IA Mayúscula

GUÍA GRATUITA · 15 MINUTOS

Tu ficha en ChatGPT

Qué sabe de ti, qué se ha inventado y cómo decidir qué se queda.

```
NOMBRE ............ lo sabe
TRABAJO ........... lo ha deducido
CIUDAD ............ por una receta
~~DIRECCIÓN ANTIGUA . borrada~~
~~DATOS DE CLIENTES . borrados~~
```

Amaiur González · @iamayuscula

Actualizada: octubre 2026

Antes de empezar

ChatGPT recuerda cosas de tus conversaciones para darte respuestas más personales. Eso tiene ventajas. El problema es que no siempre sabes **qué** recuerda, qué ha **deducido** por su cuenta y dónde está guardado.

Esta guía no va de dejar de usarlo. Va de que decidas tú.

Elige tu nivel

5'
Lo urgente

- Paso 1: mira tu ficha
- Paso 4: que no entrene con tus chats

15'
Limpieza

- Todo lo anterior
- Paso 2: memoria
- Paso 3: chats y archivos

30'
A fondo

- Todo lo anterior
- Pasos 5 y 6
- Extra: voces clonadas

Tres avisos

- [ ] **Entra en la cuenta que usas de verdad.** Los ajustes cambian según el plan, el dispositivo y si es una cuenta de empresa.
- [ ] **Si quieres guardar chats antiguos, exporta antes de borrar** (lo explico en el paso 6).
- [ ] **Los menús cambian cada pocas semanas.** Si algo no está donde digo, usa el buscador de la configuración o prueba en la web, que suele ir por delante.

¿Te ha llegado esto por un amigo?
En mi newsletter gratuita comparto más trucos de IA como este. Apúntate en **iamayuscula.com**

01 5 MINUTOS Mira tu ficha

Abre un chat normal (no temporal) y pega esto:

PROMPT 1 · QUÉ SABES DE MÍ

```
Haz una lista con todo lo que sabes sobre mí: lo que te he contado y lo que has ido sacando por tu cuenta.

Agrúpalo en estos bloques: datos personales, trabajo y estudios, dónde vivo y por dónde me muevo, familia y gente cercana, salud, dinero, gustos y aficiones, rutinas y horarios, cómo escribo y cómo pienso, y cualquier otra cosa que no encaje en los anteriores.

Para cada dato, indica si te lo dije yo o lo has deducido, y de dónde sale: la memoria, un chat anterior, mis instrucciones personalizadas, un archivo o una aplicación conectada.

Pon cada dato por separado, sin resumir. Si de un bloque no sabes nada, escribe «nada» y pasa al siguiente. No rellenes con suposiciones.
```

Y justo después, en el mismo chat, la que suele dar más miedo:

PROMPT 2 · ENSÉÑAME LAS PRUEBAS

```
Ahora céntrate solo en lo que has deducido, bloque por bloque.

Para cada dato, dime qué te hizo pensarlo: la frase, el chat o el archivo concreto. Añade también otra explicación posible, por si la pista no significa lo que parece.

Si no encuentras de dónde sale, quítalo de la lista y avísame. Y si un dato toca la salud, el dinero o la familia, márcalo para que lo revise con más calma.
```

Cómo leer lo que te conteste

Que suene personal no significa que sea cierto. Preguntar por una ciudad no quiere decir que vivas allí, y quejarte un día de que procrastinas no te convierte en procrastinador. La pregunta útil es siempre: **¿en qué te basas?**

> **Ojo:** este chat junta ahora un montón de datos tuyos en un solo sitio. Cuando acabes la guía, bórralo.

Hazlo en un chat normal: en uno temporal no ve tu memoria y saldrá casi vacío (aun así, intuirá tu país por la ubicación aproximada de la conexión). Lo que te responda no es tu expediente completo; para eso está la exportación del paso 6.

02

5 MINUTOS

Limpia la memoria

Ve a `Configuración › Personalización › Memoria de ChatGPT`. En **Resumen de memoria › Gestionar** ves lo que ChatGPT ha aprendido de ti. Debajo hay un enlace a tus **memorias guardadas** antiguas: revísalas también.

Para quitar un tema concreto sin ir línea a línea:

PROMPT 3 · OLVIDA ESTO

```
Borra de tu memoria todo lo relacionado con [TEMA O PERSONA] y no vuelvas a guardarlo.

Luego hazme un parte en tres líneas: lo que has borrado, lo que no puedes borrar tú y dónde tengo que mirar yo. Sin repetir los datos.
```

Después vuelve a la pantalla de memoria y comprueba que se ha borrado de verdad. Si algo está mal pero te interesa conservarlo (tu profesión, por ejemplo), corrígelo en vez de borrarlo.

