



Guía de Buenas Prácticas en el Uso del PC



SEMANTIC

Servicio de Modernización Administrativa y Nuevas Tecnologías de la Comunicación

Excma. Diputación Provincial de Burgos

Aviso Legal



El presente documento pertenece a Servicio de Modernización Administrativa y Nuevas Tecnologías de la Comunicación de la Diputación Provincial de Burgos (SEMANTIC), ha llegado a tus manos con licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Igual Distribuci 3.0.

Puedes copiarlo, hacer obras derivadas, distribuirlo, difundirlo, total o parcialmente, siempre que:

- Reconocimiento: Se reconozca y cite su procedencia, haciendo referencia expresa a SEMANTIC y su sitio web www.telecentrosburgos.es, no significando esto que la sección presta apoyo al tercero que usa el documento.
- Uso No Comercial: No se puede obtener beneficio económico de las acciones derivadas de la obra.
- Las obras derivadas se compartan con igual licencia.

ÍNDICE

Introducción	pág. 4
--------------------	--------

Componentes físicos del ordenador. Hardware

CPU	pág. 5
Monitor.....	pág. 8
Teclado y ratón	pág. 9
WIFI	pág. 9

Buenas prácticas con el hardware

CPU	pág. 11
Unidades de almacenamiento	pág. 12
Grabadora	pág. 13
Monitor	pág. 14
Teclado y ratón	pág. 15
WIFI	pág. 15

Los programas. Software.

Sistema operativo	pág. 17
Navegador	pág. 17
Antivirus y seguridad	pág. 19
Redes Sociales	pág. 20

Buenas prácticas con el software

Sistema operativo	pág. 21
Navegador	pág. 23
Antivirus y seguridad	pág. 25
Redes Sociales	pág. 27

Guía de Buenas Prácticas en el Uso del PC

Introducción

Desde la Sección de Modernización Administrativa y Nuevas Tecnologías de la Comunicación (SEMANTIC) de la Diputación Provincial de Burgos se ha detectado una serie de prácticas en el uso del PC por parte de algunos trabajadores de los entes municipales, que ralentizan el funcionamiento del mismo y, en consecuencia, dificultan el trabajo con la



computadora. Esta breve guía pretende corregir alguna de estas acciones, que por desconocimiento, en ocasiones son llevadas a la práctica. Son algunas de las costumbres más comunes, por ello consideramos que puede ser de utilidad para trabajadores de ayuntamientos, pero también para otros usuarios.



Por lo tanto, la presente guía está orientada a cualquier usuario de ordenador y no requiere de conocimientos técnicos avanzados para su comprensión, cada apartado comienza con una breve introducción del campo que trata.

Componentes físicos del ordenador. Hardware

CPU

Físicamente es la “caja” de nuestro ordenador, es la parte más importante, dónde se llevan a cabo todos los procesos de cálculo de la máquina, sin la cual, tan sólo tendríamos periféricos. CPU significa Central Processing Unit, en castellano, Unidad Central de Procesamiento y sus componentes principales son:



- Placa base. También conocida como placa madre, es una plataforma donde se encuentran impresos los circuitos y distintos componentes electrónicos, a ella se “pinchan” el resto de componentes de la CPU, como la memoria, el procesador, etc.
- Procesador. Desempeña dos funciones básicas para el funcionamiento de nuestro ordenador, por una es la unidad aritmética que lleva a cabo las operaciones y por otra es la unidad de control. No podemos tener un equipo rápido si su procesador no es potente, por ello, a la hora de adquirir un PC es una de las partes más importantes a tener en cuenta. Hay dos marcas principales de productores Intel y AMD, su velocidad se mide en GigaHertzios, a más GHz., más velocidad, pero ojo, también deberemos tener en cuenta el número de núcleos y la cache del procesador.

