



www.donestech.net

Ciberviolències de gènere: Impacte als drets de les dones i estratègies de seguretat i apoderament digital

Sessió 2



Oficina Jove Alt Urgell - Àrea d'Atenció a les Persones - Joventut

Agenda del taller

Sessió 2: Autodefensa Digital Feminista

18:00 Benvinguda

Seguretat Holística

18:10 Intro

Estructures patriarcals

18:20 Sobirania tecnològica

Eines FLOSS

Infraestructures

18:45 ***Violències masclistes digitals***

Investigació

Acció

Estratègies de prevenció

Estratègies de resposta

Dinàmica

Què fem amb els agressors?

Empoderament informàtic

19:55 Avaluació del dia

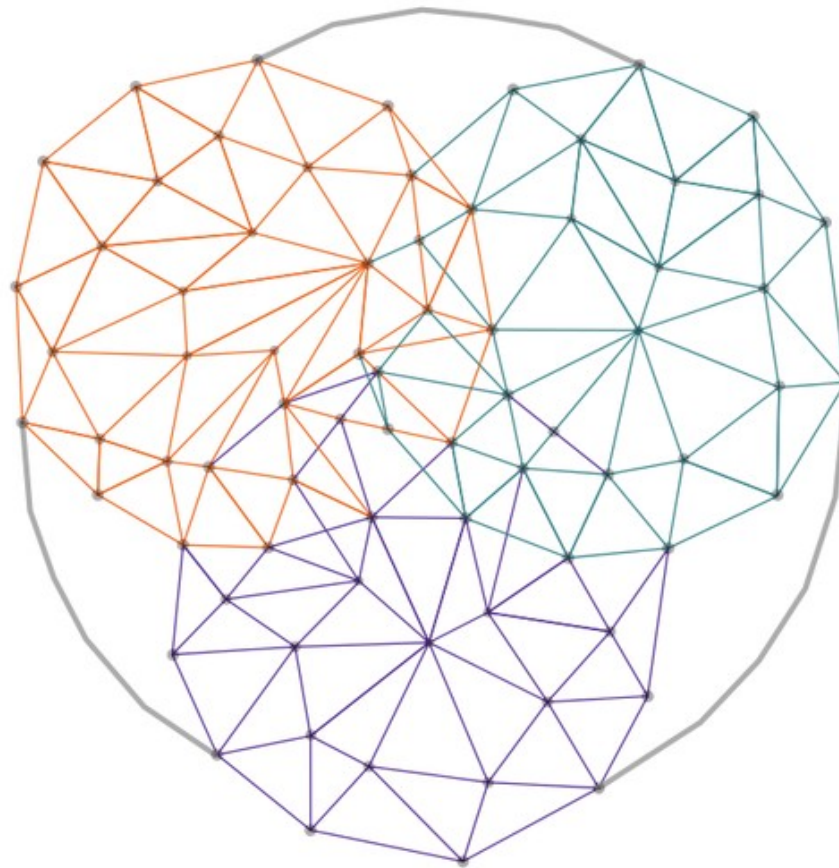
AUTODEFENSA DIGITAL FEMINISTA



Autodefensa Digital Feminista

SEGURETAT HOLÍSTICA

- Física
- Digital
- Psico-social



Autodefensa Digital Feminista

SEGURETAT HOLÍSTICA: FÍSICA

- **El teu cos està be?** (menges, dorms, descances, etc)
- **El teu entorn està be?** (tens habitatge, no està contaminat, hi ha on passejar, o d'altres necessitats que tinguis)
- **La teva vida està en risc?** (necessites fortificar la teva defensa física en front amenaces?)



**AUTODEFENSA
FEMINISTA**

Autodefensa Digital Feminista

SEGURETAT HOLÍSTICA: PSICO-SOCIAL

- **Estàs equilibrada mentalment?** (agust amb tu mateixa, etc)
- **El teu entorn psico-social està be?** (tens amigues, família, entorn laboral, etc en bon estat?)
- **La teva vida psico-social està en risc?** (necesites fortificar la teva defensa psico-social en front amenaces? No oblidés de demanar/cercar ajuda!!!)

TechnoLatinas
Presenta: ▶

¡Cuidemos nuestra Salud mental!

