

**CIBE
RSEG
URI
DAD**



Ingeniería Sin Fronteras

CIBERSEGURIDAD CLÁSICA



MALWARE

se utiliza para designar aplicaciones que realizan **acciones ilegítimas, dañinas y normalmente ocultas**, existen dos formas de clasificarlos según la forma de infectar y propagarse, donde se encuentran: virus, gusanos y caballos de troya, según su acción maliciosa como los spyware, adware, ransomware y puertas traseras.



BULOS Y PHISHING



Los bulos son falsedades difundidas deliberadamente para crear expectación, generar miedo, manipular comportamientos, orientar la opinión pública o preparar el contexto de acontecimientos posteriores, entre otras finalidades. **El phishing** es un caso particular de bulo electrónico cuya finalidad es **robar credenciales para acceder de forma fraudulenta a un servicio**. El caso más común es recibir un correo que suplanta a tu banco o a tu proveedor de correo con un enlace a una página que imita aquella donde introduces tus credenciales.

La popularización de la inteligencia artificial ha traído nuevas formas de atacar y suplantar: desde **chatbots maliciosos** que extraen información hasta los llamados **deepfakes**, **bulos generados con IA generativa** que imitan la imagen o la voz de personas conocidas con fines manipulativos.



SEXTORSIÓN

es una forma de extorsión a través de medios electrónicos en la que se **amenaza con difundir contenido sexual** de la víctima. Cuando se trata de un ataque organizado, suele perseguir **finés lucrativos** y puede acompañarse de phishing para **robar las credenciales de las redes sociales**, en otros casos se ejerce de forma individual y constituye una forma de violencia, acoso y manipulación sexual.

CIBERSEGURIDAD CRÍTICA

La ciberseguridad no es solo un problema técnico de cortafuegos y antivirus que nos protejan de hackers prodigiosos encerrados en su habitación o de redes mafiosas.

Es también un **desafío sociopolítico** en el que las personas, además de víctimas, somos un actor central, consciente y crítico, y garantes de nuestra propia privacidad, seguridad, salud y bienestar digital.

La realidad, desde una mirada más amplia, está sujeta a **factores mucho más complejos**:

- La industria digital opera como un **oligopolio**, al que a veces se alude como **Big Five** o **GAFAM** (Google/Alphabet, Amazon, Facebook/Meta, Apple y Microsoft).
- Con frecuencia existe **connivencia entre gobiernos y multinacionales**, cuando no coacción directa.

MALAS PRAXIS

SILOS DE DATOS

Se emplean para que las personas perdamos la noción y el **control de los datos** que compartimos.

EFECTO CASINO

El mecanismo principal es el refuerzo intermitente: **generar una acción repetitiva y asociarle recompensas** de forma inconstante y esporádica, lo que crea una esperanza indefinida en la próxima recompensa.

AGENDA SETTING 2.0

El “establecimiento deliberado de agenda” es una práctica sutil de los medios de masas que consiste en **favorecer o visibilizar unos temas en detrimento de otros**, oscurecidos o censurados, para determinar qué es actualidad y qué no.

Consulta información en servicios que no dependan de algoritmos de recomendación.



CONSECUENCIAS EN LA SALUD Y EL BIENESTAR DIGITAL

- **Infoxicación:** conjunto de síntomas relacionados con la **exposición continuada a cantidades de información** que exceden las que somos capaces de procesar. Provoca estrés, ansiedad, dificultad para tomar decisiones y sensación de pérdida de control.
- **Adicción digital:** necesidad compulsiva de conectarse o de mantenerse en línea, por miedo a perderse algo (FOMO) y reforzada por los mecanismos de refuerzo intermitente. Altera los patrones de sueño, las relaciones personales y el rendimiento cognitivo.

INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los estudios disponibles apuntan a que una proporción significativa de menores reconoce un **uso problemático del móvil o dificultades para controlarlo**.

Los efectos cognitivos, llevados a la infancia, pueden provocar **retrasos en el lenguaje o disminuir la tolerancia a la frustración**, entre otras consecuencias. En estado de adicción digital, la tecnología se convierte en la única herramienta de regulación emocional.

Además, a mayor uso, **mayor vulnerabilidad al ciberacoso**, a la difusión no consentida de contenido íntimo o al contacto con adultos que buscan captar menores con fines sexuales (**grooming**).

BUENAS PRÁCTICAS

- Acompaña en lugar de vigilar.
- Retrasa el primer móvil con acceso pleno a internet y pacta normas de uso desde el principio.
- Instala software únicamente desde fuentes de confianza
- Mantén actualizados el sistema operativo y las aplicaciones
- En sistemas Windows, ten activo y actualizado el antivirus del sistema (Microsoft Defender).
- Haz copias de seguridad periódicas y guarda al menos una desconectada del equipo.
- Revisa cuánto tiempo pasas realmente en cada aplicación
- Saca las pantallas del dormitorio y respeta una franja sin dispositivos antes de dormir.
- Recupera actividades y espacios sin conexión
- Desactiva las notificaciones innecesarias.
- Prioriza la comunicación presencial frente a la digital.
- Usa servicios libres o, al menos, servicios que no monetizen tus datos.
- Utiliza servicios con espacio limitado. Es más ecológico y la necesidad de hacer limpieza te ayuda a mantener la noción de qué tienes almacenado.
- No pagues el rescate ni respondas a las amenazas: el pago no detiene la extorsión, la alimenta.
- Guarda las pruebas antes de bloquear a la otra persona.
- Comprueba en la barra de direcciones que la dirección a la que accedes es la correcta. Ante la duda, entra directamente a la web que necesitas usar y nunca desde un enlace recibido.
- Activa la verificación en dos pasos: aunque te roben la contraseña, no bastará para entrar.

[+] MÁS INFORMACIÓN

- + Antes y después de los smartphones
- + Cómo el consumo intensivo de videos cortos y redes sociales afecta la memoria y el autocontrol en niños
- + El impacto de las redes sociales
- + Cómo la Generación Z está plantando cara al deterioro mental digital (inglés)
- + La multitarea digital afecta a la memoria
- + Mecanismos neurocognitivos de la atención digital en entornos hiperconectados (inglés)
- + Phishing
- + Podredumbre mental
- + Sobrecarga informativa
- + Síndrome FOMO
- + Sextorsión



Zaragoza
AYUNTAMIENTO