- Memoria. Sirve para que nuestro ordenador almacene temporalmente los datos durante los procesos, liberando de esta forma de



trabajo al procesador que no tiene que buscar la información para sus procesos en el disco duro, ya que está almacenada en la memoria. Su capacidad se mide en Gigabytes (GBs). Es importante para que nuestro ordenador funcione de forma ágil que disponga de la cantidad de memoria necesaria, en el momento de su compra hemos de tener en cuenta los programas que vamos a manejar, pues algunos consumen más memoria que otros, las aplicaciones de tratamiento fotográfico y de vídeo, aplicaciones de diseño y algunas aplicaciones ofimáticas se encuentran entre los que más memoria consumen.



- Disco duro. Es el componente del ordenador que nos permite almacenar nuestros contenidos, fotografías, vídeos, documentos, etc., aunque también almacena los ficheros de sistema y los

programas. Accedemos a él a través del icono de "Mi PC". Su capacidad se mide en Gigabytes, cuando supera los 1.024 GB. hablamos de Terabytes, los ordenadores actuales cuentan con varios TB. También existen los discos duros externos, estos son los mismos que hemos descrito, pero con la posibilidad de llevarlos de un ordenador a otro, en lugar de estar fijado dentro de un PC.

- Unidades de almacenamiento. En este apartado recogemos aquellas unidades de almacenamiento magnético que podemos encontrar en nuestro ordenador:

- o Disquetera: Dispositivo para leer y escribir en un disquete, soporte que permite almacenar 1'44 MB., está en desuso, aunque todavía encontramos CPUs que lo incorporan.



- o Lector CD: Dispositivo para leer en un CD, disco magnético de 700 MB. de capacidad, si el lector permite grabar en un CD se denomina grabadora.

- o Lector DVD. Se diferencia del anterior en el formato de disco que leen, en este caso se leen DVD, que pueden ser de 1 ó 2 capas, el primero tiene una capacidad de 4'7 GB. y el segundo de 8'5 GB. Igualmente,

si es capaz de escribir datos en el soporte, se denomina grabadora.

- o Lector Blu-Ray. En este caso el formato leído se denomina disco Blu-ray, que también pueden ser de 1 ó 2 capas, su capacidad es de 25 Gb. para el primero y 50 Gb. para el segundo. Igualmente, si es capaz de escribir datos en el soporte, se denomina grabadora.



- o Unidades USB. Se trata de dispositivos que conectaremos al ordenador por el puerto USB, su capacidad se va incrementando con el tiempo. Podemos encontrar, principalmente, discos duros externos o unidades flash. Los primeros son un disco duro como el que tiene nuestro ordenador internamente, pero emplazado en una caja que adapta su conexión



(IDE o Sata) a USB. Las unidades flash, también llamadas pincho, pendrive, etc. Son pequeños dispositivos capaces de almacenar datos cuya conexión se hace por USB.

Monitor

Es la pantalla que nos muestra los datos procesados por nuestra CPU, es pues, un dispositivo de salida. Es importante que nuestro monitor sea de buena calidad, máxime cuando pasamos muchas horas delante



del ordenador. Actualmente la tecnología más extendida es TFT. Tenemos que tener en cuenta el tamaño y el formato, el tamaño se mide en pulgadas y mide la distancia entre esquinas opuestas, el más común es de 19", en estos la resolución óptima es de 1280 x 1024 y son apropiados sobre todo para uso multimedia y juegos, podemos encontrar otras medidas de 17", 20", 22", "32" etc. Los más grandes están orientados a los profesionales del diseño. El formato actual es el denominado "panorámico", o de 16:10, frente al 4:3 que ha sido más común anteriormente.

En el momento de la compra es interesante tener en cuenta otros factores además del tamaño y el formato, como son:

- Resolución del monitor: la resolución se mide en píxeles por pulgada (ppi) o puntos por pulgada (dpi). Hay una medida vertical y una horizontal, cuanto mayor sean estos números, mayor será la definición.
- Ratio de contraste. Es la diferencia entre la luminosidad producida por el color más brillante y la producida por el menos brillante. Cuanto mayor sea, mayor calidad de imagen. El ratio de contraste debe estar sobre 1600:1, 1400:1 como

mínimo para un monitor de 19". Es normal encontrar pantallas en las que este ratio sea de 2000:1.

