

Ficha de formación

Título	Con seguridad e inteligencia por Internet: Cómo gestionar tu identidad e interacciones digitales
Palabras clave	Identidad digital, presencia <i>online</i> , información personal, credenciales, perfiles <i>online</i> , huella digital, configuración de la privacidad, reputación <i>online</i> , comportamiento <i>online</i> , lenguaje apropiado, tono, netiqueta
Proporcionado por	IDP European Consultant & IHF asbl
Idioma	Español
Área de formación	
	Alfabetización sobre información
X	Comunicación y colaboración
	Seguridad
	Resolución de problemas
Objetivos / Resultados de aprendizaje	
<p>Al finalizar este módulo, serás capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender el concepto de identidad digital y sus elementos clave. • Reconocer la importancia de gestionar y proteger tu identidad digital. • Establecer y mantener una presencia en línea positiva y auténtica. • Comprender los matices y los retos de las interacciones digitales. • Aplicar estrategias para una comunicación digital clara, concisa y responsable. • Gestionar y evitar los riesgos derivados de una interacción en línea no responsable. 	
Descripción	
<p>A medida que navegamos por el mundo digital, es fundamental comprender cómo crear y gestionar nuestra identidad digital, y cómo interactuar de forma responsable con los demás en línea.</p> <p>Este módulo abarca los temas clave de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestión de la identidad digital • Seguir las pautas de comportamiento en línea <p>A lo largo de este módulo, adquirirás los conocimientos y habilidades necesarios para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestionar tu presencia en línea. • Comunicar de manera responsable. • Colaborar efectivamente en el ámbito digital. 	

Índice de contenidos (3 niveles)

Módulo: Con seguridad e inteligencia por Internet: cómo gestionar tu identidad e interacciones digitales

Unidad 1: Crear y proteger tu identidad digital

- 1.1. Identidad digital: conceptos y elementos
- 1.2. Establecimiento y protección de tu presencia en línea

Unidad 2: Practicar un comportamiento responsable en Internet

- 2.1 Matices de una comunicación digital eficaz
- 2.2 Lenguaje, tono y netiqueta adecuados en las interacciones en línea
- 2.3 Pautas para una participación consciente y responsable en Internet

Contenido desarrollado

Módulo: Con seguridad e inteligencia por Internet: cómo gestionar tu identidad e interacciones digitales

Unidad 1: Crear y proteger tu identidad digital

Sección 1.1. Identidad digital: conceptos y elementos

¿Qué es la identidad digital?

Una identidad digital se entiende comúnmente como una **conexión única entre una entidad y su presencia en línea** → **relación unívoca**

Tu identidad digital se establece a través de tu **presencia online** y se desarrolla mediante **interacciones y actividades**.

Este concepto va más allá del mero usuario, ya que profundiza en los entresijos de la presencia digital del individuo.

Mientras que un usuario representa a cualquier persona que participe realmente en plataformas digitales, **la identidad digital se refiere a los atributos, perfiles y reputación** específicos asociados a dicha presencia digital.

Esta relación de uno a uno entre una entidad y su presencia en línea es una **relación basada en datos**.

En efecto, la identidad digital engloba los **datos y la información utilizados por los sistemas informáticos** para referirse a entidades externas, como personas, organizaciones, aplicaciones y dispositivos.

FOCO EN LOS INDIVIDUOS

Los individuos establecen su identidad digital a través de la compilación de varios puntos de datos, resultando en **información personal identificable (IPI)**. Estos últimos incluyen datos personales, credenciales y derechos asociados a la presencia y las



actividades en línea de las personas.

Al comprender los **principios y elementos subyacentes de la identidad digital**, las personas pueden tomar decisiones informadas sobre sus interacciones digitales y adoptar las medidas necesarias para proteger su **privacidad y seguridad en línea**.

