

# ¿Cómo usar correcta y sanamente internet?

Muñoz Meneses, Carlos Martin

2022-05

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5461>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

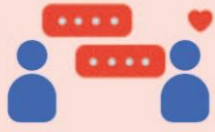
# Cómo usar correcta y sanamente internet

Guía de consejos sobre cómo usar de forma positiva internet sin poner en riesgo tu salud ni privacidad.

## 1 Promueve el Civismo Digital a través del uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías

### ¿Cómo lograrlo?

- Tener empatía, bondad y compasión en cada interacción que tenemos en redes sociales.
- Respetar las diferencias y honrar las opiniones diversas, en caso de haber desacuerdos, evitar la violencia.
- No hacer comentarios ofensivos ni responder a ellos de la misma forma violenta.
- Reportar a las autoridades algún acto de odio.



## 2 Cuestiona el magnetismo del mundo tecnológico para dictaminar la belleza e imagen física.



### Friendly Reminder

Los cuerpos y rostros que se nos muestran en redes sociales, la mayoría del tiempo no son 100% reales, pues ahora existen aplicaciones y programas de edición al alcance de todos, además de existir buena iluminación, buenos ángulos y maquillaje. Por lo que por ningún motivo podemos basar lo que vemos en estos medios para definir la belleza o la imagen que debe tener una persona para sentirse bien.

## 3 Reflexiona sobre el narcisismo que crece en las personas a partir de las redes



El narcisismo no es malo cuando es moderado, sin embargo las personas narcisistas comparten algunos rasgos esenciales. Su elevado egocentrismo las lleva a requerir atención y admiración constantes, es aquí donde las redes sociales entran, pues una gran mayoría de ellas trata de eso, de tener muchos seguidores, likes y comentarios, lo cual se puede llevar de una forma sana, pero las personas narcisistas pueden estar en peligro de tener consecuencias emocionales si en un momento se les deja de prestar atención o admiración. Mucho de este narcisismo es ocasionado por las mismas redes.

## 4 Utiliza mecanismos de privacidad para el resguardo de tu información personal

### ¿Cómo lograrlo?

- Desde cosas simples como cubrir el lente de tu cámara o desactivar el micrófono de tu dispositivo hasta usar VPN para navegar.
- Usar buscadores y programas que aseguren que tu información es solo tuya y tienes control.
- Informándote sobre qué sitios pueden ocupar tus datos personales y con qué fin: Más información en el libro *Mecanismos de Privacidad y anonimato en redes*



## 5 Aplica mecanismos como TOR o TAILS para proteger tu información

### TOR

Tor es una tecnología de anonimato en internet que ofrece mantener a salvo la dirección IP y datos importantes de usuarios que ceden al usar internet, según menciona The Tor Project (2021) la idea es cambiar el modo de enrutado tradicional de Internet para garantizar el anonimato y la privacidad de los datos

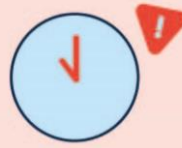


### TAILS

(The Amnesic Incognito Live System) se puede describir como un CD o un sistema operativo que se puede arrancar como un USB, presenta todas las aplicaciones que podrían reemplazar programas de Microsoft que muchas veces atentan con la privacidad de sus usuarios



## 6 Mide el tiempo que pasas en internet o un ambiente digital



Expertos de la BBC señalaron que el tiempo adecuado que una persona debería pasar conectada a la vida digital e internet es de 120 minutos al día, superar este tiempo podría provocar problemas en la salud mental de cada individuo

## 7 Aplica medidas para disminuir los riesgos de seguimiento en internet

### ¿Cómo lograrlo?

- Usa navegadores con modo anti-rastreo y actívalos
- Configura tu dispositivo para que no use el identificador de publicidad para mostrar anuncios personalizados
- Bloquea las cookies de los sitios en los que navegas o navega en modo privado.
- Evita instalar aplicaciones de riesgo

Las cookies son un pequeño archivo con datos que se guarda en el ordenador del usuario cuando visita una página. Este fichero almacena cierta información sobre el usuario, por ejemplo su comportamiento navegando por internet o las credenciales de usuario.

## 8 Haz un Digital Detox, tu mente te lo agradecerá

La desintoxicación digital (también conocida como Digital Detox) es una desconexión de tu presencia en redes sociales e, incluso, en aparatos electrónicos como el smartphone, la tablet o el ordenador. Esto reducirá el estrés, te dará tranquilidad, mejorará tu sueño y relajación. Se ha comprobado que esta práctica ayuda a no crear lazos de codependencia en las personas a la vida digital, situación que trae más problemas, como ansiedad y depresión.



## 9 Evita compartir datos personales sensibles y de origen en tus redes sociales y otras plataformas.

Se han llevado a cabo experimentos sociales en los que se ha demostrado que por medio de información que poco a poco va siendo pública en redes o se proporciona en plataformas se puede llegar a saber datos muy exactos y que pueden poner en riesgo tu bienestar, integridad y seguridad, ejemplo de esto se ha demostrado que se pueden obtener ubicaciones, contraseñas importantes y otros datos que puede ser usados para hacer daño



## 10 Fomenta y domina conocimientos básicos en computación e informática



Tener conocimientos básicos en computación e informática es muy importante, actualmente no podemos vivir sin la tecnología y la mayoría de nuestras actividades se llevan a cabo por medio de dispositivos y medios digitales. Estos conocimientos nos pueden ser muy útiles al momento de instalar programas para proteger la información, el uso de VPN para navegar, bloquear las cookies de los sitios web, entre otras herramientas que nos pueden ayudar a cuidarnos.

Créditos de Investigación Valeria Doménica Rosas Hernández, materiales visuales por Carlos Martín Muñoz Meneses, referencias tomadas del libro Mecanismos de Privacidad y Anonimato en redes de Gunnar Wolf  
Wolf, Gunnar (2021). Mecanismos de privacidad y anonimato en redes: Una visión transdisciplinaria. Instituto de Investigaciones Económicas, UNAM, Ciudad de México, México. ISBN 9786073048088

IBERO  
PUEBLA®

**TÍTULO:**  
Cómo usar correcta y sanamente internet

**AUTOR (ES):**  
Carlos Martín Muñoz Meneses y Valeria Doménica Rosas Hernández

**ÁREA:**  
Área de Reflexión Universitaria

**MODALIDAD:**  
Infografía

**DESCRIPCIÓN:**

El objetivo de esta infografía es exponer y guiar a sus lectores sobre como usar internet sin poner en riesgo su salud, física y emocional ni tampoco su privacidad digital, un derecho que todos deberíamos tener, el objetivo es presentar la información clara y precisa con iconos y pictogramas que refuercen la idea y le den un aspecto dinámico, así mismo incluimos textos con información mas detallada de cada punto.

expo  
IBERO  
Puebla