Lo que casi nadie sabe

Si haces esto…	…pasa esto
Desactivas «Habilitar memoria»	Deja de personalizar con tus chats, archivos y apps, pero tus chats antiguos siguen ahí.
Borras una memoria	Desaparece el recuerdo, no la conversación de la que salió. OpenAI puede guardar un registro hasta 30 días por seguridad.
Desactivas «Usar mi estilo de escritura como referencia»	Deja de leer tus chats, tu Biblioteca y tus apps para imitar cómo escribes. Está justo debajo, en el apartado Escritura.

> **Fíjate en la letra pequeña:** el propio ajuste avisa de que la memoria se alimenta de tus chats, tus archivos y tus aplicaciones conectadas, y de que puede incluir información sensible.

03

5 MINUTOS

Borra el origen

Un dato no vive solo en la memoria. Si le pasaste tu dirección en un chat, sigue en ese chat. Repasa estos sitios:

Dónde	Qué hacer
Chats normales	Pulsa **Buscar** en la barra lateral, escribe el tema o el nombre y borra lo que no quieras guardar.
Chats archivados	`Configuración › Chats archivados`. Archivar no es borrar: siguen en tu cuenta.
Instrucciones personalizadas	`Personalización › Instrucciones personalizadas`. Quita datos personales que ya no hagan falta.
Biblioteca y proyectos	Los archivos subidos se guardan aparte, en la **Biblioteca** y en cada proyecto. Bórralos también.
Apps conectadas	Revisa qué chats usaron sus datos (más en el paso 6).
El chat del paso 1	Ahora tiene tu lista completa. Bórralo.

Para borrar un chat: pasa el ratón por encima en la barra lateral, pulsa los tres puntos (**Acciones del chat**) › **Eliminar**, y confirma.

Borrado sí, pero no al instante

Los chats que borras desaparecen de tu cuenta en el momento y se eliminan del todo en unos 30 días, salvo excepciones legales o de seguridad. Ni tú ni el soporte podréis recuperarlos.

> **Truco:** para encontrar dónde aparece un dato, busca por el tema o por un nombre. No pegues el dato sensible en otro chat para preguntarle dónde está.

04

1 MINUTO · EL MÁS IMPORTANTE

Que no aprenda con tus chats

Ve a `Configuración › Controles de datos` y desactiva **«Mejorar el modelo para todo el mundo»**.

Desde ese momento, tus conversaciones nuevas no se usan para entrenar los modelos de OpenAI, en todos tus dispositivos. Eso sí: no borra tu historial, no apaga la memoria y no deshace lo que ya se haya entrenado.

> **La trampa del pulgar:** si le das a 👍 o 👎 en una respuesta, esa conversación puede usarse igualmente para entrenar. En los chats delicados, no valores.

Son tres interruptores distintos

Interruptor	Para qué sirve
Memoria	Que recuerde cosas de ti para personalizar las respuestas.
Mejorar el modelo	Que tus chats sirvan para entrenar a la IA.
Eliminar	Que un chat o archivo siga o no en tu cuenta.

Puedes tener la memoria encendida (es útil) y el entrenamiento apagado. Una cosa no obliga a la otra.

Las cuentas de empresa (Business, Enterprise, Edu) no entrenan con tus datos por defecto, pero tu empresa sí puede ver y conservar lo que haces. Para temas de trabajo, usa lo que tu empresa permita.

Con esto ya has hecho lo más importante.
Si quieres más trucos así, los publico en Instagram: **@iamayuscula**

PARA TEMAS DELICADOS

05 Chat temporal y lo que nunca debes pegar

Abre un chat nuevo y pulsa el icono de **Chat temporal** (arriba a la derecha, un círculo de trazos). Ese chat no consulta tu memoria ni crea recuerdos nuevos, y el propio ChatGPT te avisa debajo: «Por seguridad, podemos conservar una copia de este chat durante un máximo de 30 días».

Chat temporal	Qué significa
No aparece en tu historial	Salvo que lo guardes. Si lo guardas, pasa a ser un chat normal.
No crea memorias ni entrena	Mientras siga siendo temporal.
OpenAI puede guardar una copia	Hasta 30 días, solo para vigilar abusos. No es invisible.

Nunca pegues esto en una IA

- ✕ Contraseñas, códigos de verificación o claves de API
- ✕ DNI, pasaporte, número de la Seguridad Social
- ✕ Números de tarjeta o cuentas bancarias completas
- ✕ Informes médicos tuyos o, peor aún, de otra persona
- ✕ Contratos o correos con datos de tus clientes
- ✕ Fotos de tus hijos con su cara y su nombre

Si necesitas ayuda con un documento sensible, cambia los nombres antes de pegarlo («Cliente A», «Empresa B») y después usa esto:

PROMPT 4 · ¿SE ME HA ESCAPADO ALGO?

```
Haz de detective: con este texto, ¿podrías saber de quién o de qué empresa hablo? No
me digas quién es; dime solo qué pistas lo delatan y cómo las cambiarías por algo
genérico.

[PEGA AQUÍ EL TEXTO YA ANONIMIZADO]
```

06

10 MINUTOS

Apps, enlaces y tu copia

Apps conectadas

En `Configuración › Complementos` (en el apartado Integraciones) ves qué tiene acceso a tu Gmail, Calendar, Drive… con sus permisos. Quita lo que no uses. Revisa también `Controles de datos › Información compartida con aplicaciones`. Desconectar una app corta el acceso a partir de ahora, pero no borra los chats que ya usaron esos datos.

