

Privacidad en redes, paso a paso

Cuenta privada no es lo mismo que cuenta segura. Estos son los ajustes que quedan abiertos aunque el perfil esté restringido.

Familias · Centros educativos

12 a 18 años

guiateconecta.com

Antes de empezar: hacedlo juntos, no por sorpresa. Cambiar los ajustes de su móvil a escondidas garantiza dos cosas: que los revertirá esa misma tarde y que dejará de dejar el móvil a la vista.

Los cinco ajustes que casi nadie revisa

- 1 Quién puede enviar mensajes.** El más importante. Un perfil privado sigue pudiendo recibir solicitudes de mensaje de cualquiera. Ahí empieza la mayoría de los contactos no deseados.
- 2 Sugerencia del perfil a otras cuentas.** Las plataformas recomiendan perfiles «similares». Si está activado, la cuenta puede aparecer sugerida a desconocidos.
- 3 Ubicación.** Doble revisión: la etiqueta en las publicaciones y, sobre todo, el permiso de ubicación del sistema operativo.
- 4 Etiquetas y menciones.** Cualquiera puede arrastrar su perfil a un contexto que no controla.
- 5 Descargas y reutilización.** Un vídeo descargable escapa por completo del control de la cuenta original.

Instagram

- **Cuenta privada:** Configuración → Privacidad de la cuenta → activar.
- **Mensajes:** Configuración → Mensajes y respuestas de historias → Solicitudes de mensajes → limitar a «Personas que sigues».
- **Etiquetas:** Configuración → Etiquetas y menciones → Aprobar manualmente.

- **Actividad:** desactivar «Estado de actividad» para que no se vea cuándo está conectado.
- **Contenido sensible:** Configuración → Contenido sugerido → «Menos».
- **Ubicación:** revisar en los ajustes del teléfono, no solo en la app.

TikTok

- **Cuenta privada:** Configuración → Privacidad → Cuenta privada.
- **Mensajes directos:** Privacidad → Mensajes directos → «Nadie» o «Amigos».
- **Comentarios y dúos:** restringir a amigos o desactivar.
- **Descargas:** Privacidad → Descargas de vídeo → desactivar.
- **Sugerir tu cuenta:** Privacidad → Sugerir tu cuenta a otros → desactivar todas las opciones.
- **Sincronización de contactos:** desactivar. Es la vía por la que la cuenta se sugiere a gente del entorno.

YouTube

- **Reproducción automática:** desactivar. Es lo que convierte «un vídeo» en dos horas.
- **Historial:** revisar y, si procede, pausar el historial de reproducciones.
- **Comentarios:** en canales propios, desactivarlos o moderarlos.
- **Modo restringido:** activarlo en el dispositivo, no solo en la sesión.
- **Menores de 13:** usar YouTube Kids, no la app general con «modo restringido».

WhatsApp

- **Foto de perfil, info y estados:** Privacidad → «Mis contactos». Nunca «Todos».
- **Grupos:** Privacidad → Grupos → «Mis contactos». Evita que desconocidos le añadan.
- **Última hora y en línea:** restringir a contactos.
- **Confirmaciones de lectura:** valorar desactivarlas; reducen bastante presión social.
- **Verificación en dos pasos:** activarla. Previene el robo de cuenta, muy habitual.

Permisos del sistema operativo

Este bloque es transversal y suele ser el más olvidado. Revisad, en los ajustes del teléfono, qué aplicaciones tienen acceso a:

Permiso	Ajuste recomendado
Ubicación	«Preguntar» o «Nunca». Jamás «Siempre».
Cámara y micrófono	Solo mientras se usa la app.
Contactos	Denegado salvo necesidad real.
Fotos	Acceso a selección, no a toda la galería.
Notificaciones	Desactivadas de noche para apps sociales.

Revisión periódica

Las aplicaciones cambian sus ajustes con frecuencia y **una actualización puede reactivar opciones que estaban desactivadas**. Merece la pena revisarlo dos veces al año: al empezar el curso y después de Navidad.

Fórmula que funciona: «Vamos a mirarlo tú y yo, y si algo te parece exagerado, lo discutimos.» Da margen en lo accesorio y permite ser firme en lo importante. Cuando entienden qué implica cada ajuste, en la mayoría de los casos están de acuerdo.