La importancia de cuidar nuestra salud mental durante la pandemia




Karla Ivonne
@iikarla


Claudia
@ClaudiaKhiabet


Belén
@benjibel

Streaming por:  15:00 GMT-6  18:00 GMT-6



Autodefensa Digital Feminista

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL

VIOLENCIES ESTRUCTURALS PATRIARCALS

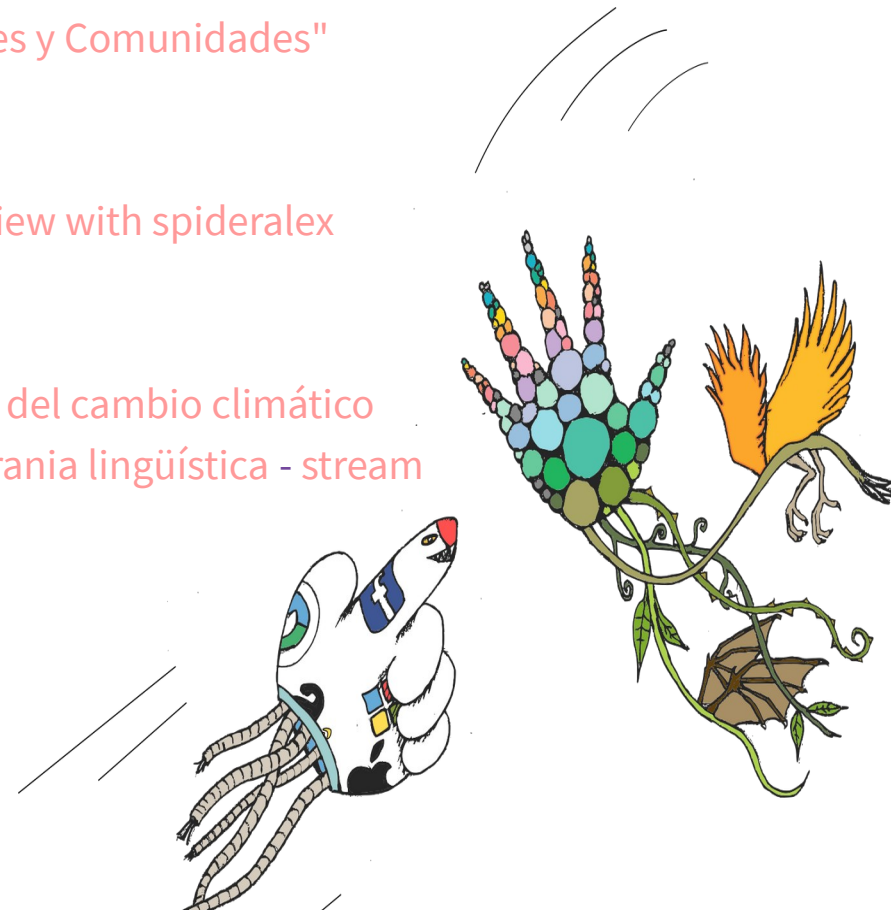
SOBIRANIA TECNOLÒGICA

Eines FLOSS

Infraestructures

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL SOBIRANIA TECNOLÒGICA

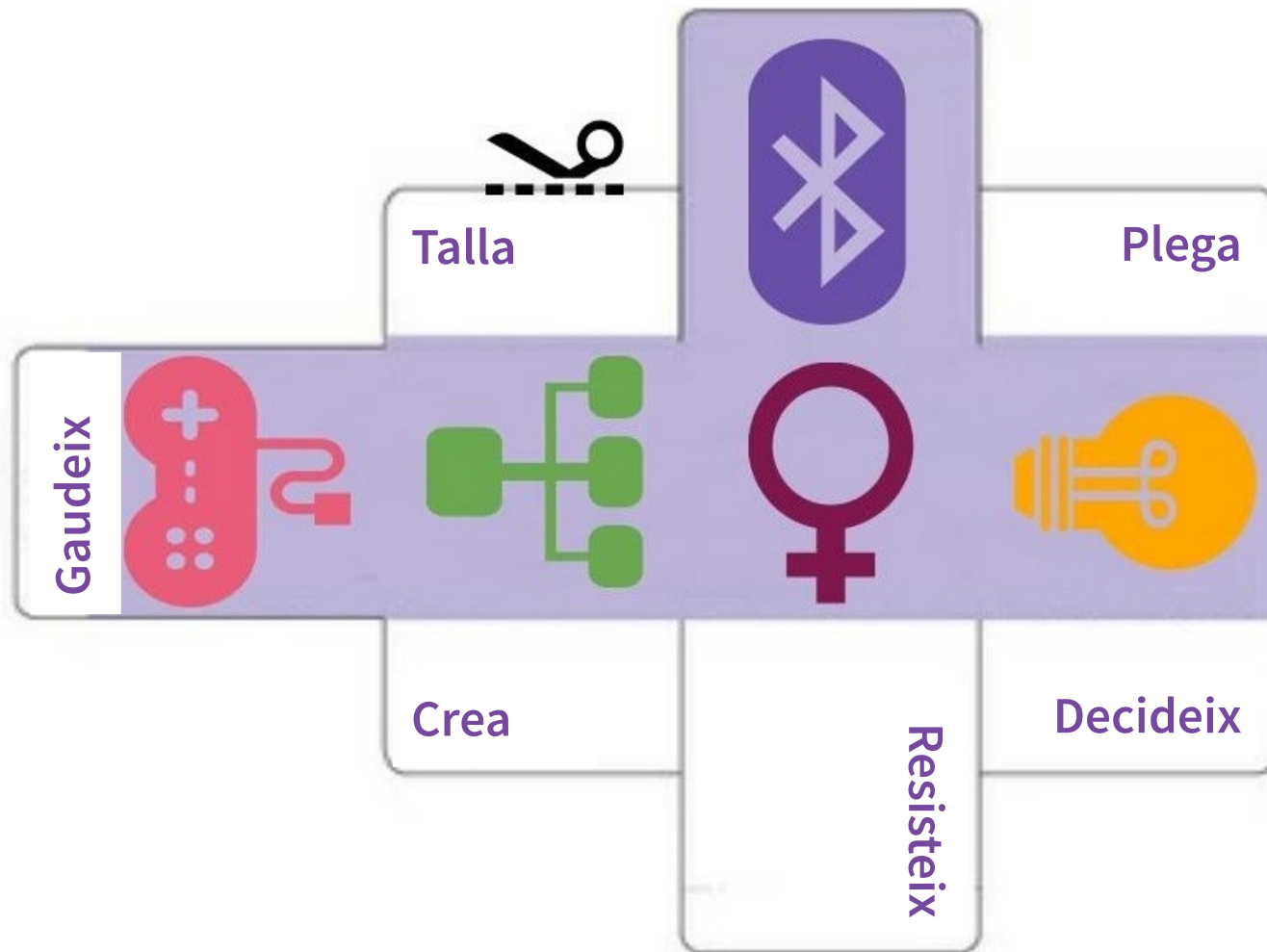
- **Spideralex**
 - Charla : "Soberanía tecnológica: Trayectorias, Valores y Comunidades"
 - Nueva publicación sobre la soberanía tecnológica
 - Dossier Soberanía Tecnológica
 - Digital Earth - Break the Digital Monoculture: Interview with spideralex
- **Euskarabildua 2021**
 - Programa:
 - Spideralex: Por qué Silicon Valley no nos salvará del cambio climático
 - Ona de Gibert Bonet Sobirania tecnològica, sobirania lingüística - stream
- **Catalunya**
 - V Congrés de Sobirania Tecnològica
 - guifi.net
 - SoftCatalà
 - Maston català



