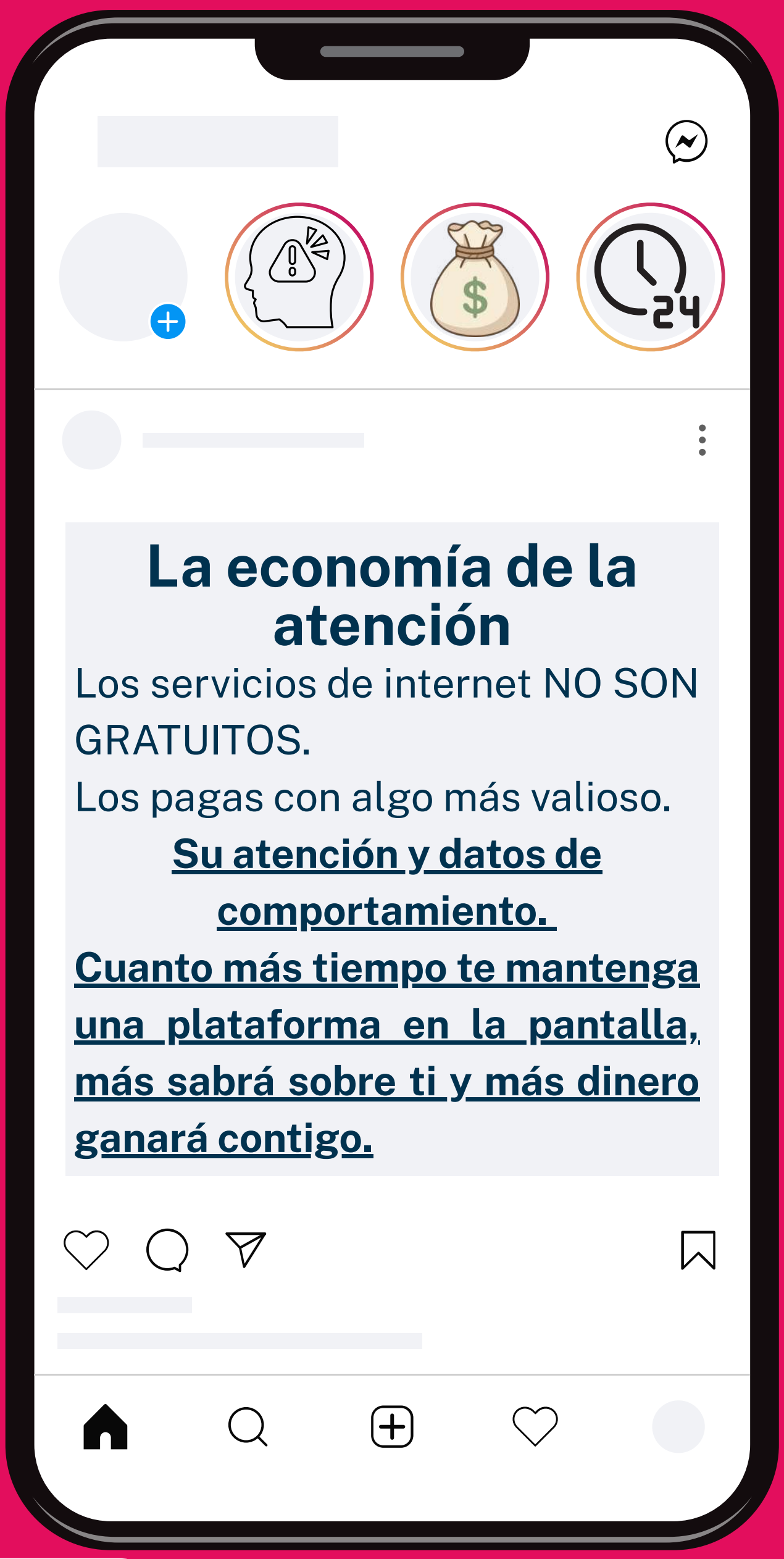
El diseño de las aplicaciones utiliza las llamadas técnicas engañosas. El desplazamiento infinito y las notificaciones impredecibles (recompensas variables) estimulan artificialmente la producción de dopamina en el cerebro, creando una adicción y obligándote a consultar la aplicación constantemente.



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Contenido del módulo

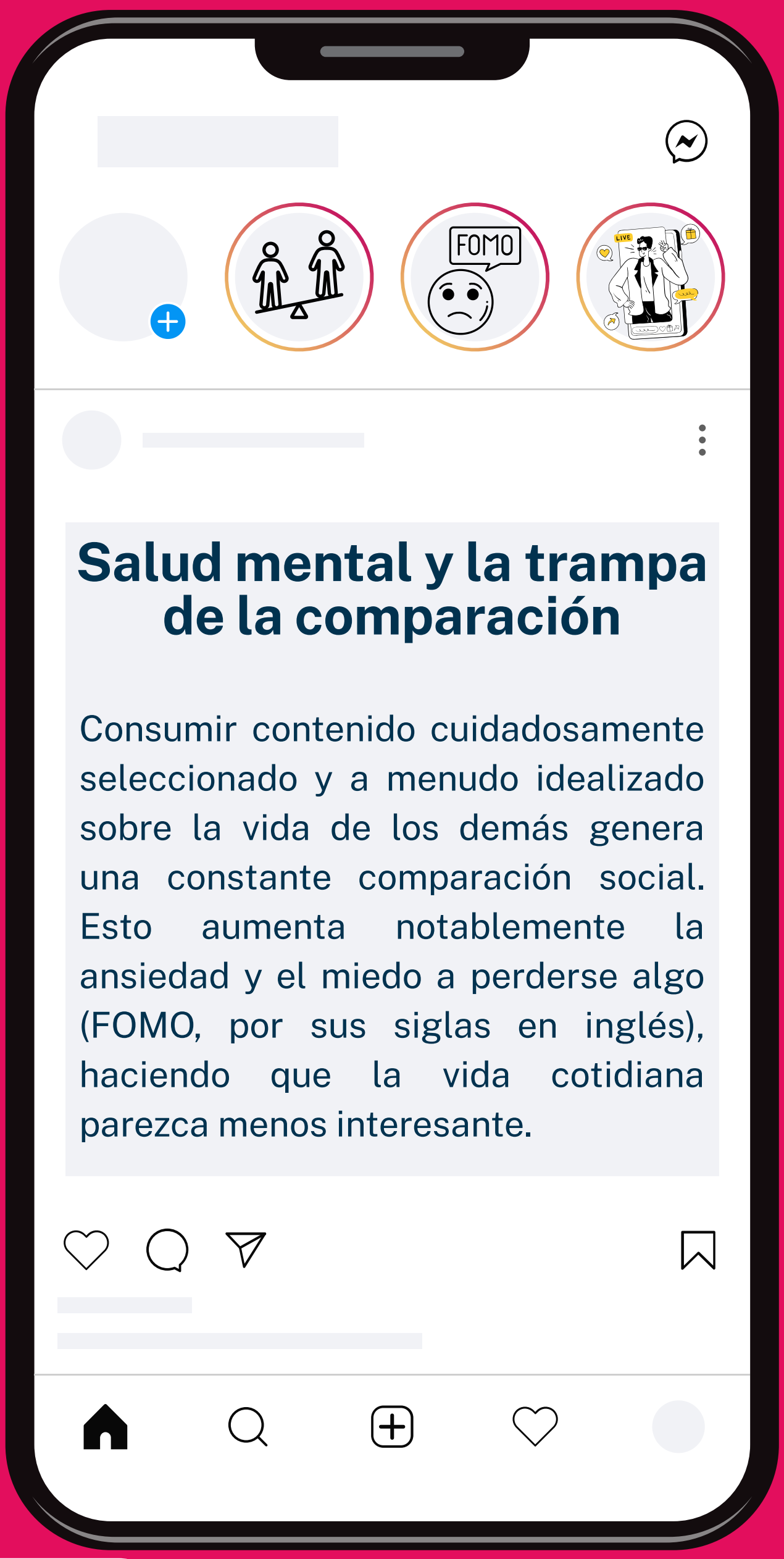




Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Contenido del módulo



Salud mental y la trampa de la comparación

Consumir contenido cuidadosamente seleccionado y a menudo idealizado sobre la vida de los demás genera una constante comparación social. Esto aumenta notablemente la ansiedad y el miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés), haciendo que la vida cotidiana parezca menos interesante.



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Contenido del módulo



Minimalismo digital

Control real sobre tu teléfono significa **limitación consciente.** Al establecer zonas libres de teléfonos, desactivar las notificaciones innecesarias y eliminar las aplicaciones que solo te roban tiempo, mejorarás radicalmente tu concentración y la calidad de tu sueño.



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Llamamiento a la acción

La Clínica Digital

- En parejas, actúen como médicos digitales el uno para el otro. Consulten sus estadísticas de tiempo frente a la pantalla, identifiquen sus 3 principales actividades que les hacen perder el tiempo y apliquen inmediatamente estas recomendaciones:
- **El reto fantasma: Mueve los iconos de tus redes sociales a una carpeta oculta en la última página del menú para romper la memoria muscular subconsciente del pulgar.**
- **El reto de la escala de grises: Convierte la pantalla de tu teléfono a blanco y negro para acabar instantáneamente con su atractivo visual.**
- **Zonas libres de teléfonos: Declare al menos dos espacios físicos (por ejemplo, dormitorio, mesa de comedor) donde los teléfonos estén estrictamente prohibidos.**





Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales

Llamamiento a la acción

Algoritmo humano

- Coge papel y notas adhesivas con un amigo.
- Construye un prototipo físico en papel de un feed de redes sociales, colocando trampas de dopamina (como notas adhesivas para los "me gusta" o solapas ocultas con contenido adicional).
- Deja que tu compañero/a revise el feed de noticias mientras el moderador hace sonar un silbato al azar (simulando notificaciones).
- Siente lo difícil que es concentrarse cuando te interrumpen constantemente.



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Llamamiento a la acción

La subasta de atención

- Rompe un trozo de papel en 24 pedazos (que representan las 24 horas de tu día).
- Retira las piezas que necesites para dormir, estudiar o trabajar. Ahora, revisa las estadísticas de tiempo de pantalla de tu teléfono y entrega la cantidad correspondiente de piezas.
- Mira lo que te queda. ¿Realmente tienes suficiente tiempo para la comida, la familia, los amigos, los pasatiempos y los deportes?

Verificación de la realidad de 24 horas



Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales

Recursos adicionales

¡Escanea o haz clic para explorar más!

- Centro de Tecnología Humanitaria
- Un excelente centro repleto de herramientas, información y recursos para ayudarte a construir una relación más sana y consciente con tus pantallas.

- El dilema social
- Antiguos empleados de Silicon Valley revelan los inquietantes entresijos de cómo las plataformas tecnológicas manipulan intencionadamente la psicología humana para mantenernos enganchados.

- Espera, ¿pero por qué?: La revolución de la IA
- Una guía profunda, fascinante y fácil de leer sobre cómo la IA y los algoritmos están cambiando rápidamente nuestro futuro.

Seguridad en línea

Un proyecto certificado centrado en la prevención, la educación, la investigación, la intervención y la sensibilización relacionadas con las conductas de riesgo en línea y los fenómenos asociados.



Módulo 2

Información y desinformación



Introducción

La información es poder, pero la desinformación actúa como un arma.

