

Esta guía es gratuita y abierta. Puedes leerla, descargarla y compartirla libremente. Su objetivo es sencillo: que entiendas qué son tus datos personales, qué cambia con la inteligencia artificial y cómo proteger tu privacidad **sin renunciar** a lo que la IA puede hacer por ti.

1. Tus datos personales, en un minuto

Un **dato personal** es cualquier información que permita identificarte: tu nombre, tu correo, tu DNI, una foto, tu ubicación o tus hábitos. En España y en toda la Unión Europea están protegidos por el **Reglamento General de Protección de Datos (RGPD)**. La protección de datos es un **derecho fundamental**: conservas siempre una serie de derechos sobre tu información.

2. Qué cambia con la inteligencia artificial

La IA funciona con datos, y muchas veces su mayor valor aparece cuando le das los tuyos: entender unos análisis médicos, ordenar tus finanzas o redactar algo delicado. Compartir tus datos no es el problema. El reto es hacerlo **con conocimiento**: sabiendo con quién, con qué garantías y conociendo tus derechos.

3. Compartir tus datos puede darte mucho, y es tu decisión

Tus datos son tuyos. Usarlos para que una IA te ayude es una decisión legítima y a menudo muy útil. Proteger tu privacidad no significa renunciar a esa ayuda, sino tomarla **en tus términos**. Estos cuatro pasos lo resumen:



1. Tienes tus análisis médicos y quieres que una IA te ayude a entenderlos.
2. Se los compartes: para ayudarte de verdad necesita esos datos, y compartirlos es tu decisión.
3. Antes, decides con cabeza: eliges un servicio de confianza y desactivas que usen tus datos para entrenar.

4. Recibes ayuda real, en tus términos. La privacidad es humana.

4. El viaje de tus datos

Cuando escribes en una IA, tu texto **se envía** a los servidores del proveedor, **se procesa** para generar la respuesta, **puede guardarse** como historial y, según el servicio y tu configuración, **podría usarse para entrenar** el modelo. Saber esto es lo que te permite decidir bien.

5. Cómo decidir con conocimiento

Cuatro hábitos:

- Elige un servicio de confianza: mira quién está detrás y qué dice su política de privacidad.
- Desactiva, si puedes, el uso de tus datos para entrenar el modelo.
- Para lo más delicado, usa el modo temporal o sin historial, o versiones con garantías.
- Conoce tus derechos: puedes pedir acceso a tus datos o su borrado cuando quieras.

6. Cuidado con lo que no es tuyo

Un límite claro: los datos de **otras personas** (familiares, compañeros, clientes) o de **tu empresa** no son tuyos para compartirlos a la ligera. Con tus propios datos decides tú; con los ajenos, la cautela no es opcional.

7. Tus derechos (RGPD), en lenguaje claro

Frente a cualquiera que trate tus datos tienes derecho a: **acceso** (saber qué tienen), **rectificación** (corregir), **supresión** («derecho al olvido»), **oposición**, **limitación** y **portabilidad**. Ejercerlos es gratis: basta con solicitarlo a la entidad que trata tus datos.

8. Si algo va mal: reclamar ante la AEPD

La **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)** vela por tu derecho a la protección de datos. Si crees que alguien ha usado mal tu información, puedes reclamar gratis en su sede electrónica. Antes conviene haberlo intentado con la entidad responsable y guardar pruebas (correos, capturas, fechas).

9. Glosario breve

Dato personal	Cualquier información que permita identificar a una persona.
RGPD	Reglamento europeo que protege tus datos personales.

AEPD	Agencia Española de Protección de Datos, la autoridad que lo vigila.
Responsable del tratamiento	Quien decide para qué y cómo se usan tus datos.
Consentimiento	Tu permiso libre e informado para tratar tus datos.
Entrenamiento (IA)	Proceso por el que una IA aprende a partir de datos.
Anonimización	Quitar de un dato todo lo que permita identificar a la persona.
Derecho al olvido	Poder pedir que se borren tus datos.
DPD	Delegado de Protección de Datos: quien vela por el cumplimiento en una organización.

Los datos son digitales; la decisión de compartirlos sigue siendo tuya. Decidir con conocimiento —no renunciar— es lo que significa que **la privacidad es humana**.

Iniciativa divulgativa de interés público de Ciberaula · ciberaula.com/privacidad-humana