I molt més a la web de donestech

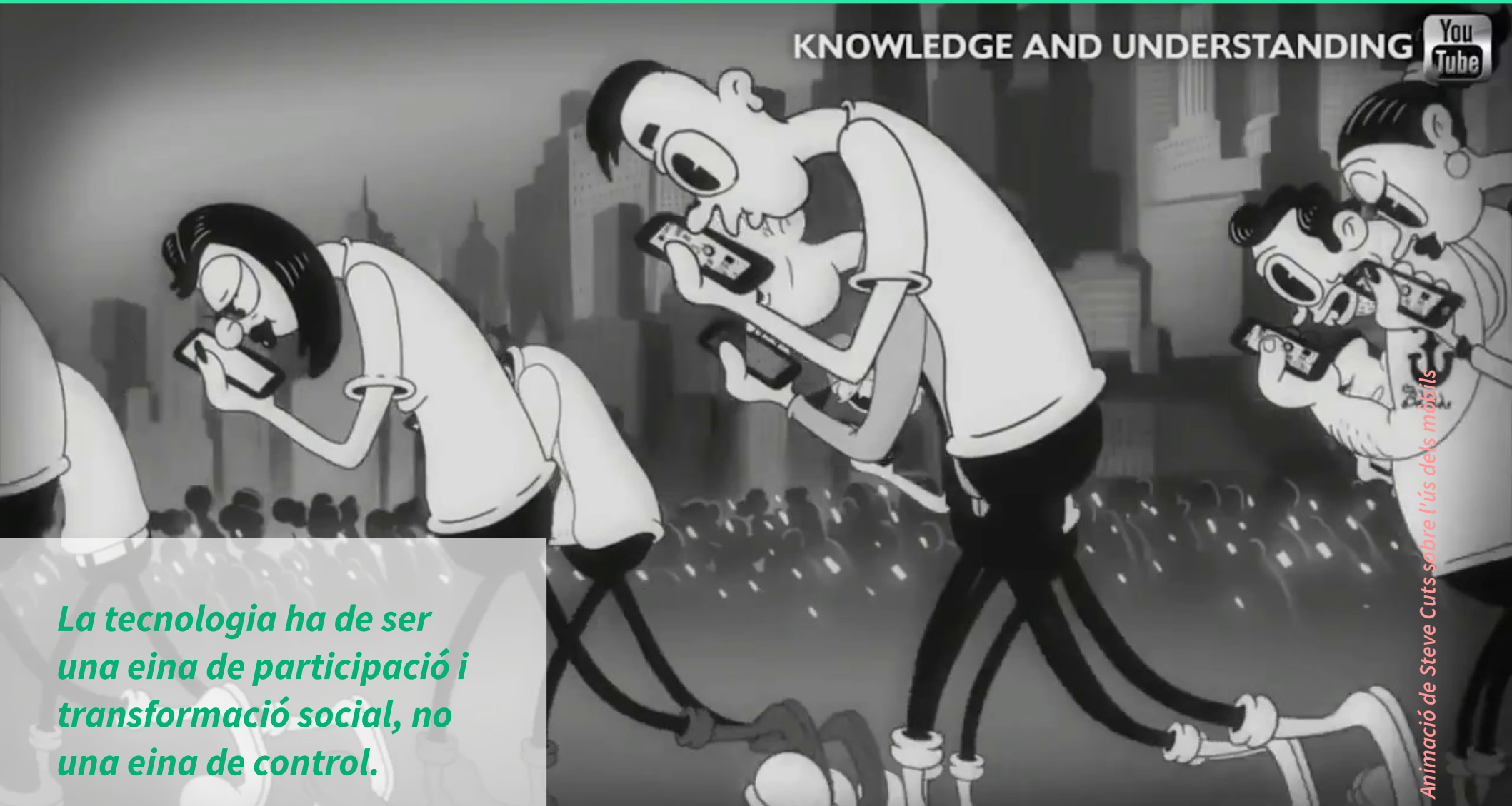
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

EINES FLOSS (FREE LIBRE AND OPEN SOURCE SOFTWARE)