La inteligencia artificial y los deepfakes pueden crear contenido falso pero 100% creíble en segundos, pero tu capacidad para distinguir la verdad de la ficción es tu mejor defensa.

Las noticias falsas se propagan hasta seis veces más rápido que la verdad. ¿Por qué?

Está diseñado específicamente para atacar instantáneamente tus emociones más intensas: miedo, ira o sensación de injusticia.

Si no verificas la información, no eres solo un lector, sino un blanco fácil.



Módulo 2



Información y desinformación



Objetivos clave de aprendizaje

POR QUÉ es importante

- Creer en una historia falsa no solo es vergonzoso, sino que también puede llevar a tomar malas decisiones financieras o de vida.
- La inteligencia artificial y las falsificaciones profundas (deepfakes) se están volviendo indistinguibles de la realidad, lo que hace que las pruebas visuales no sean fiables.
- La propaganda y la desinformación utilizan tus emociones para eludir tu pensamiento crítico.
- La mayoría de los jóvenes simplemente ignoran la desinformación, lo que contribuye a su mayor difusión.
- Quienes difunden información falsa rara vez mienten de principio a fin, sino que manipulan hábilmente los datos reales y sacan las cosas de contexto.

QUÉ aprenderás

Domina el método de verificación de 60 segundos para comprobar al instante cualquier noticia o publicación en redes sociales.

- Identifique las señales de alerta técnicas y contextuales que revelan la manipulación generada por la IA.

Aprende el arte de verificar las fuentes de forma profesional consultando información fuera del sitio web original.

Utilice técnicas para la confrontación constructiva y para advertir a otros usuarios.

Comprenda la anatomía de una mentira y distinga entre desinformación, información errónea y sátira.



Módulo 2

Información y desinformación



Desafío



¡COMBATE TU SESGO DE CONFIRMACIÓN!

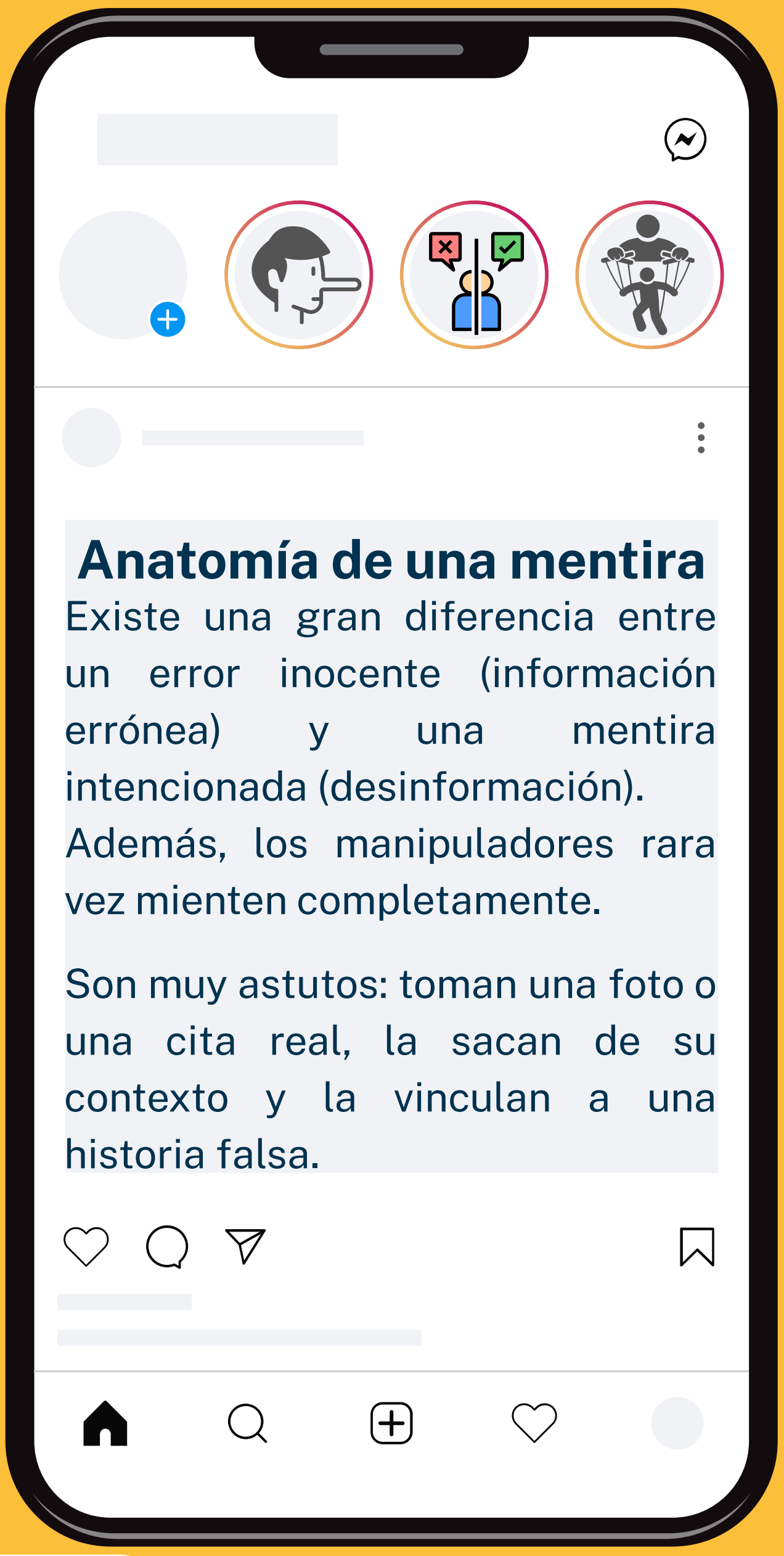
¿Se puede cuestionar críticamente una noticia impactante que se ajusta a tu narrativa solo porque la fuente no es creíble?

Estamos biológicamente programados para creer aquello que confirma nuestras opiniones preexistentes, incluso si se trata de mentiras. Una verdadera alfabetización mediática requiere la valentía de admitir que incluso uno mismo puede ser engañado.

Tu mayor desafío será combatir tu propio sesgo de confirmación.

Información y desinformación

Contenido del módulo



Anatomía de una mentira

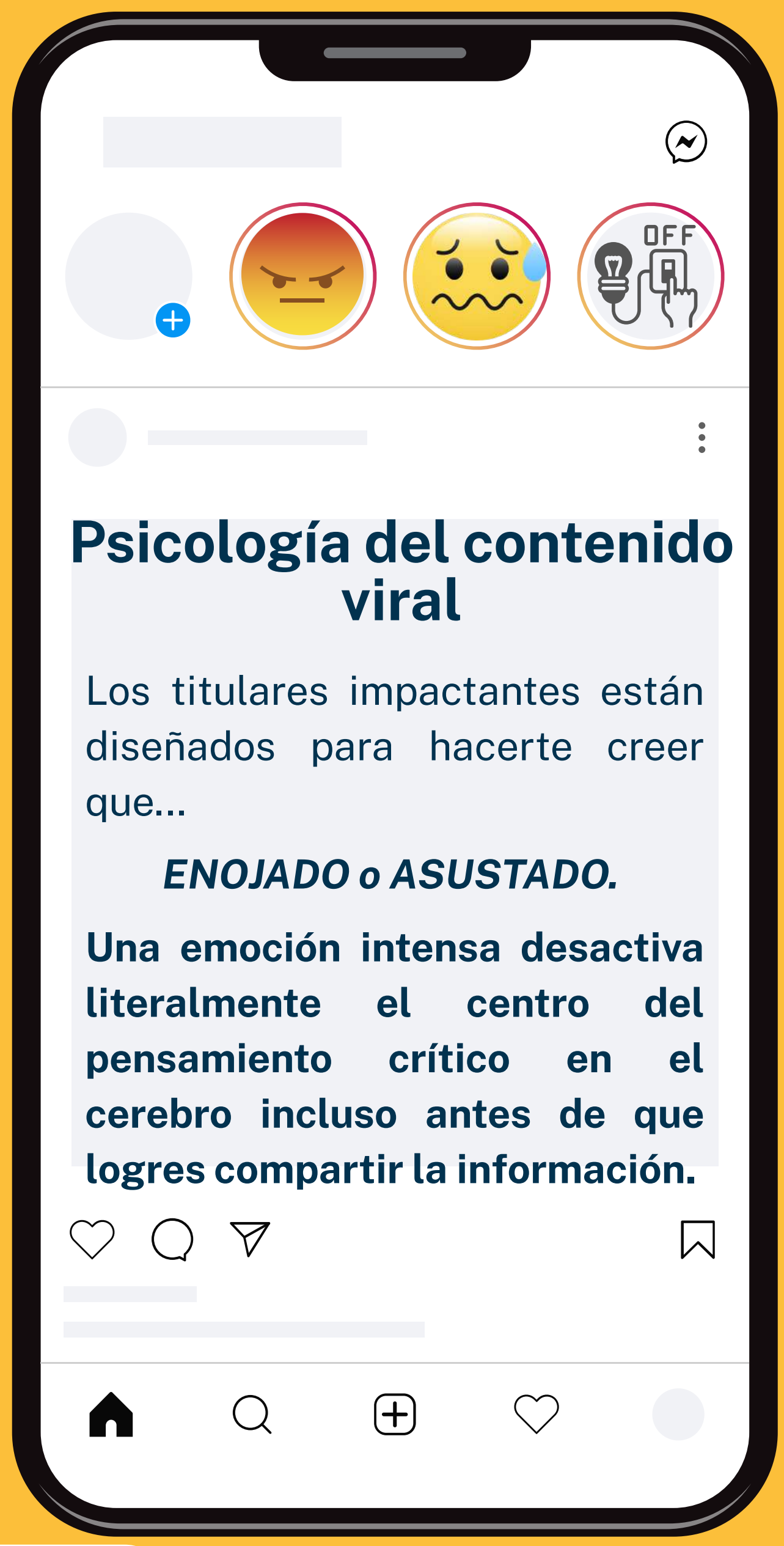
Existe una gran diferencia entre un error inocente (información errónea) y una mentira intencionada (desinformación).

Además, los manipuladores rara vez mienten completamente.

Son muy astutos: toman una foto o una cita real, la sacan de su contexto y la vinculan a una historia falsa.