Descubramos los **elementos** que contribuyen a su identidad digital:

Información personal:

- Nombre
- Edad
- Direcciones y números (físicos y no físicos)
- Datos biométricos

Credenciales:

- Nombres de usuario
- Contraseñas
- Mecanismos de autenticación
- Preguntas de seguridad

Perfiles en línea:

- Redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, etc.)
- Redes profesionales (LinkedIn, etc.)
- Foros y comunidades *online*
- Blog o sitio web

Huella digital:

- Historial de búsqueda
- Registros de visitas a sitio web
- Compras *online* y transacciones
- Publicaciones en redes sociales, reacciones y comentarios

Configuraciones de privacidad:

- Controles de privacidad en redes sociales
- Quién puede ver tus publicaciones e información de perfil
- Recolección de datos por aplicaciones de terceros y sitios web
- Exclusión de la publicidad dirigida

Reputación *online*:

- Comentarios y reseñas
- Apoyos y recomendaciones en los sitios de la red
- Reacciones y comentarios en tus propias publicaciones
- Presencia *online* en noticias, artículos o blogs



Estos elementos se resumen en **lo que una persona...**

...es:

- Información personal

...sabe:

- Credenciales
- Configuraciones de privacidad

...tiene:

- Perfiles en línea

...hace:

- Huella digital
- Reputación *online*

Sección 1.2. Establecimiento y protección de tu presencia en línea

Crear una presencia en línea permite interactuar con los demás, compartir intereses y participar en el mundo digital.

Según el Banco Mundial (ID4D Practitioner's Guide, 2019), **la estructura básica** del proceso de identidad e identificación digital **se basa en:**

- **¿Quién eres? → Identificación**
Verificación y consolidación de la información de identidad pertinente para establecer la presencia digital de una persona.
- **¿Eres quien dices ser? → Autenticación**
Evaluar la autenticidad de la identidad declarada de una persona mediante el examen de uno o varios datos personales (o IPI).
- **¿Tienes autorización? → Autorización**
Validación de atributos específicos para determinar la autorización o elegibilidad de una persona para participar.

En virtud de los elementos -lo que una persona es, sabe, tiene y hace- y de la estructura de la identidad e identificación digitales, **he aquí algunos consejos (C), sugerencias (S) y métodos (M)** para cada concepto clave en la construcción de Tu presencia en línea.

Información personal

- **S:** Sólo comparte en línea la información personal necesaria, como tu nombre, dirección de correo electrónico y datos profesionales.
- **C:** Evita compartir tu dirección, número de teléfono u otra información sensible a menos que sea necesario. Considera la posibilidad de utilizar seudónimos o

iniciales en lugar del nombre completo cuando proceda.

- **M:** Sé discreto al rellenar formularios en línea, perfiles en redes sociales y páginas de registro. Proporcione información en función de la necesidad de conocerla.

Credenciales

- **S:** Crea contraseñas seguras y difíciles de adivinar.
- **C:** Utiliza una combinación de letras (mayúsculas y minúsculas), números y caracteres especiales en tus contraseñas. Evita utilizar palabras comunes, números secuenciales o referencias personales. Considera el uso de frases como contraseña.
- **M:** Utiliza herramientas de gestión de contraseñas, como LastPass o KeePass, para generar y almacenar contraseñas complejas de forma segura. Habilita la autenticación de dos factores (2FA) siempre que sea posible para una capa adicional de seguridad.

Perfiles online

- **S:** Adapta tus perfiles en línea para que reflejen tu imagen y objetivos profesionales.
- **C:** Destaca tus habilidades, experiencias y logros relevantes para la presencia en línea deseada. Utiliza palabras clave y terminología específica del sector para aumentar la visibilidad.
- **M:** Actualiza regularmente tus perfiles para estar al día y participar en las comunidades en línea pertinentes.

Huella digital

- **S:** Sé consciente de los contenidos que compartes en Internet y de su impacto potencial.
- **C:** Piénsatelo dos veces antes de publicar nada. Considera las posibles consecuencias a largo plazo de tus actividades en línea.
- **M:** Busca regularmente tu nombre y revisa tu huella digital. Configura alertas para recibir y comprobar notificaciones cuando la gente interactúe contigo y con tu identidad digital.

Ajustes de privacidad

- **S:** Comprender y utilizar las opciones de privacidad disponibles en las distintas plataformas.
- **C:** Revisa y personaliza la configuración de privacidad para adaptarla al nivel deseado de visibilidad en línea y recopilación de datos. Limita el acceso a la información personal a conexiones de confianza y en función de las necesidades.
- **M:** Familiarízate con la configuración de privacidad de las plataformas de redes sociales, servicios de correo electrónico, sitios web, aplicaciones y otras cuentas en línea. Comprueba y ajusta regularmente tus preferencias de



privacidad según sea necesario.

