



Checklist ZONAVIGILADA

Configuración de privacidad recomendada para usar ChatGPT



1. Desactivar entrenamiento del modelo

Ve a: *Configuración > Controles de datos > Mejorar el modelo para todos*



Desactiva esta opción



Esto impide que tus conversaciones se usen para entrenar futuros modelos



2. Usar modo privado / chat temporal

En la ventana de ChatGPT  Activa “Chat temporal” o modo incógnito



Ideal para temas sensibles o profesionales



3. Gestionar y borrar memoria

Ve a: *Configuración > Personalización > Memoria*



Desactiva la memoria automática



Borra memorias anteriores si has compartido datos relevantes



Evita que el sistema reutilice tu información en otras sesiones



4. Borrar el historial de conversaciones

Configuración > Controles de datos > Borrar historial



Elimina tus chats pasados



Reduce huella digital en la plataforma



5. Revisar y eliminar enlaces compartidos

Configuración > Controles de datos > Enlaces compartidos



Borra enlaces antiguos que estén activos



Impide que terceros accedan a conversaciones sin tu consentimiento



6. Evitar integración con otras apps



No vincules Gmail, Drive, Dropbox u otras apps sensibles



No uses plugins con acceso a tu información profesional sin revisión legal previa



7. No compartir datos personales reales



Usa ejemplos ficticios



Evita introducir nombres, correos, documentos reales, contratos, expedientes...



8. Consultar la política de privacidad

Consulta la [Política de privacidad oficial de OpenAI](#)



Si estás en Europa, puedes solicitar la eliminación de tus datos bajo el RGPD