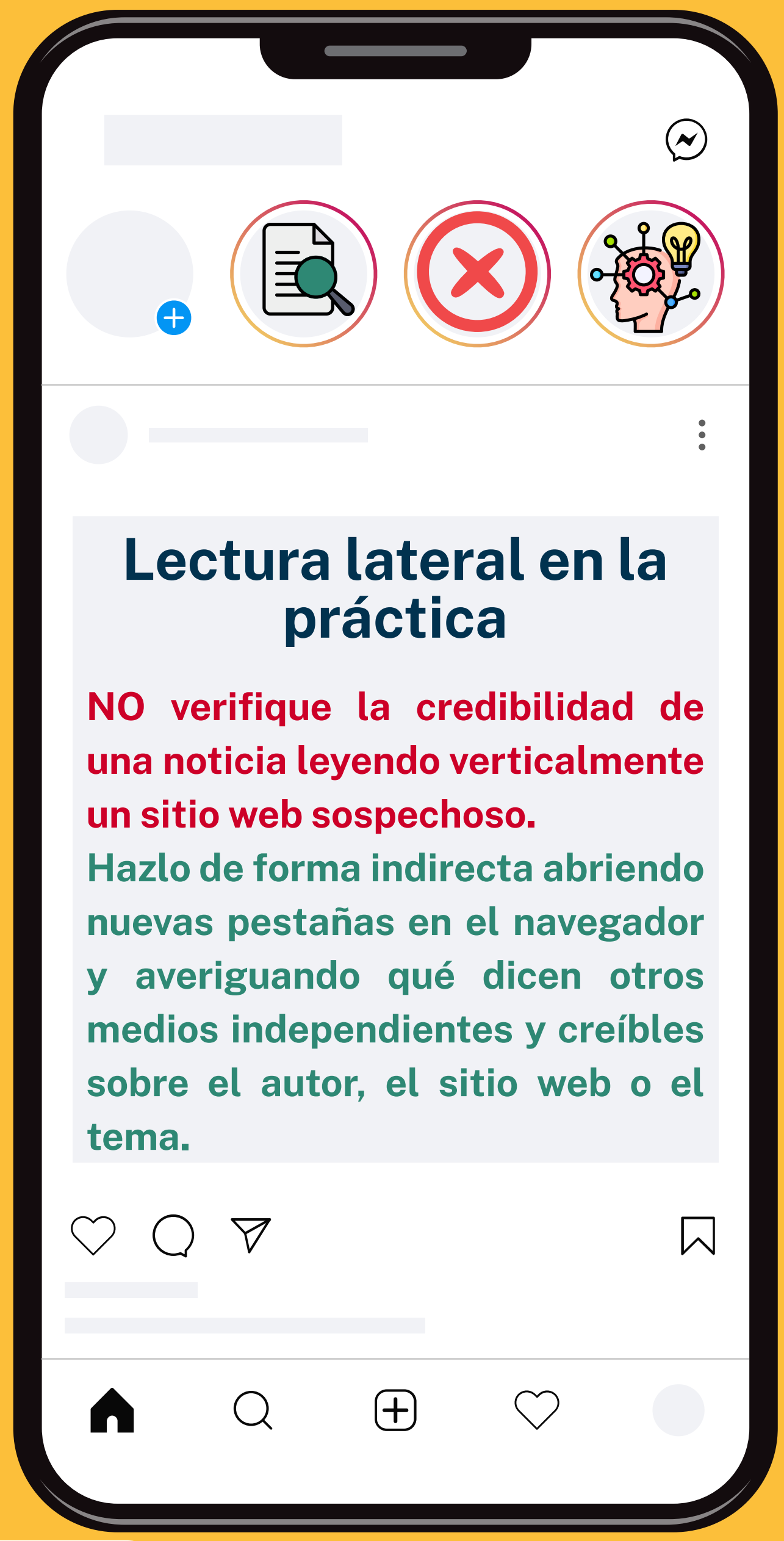
Información y desinformación

Contenido del módulo



Información y desinformación

Contenido del módulo



Información y desinformación

Contenido del módulo





Información y desinformación



Llamamiento a la acción

La fábrica de noticias falsas

- Para entender la manipulación, ¡intenta convertirte en creador de desinformación!

- Tomemos como ejemplo una noticia local aburrida y 100% verídica (por ejemplo, "El Ayuntamiento anuncia el mantenimiento rutinario de las tuberías de agua").
- Elige una carta de emoción (MIEDO, IRA, CONMOCIÓN) y reescribe esa historia aburrida para convertirla en un engaño viral y manipulador, diseñado para provocar ese sentimiento específico.

- ***Nota: esto es solo un ejercicio para comprender cómo se crea la desinformación. ¡No publiques tu trabajo en ningún sitio!***





La ruleta de los titulares

- La próxima vez que un titular te enfurezca o te emocione muchísimo mientras navegas por internet, detente y respira hondo.
- Trata tus emociones como una señal de alerta.
- Pregúntate: "¿Quién quiere exactamente que me sienta tan enojado ahora mismo? ¿Y qué ganan con ello?"

- Versión para grupos: Etiqueta cuatro esquinas de una habitación con emociones y corre hacia la esquina que coincida con tu reacción a los titulares leídos en voz alta.





Llamamiento a la acción

Detective inverso

- Toma una publicación muy sospechosa o una foto viral impactante de las redes sociales.
- Abre Google Lens o TinEye, sube la imagen y rastrea su origen real para ver si tiene años de antigüedad o si fue tomada fuera de contexto.
- Siempre verifique las afirmaciones controvertidas en tres fuentes independientes y respetables antes de decidir si confiar en ellas.

Contenido del módulo

Recursos adicionales



Información y desinformación



Llamamiento a la acción

El guion de llamada

- Cuando ves que un amigo o familiar publica noticias falsas en tu feed,

NO LO IGNORES.

- **Envíales un mensaje directo educado o deja un comentario respetuoso.**

- *«Oye, esta foto tiene cinco años y es de un país completamente diferente. Aquí tienes el enlace para verificarlo con Google Lens. Solo quería avisarte para que la elimines».*



Información y desinformación

Recursos adicionales

¡Escanea o haz clic para explorar más!

- **Más allá de las noticias falsas**

Lo mejor de los reportajes, la educación y la formación de la BBC para ayudarte a comprender los retos que plantean la desinformación y las noticias falsas.

Método SIFT de Mike Caulfield

Un proceso súper sencillo de 4 pasos (Detener, Investigar, Encontrar mejor cobertura, Rastrear) para verificar absolutamente cualquier cosa en línea en segundos.

FactCheck.org

- **Un sitio web de defensa del consumidor no partidista que monitorea constantemente y señala la veracidad de los hechos proporcionados por los principales actores del mercado.**

Manipuladores.cz

Un proyecto checo de gran relevancia centrado específicamente en descubrir bulos en Internet y analizar cómo funciona la manipulación mediática.

Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable

Introducción

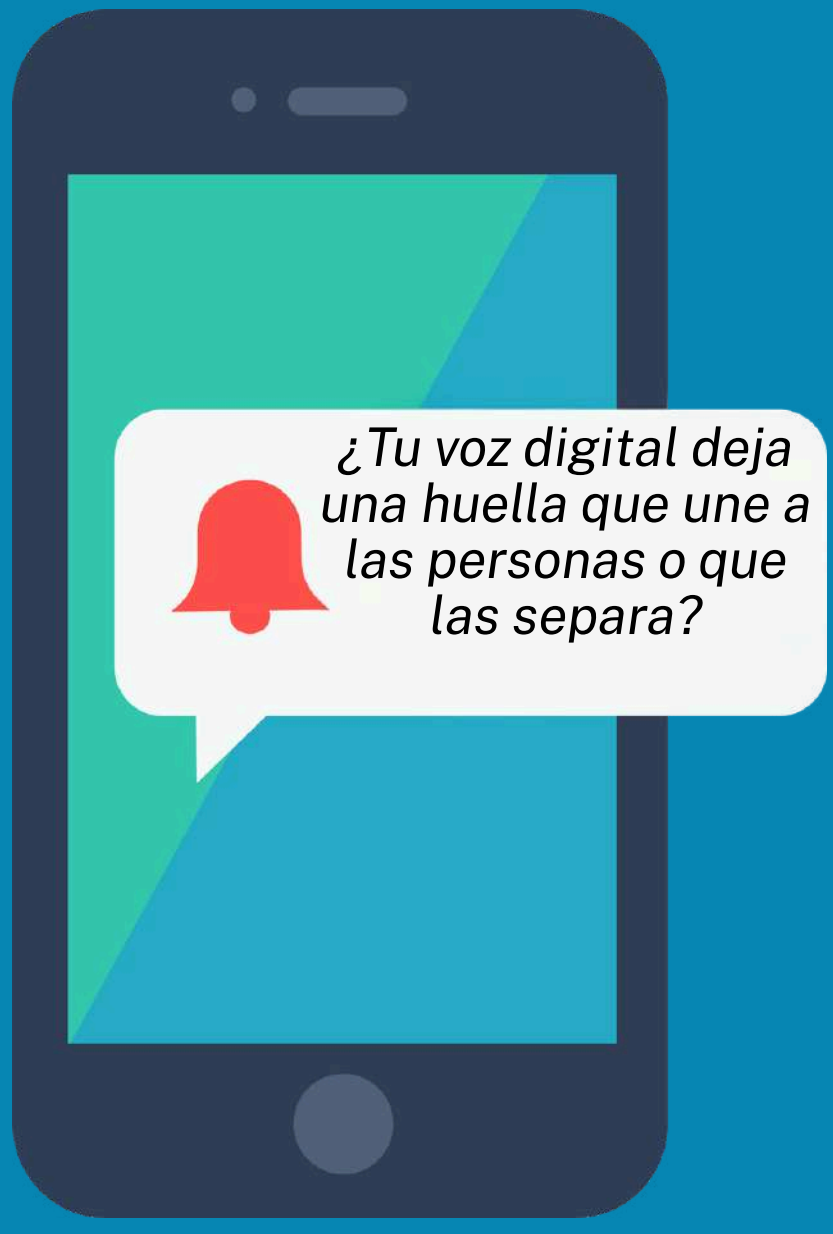
Ya sea que subas un video, escribas un comentario o compartas una historia, tu voz tiene un gran poder. Tu comportamiento en línea no solo influye en quienes te rodean, sino que también moldea tu marca personal y tu reputación futura.

Ten en cuenta la ética al crear contenido.

Los jóvenes suelen ignorar los derechos de autor, publicar contenido de otras personas sin su consentimiento y desatender las emociones que provoca su contenido.

Aprende el concepto de empatía digital y crea de forma responsable.

Generar respeto y confianza.





Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable



Objetivos clave de aprendizaje



POR QUÉ es importante

- Cada publicación que creas puede dejar una huella permanente en la vida de otra persona.
- Incluso detrás de una pantalla, tus acciones digitales tienen consecuencias emocionales muy reales.
- Robar el trabajo de otra persona está mal y es propio de aficionados, ya sea música o fotografías.
- Buscar "me gusta" y compararse con el éxito de los demás destruye la autoestima.
- Ser un creador responsable permite construir una reputación y una marca personal que perduran.



QUÉ aprenderás

Comprenda su poder y su responsabilidad ética como creador activo (prosumidor).
Practica la empatía digital y el arte de comunicarte con respeto hacia los demás.

- Domina los fundamentos de los derechos de autor (Creative Commons) y aprende a crear de forma ética.

Separa tu valía personal de las métricas online y mantén una perspectiva sana.
Construye una identidad digital positiva basada en la confianza, la credibilidad y la autenticidad.