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

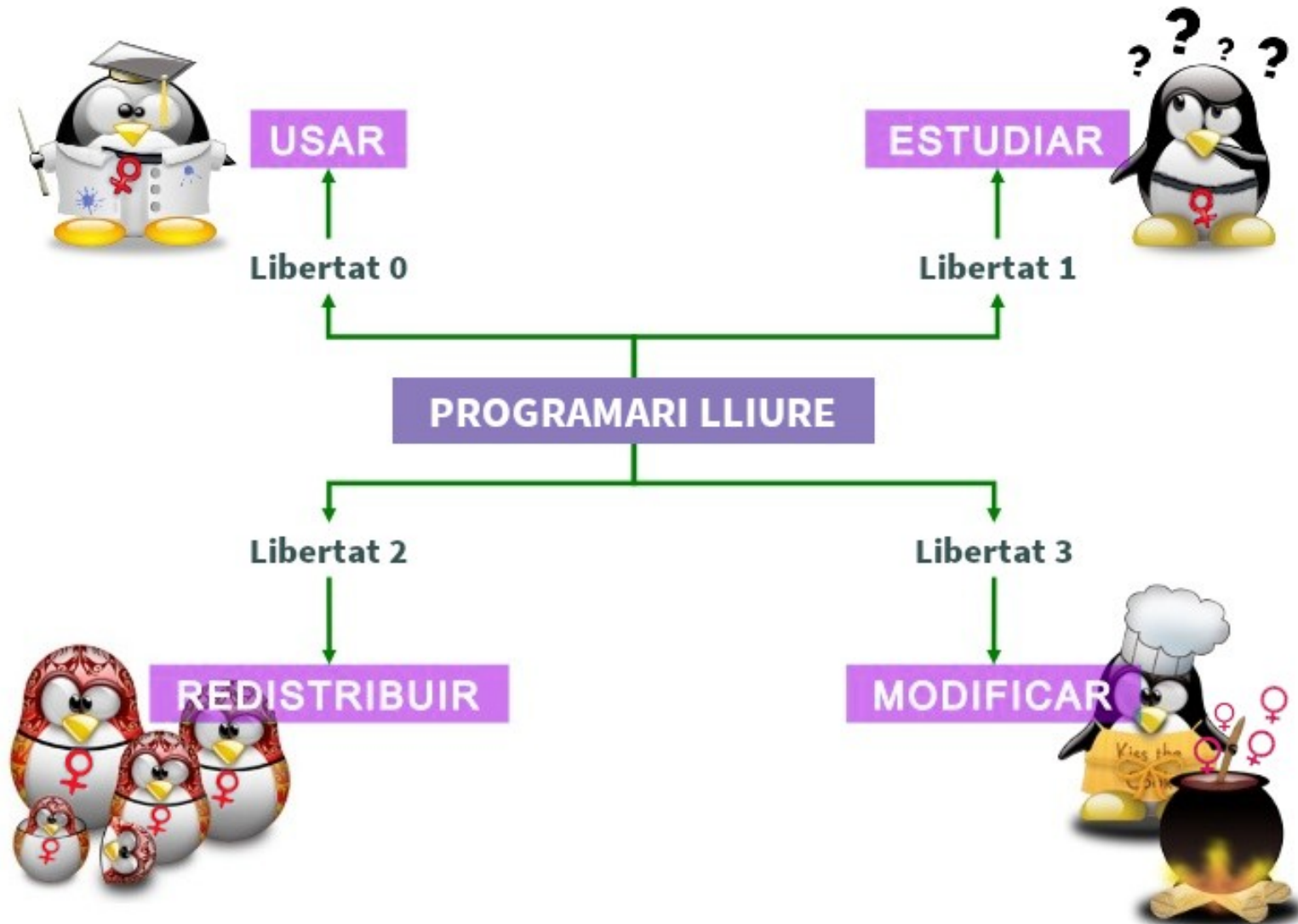
EINES FLOSS (FREE LIBRE AND OPEN SOURCE SOFTWARE)



*La tecnologia ha de ser
una eina de participació i
transformació social, no
una eina de control.*

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

EINES FLOSS (FREE LIBRE AND OPEN SOURCE SOFTWARE)



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

EINES FLOSS: ALTERNATIVES A LES BIG TECH: GOOGLE

Google (Cercador) >>> [Duck Duck Go](#) -
[Searx en Disroot](#) - [StartPage](#): utilitza el motor de cerca de Google - [Qwant europeu](#)
Chrome >>> [Mozilla Firefox](#)
Gmail >>> [Riseup](#) amb invitació - [Disroot](#) - [Autistici](#) -
[Tutanota](#) - [ProtonMail](#)
Google Maps >>> [Open Street Map](#) - Apps mòbil:
[OsmAnd](#) - [Maps.me](#)
Google Drive >>> [NetxCloud](#) a [disroot](#)
Google groups >>> [FramaList](#)
Google Forms >>> [FramaForms](#) - [GngForms](#) a [Komun](#) -
[LiberaForms](#)
Google Docs Documents >>> [Etherpad](#) (amb info publica) [Kefir](#) - [Vedetas](#) - [Cryptpad](#) (amb info sensible.
Pots posar contrasenya)
Google Docs Planella de Càlcul >>> [Ethercalc](#) a
[Vedetas](#)
Google Calendar >>> [Framagenda](#)

+ [degoogle](#)



Android >>> [Lineage](#)
Youtube >>> [Peertube](#) (pujar vídeos) - [Invidition](#) (permet veure Youtube i Twitter sense que facin perfils)
Blogger >>> [noblogs](#) - [blackblog](#)
Google Hangouts >>> [Jitsi](#) (llista de servidors per velocitat i seguretat)
Google Play >>> [Yalp Store](#) (baixar apps de Google Play sense registrar-se) [F-Droid](#) + [Aurora Store](#) (baixar-se apps de codi obert revisades)
Google Translate >>> [Apertium](#) + [DeepL](#)
Google Photos >>> [PhotoPrism](#)

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

EINES FLOSS: COM AVALUAR UNA EINA DIGITAL

- Tenir clar el que **necessites/necessiteu**
- **L'eina i la seva comunitat**
 - Programari Lliure i Codi obert (**FLOSS/FOSS**). Saber com està feta l'eina i que es pugui modificar si ho necessitem. És necessari **saber si fa el que diu que fa** i ens interessa que sigui oberta per al comú.
 - **Qui fa l'eina?** Qui hi ha darrere?
 - Continuitat del projecte / actualitzacions recents = **Comunitat activa**
 - **Recomanacions** a les llistes / fòrums de drets digitals
 - On està situada **la seu legal** de l'eina i quina legislació aplica al territori? On es troba allotjada la meua pàgina web o el meu servei de correu?
- **Seguretat i privacitat**
 - **Incidents previs** de seguretat i col·laboració amb governs
 - Desconfiar per defecte de tot el que vingui de **Google, Apple, Facebook, Amazon i Microsoft**
 - Aquesta eina m'ofereix **xifrat**? Com funciona el xifrat? Si no t'ofereix xifrat no és una eina de seguretat digital
 - **Anonimat**: que no comparteixi o emmagatzemi les nostres dades i metadades.
 - Avaluar en un equilibri entre **protecció i funcionalitat**
- **Facilitat d'ús** (interfície, idioma, etc)

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

INFRAESTRUCTURES FEMINISTES

Muntar la teva pròpia servidora: [Manual del hacklab feminista la_bekka](#)

La importància de infraestructures feministes:

[Por debajo y por los lados: sostener infraestructuras feministas con ficción especulativa](#)