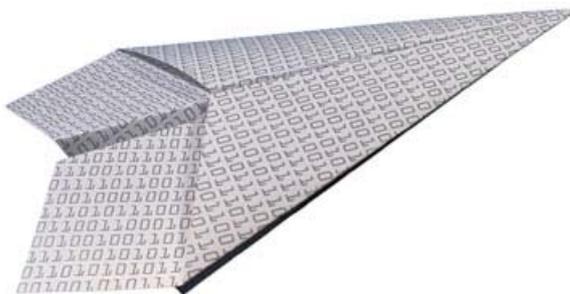
- Tiempo de respuesta. Es el tiempo que tarda el monitor en encender y apagar un pixel el máximo debe estar sobre los 8ms.
- Conectividad: Hemos de fijarnos en la conexión que tiene nuestra CPU para adquirir un monitor que tenga la misma, básicamente hay dos tipos de conector VGA, de 15 pines, y DVI, es interesante que el monitor tenga ambas, la segunda es digital y da mayor calidad de imagen, además cada vez es más común, lo que hará que nos sea útil para un ordenador futuro.

Teclado y ratón

Son los dispositivos de entrada más importantes, nos sirven para dar las órdenes oportunas al ordenador. Se conectan a este a través del puerto PS2, y cada vez más frecuentemente, a través del USB. Estos últimos pueden ser vía cable, o inalámbricos.



WIFI



Es una tecnología de intercambio de información entre dispositivos de forma inalámbrica, mediante ondas, también llamada WLAN (wireless lan (red inalámbrica)), sigue el estándar IEEE 802.11. Tiene muchas ventajas con respecto a las

redes cableadas, como la facilidad del despliegue, permite conectar múltiples ordenadores sin gasto en infraestructura y la compatibilidad entre dispositivos es total. En su contra tiene que la velocidad es menor y son más inseguras que las redes cableadas.

Para acceder a internet vía wifi necesitamos por una parte, un emisor wifi, puede ser el propio modem/router de la compañía de telecomunicaciones o un punto de acceso externo, y un equipo con acceso wifi. Cuando intentamos acceder a una red se nos pedirá generalmente una clave de acceso puesta por el propietario del punto de acceso, que puede ser:

- WEP (Wired Equivalent Privacy).
Protocolo que permite cifrar la información transmitida, es relativamente fácil saltarse la protección que ofrece.
- WPA (Wi-Fi Protected Access).
Protocolo que sustituyó a WEP, solucionando los problemas de seguridad que este planteaba, utiliza un cifrado más fuerte, lo que hace que sea un protocolo más robusto.
- WPA2. Evolución del anterior que incrementa la seguridad. El problema que puede plantearnos es la incompatibilidad de determinados dispositivos antiguos.



Buenas prácticas con el hardware.

CPU

- La unidad central del ordenador deberemos colocarla en un lugar donde no se obstruyan ninguno de sus puntos de ventilación, pues a través de las ranuras de la caja se capta el aire del exterior para la refrigeración de los distintos componentes.
- La CPU ha de instalarse en lugares alejados de fuentes de calor, polvo, humedad y otras influencias electromagnéticas como altavoces, transformadores, etc.
- El emplazamiento ha de ser lo más estable posible, evitando vibraciones, y posibles golpes, que podrían afectar a la integridad de componentes que precisan de mucha precisión, como los discos duros.
- Es aconsejable mantener limpio el interior del ordenador, con el paso del tiempo se va acumulando el polvo que entra por las ranuras de ventilación, si no disponemos de los conocimientos necesarios, podemos contar con la ayuda de un informático para proceder a la limpieza del equipo.
- Tanto si vamos a limpiarlo, como si vamos a instalar algún elemento hardware, ampliar la memoria, instalar una tarjeta, etc., que nos requiera acceder al interior, deberemos tener el equipo desconectado de la corriente eléctrica.



Grabadora

- Hay dos tipos de CDs/DVDs básicamente +R y -R, aunque la mayoría de las grabadoras son compatibles con ambos tipos, puede darse el caso de que no lo sea, por lo que deberemos mirar en el manual qué tipo de discos acepta nuestra unidad.