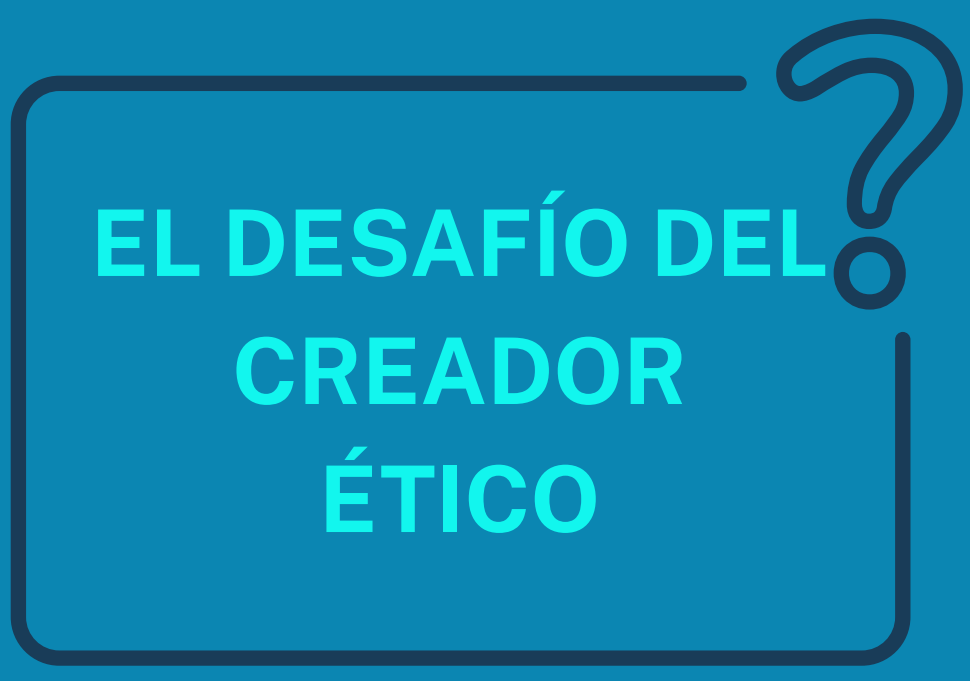
Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable



Desafío





¿Puedes expresar tu opinión sobre un tema controvertido SIN usar titulares sensacionalistas ni manipular emocionalmente a la audiencia, respetando al mismo tiempo las opiniones de los demás?

El objetivo es adquirir el hábito de reflexionar sobre tus motivaciones antes de llegar a la meta.

Botón PUBLICAR.

Tu reto consiste en crear contenido visualmente atractivo e interesante, pero al mismo tiempo éticamente impecable.

Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable

Contenido del módulo



El poder del prosumidor

No eres solo un espectador pasivo, también eres un creador: un prosumidor.

Incluso una cuenta con unas pocas docenas de seguidores tiene el poder de generar conciencia y moldear los sentimientos y opiniones de las personas de tu entorno.

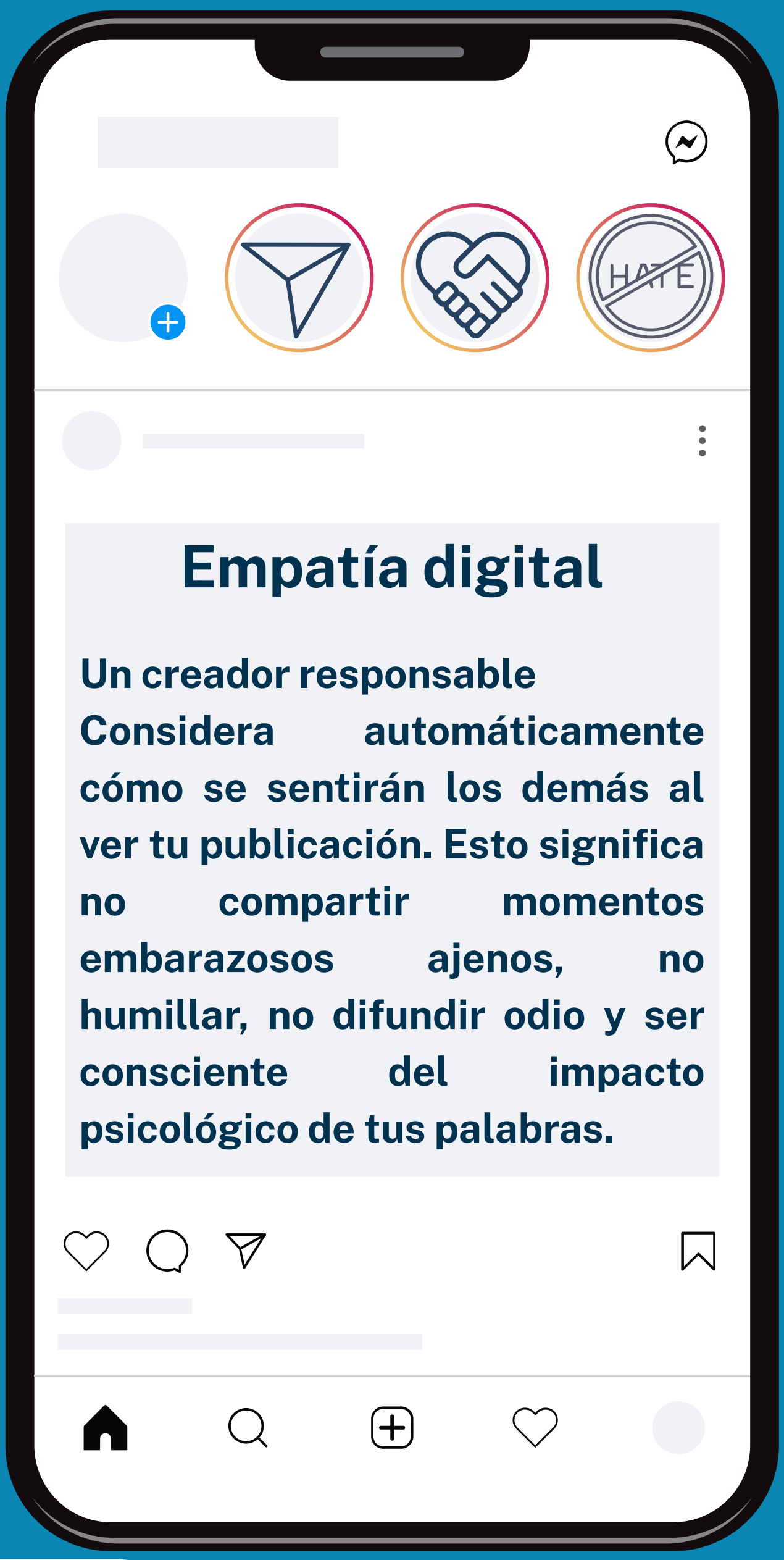
Subestimar tu propia influencia es un error.



Consumo y producción de contenido responsable



Contenido del módulo



Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable

Contenido del módulo





Consumo y producción de contenido responsable

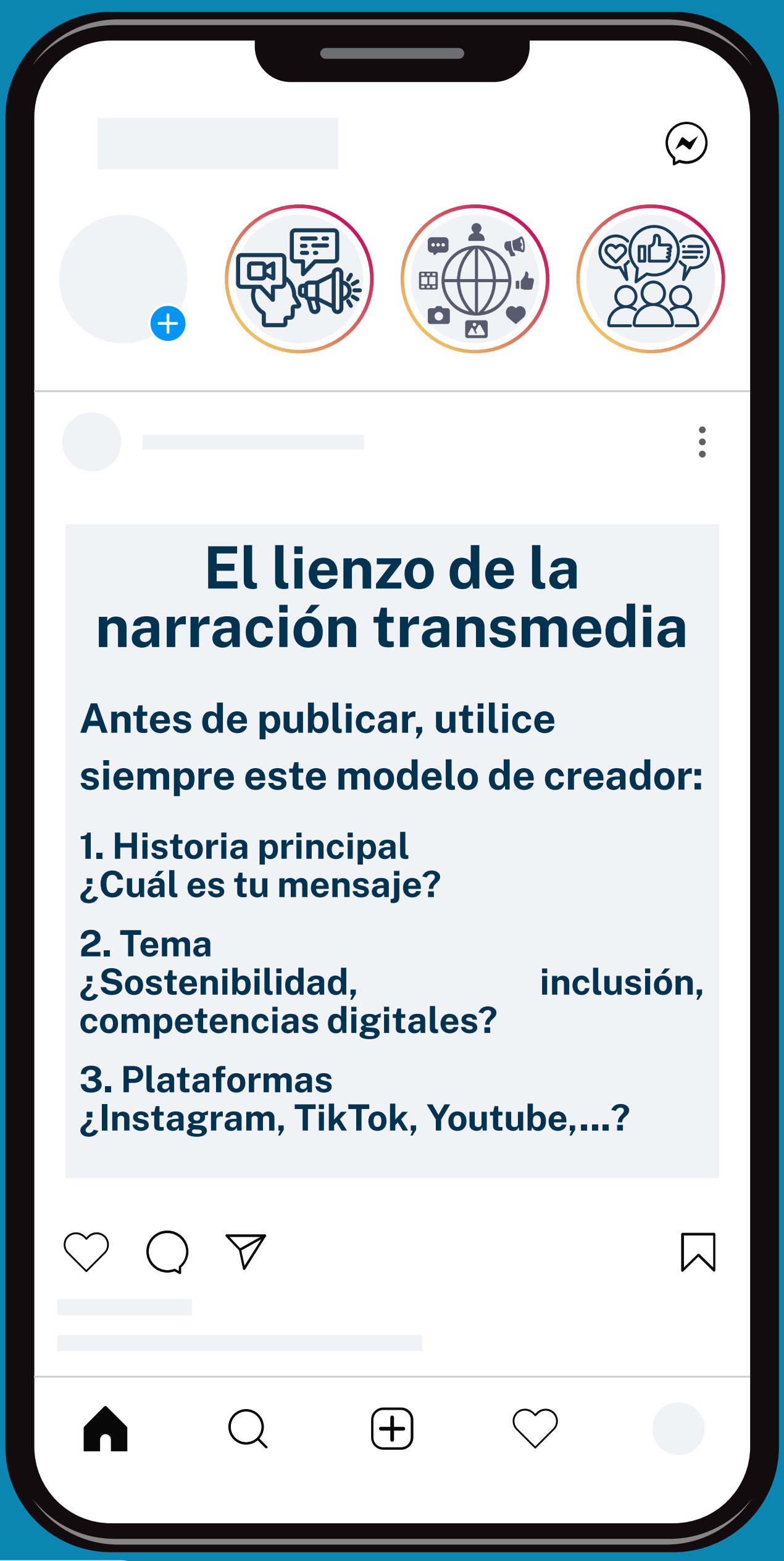


Contenido del módulo



Consumo y producción de contenido responsable

Contenido del módulo



Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable

Contenido del módulo

El lienzo de la narración transmedia

4. Público
¿A quién debería importarle y por qué?

5. Ética
¿Tienes tu consentimiento y tus derechos?

6. Compromiso
¿Cuáles son tus subtítulos, hashtags y llamada a la acción?

7. Lógica de compartición
¿Dónde, cuándo y cómo?



Consumo y producción de contenido responsable



Llamamiento a la acción

Reflexión sobre el contenido

- Abre tu perfil y mira tus 5 últimas publicaciones e historias.

- **Pregúntate abiertamente**
- ***¿Son respetuosos?***
- ***¿Reflejan estas publicaciones el tipo de persona que realmente quiero ser?***
- ***¿Podría alguno de ellos afectar negativamente a otra persona?***



Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable



Llamamiento a la acción

El filtro ético

- Antes de cada publicación futura, aprenda a hacer una pausa de 10 segundos y aplicar estas comprobaciones preventivas:

- *¿Lo creé yo o tengo permiso/derechos de autor?*

- *¿La persona de la foto está contenta de que la comparta?*

- *¿Podría esto perjudicar o avergonzar a alguien?*



Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable



Llamamiento a la acción

Crear con propósito

- Diseña y publica una entrada con verdadero valor.
- Enseña algo nuevo a la gente, destaca un problema en tu comunidad o crea conciencia.
- Enfócate en el impacto positivo.
- **Olvídate de conseguir likes baratos.**
- Antes de publicar, anota y revisa los 7 pasos de tu Lienzo de Narrativa Transmedia.