- [clandestina.io](#) (Basil) Cl4ndestina és una servidora feminista brasilera que dóna servei a llocs Wordpress per projectes feministes i col·lectives de base en Llatí Amèrica.
- [codigosur.org](#) CódigoSur s'enfoca en promoure l'ús i desenvolupament de tecnologies lliures i la creació d'espais pel debat i aprenentatge sobre Cultura Lliure amb una perspectiva de gènere a Amèrica Llatina i el Carib.
- [vedetas.org](#) Vedetas apoya a feministas en sus actividades online secundándolas en el proceso de aprendizaje para mejorar su seguridad y autonomía en internet. Alojan los siguientes servicios gratuitos: [etherpad](#) + [ethercalc](#) + [wiki](#)
- [maadix.net](#) MaadiX nace en Cataluña y es una solución práctica para proteger la privacidad y evitar la censura, sin dependencia de servicios ofrecidos por grandes compañías y tenerlas en nuestro propio espacio (e-mail, VPN, cloud, listas de correo etc etc). Todo el software is código abierto. MaadiX puede ser instalada en servidoras otros hostings o en tu propia oficina o a casa.

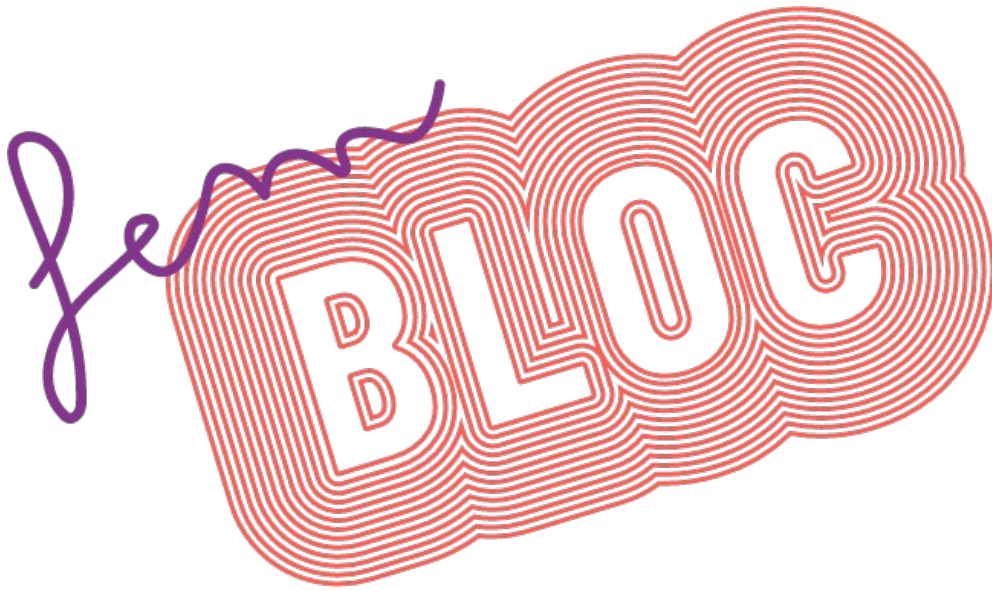
[Servidores alternatives](#)

[guifi.net](#)



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

INFRAESTRUCTURES FEMINISTES



web
twitter



web
acoso.online/es

Autodefensa Digital Feminista

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL

VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS

Investigació

Acció

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Investigació

Antifeminisme

Una radiografia dels nous antifeminismes a l'esfera digital

Els 11 principis de propaganda de Goebbels

- 1) Principi de la simplificació
- 2) Principi del mètode de contagi
- 3) Principi de la transposició
- 4) Principi de l'exageració i la desfiguració
- 5) Principi de la vulgarització
- 6) Principi de l'orquestració
- 7) Principi de renovació
- 8) Principi de la versemblança
- 9) Principi de la silenciació
- 10) Principi de la transfusió
- 11) Principi de la unanimitat



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Investigació

Enquesta Donestech

**RESULTATS DE L'ENQUESTA DONESTECH
SOBRE
VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS**

Violències + Impactes + Mesures + Demandes i Necessitats

vídeo i pdfs

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Investigació

Enquesta Donestech

CONCLUSIONS

Mostra de dones privilegiades en el nostre context i no per això lliures de violències masclistes online. 30% amb rellevància pública.

Interseccionalitat: destaca amb altres aspectes de gènere que trenquem amb el cis-hetero-patriarcat

Gran majoria de violències exercides per homes. El 45% eren coneguts. Entre els coneguts majoria **exparelles i parelles**. Prop d'un 30% de violències en grup.

Majoria de violències duren **més d'una setmana**

Majoria reben **més d'una violència online**. La majoria insults i similars pel fet de ser dona.

30% **també off-line**. Sobretot exparelles i parelles. Funciona resposta cures offline

Totes les estratègies de resposta activades per les dones funcionen almenys per alguna cosa, la denuncia legal és la que menys funciona

Només un 11,6% de denuncia legalment. No confien i no volen, entre d'altres motius

Massa necessitats i demandes per cobrir. Sobretot **formació i informació** sobre ciberviolències, millora en els **instruments jurídics i millores de resposta** de les plataformes digitals, més recursos i suport institucional a les entitats

- Cal doncs que les institucions i governs assumeixin la seva responsabilitat aportant una millora institucional, legal i de suport
- Cal seguir amb la recerca i l'acció feminista al respecte

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Investigació

Fases

PREVENCIÓ

*Sensibilització, formació
Campanyes, eines més segures, etc..*

ANÀLISI/ DETECCIÓ DE RISCOS

*Avaluació Seguretat
Anàlisis d'amenaces i riscos*

ATENCIÓ/RECUPERACIÓ

*Models d'atenció integral / holística
Estratègies de resposta
Metodologies, materials, protocols
Infraestructura
Accés a Drets*

REPARACIÓ

*Comunitat, col·lectives, xarxes
Debat públic/ politització
Expulsió/reinserció d'agressors*

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció

Estratègies

**Empoderament
informàtic:
EINES FLOSS**

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

ESTRATÈGIES DE PREVENCIÓ

Reducció

menys és més!