- En ocasiones, nuestra grabadora no se comporta igual con una marca de discos que con otra, por ello es aconsejable, si vamos a hacer una compra importante de discos, probar previamente con



un solo CD/DVD/Blu-ray, para comprobar la velocidad y estabilidad de la grabación.



- Este tipo de discos en múltiples ocasiones son usados para almacenar copias de seguridad, pero estos discos pueden sufrir distintos daños por los cuales no ser legibles, como ralladuras, por lo que siempre es aconsejable tener una copia en otro soporte, al menos de los datos

más sensibles , en un disco duro o unidad flash de almacenamiento.

- Tener una copia de seguridad en este tipo de soportes es una garantía más de la disponibilidad de nuestra información, será más difícil perderla, pero hemos de tener en cuenta que estos soportes se degradan con el tiempo, no duran indefinidamente. Su duración dependerá de la calidad del soporte y del lugar donde los almacenemos, será aconsejable guardarlos en un lugar seco y fresco, donde no reciban luz directa.



- Cuando realicemos una copia de seguridad, los soportes en que se realice dicho respaldo deberán ser almacenados a buen recaudo, si es posible en una ubicación distinta a la que se encuentra el ordenador que dispone de ella, para evitar posibles robos o eventuales desastres, como pudiera ser un incendio

que nos harían perderla.

Unidades de almacenamiento

- Antes de desconectar cualquier dispositivo de nuestro ordenador deberemos desconectarlo previamente de nuestro equipo, en caso contrario podemos perder datos, o incluso dañar el dispositivo, haciendo inaccesible todo el contenido del disco.
- No es recomendable guardar ningún dispositivo de almacenamiento magnético de información cerca de ninguna fuente electromagnética, como altavoces, transformadores, etc.



Monitor

- La posición frente al monitor es muy importante, ello hará que se nos cansen menos la vista y evitará posibles dolores de espalda y/o cuello. Debemos situarnos a una distancia mínima de 55 cm. y nuestros ojos deberán estar a la misma altura que el borde superior de la pantalla.
- Los colores claros y mates cansan menos nuestra vista, por lo que deberemos configurar correctamente nuestro monitor.



- Al colocar el monitor es recomendable buscar un emplazamiento que evite que la luz incida directamente sobre la pantalla para prevenir daños a causa del reflejo de la misma y, al mismo tiempo, evitar una visualización incómoda.

- Para aumentar la vida útil de los píxeles que componen la pantalla es aconsejable activar un protector de pantalla, preferiblemente no muy luminoso.

- Evitaremos limpiar la pantalla con productos que puedan dañarla como alcohol o jabones, usaremos toallitas especiales que podemos adquirir en tiendas de informática, material de oficina, o supermercados, si carecemos de estas, usaremos un trapo de tela suave ligeramente humedecido y no haremos fuerza excesiva durante la limpieza.



Teclado y ratón

- Si nuestro teclado, ratón, o ambos son inalámbricos deberemos asegurarnos de tener baterías de repuesto, pues aunque tardan en agotarse, nos podemos quedar colgados en medio de un trabajo, si no disponemos de baterías de recambio. Algunos dispositivos son recargables, en estos casos realizaremos las cargas oportunas para evitar quedarnos sin batería.



- La posición de estos dispositivos ha de ser tal que nos permita acceder a los mismos dejando en el codo un ángulo de 90 grados.

- Tras el teclado ha de haber una distancia suficiente hasta el borde de la mesa que nos permita apoyar las muñecas.

- En el caso de personas zurdas han de cambiar la posición del ratón al lado izquierdo del teclado y configurarlo así en las propiedades del ratón desde el Panel de Control.

WIFI

- Nuestros puntos de acceso han de estar protegidos con clave, evitando el acceso de terceras personas, hemos de tener en cuenta que de suceder esto, si se cometiera un delito, podría identificarse que el mismo se ha cometido desde nuestra conexión.
- Protegeremos el acceso a la red con claves WPA2.
- Si vamos a instalar un punto de acceso, es recomendable que esté en un punto alto para que distribuya mejor la señal.