Módulo 3

Consumo y producción de contenido responsable

Recursos adicionales

¡Escanea o haz clic para explorar más!

- **Creative Commons**

Dónde y cómo encontrar y descargar legalmente imágenes, gráficos y música gratuitos para tus vídeos y contenido digital sin robar el trabajo de otra persona.

Semana del Código de la UE

Excelentes recursos, tutoriales interactivos y actividades sobre creación digital responsable, programación e innovación para jóvenes.

Centro de Internet Seguro (PT)

Herramientas prácticas, consejos en portugués y campañas de sensibilización sobre un comportamiento seguro, educado y responsable en línea.

Comisión Nacional de Protección de Datos (CNPD)

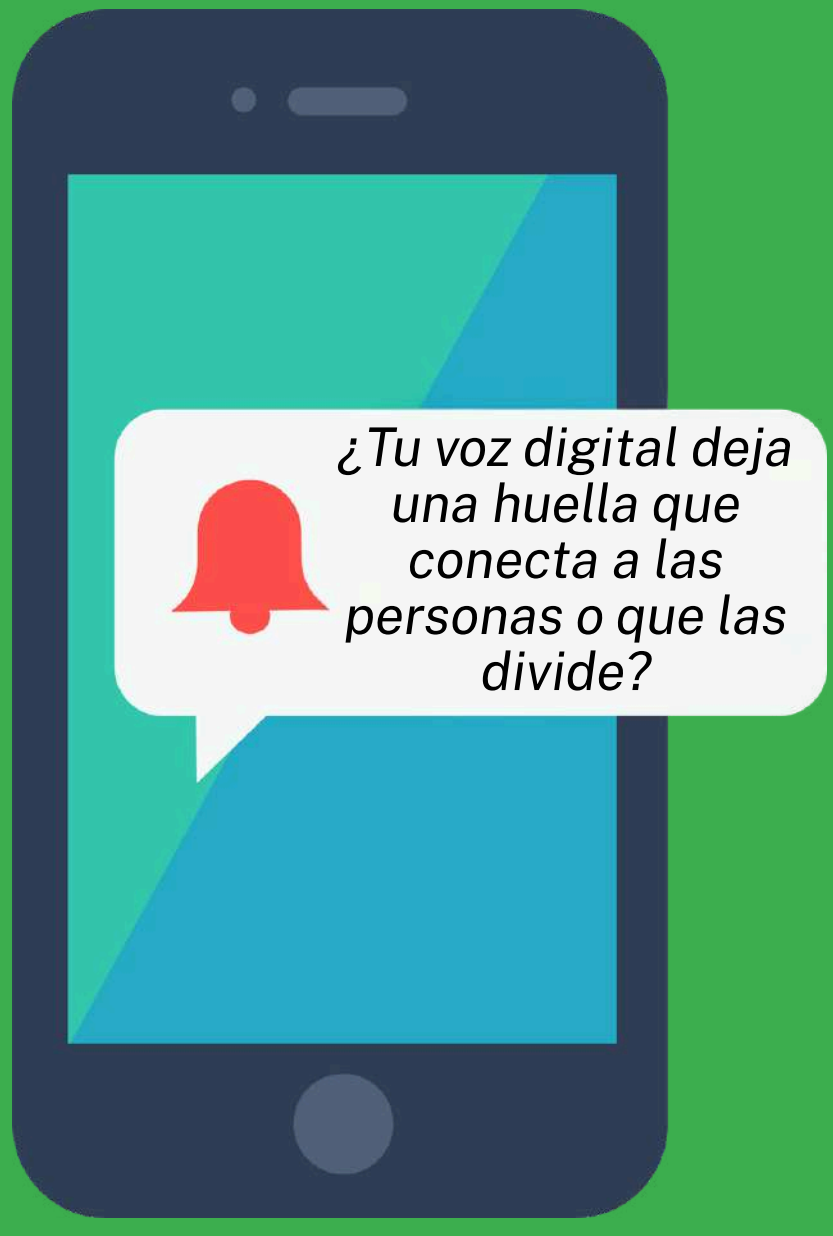
La autoridad oficial portuguesa de protección de datos: descubra sus derechos de privacidad según el RGPD y cómo se tratan sus datos personales.

Protección de datos y seguridad en línea

Introducción

Cada clic, desplazamiento e interacción digital que realizamos hoy forma parte de una extracción masiva y silenciosa de valor. En nuestra sociedad de la información moderna, la información personal se ha convertido en el motor de la riqueza global. La tecnología simplifica nuestras vidas, pero si no establecemos límites a tiempo y sabemos qué buscar, nuestro teléfono puede volverse en nuestra contra y entregar nuestros datos.

Aprende a defenderte de forma segura e inteligente contra las trampas y los ladrones que acechan en el mundo digital.



Módulo 4

Protección de datos y seguridad en línea

Objetivos clave de aprendizaje

POR QUÉ es importante

- Navegar sin un plan ni protección te convierte en un blanco fácil para el rastreo y el robo de datos.
- Las estafas en línea evolucionan a diario y, gracias a la IA, son más difíciles de detectar a primera vista.
- Tus datos son tu activo más valioso, no los desperdicies gratis.
- Cada decisión que tomes en línea puede fortalecer o debilitar tu seguridad digital.

QUÉ aprenderás

Elige las herramientas adecuadas y configura tus dispositivos para que permanezcan invisibles a los sistemas de rastreo.
Conoce las técnicas de los ciberdelincuentes y detecta las señales de alerta en el phishing y los deepfakes.

- Toma el control total sobre los datos que compartes y establece límites saludables con tu tecnología.
- Aprende a evaluar los riesgos digitales y a verificar si los sitios web, las aplicaciones y los correos electrónicos son fiables.





Módulo 4

Protección de datos y seguridad en línea

Desafío



¡LLEVE UNA AUDITORÍA DE PRIVACIDAD IMPLACABLE!

¿Puedes afrontar la verdad y averiguar cuántas de tus aplicaciones favoritas están actualmente

- ***escuchándote a través de tu micrófono,***
- ***rastreando tu ubicación,***
- ***y viendo tus contactos***

¿Sin necesidad de hacerlo realmente para funcionar?

Tu reto consiste en llevar a cabo una auditoría de privacidad personal implacable.

Módulo 4

Protección de datos y seguridad en línea

Contenido del módulo

El oro del siglo XXI

Tus datos, como tu ubicación, intereses y contactos, constituyen un negocio gigantesco.

Las corporaciones legales extraen datos para dirigirte anuncios, mientras que los ciberdelincuentes hacen un mal uso de ellos.
para robar tu identidad o vaciar tu cuenta bancaria.

Módulo 4

Protección de datos y seguridad en línea

Contenido del módulo



Phishing y amenazas modernas

Los atacantes prefieren piratear la mente humana en lugar de sistemas complejos.

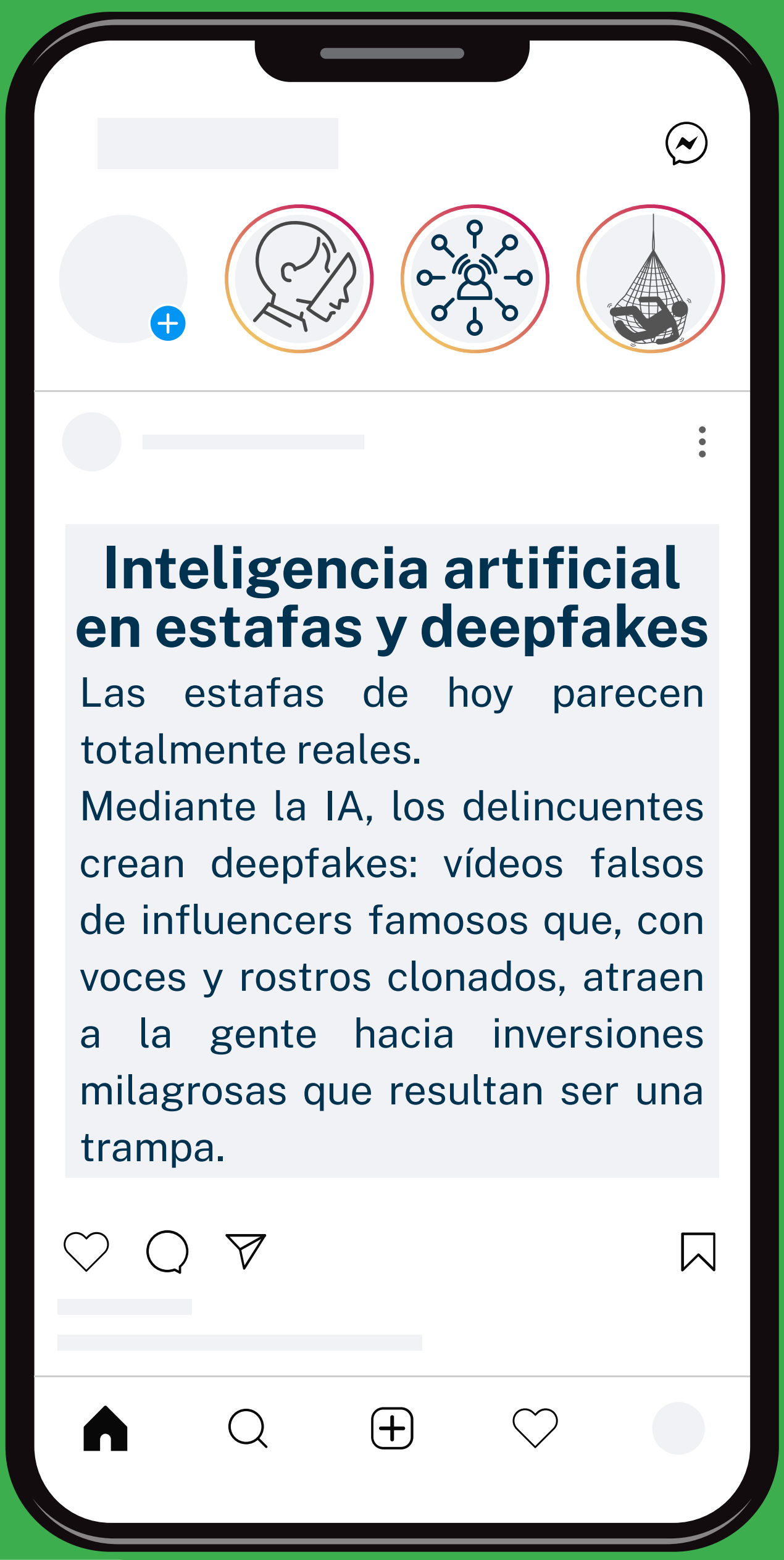
Los correos electrónicos y los mensajes SMS de un banco o una oficina de correos falsos crean una falsa sensación de urgencia para obligarte, bajo estrés, a hacer clic en un enlace fraudulento y entregar tus credenciales.

