

Cómo revisar que apps tienen acceso a tu Gmail

Guía rápida para ver, evaluar y quitar accesos de aplicaciones conectadas a tu cuenta de Google.

Importante: no compartas tu contraseña principal de Google con aplicaciones externas. Usa métodos oficiales como "Sign in with Google" y revisa los permisos antes de autorizar una app.

Creado por

[@harysvizcaino](#)

Ruta rápida

Puedes entrar directamente desde: myaccount.google.com/permissions

También puedes hacerlo desde el panel de seguridad de tu cuenta de Google siguiendo los pasos de abajo.

Paso a paso

1

Entra a tu cuenta de Google
Abre tu navegador y entra a myaccount.google.com. Asegúrate de estar usando la cuenta correcta, especialmente si tienes varias cuentas de Gmail abiertas.

2

Ve a Security / Seguridad
En el menú lateral, selecciona Security o Seguridad. Esta sección contiene la configuración de acceso, inicio de sesión y conexiones externas.

3

Busca las conexiones con apps de terceros
Localiza la sección llamada Your connections to third-party apps & services o en español Tus conexiones con apps y servicios de terceros.

4

Entra a Access to your Google Account
Selecciona Access to your Google Account para ver las aplicaciones y servicios que tienen algún tipo de acceso a tu cuenta de Google.

Continuación del paso a paso

5

Selecciona una aplicación

Haz clic en una app o servicio para revisar exactamente qué permisos tiene. Algunas apps solo ven datos básicos, pero otras pueden tener permisos más amplios.

6

Revisa los detalles del acceso

Presiona See details o Ver detalles. Revisa si la app puede ver, crear, modificar o eliminar datos de tu cuenta.

7

Quita el acceso si no lo necesitas

Si no reconoces la app, ya no la usas o no confías en ella, selecciona Remove access o Quitar acceso y confirma la acción.

8

Repite el proceso periódicamente

Haz esta revisión cada cierto tiempo, especialmente si pruebas muchas herramientas de IA, extensiones, CRMs, apps de productividad o clientes de correo.

Regla simple: si una app te pide escribir tu contraseña real de Gmail directamente, detente y revisa si existe una opción oficial con Google/OAuth.

Qué debes revisar en cada app

<input type="checkbox"/>	Reconozco esta aplicación o servicio.
<input type="checkbox"/>	Sé por qué la conecte a mi cuenta.
<input type="checkbox"/>	Los permisos que pide tienen sentido para lo que hace la app.
<input type="checkbox"/>	La app sigue siendo necesaria.
<input type="checkbox"/>	Confío en el proveedor y en su política de privacidad.

Por qué esto importa

Google explica que las apps de terceros pueden solicitar diferentes niveles de acceso a tu cuenta. Algunas solo piden información básica como nombre, email y foto de perfil. Otras pueden pedir permisos para ver, crear, modificar o eliminar datos dentro de productos de Google.

Por eso es importante revisar los permisos antes de autorizar una app y eliminar el acceso cuando ya no lo necesites.

Consejo de seguridad: usa "Sign in with Google" cuando este disponible, porque evita que tengas que crear o compartir contraseñas con apps externas y te permite controlar el acceso desde tu cuenta de Google.

Mini checklist para creadores y profesionales

Si usas herramientas de IA, automatización, extensiones del navegador, CRMs o apps de productividad, revisa esta sección con frecuencia. Muchas de estas herramientas piden acceso a Gmail, Drive, Calendar o Contacts para funcionar.

Cada mes	Revisa apps conectadas y elimina las que ya no uses.
Antes de conectar una app	Lee qué permisos solicita y si son necesarios.
Si dejas de usar una herramienta	Quita el acceso desde Google Account.
Si notas actividad rara	Cambia tu contraseña, activa/verifica 2FA y elimina apps sospechosas.

Fuentes oficiales consultadas

Google Account Help - Manage connections between your Google Account and third parties:
support.google.com/accounts/answer/13533235

Google Account Help - Share some access to your Google Account data with third-party apps and services:
support.google.com/accounts/answer/14012355

Google - Sign in with Google: google.com/account/about/sign-in-with-google/

Para más consejos de tecnología, IA y seguridad digital:

[@harysvizcaino](https://twitter.com/harysvizcaino)