Les dades que no es produeixen, no es poden rastrejar

Netejar la teva identitat digital, esborrar les apps que no utilitzes, no omplir formularis, no publicar imatges teves o de coneguts, netejar historials de navegació i galetes (cookies)...

Ofuscació/Camuflatge

més és menys!

Ocultació entre la multitud, afegir soroll

Crear multitud de perfils falsos en diferents xarxes socials, amb noms similars. Crear soroll fent clic en tots els anuncis. Fer cerques aleatòries. Trencar les teves rutines...

Fortificació

Es meus dispositius, les meves regles!

Creant barreres, restringint l'accés i visibilitat.

Instal·la antivirus i mantén-los actualitzats, utilitza programari lliure i actualitza'l, xifra els teus dispositius i comunicacions, usar una bossa de faraday, tancar la webcam...

Compartimentació

Diversitat!

Dissociar i mantenir aïllades les teves identitats.

Utilitzar diferents perfils en xarxes socials, dispositius, comptes de correu, aplicacions per a cada esfera de la teva vida: estudis, feina, activisme, família, amigues

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

ESTRATÈGIES DE PREVENCIÓ: Valoració del tipus d'identitat

	Risc	Reputació	Esforç
Nom “real”	+	+	-
Anonimat total	-	-	+
Pseudònim persistent	-	+	+
Identitat col·lectiva	-	+	+

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA

**AUTO-CURA I
ACOMPANYAMENT**

**DOCUMENTAR I
PERFILAR
L'AGRESSOR**

**REPORTAR,
DENUNCIAR I
BLOQUEJAR**

**CONTRACAMPANYES
I NARRATIVES**

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Auto-cura i acompanyament

L'estratègia ha de ser seguir les decisions de la persona agredida

Està be demanar ajuda!!!!
(una amiga pot encarregar-se de les seves xarxes socials)

Cuidar-nos + descansar + no tindre presa

Buscar aliades i grups d'afinitat

Valorar riscos i començar el plan de seguretat
(destruir material sensible?)

Estratègies de prevenció

Prioritzar eines FLOSS

Alta seguretat amb TOR i xifrat



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Documentar i perfilar agressor

Captures de pantalles + Guarda els enllaços i/o imatges +
Recopila informació sobre els agressors

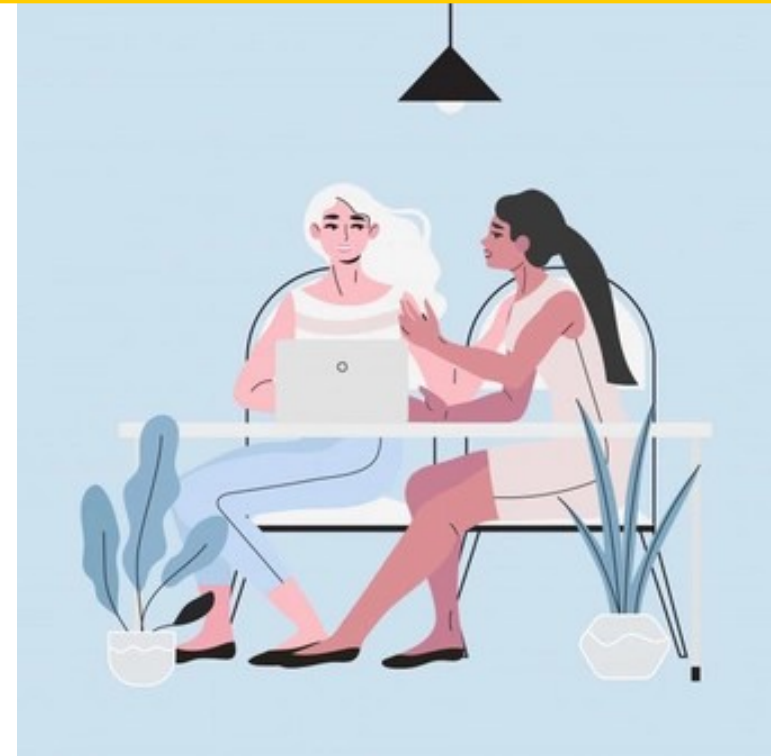
Crea la teva pròpia BITÀCOLA (registrar incidents)

Testimoniatge: Pot ser narrat, cantat, pintat, teatre, etc

Revisar el pla de seguretat sobre el nivell de risc que tu perceps i
accions de seguiment

Certificar continguts de internet:

- Digital:
 - **IFTTT** : Descarregar els tuits a una base de dades
 - **eGarante** : Certificar pàgines, emails i entrega de documents
(**explicació per a xarxes socials i webs**)
 - Pagament: **SaveTheProof** : Certificar pàgines, navegació i fitxers + **actaNavegación** app per Android
que certifica navegació, missatges en xxss (whatsapp, telegram, snapchat...) abans de que siguin
esborrats + **coloriuris** certifica pàgines, emails, sms, documents, navegació, fotos de mòbil
- **Físic**: Notari o secretari judicial + persona que pot ser testimoni a un judici + anar a un centre de dones i
anar juntes als mossos



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Documentar i perfilar agressor: Registrar incidents

Herramienta de Registro de Incidentes de Seguridad Digital	
Documenta el Incidente de Seguridad Digital	
1. Fecha y hora del incidente ¿Cuándo ocurrió el ISD?	El ISD sucedió el jueves 13 de febrero de 2020, a las 17.00 horas pero nos dimos cuenta el día lunes 17 de febrero.
2. Lugar físico ¿Dónde ocurrió el ISD?	Detectamos el ISD en la oficina de Sursiendo, San Cristóbal de Las Casas.
3. Quiénes ¿Quiénes sufrieron el ISD? Nombre de la persona y puesto/ cargo en la organización/ colectivo	El ISD fue detectado por Lupita, encargada de comunicación de Sursiendo, pero generó daños a todo el equipo.
4. Lugar digital: dispositivos, aplicaciones, web ¿Qué dispositivos, aplicaciones o páginas web fueron afectados por el ISD?	En el ISD se vio comprometido el correo electrónico de Lupita (lupita@sursiendo.org) y la laptop de comunicación
5. Relato del ISD Relata qué aconteció,	Recibí un correo electrónico de la dirección no-reply@accounts.google.com en el cual se me avisaba que alguien

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Reportar, denunciar i bloquejar

Xarxes socials: reportar i bloquejar/silenciar.