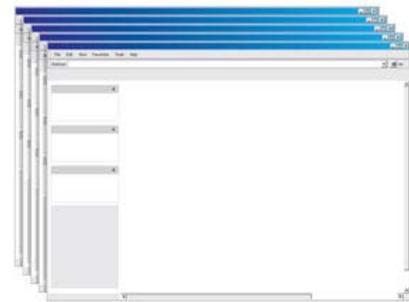


- Al elegir los lugares donde han de ubicarse tanto emisores como receptores intentaremos evitar barreras que disminuyan la calidad de la señal.
- Si vamos a estar días sin conectarnos a la red inalámbrica, podemos apagar el punto de acceso para evitar ataques.
- Cuando nos conectamos a puntos de acceso no conocidos, hemos de ser prudentes, pues el tráfico puede ser observado por otra persona que podría, de esta forma, conseguir contraseñas, u otro tipo de datos que estemos transmitiendo, como correos electrónicos, datos de formularios, etc.

Los programas. Software.

Además de los componentes físicos del ordenador, lo que hemos denominado hardware en el capítulo anterior, existen los componentes lógicos, con ello nos referimos a los programas, en este caso debemos diferenciar dos tipos de software, los sistemas operativos y los programas como tal. Los primeros son parte fundamental en el funcionamiento de nuestra máquina pues el sistema operativo es el programa que se encarga de arrancar nuestro equipo, coordinar los dispositivos de entrada y salida, así como de preparar el entorno en el que después se ejecutarán las aplicaciones, que son el segundo grupo y nos sirven para llevar a cabo las funciones específicas que demandemos. Por ejemplo, es tarea del sistema operativo que se escriban los caracteres que pulsamos en el teclado, pero si queremos escribir una carta, necesitaremos una aplicación para hacerlo, un procesador de textos.

Las aplicaciones dotan de funcionalidades a nuestro ordenador, pero necesitan ser instaladas sobre un sistema operativo que lo arranque.



Sistema operativo

Es parte del software que compone nuestro ordenador y se encarga de gestionar los servicios básicos del sistema informático y permite que se ejecuten el resto de aplicaciones sobre él. Gestiona el PC en su conjunto, tanto la parte física, como lógica, gestiona los procesos de las aplicaciones, la memoria principal, los distintos soportes de almacenamiento, como son los discos duros y las memorias flash, los dispositivos de entrada y salida, el sistema de archivos, etc.



Los más comunes son las distintas versiones de Windows, XP y 7, de Microsoft, y el sistema libre Linux, que podemos instalar de forma gratuita, y que cuenta con muchas distribuciones, o sabores, como Ubuntu, Debian, Mandriva, etc.

Navegador

Son programas que sirven para “navegar” por internet, movernos a través de páginas y consultar su contenido. Simplificando un poco, podríamos decir que son aplicaciones que envían nuestra petición cuando solicitamos una página a un servidor de internet, y este les responde con otra información que nuestro navegador es capaz de mostrarnos de forma legible para nosotros.





Las instalaciones de sistema operativo suelen incorporar por defecto algún navegador, los más populares son Firefox, Internet Explorer y Chrome, hay otros como Opera o Safari, pero su cuota de mercado es inferior.

En esta breve guía destacaremos tres funciones del navegador, complementos, favoritos o marcadores e historial.



Los complementos son pequeñas aplicaciones que se pueden instalar a Firefox, o Chrome y que dotan a estos navegadores de más funcionalidades, como capturar un video de Youtube, aumentar el nivel de seguridad mientras navegamos, bloquear publicidad, y un largo etcétera. Para acceder a ellos:

- En Firefox: Pestaña Firefox -> Complementos
- En Chrome: Icono Herramienta -> Herramientas -> Extensiones

El servicio de marcadores, o favoritos, sirve para que el navegador nos guarde aquellas direcciones de interés para poder visitarlas en un futuro sin tener que recordarlas, o buscarlas, con el paso del tiempo la cantidad de marcadores que podemos almacenar puede llegar a ser considerable y representar un recurso importante para nosotros.