Reputación *online*

- **S:** Cultiva una reputación *online* positiva a través de tus interacciones y actividades en línea.
- **C:** Sé respetuoso y profesional en tus comunicaciones *online*. Participa en debates constructivos y evita comportamientos negativos o polémicos.
- **M:** Participa en foros, aporta contenidos valiosos y mantén un tono coherente y profesional en tus interacciones en línea. Supervisa regularmente su presencia en línea buscando tu nombre y sé proactivo a la hora de eliminar o solicitar la eliminación de cualquier contenido no deseado o perjudicial asociado a tu nombre.

Unidad 2: Practicar un comportamiento responsable en Internet

Sección 2.1 Matices de una comunicación digital eficaz

La comunicación clara y concisa es esencial en el mundo digital, ya que las personas tienen una capacidad de atención limitada y reciben numerosos mensajes a diario. → **Ve al grano** y evita explicaciones largas.

Ejemplo: Prefiere *“¿Podrías enviarme el informe antes de acabar el día?”* antes que *“Me gustaría saber si podrías enviarme el informe para antes de acabar el día”*.

Aunque esta regla es válida en general, ten en cuenta que los **distintos modelos** de comunicación digital **requieren enfoques diferentes**. Por ejemplo, el correo electrónico suele utilizarse para conversaciones formales o detalladas, mientras que la mensajería instantánea (WhatsApp, Messenger, Telegram, etc.) es más adecuada para intercambios rápidos.


Ejemplo: Si necesitas hablar de un **proyecto complejo** con varias partes interesadas, lo adecuado sería enviar un **correo electrónico** con un desglose detallado de tareas y plazos.

En consecuencia, los **tiempos de respuesta también difieren**, desde unos pocos minutos hasta un máximo de 24 horas para los mensajes de WhatsApp, hasta el tiempo de espera generalmente aceptado de 72 horas (3 días) para un correo electrónico.

Las señales no verbales ayudan a transmitir emociones e intenciones. Emoticonos, emojis y signos de puntuación pueden añadir contexto y aclarar el tono del mensaje.

También son una forma de expresarse de manera esencial, clara y concisa, como ya se ha indicado anteriormente.



Ejemplo: El emoji del pulgar arriba  puede indicar un tono de **aprobación** confiado y positivo.

Además de la simbología, también el **uso eficaz del formato** mejora la legibilidad de tus mensajes. Utiliza títulos, texto en negrita o cursiva, viñetas y listas numeradas para **organizar mejor la información y facilitar su comprensión**.

Ejemplo: Cuando envíes un correo electrónico resumiendo los puntos clave de una reunión, utiliza viñetas del siguiente modo.

→ **Principales conclusiones de la reunión:**

- **Informe** a entregar **antes del 15 de diciembre** de 2023
- La difusión mejorará con la **publicación de notas de prensa**
- Próxima **reunión online: 9 de enero** de 2024

Sección 2.2 Lenguaje, tono y netiqueta adecuados en las interacciones en línea

Utilizar un **lenguaje y un tono adecuados** es crucial para transmitir el mensaje con precisión y evitar malentendidos.

Sé consciente de las palabras que eliges y del tono que adoptas para **mantener interacciones positivas y eficaces**. Y **ten en cuenta** que la comunicación en línea (por escrito) suele carecer de expresiones faciales y tono de voz. Por lo tanto, el lenguaje y el tono adecuados **influyen mucho en la recepción del mensaje**.

En una comunidad global en línea, es importante **ser sensible** a las diferencias sociales y culturales, utilizando un **lenguaje respetuoso e integrador**.

Ejemplos:

- Prefiere **“Entiendo tu punto, pero tengo una perspectiva diferente”** antes que **“Te equivocas”**, para evitar malentendidos.
- **Evita** utilizar **términos o suposiciones específicos de género** sobre los antecedentes o la identidad de una persona, especialmente por su religión o etnia.

Aunque para el lenguaje y el tono adecuados no hay diferencias evidentes entre la comunicación en línea y fuera de ella, vamos a presentar la **netiqueta** (etiqueta en línea) como un **conjunto de normas que promueven un comportamiento adecuado y responsable en las interacciones en línea**.