Lleis (Regulació General de Protecció de Dades/LOPDD, Llei 17/2020)

Eines que ajuden a bloquejar o silenciar comptes.

A Twitter: **Megablock**, **Block Chain** (caducada en Firefox) o **Unpepefy**

Suport digital: **Trollbusters** o **Femimimos**

En donar suport també pots rebre atacs
>> revisar la seguretat i privacitat



acoso.online/es
+ chat en telegram

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Contra-campanyes i narratives

Difusió de la versió pròpia:
Exhibeix l'agressor
Escull on

ESTRATÈGIA



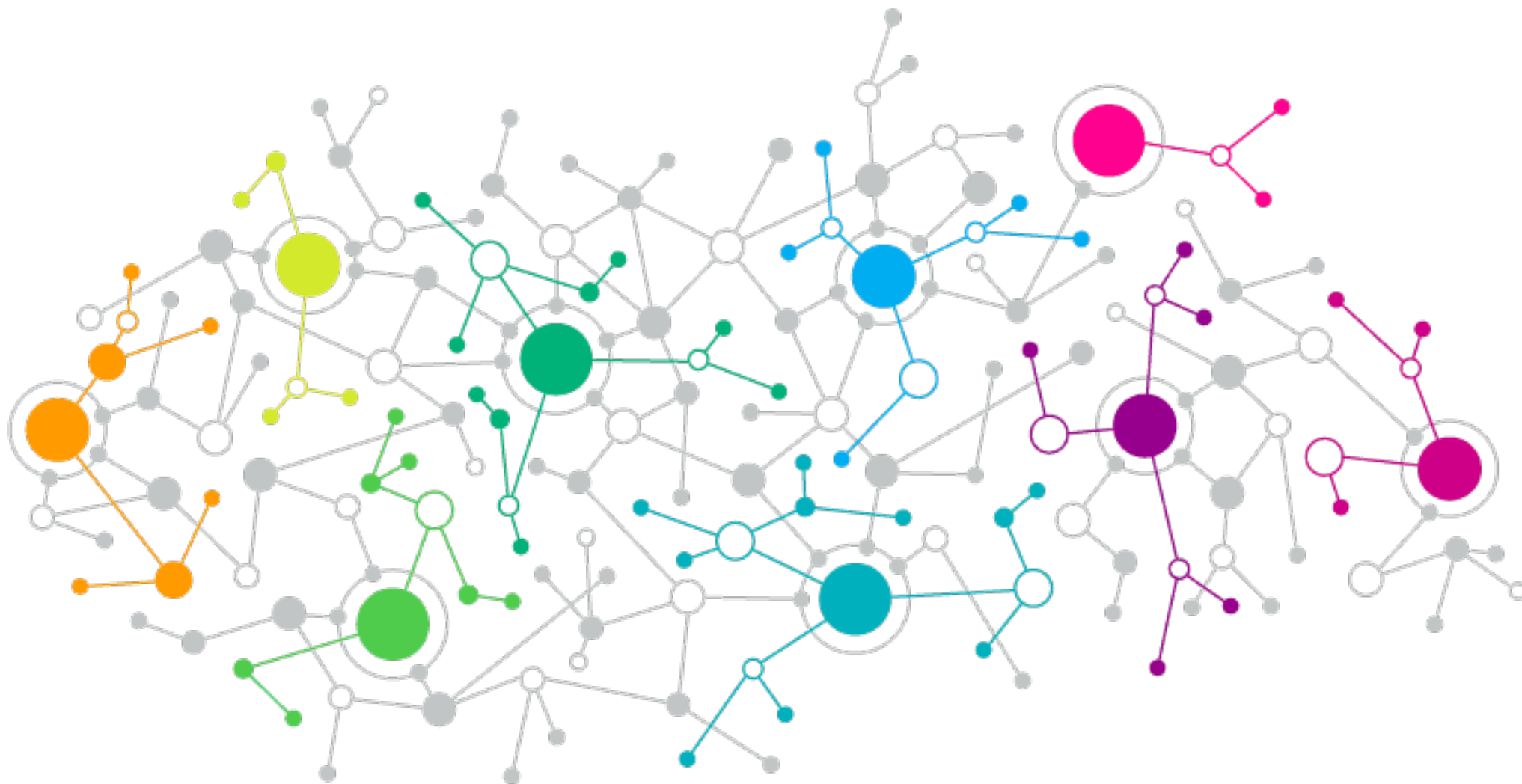
Protegeix-te: Doxing/Auto-investigació
Cerca casos similars.
Actuar juntes
Construir espais amigables :
La Escalera Karakola o Ca la Dona
Reivindicar canvis
The every day sexism project

Paròdia, ironia, humor i alegria!

Zero trollerance + Alerta Machitroll + Memes feministas + Safer Nudes +
Alejandra Martinez de Miguel + <la clika > + Ajuda, bot! + Das telas aos corpos
+ Living Postureo + Juan Gutiérrez + Feministic + Vídeos feministas + Chistes feministas +
Irantzu Varela + 8 podcasts + El humor subversivo como herramienta de la lucha feminista +
SaferSisters + Take back the tech + stickers feministas en Telegram +
Cooptècniques: Mira, un armari! - Trenca amb les violències sexuals - El sexismo también chatea

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Dinàmica



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

Què fem amb els agressors: JUSTÍCIA RESTAURATIVA

Justícia restaurativa

És un procés per implicar, a l'abast possible, els qui en tenen a veure en un atac concret i a col·lectivament identificar i adreçar mals, necessitats i obligacions, en ordre de guarir-se i deixar la situació tan bé com sigui possible.