El historial almacena las páginas que hemos visitado con nuestro navegador, lo que nos puede ser de utilidad para volver a visitar una página que habíamos visitado anteriormente.

Antivirus y seguridad

Nuestros ordenadores están hoy en día conectados a internet, el mayor medio de transferencia de información, esto hace que estén expuestos a posibles amenazas que les lleguen por esta vía, bien sea por correo electrónico, vía web, ataques de hackers, etc.



Hay una gran variedad de programas que pueden afectar a nuestra máquina y a nuestro uso del ordenador y de internet de diversas maneras, que podemos denominar como malware, son los virus, troyanos, gusanos, spyware, etc.:

- Virus: Desarrollos que pueden funcionar de maneras muy distintas y tener distintos efectos en nuestro ordenador, desde inutilizarlo, hasta no producir ningún efecto. Se combate con programas antivirus.

- Software espía (spyware): Programas informáticos que rastrea nuestro equipo, podemos estar infectados sin saberlo, pues su funcionamiento es casi transparente, se combate con programas antimalware.



- Phishing: Técnica de robo de contraseñas u otra información confidencial, una vez que el atacante las consigue, puede realizar gestiones en nuestro nombre, desde enviar un correo con nuestra cuenta a hacer una transferencia de dinero de nuestra cuenta bancaria. Determinados navegadores nos protegen de este tipo de prácticas, siempre

es recomendable usar para sitios importantes, como un banco, conexión https en lugar de http.

- En ocasiones determinadas personas, con una finalidad indeterminada pueden intentar acceder a nuestra máquina, son los denominados hackers. Para evitar estos accesos de terceros podemos bloquear las entradas con programas Firewall.

Redes Sociales

Son espacios en internet donde podemos crear y compartir un perfil personal, una vez que disponemos del mismo podemos integrarnos en una red de amigos y crear la nuestra propia, buscar antiguos amigos, o nuevos con los que compartir aficiones, fotos, vídeos.



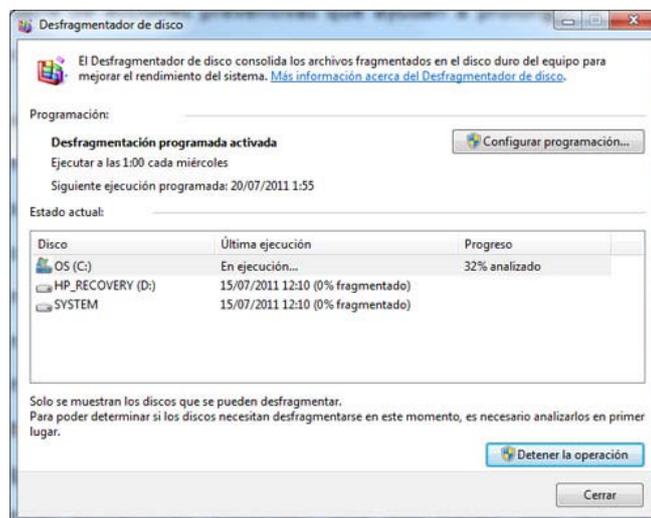
Las más usadas son Facebook, Twitter, Tuenti y LinkedIn.

Buenas prácticas con el software

Sistema operativo

Es importante que nuestro sistema se encuentre en perfecto estado para que nuestra máquina funcione bien, como hemos comentado, se trata de la parte que arranca y coordina el resto de componentes de nuestro equipo, por ello es importante llevar a cabo una serie de acciones preventivas que ayudan a prolongar la vida de nuestra instalación:

- Cuando creamos o copiamos un archivo ocupamos un espacio de disco duro, también el ordenador para funcionar necesita copiar archivos en el disco, este proceso de copia y borrado hace que el disco duro se vaya fragmentando, por ello es conveniente desfragmentarlo cada cierto tiempo. El propio sistema tiene una herramienta para ello, se encuentra en las Herramientas del Sistema, donde accederemos desde Inicio -> Programas -> Accesorios.