Enlaces compartidos

`Controles de datos › Enlaces compartidos › Gestionar`. Cada vez que compartes un chat se crea un enlace que puede abrir cualquiera que lo tenga. En verano de 2025, los que se habían marcado como visibles en buscadores acabaron en Google, y OpenAI retiró esa opción. Borra los enlaces que ya no necesites: borrar el chat no siempre elimina el enlace, y las capturas que otros hicieran no se pueden recuperar.

Que nadie entre en tu cuenta

En `Configuración › Seguridad e inicio de sesión` activa la **Autenticación multifactor (MFA)** o añade una **llave de acceso**, y en **Sesiones activas** cierra los dispositivos que no reconozcas. De nada sirve limpiar la ficha si alguien puede leerla.

Descarga tu copia

`Controles de datos › Exportar datos › Exportar`. Te llega un correo con un enlace (puede tardar hasta 7 días y caduca en 24 horas). Descarga el ZIP, comprueba que está lo que quieres y guárdalo en un sitio privado: lleva mucha información tuya junta.

> **¿Quieres pedir que borren tus datos o no encuentras la exportación?** OpenAI tiene un portal de privacidad para esas solicitudes. Búscalo como «OpenAI Privacy Portal».

EXTRA · FUERA DE CHATGPT

Tu voz ya se puede copiar

Con unos pocos audios tuyos (vídeos, notas de voz) ya hay herramientas que imitan tu voz de forma convincente. Hay estafas que lo aprovechan: llaman a un familiar con una voz conocida, siempre con prisa y pidiendo dinero.

La solución cuesta cero euros

- [ ] Acordad en casa una **palabra clave** que solo sepáis vosotros. Que no esté en redes ni en ningún chat.
- [ ] Si alguien llama con prisas pidiendo dinero, aunque sea su voz: **pide la palabra**. Si no la sabe, cuelga.
- [ ] Después llama tú al número de siempre para comprobarlo.
- [ ] Cuéntaselo hoy a tus padres y abuelos: son a quienes más suelen llamar.

Las otras IAs también guardan cosas

IA	Dónde mirar
Gemini	En `Mi Actividad › Actividad en las Aplicaciones de Gemini` puedes desactivar **Guardar actividad**, borrar lo guardado o hacer que se elimine sola. Aun desactivado, Google guarda tus conversaciones 72 horas.
Claude	`Configuración › Privacidad` y desactiva «Help improve our AI models» (aparece en inglés). Ahí mismo puedes apagar los metadatos de ubicación.
Meta AI	En 2025 Meta abrió en la UE un formulario para oponerte a que entrenen su IA con tus publicaciones. Búscalo en su Centro de privacidad. Si tus cuentas están unidas en el Centro de cuentas, basta con hacerlo una vez.
Copilot	`Perfil › Privacidad` y desactiva el entrenamiento con tus conversaciones de texto y de voz.

Repite la revisión cuando conectes una app nueva, cambies de móvil o notes que una respuesta sabe de ti algo que no esperabas.

Checklist final

Imprímela o hazle captura. Marca cada casilla cuando lo hayas hecho.

- [ ] **He visto mi ficha** con los prompts 1 y 2
- [ ] **He separado lo que sabe de lo que se inventa**
- [ ] **He limpiado la memoria** · `Personalización › Memoria de ChatGPT`
- [ ] **He borrado el origen**: chats, archivados, instrucciones y archivos
- [ ] **He desactivado «Mejorar el modelo para todo el mundo»**
- [ ] **Sé cuándo usar el chat temporal**
- [ ] **He quitado apps conectadas que no uso**
- [ ] **He borrado enlaces compartidos antiguos**
- [ ] **Tengo la verificación en dos pasos activada**
- [ ] **He descargado mi copia** (si quería conservar chats)
- [ ] **He borrado el chat del paso 1**
- [ ] **Tengo palabra clave familiar** contra voces clonadas

> **¿Pegaste alguna vez una contraseña?** Borrar el chat no basta: cámbiala en el servicio correspondiente.



IA Mayúscula

¿TE HA SERVIDO?

La IA, explicada por un humano.

Una newsletter gratuita para entender la IA y sacarle partido de verdad.

NEWSLETTER	iamayuscula.com
INSTAGRAM	@iamayuscula
YOUTUBE	@iamayuscula

Que la IA trabaje para ti, no al revés.

Amaiur González