Llamamiento a la acción

Módulo 4

Protección de datos y seguridad en línea

Contenido del módulo



Inteligencia artificial en estafas y deepfakes

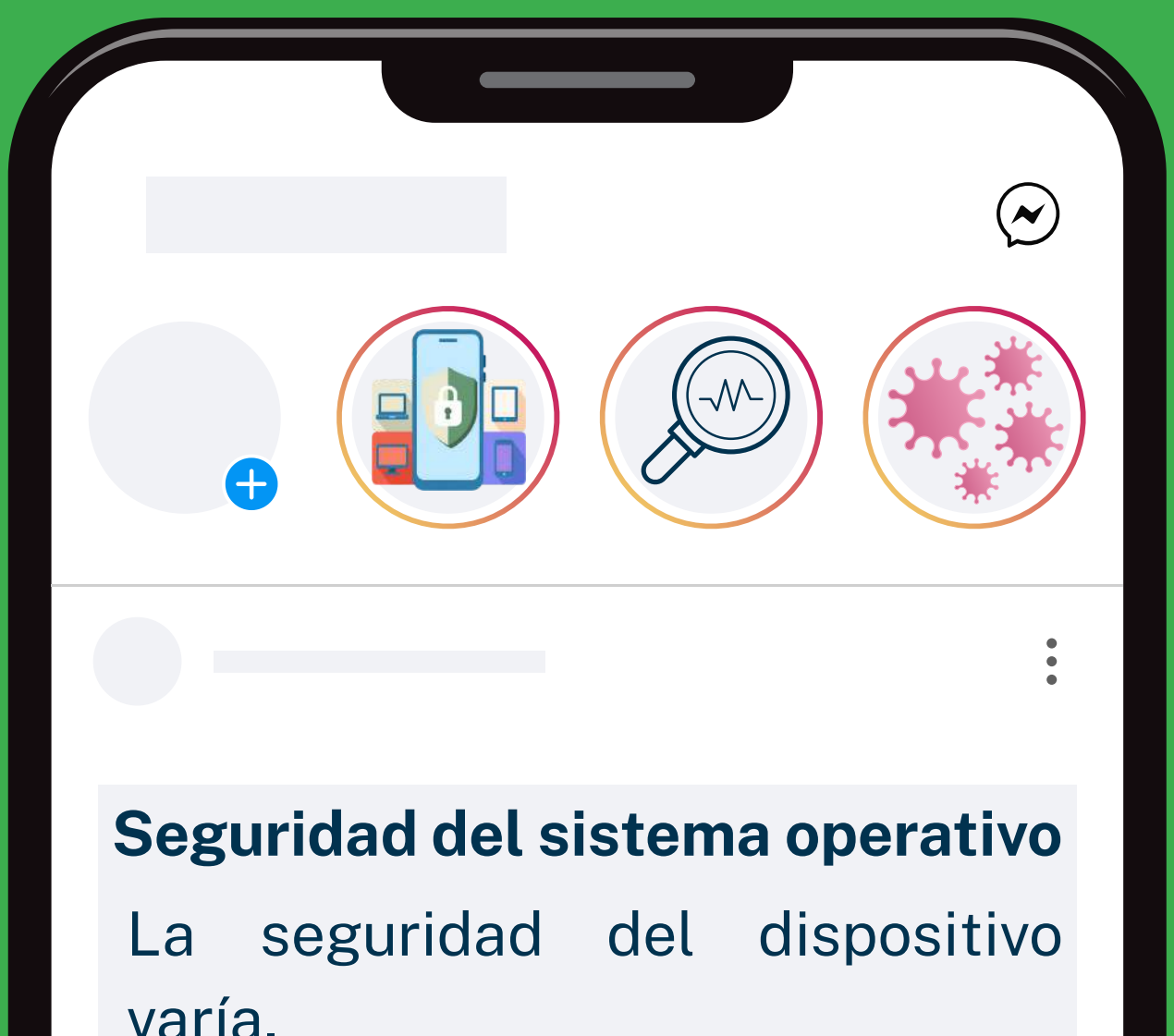
Las estafas de hoy parecen totalmente reales.

Mediante la IA, los delincuentes crean deepfakes: vídeos falsos de influencers famosos que, con voces y rostros clonados, atraen a la gente hacia inversiones milagrosas que resultan ser una trampa.

Módulo 4

Protección de datos y seguridad en línea

Contenido del módulo



Seguridad del sistema operativo

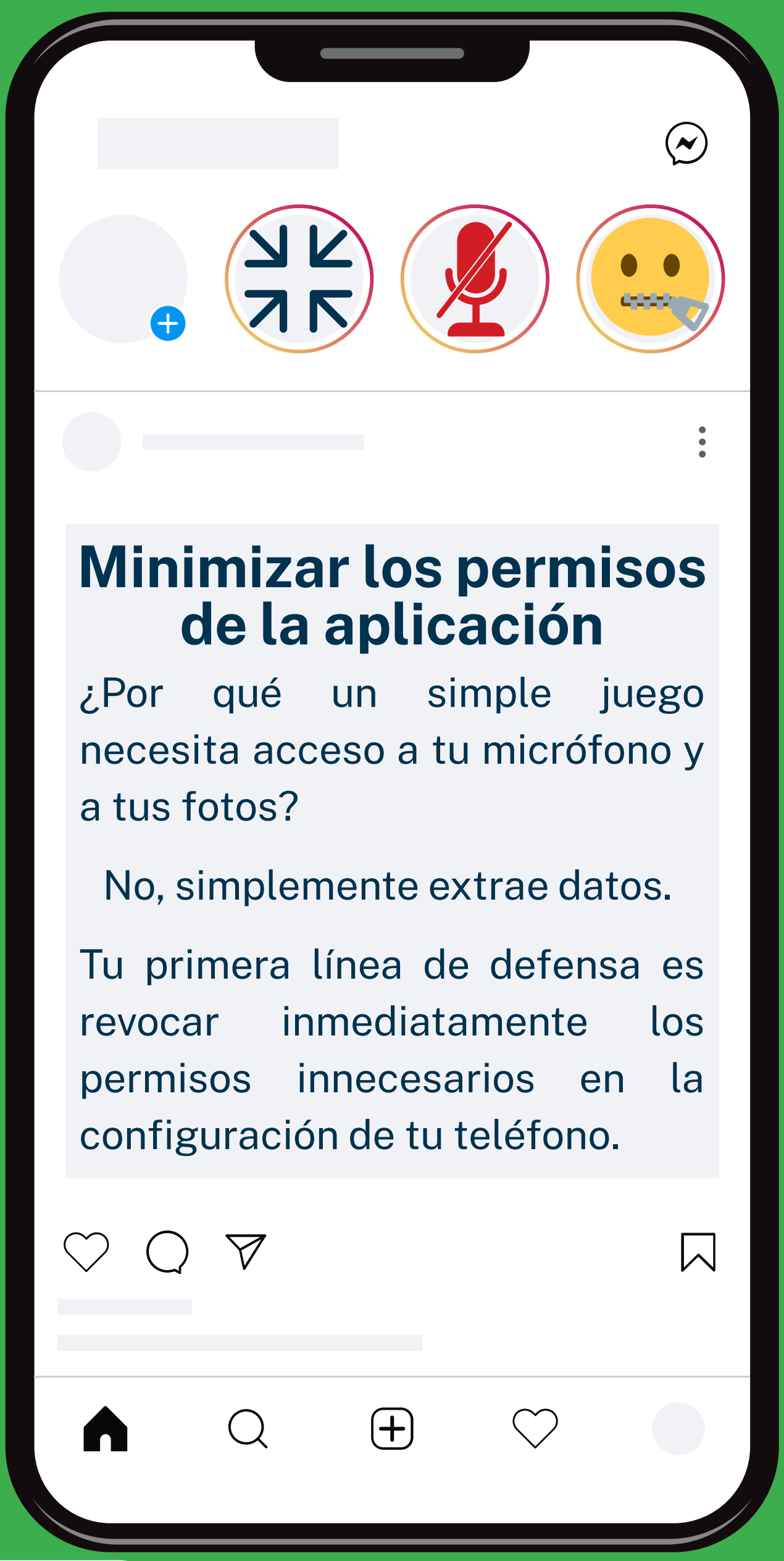
La seguridad del dispositivo varía.

Mientras que un ecosistema cerrado (iOS) supervisa y bloquea estrictamente las instalaciones de terceros, Android es más abierto: descargar un archivo fuera de la tienda oficial en Android es una invitación directa a los virus.

Módulo 4

Protección de datos y seguridad en línea

Contenido del módulo







Protección de datos y seguridad en línea

Llamamiento a la acción

Detectives de fraude

Analice estos casos simulados del mundo real e identifique las SEÑALES DE ALERTA:

- **Caso A**
- **Recibirá un correo electrónico urgente de support-bank-security@gmail.com indicando que su cuenta está bloqueada en 24 horas.**

- **Caso B**
- **Un vídeo de una celebridad con una voz ligeramente artificial o poco natural que promociona ganancias garantizadas con criptomonedas.**

- ***Caso C***
- ***Conéctese a la red no segura Free_Cafe_WiFi_Official para iniciar sesión en su cuenta bancaria o correo electrónico.***



Protección de datos y seguridad en línea



Llamamiento a la acción

El escudo esencial para tu identidad

- Analiza situaciones en las que se comparte demasiada información y protégete:
- Evita comprar en tiendas online falsas que ofrecen descuentos del 80% en zapatillas sin reseñas de clientes.
- Evita reutilizar contraseñas: Nunca uses la misma contraseña para tu correo electrónico principal y tus cuentas de juegos o redes sociales.

Activa la autenticación de dos factores: Activa inmediatamente la autenticación de dos factores en Instagram, Google y Discord.



Protección de datos y seguridad en línea



Llamamiento a la acción

Auditoría de saldo digital

- Abierto
- *Bienestar digital /*
- *Tiempo frente a la pantalla*
- *en tu teléfono.*

- Comprueba tus horas de uso diarias y tus 3 aplicaciones más utilizadas.

Ve directamente a la configuración de privacidad y desactiva el acceso al micrófono, la cámara y el GPS para cualquier aplicación que no lo necesite absolutamente para funcionar.

Módulo 4

Protección de datos y seguridad en línea

Recursos adicionales

¡Escanea o haz clic para explorar más!

- Estudio de caso sobre robo de identidad
- Testimonio real de un creador de contenido sobre el robo de sus ahorros, con la explicación de un experto en ciberseguridad sobre cómo se llevan a cabo las estafas con inteligencia artificial.

Estafas y falsificaciones en línea

Un vídeo que muestra estafas online comunes en diferentes países y ofrece consejos cruciales para evitar ser víctima de ellas.

Blog de Kaspersky

- Un blog de ciberseguridad que publica artículos diarios sobre diferentes aspectos de la protección de datos, la seguridad en línea y el fraude.

Blog de sistemas de venta

Artículos y guías sobre opciones responsables en Internet, terminología actual y seguridad de la red.