Estas normas desempeñan un papel fundamental en:

- **Mejorar la capacidad de comunicación.**
- **Prevenir los malentendidos.**
- **Proporcionar directrices** sobre la conducta social a la hora de interactuar y colaborar en un entorno digital.



Centrémonos en estas normas y directrices, incluyendo **QUÉ HACER** y **QUÉ NO HACER**.

QUÉ HACER

Haz uso de una adecuada gramática y puntuación
Utiliza un formato apropiado (negrita, cursiva, párrafos...)
Integra de manera apropiada emojis y emoticonos
Incluye siempre una línea de asunto
Responde a los mensajes a la mayor brevedad
KISS: Keep it short & sweet; en español, sé breve y dulce
Haz una verificación de hechos antes de compartir algo
Ten cuidado con el sarcasmo
Respetar las opiniones, privacidad y derechos de los demás

QUÉ NO HACER

No lo escribas TODO EN MAYÚSCULAS (uso excesivo)
No ataques o utilices lenguaje agresivo
Nunca envíes *spam* o correo basura
No hagas uso excesivo de las abreviaturas
No lo compartas todo y con todo el mundo (utiliza la discreción)
No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti

Sección 2.3 Pautas para una participación consciente y responsable en Internet

A medida que se inicia y aumenta la participación en plataformas digitales y medios sociales, es importante **ser consciente de los riesgos potenciales**, en particular para quienes se inician en el mundo digital o trabajan para mejorar sus competencias digitales.

Exploremos las **estrategias para gestionar eficazmente** estos riesgos y ofrezcamos **pautas** para practicar una participación en línea consciente y responsable.

Entre los **principales ámbitos** de preocupación que se abordarán figuran:

- **Uso excesivo y alienación**
- **Actuar basándose en el FOMO**
- **Compartir noticias falsas**

Uso excesivo y alienación

Para evitar un uso excesivo en términos de tiempo, que conduzca a la alienación y a la ruptura del equilibrio entre la interacción en línea y fuera de Internet, se ofrecen las siguientes **directrices** para mantener una **armonía sana y productiva**:

Límites temporales:

- Establecer un límite máximo diario para las actividades *online*.
- Utiliza aplicaciones de calendario, recordatorios, programas o extensiones de navegador para programar franjas horarias específicas.
- Controla tus progresos y haz los ajustes necesarios.

Ejemplo: Utiliza la herramienta integrada de límite de tiempo de Instagram con alertas.

Conexiones sociales:

- Evitar depender únicamente de la comunicación en línea.
- Fomentar conexiones más profundas y evitar el aislamiento.

Ejemplo: Programa reuniones periódicas cara a cara con amigos y familiares.

Pausas digitales conscientes:

- Incorporar a tu rutina actividades fuera de Internet con regularidad.
- Practicar aficiones, hacer ejercicio o pasar tiempo en la naturaleza.
- Refrescar la mente y mejorar el bienestar.

Actuar basándose en el FOMO

El **miedo a perderse algo (FOMO)**, por sus siglas en inglés *Fear Of Missing Out* se refiere al temor a no experimentar o participar en todas las oportunidades disponibles y la alegría asociada que conllevan. Se caracteriza por una **percepción artificial e idealizada de la vida de los demás**, que puede provocar **sentimientos de inadecuación o ansiedad**.

Los **aspectos clave del FOMO** son:

- **Acceso constante** a plataformas de redes sociales.
- **Desplazamiento continuo** por los *feeds* o contenidos de redes sociales para estar al día.
- Compararse constantemente con los demás y **perder el contacto con la propia identidad**.

Para **mitigar los efectos** de actuar basándose en el FOMO, considera las siguientes pautas:

- **Fija expectativas realistas.**
- **Participa en actividades fuera de Internet.**
- **Utiliza las funciones (silenciar / dejar de seguir)** para reducir la exposición.
- **Practica la desintoxicación digital:** horas o días sin tecnología.

Compartir noticias falsas

Conlleva tanto un **aumento general de la desinformación** (donde el FOMO tiene su mayor impacto) como **daños a la reputación personal** (la reputación *online* como parte de la identidad digital).

