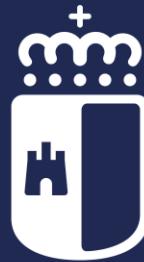




Castilla-La Mancha



CIBER
SEGURIDAD



Castilla-La Mancha

Píldoras Formativas de Ciberseguridad

Egosurfing y la huella digital

13 Enero 2026



Agencia de Transformación Digital de Castilla-La Mancha. 2026

Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

incibe_

INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



Castilla-La Mancha



Egosurfing y la huella digital

¿Eres consciente de la información personal que aparece sobre ti en Internet? El egosurfing consiste en buscar en Internet tu nombre u otros datos personales (teléfono, correo electrónico, alias, etc.) para comprobar qué información está disponible públicamente. Toda esa información conforma tu **huella digital**, es decir, el rastro que dejamos al utilizar redes sociales, páginas web y servicios en línea. Controlarla ayuda a prevenir fraudes, suplantaciones y problemas de privacidad. Sigue estos **5 pasos** para reducir tu exposición:



Búscate en internet

Introduce tu nombre y apellidos entre comillas ("Nombre Apellido1 Apellido2") en buscadores y redes sociales. Y revisa qué datos, fotos o publicaciones aparecen sobre ti.

Ajusta la privacidad de tus perfiles

Configura tus cuentas de Facebook, X, LinkedIn e Instagram para limitar quién puede ver tu información y publicaciones. Revisa la visibilidad y el etiquetado de tu cuenta.

Comprueba filtraciones de datos

Consulta webs como "[Have I Been Pwned](#)" para saber si tu email o usuario han aparecido en brechas de datos. Si es así, cambia las contraseñas y activa el doble factor de autenticación.

Elimina o corrige información sensible

Borra u oculta fotos, documentos y comentarios con datos personales. Si procede, ejerce tus **derechos de privacidad** para solicitar su retirada o rectificación.

Activa alertas y revisa tus permisos

Configura las [alertas de Google](#) con tu nombre u otros datos personales para detectar nuevas menciones. Revisa y limita los permisos de tus apps (ubicación, cámara, contactos) para revocar los no esenciales.