Módulo 5

Personalización de contenido y algoritmos

Introducción

Cada vez que desbloqueas tu teléfono, un editor invisible

un algoritmo

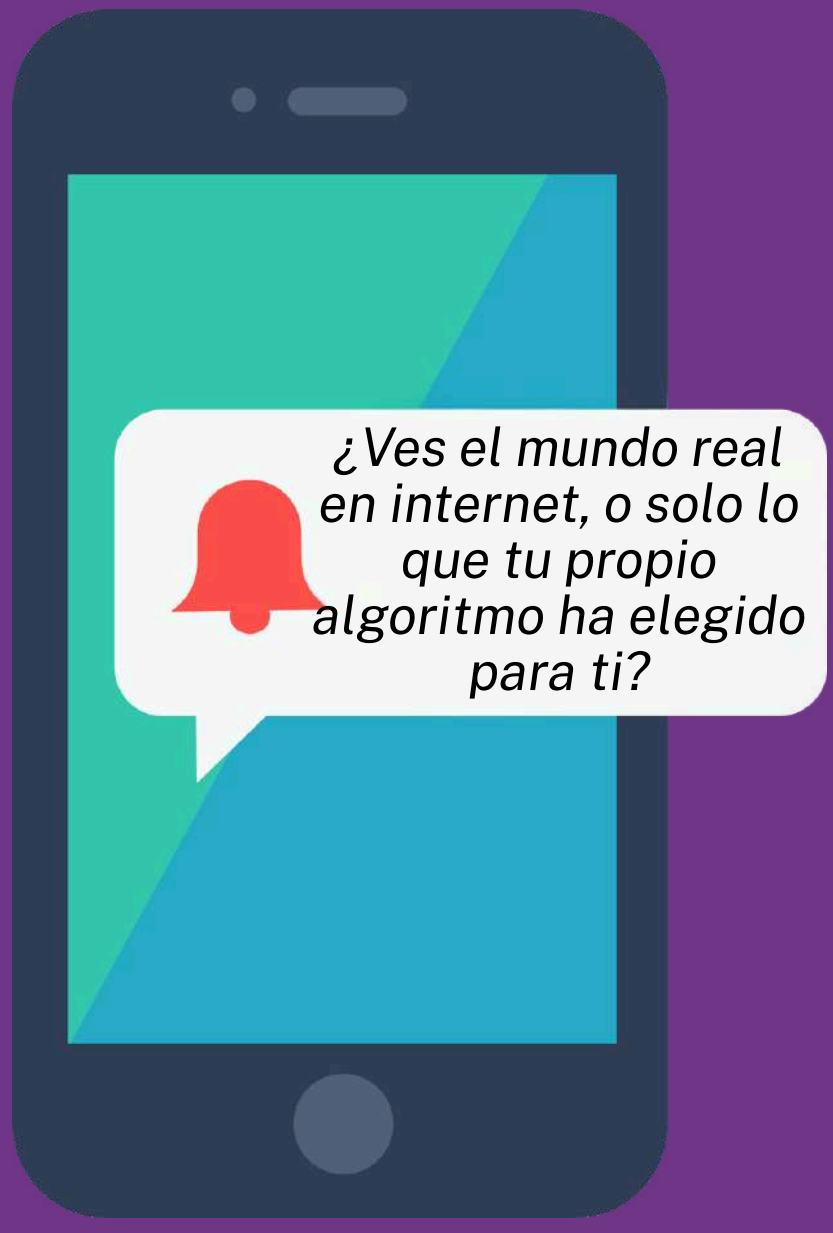
Transforma tu mundo digital en tiempo real.

Ya sea TikTok, Spotify o las compras en línea, los robots de emparejamiento analizan tus hábitos con un solo objetivo:

para captar tu atención.

Si bien la hiperpersonalización es conveniente, lentamente te atrapa en burbujas de filtro **de repetir opiniones.**

¡Es hora de mirar más allá del capó y recuperar el control de tu feed!



Módulo 5



Personalización de contenido y algoritmos



Objetivos clave de aprendizaje

POR QUÉ es importante

- Los algoritmos deciden en secreto lo que ves, compras y en qué piensas cada día.
- El contenido personalizado te ahorra tiempo, pero te atrapa en una burbuja donde pierdes el pensamiento crítico.
- El comportamiento en línea influye en las recomendaciones que recibes y en la información en la que confías.
- Comprender los riesgos algorítmicos te ayuda a tomar decisiones más informadas e independientes en línea.

QUÉ aprenderás

Comprenda el propósito comercial de los sistemas de recomendación y los mecanismos que utilizan para captar su atención.

- Aprende a reconocer cómo te categorizan las redes sociales y cómo salir de esos estereotipos.
- Aprende cómo tu comportamiento influye en los algoritmos y cómo desarrollar hábitos digitales más saludables.
- Reconocer las burbujas informativas, los sesgos algorítmicos y la desinformación, y aplicar estrategias prácticas para tomar el control.

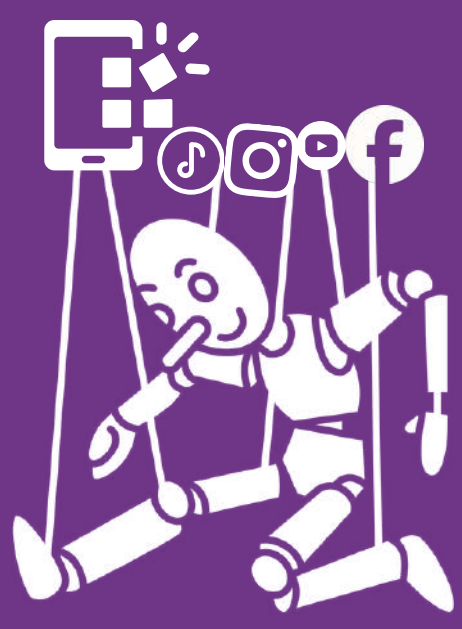


Módulo 5

Personalización de contenido y algoritmos



Desafío



¡DESAFÍA TU LIBRE ALBEDRÍO!

Debes aprender a distinguir las recomendaciones útiles de los diseños meramente manipuladores, devolviendo el pensamiento crítico al primer plano.

Tu reto consiste en comprender que, aunque creas tener libre albedrío en internet, existen sistemas invisibles que llevan mucho tiempo guiando tus decisiones.

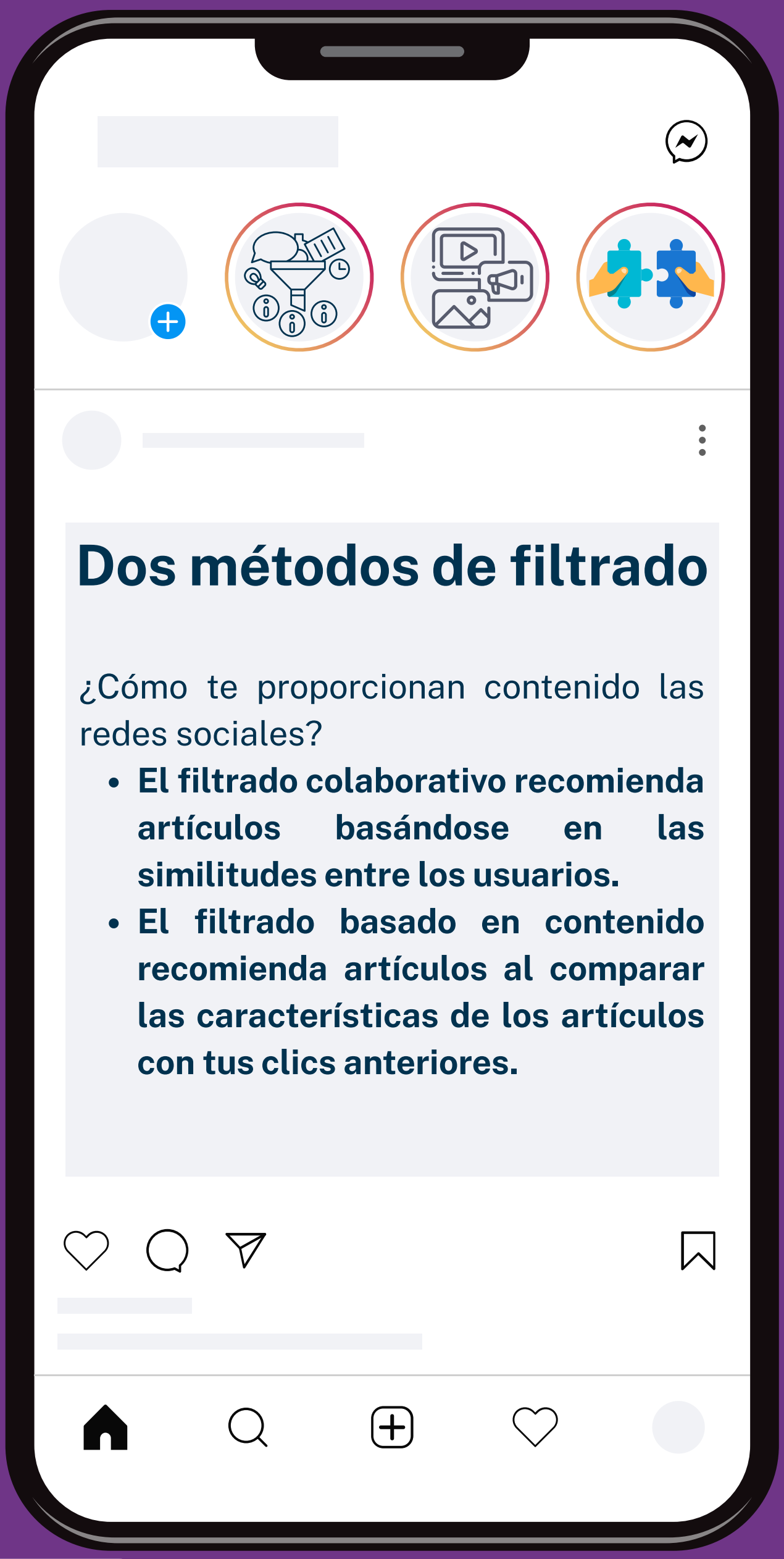


Módulo 5

Personalización de contenido y algoritmos



Contenido del módulo



Dos métodos de filtrado

¿Cómo te proporcionan contenido las redes sociales?

- **El filtrado colaborativo recomienda artículos basándose en las similitudes entre los usuarios.**
- **El filtrado basado en contenido recomienda artículos al comparar las características de los artículos con tus clics anteriores.**



