

Clave para la privacidad: cómo limitar el uso de la inteligencia artificial en WhatsApp, Instagram y Gmail

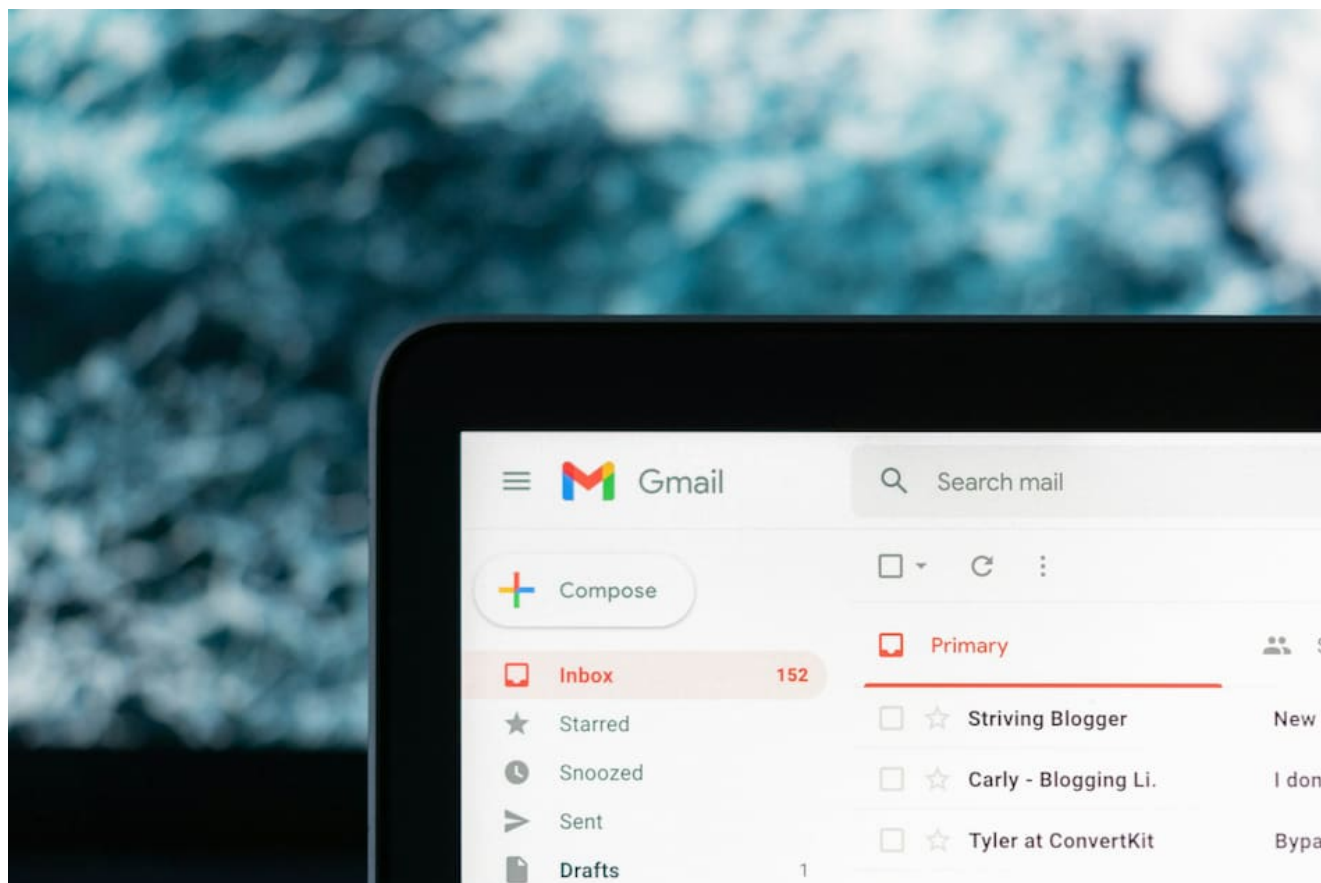
05/01/2026



Aunque para muchos usuarios la inteligencia artificial resulta indispensable para llevar a cabo múltiples tareas que sin su ayuda resultarían mucho más dificultosas, en la actualidad existe una gran **preocupación** por la vulneración de la privacidad. Las personas que experimentan este sentimiento deben saber que hay opciones para reducir la influencia de la **IA** en cada **plataforma**.

Teniendo en cuenta que la inteligencia artificial está integrada en el funcionamiento de las principales aplicaciones digitales, como **WhatsApp**, **Gmail** o **Instagram**, resulta fundamental comprender de qué manera interactúa con los datos

personales y qué herramientas ofrecen estas plataformas para limitar su alcance. Si bien muchas de estas funciones buscan mejorar la experiencia del usuario -como las respuestas automáticas, las sugerencias de contenido o la organización inteligente de correos-, también implican el **análisis constante de información sensible**.



Gmail y una gran conexión con la inteligencia artificial. Foto: Unsplash

En el caso de **WhatsApp**, la presencia de la IA se manifiesta principalmente a través de funciones como Meta AI y las sugerencias inteligentes. Los usuarios pueden reducir su intervención revisando la configuración de privacidad, limitando el acceso a los datos de las conversaciones y evitando interactuar con asistentes automatizados. Además, es clave recordar que los chats cuentan con cifrado de extremo a extremo, lo que impide que terceros accedan al contenido de los mensajes.

Por su parte, **Instagram** utiliza inteligencia artificial para personalizar el feed, las historias y la publicidad. Para

disminuir esa influencia, se recomienda ajustar las preferencias de anuncios, restringir el uso de datos para la personalización y revisar la actividad fuera de la plataforma que Meta utiliza para mostrar contenido relevante. También es posible entrenar al algoritmo interactuando menos con publicaciones sugeridas.

Google y la inteligencia artificial, una relación cada vez más estrecha

Google utiliza la inteligencia artificial para organizar correos electrónicos, sugerir respuestas, recomendar vídeos en YouTube y autocompletar textos. No es posible desactivar totalmente la IA, pero sí se pueden limitar algunos de sus usos desde el apartado **“Datos y privacidad”** de la cuenta. Los usuarios pueden pausar el historial de actividad en la web y aplicaciones, el historial de ubicaciones y el de YouTube. En **“Configuración de anuncios”** se encuentra la opción para desactivar la personalización, mientras **“Mi actividad”** permite revisar y eliminar datos anteriores.

En **Gmail** específicamente, la IA interviene en funciones como las respuestas sugeridas, la clasificación automática de correos y los filtros de spam. Quienes busquen mayor control pueden desactivar las sugerencias inteligentes desde la configuración y revisar los permisos vinculados a la cuenta de Google. De este modo, se reduce el análisis automatizado del contenido de los mensajes.

Fuente: Canal 26