- Minimizar la cantidad de aplicaciones que instalamos en nuestro equipo, instalando sólo aquellas que nos sean necesarias y prescindiendo de otras que cargan nuestra máquina sin hacernos ningún servicio.
- Instalar aplicaciones conocidas, que nos hayan sido recomendadas por técnicos, para asegurarnos que servirán para lo que pretendemos, hemos de tener en cuenta que al instalar y desinstalar, vamos degradando la instalación del sistema operativo y haciendo que su registro se cargue con entradas inservibles.
- Instalar aplicaciones de fuentes conocidas, despreciando aquellas que nos podamos descargar de páginas web que no son de nuestra confianza, pues en ocasiones al instalar programas de fuentes poco fiables, se instalan otros aplicativos que, tengan una finalidad lícita o no, irán cargando y ralentizando el funcionamiento de nuestra máquina. Por ello es una buena práctica descargar los programas directamente de la web



del programador.

- El registro del sistema es la base de datos que contiene información de las configuraciones del hardware, software, etc. Se va cargando de información a medida que vamos usando el equipo y muchos instaladores necesitan modificarlo y añadir entradas, las cuales no son borradas al desinstalar las aplicaciones, cuanto más cargado esté el registro, más se ralentizará el funcionamiento de nuestro equipo. Existen programas para limpiar el registro como CCleaner, nunca debemos borrar entradas del mismo a

mano, salvo que sepamos exactamente lo que estamos haciendo, pues una modificación equivocada puede hacer que nuestro sistema no arranque o dé errores.

- Muchas aplicaciones necesitan de la creación de archivos temporales para su funcionamiento, estos ficheros pueden acumularse hasta ocupar mucho espacio y ralentizarán el funcionamiento de esas aplicaciones, por ello es aconsejable borrar estos archivos que se encuentran en:
 - o Windows XP: C:\Documents and Settings\usuario*\Configuración Local\Temp
 - o Windows 7: C:\Users\usuario*\AppData\Local\Temp
 usuario*: nombre del usuario con el que iniciemos sesión.

Es posible que no veamos alguna de las carpetas especificadas anteriormente, pues pueden estar ocultas, para poder acceder a ellas hemos de habilitar la visibilidad de carpetas ocultas, marcando la opción “Mostrar archivos, carpetas y unidades ocultos” de las “Opciones de Carpeta” del Panel de Control.

Navegador

- Es aconsejable tener varios navegadores instalados en nuestro equipo, siempre trabajaremos más cómodos con el que estemos más acostumbrados, pero es



posible que en determinados casos no podamos ver una página con nuestro navegador favorito, pero si con otros.

- Es una buena idea hacer una copia de nuestros marcadores o favoritos, para ello hay varias opciones, en Firefox podemos instalar un complemento como Firefox Sync, o Xmarks Sync, que guardarán nuestras entradas en un servidor para que podamos disponer de ellas desde cualquier equipo conectado a internet, y que, en caso de ordenadores compartidos, deberemos desconectar

al finalizar para no dejar nuestros favoritos al próximo usuario. En Chrome nos permite subir los marcadores a Google Docs, por lo que tendremos que disponer de una cuenta de GMail, para tenerlos sincronizados accederemos al icono de la herramienta -> Opciones -> Personal -> Sincronización. En el caso de Internet Explorer deberemos acudir a programas externos.

- Si trabajamos con certificados digitales, tras el uso del ordenador deberemos eliminarlos, aunque durante su instalación hayamos configurado "Seguridad avanzada".
- Si utilizamos equipos públicos, o de otra persona, para mantener nuestra privacidad deberemos borrar el historial de navegación, de descargas, los temporales, cookies, contraseñas guardadas y demás rastro que deje nuestra sesión con el navegador:
 - o En Firefox: Pestaña Firefox -> Complementos
 - o En Chrome: Icono Herramienta -> Opciones -> Limpiar su historial reciente
 - o En Internet Explorer: Herramientas -> Opciones -> General -> Historial de exploración
- No cargaremos excesivamente de complementos nuestro navegador, pues esto ralentiza el funcionamiento del ordenador, ya que la aplicación consume más recursos.