Es importante **verificar la información antes de compartirla en Internet** → **comprobación de hechos**

La comprobación de los hechos implica **evaluar la fuente** teniendo en cuenta su credibilidad y comprobar si los medios de comunicación acreditados publican

información similar. He aquí **dos herramientas prácticas** para comprobar los hechos:

- **[Herramientas de comprobación de hechos de Google](#)**
Permite explorar noticias falsas realizando una búsqueda por palabra clave. Tiene una sección llamada “comprobaciones recientes” donde puedes encontrar las noticias más recientes ya verificadas como falsas.
- **[BUFALE.net – Italia](#)**
Un sitio web de verificación de hechos que se centra en desacreditar y desenmascarar la información falsa y los bulos que circulan por Internet.

5 entradas de glosario

Huella digital: El rastro de información y datos que dejan las actividades en Internet de una persona, incluidas las publicaciones en redes sociales, las compras en línea y las visitas a sitios web.

Ajustes de privacidad: Controles y opciones que permiten a las personas gestionar la visibilidad y accesibilidad de su información personal en plataformas online, garantizando que sólo las personas o grupos deseados puedan acceder a ella.

Autenticación en dos fases (2FA): Una capa adicional de seguridad que requiere que los usuarios proporcionen dos formas diferentes de identificación, normalmente una contraseña y un código único enviado a su dispositivo móvil, para acceder a sus cuentas en línea.

Alfabetización digital: La alfabetización digital se refiere a la capacidad de navegar, evaluar y utilizar eficazmente las tecnologías digitales y la información en diversos contextos. Abarca las habilidades y los conocimientos necesarios para evaluar críticamente los contenidos digitales, comprender la privacidad y la seguridad en línea, comunicarse y colaborar en línea y tomar decisiones informadas en el ámbito digital. La alfabetización digital es esencial para participar plenamente en la era digital y utilizar eficazmente las herramientas y plataformas digitales.

FOMO (*Fear of Missing Out*): El FOMO es el miedo o la ansiedad a no ser incluido o a perderse experiencias u oportunidades emocionantes, a menudo alimentado por las redes sociales y la necesidad constante de estar conectado y al día de las actividades de los demás.

5 preguntas y respuestas de elección múltiple

Pregunta 1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es cierta sobre la identidad digital?

Opción a: La identidad digital no puede gestionarse ni protegerse

Opción b: La identidad digital no es importante en la era digital actual

Opción c: La identidad digital se refiere a la presencia en Internet y a la información asociada a un individuo

Opción d: La identidad digital no tiene impacto en la privacidad personal

Opción correcta: c



Pregunta 2. ¿Cuál es el propósito de gestionar y proteger la identidad digital?

Opción a: Compartir información personal con cualquier persona en Internet

Opción b: Tener un comportamiento irresponsable en Internet

Opción c: Ignorar los riesgos asociados a la participación en línea

Opción d: Establecer y mantener una presencia *online* positiva y auténtica

Opción correcta: d

Pregunta 3. ¿Por qué es importante una comunicación clara y concisa en el mundo digital?

Opción a. Se prefieren las explicaciones extensas para una mejor comprensión

Opción b. El lenguaje complejo aumenta la eficacia de la comunicación

Opción c. Las personas tienen una capacidad de atención limitada y reciben numerosos mensajes

Opción d. Las señales no verbales compensan los mensajes poco claros

Opción correcta: c

Pregunta 4. ¿Qué es el FOMO en el contexto de las redes sociales?

Opción a: Miedo a perderse algo

Opción b: Miedo a perder a los demás

Opción c: Miedo a maximizar oportunidades

Opción d: Miedo a hacer conexiones online

Opción correcta: a

Pregunta 5. ¿Cuál es el propósito de la verificación de hechos en la comunicación en línea?

Opción a. Difundir rumores

Opción b. Verificar la exactitud de la información antes de compartirla

Opción c. Participar en debates y discusiones en línea

Opción d. Compartir noticias basadas en opiniones personales

Opción correcta: b

Bibliografía y referencias

N.A.

Material relacionado	20230614 BOOMER WP4 Digital Identity and Online Behaviour – EN.pptx
-----------------------------	---

Enlace de referencia	N.A.
-----------------------------	------

Vídeo en formato Powtoon	BOOMER_IDP&IHF_DigitalIdentity&OnlineBehaviour_EN.mp4
---------------------------------	---