Personalización de contenido y algoritmos



Contenido del módulo



Recopilación de datos invisible

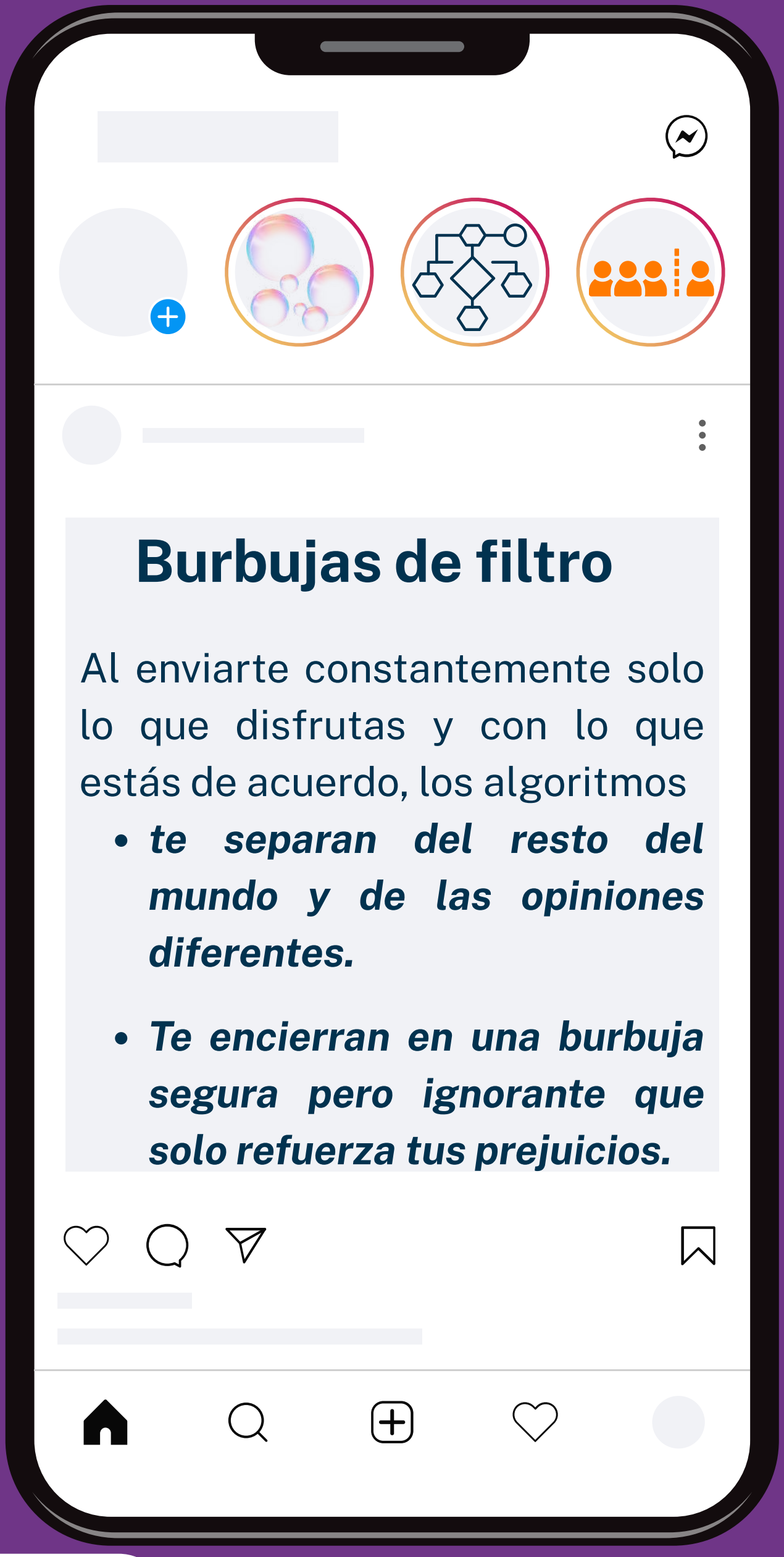
El algoritmo no necesita que publiques nada

- **dado explícitamente.**
- **Está mucho más interesado en tus acciones inconscientes.**
- **datos implícitos.**
- *Con qué lentitud desplazas las fotos, en qué momentos pausas la reproducción y qué vídeos dejas que se reproduzcan hasta el final.*

Módulo 5

Personalización de contenido y algoritmos

Contenido del módulo



Burbujas de filtro

Al enviarte constantemente solo lo que disfrutas y con lo que estás de acuerdo, los algoritmos

- ***te separan del resto del mundo y de las opiniones diferentes.***
- ***Te encierran en una burbuja segura pero ignorante que solo refuerza tus prejuicios.***

Personalización de contenido y algoritmos

Contenido del módulo



Sesgo algorítmico y noticias falsas

Los algoritmos no tienen moral, solo quieren interacción. Han descubierto que

- **extremo, impactante o negativo**
- Las noticias falsas y los bulos son los que mantienen a la gente enfurecida frente a la pantalla durante más tiempo, razón por la cual los promueven activamente (lo que se conoce como sesgo).



Personalización de contenido y algoritmos



Llamamiento a la acción

Mi feed de algoritmos

»»

Abre una reseña con 5 videos recomendados al azar.

- Identifica patrones en tu comportamiento que influyeron en el algoritmo y analiza los elementos manipuladores.
- **Lenguaje emocional: Palabras diseñadas para provocar sentimientos en lugar de hechos.**

Falta de fuentes: enlaces faltantes, citas de expertos o evidencia.

- **Elementos de clickbait: titulares sensacionalistas diseñados exclusivamente para atraer la atención.**



Personalización de contenido y algoritmos



Llamamiento a la acción

Filtrado colaborativo frente a filtrado basado en contenido

La próxima vez que uses Netflix o Amazon, analiza las recomendaciones.

- ¿Qué recomendaciones se basan en lo que vieron usuarios similares?
- *colaborativo,*
- ***las características de los elementos en los que hizo clic***
- ***¿Basado en el contenido?***

- ***Piensa en qué sistema te atrapa más rápido en una burbuja.***



Personalización de contenido y algoritmos



Llamamiento a la acción

Rompe tu burbuja

- ¡Empieza a confundir intencionadamente al algoritmo!

- Sigue deliberadamente a creadores o políticos con opiniones completamente opuestas a las tuyas.

Ve a la configuración de tu aplicación y borra el historial de tu reloj y de tus búsquedas.

- **El algoritmo perderá tu rastro y comenzará a construir tu perfil desde cero.**



Personalización de contenido y algoritmos

Recursos adicionales

¡Escanea o haz clic para explorar más!

- **Charla TED: Eli Pariser - Cuidado con las burbujas de filtro en línea**
- **Un excelente centro repleto de herramientas, información y recursos para ayudarte a construir una relación más sana y consciente con tus pantallas.**

New America - Sistemas de recomendación algorítmicos

Análisis detallado de cómo los sistemas de recomendación de YouTube, Netflix y Amazon evalúan tus datos para personalizar la información.

Artículo de la UOC sobre personalización

- **Un artículo en español que profundiza en los aspectos psicológicos y técnicos de la personalización algorítmica y su impacto en los usuarios.**

Módulo 6

Gestión de la huella digital y la privacidad

Introducción

Cada clic,

foto,

comentario,

o enlace compartido

Internet deja una huella imborrable.

Esta huella digital crea un perfil detallado sobre ti, que tus amigos, profesores y, algún día, tus futuros empleadores utilizan para formarse una impresión de ti.

Incluso la decisión más pequeña que tomes hoy en internet te acompañará en el futuro.



Módulo 6

Gestión de la huella digital y la privacidad

Objetivos clave de aprendizaje

POR QUÉ es importante

- Cada decisión que se toma en la red deja una huella imborrable que puede moldear o destruir tu carrera profesional. ✅
- La privacidad no se limita a una aplicación; se trata de saber quién te está observando.
- Creer que estás completamente seguro en internet es tu mayor riesgo.
- Internet no solo almacena datos; moldea tu identidad global.
- Saber cómo detenerse antes de cada clic es la mejor defensa para toda la vida.

QUÉ aprenderás

Domina tu presencia digital y controla tu historia en línea.
Aprende cómo y por qué las plataformas recopilan, utilizan y monetizan tus datos personales.
Observa la diferencia entre tu percepción de seguridad y tu seguridad real en las redes.

- Aprende a gestionar, moldear y proteger activamente tu identidad y reputación digital.
- Adquiera el hábito de compartir contenido de forma más inteligente y segura.



Gestión de la huella digital y la privacidad



Desafío



¡MATERIALIZA TU IDENTIDAD INVISIBLE!

Tendrás que analizar lo que haces en la red, reflexionar sobre tu pasado y aceptar la dura realidad: que lo que parece ser tu privacidad absoluta y cerrada, en realidad no está bajo tu control en absoluto.

Tu reto consiste en materializar tu identidad digital, que de otro modo sería invisible.

Módulo 6

Gestión de la huella digital y la privacidad

Contenido del módulo



Módulo 6

Gestión de la huella digital y la privacidad

Contenido del módulo

La ilusión de la privacidad absoluta

No hay cuenta ni chat 100% privado.

Las redes están diseñadas fundamentalmente para priorizar la visibilidad sobre la privacidad. Incluso desde un perfil bloqueado, cualquiera puede tomar una captura de pantalla y divulgar tu información secreta para siempre.

Módulo 6

Gestión de la huella digital y la privacidad

Contenido del módulo



Construyendo tu reputación digital

Internet no olvida.

Tu comportamiento en línea no solo se construye a partir de tus fotos, sino también a partir de los comentarios que te gustan, las cuentas que sigues y las publicaciones en las que te etiquetan.

- ***Este registro público es estudiado por universidades y empleadores.***

Módulo 6

Gestión de la huella digital y la privacidad

Contenido del módulo



Ecología digital

Acumular miles de fotos fallidas en la nube o transmisión de video sin parar

- ***aplasta el planeta con su carga de carbono.***
- ***Al eliminar los datos antiguos, usted***
- ***proteger la ecología***
- ***al tiempo que se prolonga la duración de la batería y la velocidad de su propio dispositivo.***



Gestión de la huella digital y la privacidad



Llamamiento a la acción

Piensa antes de compartir

Piensa en una foto provocativa o un comentario airado que quieras publicar ahora mismo, y conténte.

- **Pregúntate a ti mismo**
- ***¿Me parecerá bien dentro de 5 años?***
- ***¿Podría un desconocido sacar esto de contexto y usarlo en mi contra?***
- *¿Revela información personal?*



Gestión de la huella digital y la privacidad



Llamamiento a la acción

Piensa antes de compartir

Escribe tu nombre y apellido en Google (entre comillas, por ejemplo, "John Doe").

- *¿Qué foto o artículo aparece primero?*
- *¿Refleja esto cómo quieres que te vea un futuro empleador?*

- *Si se trata de algo que te avergüenza del pasado, intenta eliminar la cuenta o pídele al administrador web que la desactive.*



Gestión de la huella digital y la privacidad



Llamamiento a la acción

Verificación de privacidad real

- ¡Deja de confiar en la configuración predeterminada!

- Acceda directamente al menú de configuración de Instagram y TikTok.

- **Revisar críticamente**
- ***¿Quién puede ver mis publicaciones?***
- ***¿Quién puede etiquetarme?***
- *¿Quién puede responder a mis historias?*

- Frena un poco y limita estos permisos solo a tus amigos de la vida real.



Gestión de la huella digital y la privacidad



Llamamiento a la acción

Huella verde

- **¡Toma medidas hoy mismo para reducir tu huella de carbono y aumentar la velocidad de tu teléfono!**

Elimina al menos 1 GB de correos electrónicos inútiles, fotos duplicadas en la nube o aplicaciones que no utilices.

- Reduce instantáneamente el consumo de energía del servidor y mejora la duración de la batería de su dispositivo.

Módulo 6

Gestión de la huella digital y la privacidad

Recursos adicionales

¡Escanea o haz clic para explorar más!

- **Centro de seguridad de Google**

La guía transparente de Google explica exactamente qué información recopilan sobre ti, adónde va y cómo puedes eliminarla.

Mejor Internet para Niños en la UE

Un enorme centro europeo repleto de recursos educativos, vídeos y artículos sobre identidad digital y seguridad en línea para jóvenes.

- **SeguraNet (PT)**

  Una plataforma nacional portuguesa repleta de guías prácticas, campañas y consejos para gestionar tu privacidad y tu huella digital en línea.

Piensa antes de compartir

Busca en YouTube "Piensa antes de compartir" para encontrar vídeos cortos que explican visualmente la destrucción a largo plazo que puede causar una foto tomada a la ligera.

Coordinador

EduHive, z.s. - República Checa

Fogonadura

NEOTALENWAY - España
Storytellme - Portugal



Esta obra, Guía de comportamiento en línea, está bajo la licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0. Los términos de la licencia se pueden consultar en https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.

Descargo de responsabilidad sobre IA
Este documento fue traducido mediante inteligencia artificial y posteriormente revisado por un humano. Las imágenes y los elementos gráficos que lo acompañan fueron creados en colaboración con la asistencia de la inteligencia artificial.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de Dům zahraniční spolupráce (DZS). Ni la Unión Europea ni DZS se hacen responsables de ellas.