Antivirus y seguridad

- Instalaremos las actualizaciones y parches de seguridad propuestos por el fabricante de nuestro sistema operativo.
- Contaremos con un programa antivirus que deberemos tener actualizado, les hay gratuitos que funcionan correctamente, como AVG Antivirus Free o Avast! Free Antivirus.
- En ningún caso instalaremos dos antivirus, estas aplicaciones pueden generar conflictos que comprometan el buen funcionamiento del PC.
- Contaremos con un programa antimalware que deberemos tener actualizado, también hay versiones gratuitas funcionales, como Ad-Aware SE Personal, Spybot Search and Destroy, o SuperAntiSpyware.
- No descargaremos actualizaciones, programas, de sitios que no sean de nuestra confianza.
 - Habilitaremos el Firewall que integra nuestro sistema operativo desde el Panel de Control, o instalaremos uno externo como Agnitum Outpost Security Free, o Zone Alarm Free Firewall.
 - Pondremos una contraseña de seguridad para acceder al sistema, evitando así que otras personas que accedan a la estancia donde está el ordenador puedan tener acceso a toda la información.
- Si vamos a ausentarnos de nuestro puesto, cerraremos o bloquearemos la sesión para que nadie acceda a nuestra información, o lleve a cabo ninguna acción, durante nuestra ausencia.
- Nunca dejaremos notas con nombres de usuario y contraseñas cerca del ordenador.



- Cambiaremos periódicamente las contraseñas, estas deberán ser seguras, para lo que seguiremos una serie de recomendaciones:

- La longitud será de 8 caracteres mínimo.
- No serán palabras completas, que podamos encontrar en diccionarios de cualquier idioma, u otras bases de datos, por ejemplo de localidades.
- Evitaremos las del tipo 12345, palabras obvias como clave, o combinaciones sencillas como clave123.
- Usaremos mayúsculas, minúsculas, números y si es posible caracteres especiales combinados para crear la contraseña.
- No usar datos directamente relacionados, como nuestro nombre, el de un familiar, etc.
- No repetiremos caracteres contiguos.
- Hemos de tener en cuenta que no podremos olvidarla, por lo que tiene que ser fácil de recordar para nosotros.



- Un ejemplo de buena contraseña sería a6G9Tz\$3, pero no es recomendable usar contraseñas que nos pongan de ejemplo en manuales o documentos de ejemplo.

- No abriremos correos electrónicos de remitentes desconocidos, sin asunto, o cuyo asunto nos resulte sospechoso.
- Nunca haremos clic en enlaces que vengan de un remitente desconocido, aunque nos resulten atractivos, pues lo más seguro es que no obtengamos lo deseado y además infecte nuestra máquina.

- En ningún caso facilitaremos ninguna contraseña en sitios a los que lleguemos a través de enlaces escritos en un correo electrónico, por ejemplo, si nos llega un correo de un banco con un enlace a una página del mismo banco, por muy parecida que esta parezca a la original. Ninguna entidad seria nos solicitará información confidencial a través de correo electrónico.
- Al entrar en páginas donde debemos facilitar datos confidenciales, nos aseguraremos de acceder con protocolo https, la s del final significa Secure (segura) y la transmisión de la información irá cifrada.
- Comprobar que en el navegador aparece un candado que nos asegure la validez del certificado y que este no ha caducado.



Redes Sociales

- Al crear un perfil en una red social deberemos configurar nuestra política de privacidad, y decidir quién puede ver la información que publicamos, no siendo buena idea, dejar nuestro perfil en modo público.
- Desconfiaremos de aquellas personas que no conozcamos que nos solicitan que las agreguemos a nuestro grupo de amigos, si no tenemos relación, lo mejor es no agregarlas.



- Antes de publicar un contenido deberemos pensar si queremos que todos nuestros amigos lo vean y las consecuencias que pudiera tener. En el caso de las fotos deberemos contar con la aprobación del resto de personas que aparezcan.

- No publicaremos contenidos extremadamente personales, ni siquiera respondiendo a preguntas de amigos.

- Debemos actuar con cautela a la hora de publicar planes, que informen al resto de usuarios si, por ejemplo, vamos a estar fuera de casa todo el fin de semana.