Quan hi ha una agressió

- Les **persones** i les **relacions** reben un **dany**, es creen **necessitats**
- Les necessitats creades pels danys porten a **responsabilitats** o **obligacions**
- Les responsabilitat són per a **guarir/curar** i **arreglar/rectificar** els danys; això és una **resposta justa**.

Una resposta justa:

- **Restauració:** Reconeix i repara el **dany** causat pel “mal fer”.
- **Responsabilitat** o **rendició de comptes:** Incentiva a la **responsabilitat** apropiada per **adreçar** la necessitat, reparant el dany.
- **Compromís:** Implica aquells/es **impactats**, incloent la **comunitat**, en la **resolució**.

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

Què fem amb els agressors: Lleis: Llei 17/2020 a Catalunya

INCORPORA LES VIOLENCIES MASCLISTES DIGITALS

Noves formes de violència masclista

Violència obstètrica

Impedir o dificultar l'accés a una informació veraç, necessària per a la presa de decisions autònomes i informades en relació a la salut sexual i reproductiva.

Violència digital

Actes de violència masclista i misogínia en línia comesos, instigats, amplificats o agreujats, en part o totalment, amb l'ús de tecnologies de la informació i de la comunicació

Violència de segon ordre

Consisteix en la violència física o psicològica, les represàlies, les humiliacions i la persecució exercides contra les persones que donen suport a les víctimes de violència masclista

Violència vicària

Consisteix en qualsevol tipus de violència exercida contra els fills i filles amb la finalitat de provocar dany psicològic a la mare.

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

Què fem amb els agressors: Lleis: Llei 17/2020 a Catalunya

PRINCIPALS APORTACIONS

- **Pionera** a nivell estatal i europeu
- Posa nom, **defineix** i contribueix a **identificar**
- Permet un **abordatge transversal** (a desenvolupar)
- **Incorpora VMD** com a **forma de VM** i com a **àmbit** on es dona VM
- Permet **desenvolupar eines en totes les fases** o nivells d'abordatge: prevenció, detecció, atenció i recuperació, reparació
- Emplaça a la **recerca** i la **formació** i **capacitació** digital de la ciutadania
- Incorpora a les **plataformes intermediàries d'Internet**
- **Pendent de desenvolupar: tecnologies digitals com a violència institucional?**
(vigilància i seguiment, ús dades wifi, reconeixement facial, dades biomètriques, ús IA en presa decisions, hackejos, silenciament i seguiment dissidència, ...) --> **afectació interseccional**

Font: **Laia Serra**

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

Què fem amb els agressors: Plataformes

DEMANAR:

- **Diferència visual entre un missatge pagat, què és un bot i les multi-comptes** (replicació d'un missatge per granges de comptes) que són els tres mecanismes utilitzats (junt a l'IA) a les xarxes socials per manipulació de masses.
- **Transparència en els algoritmes d'IA** per poder detectar si hi ha discriminacions
- Elles tenen les dades identificables dels agressors: **facilitat per llevar eix eix anonimat del discurs d'odi/agressors i cancel·lació de comptes**
- **Interseccionalitat en les persones que dissenyen les plataformes**
- **Supervisió ètica externa**

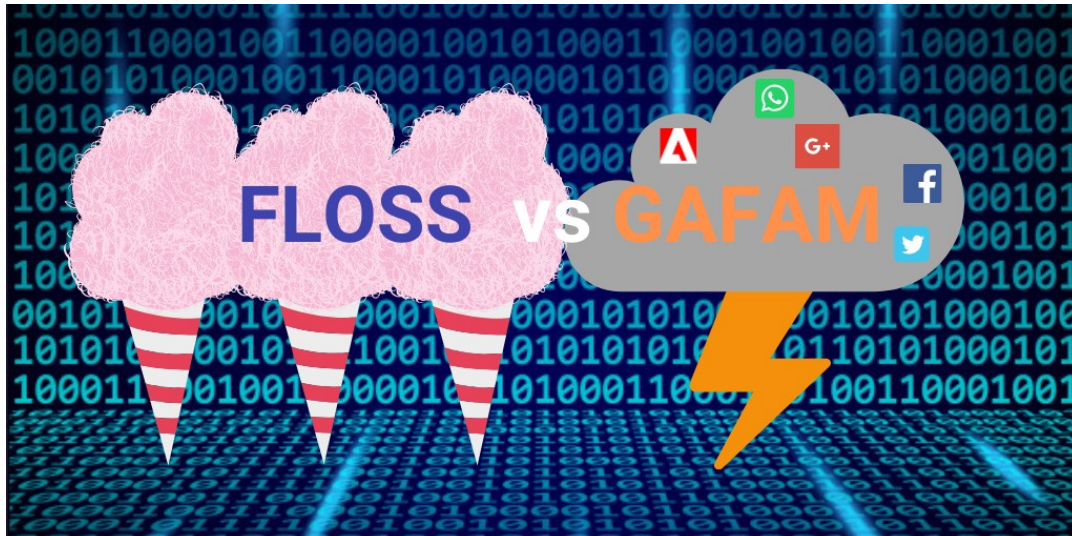
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

EINES FLOSS (FREE LIBRE and OPEN SOURCE SOFTWARE)



A la cooperativa d'ensenyament tecnològic **Colectic** han llançat les campanyes **Passa't al FLOSS!** + *No siguis GAFAM!*

Hacklab Error500 (hacklab feminista de Barcelona, no mixt)



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

EINES FLOSS: LA CURA AL CENTRE AMB EINES PER EMPODERAR-SE

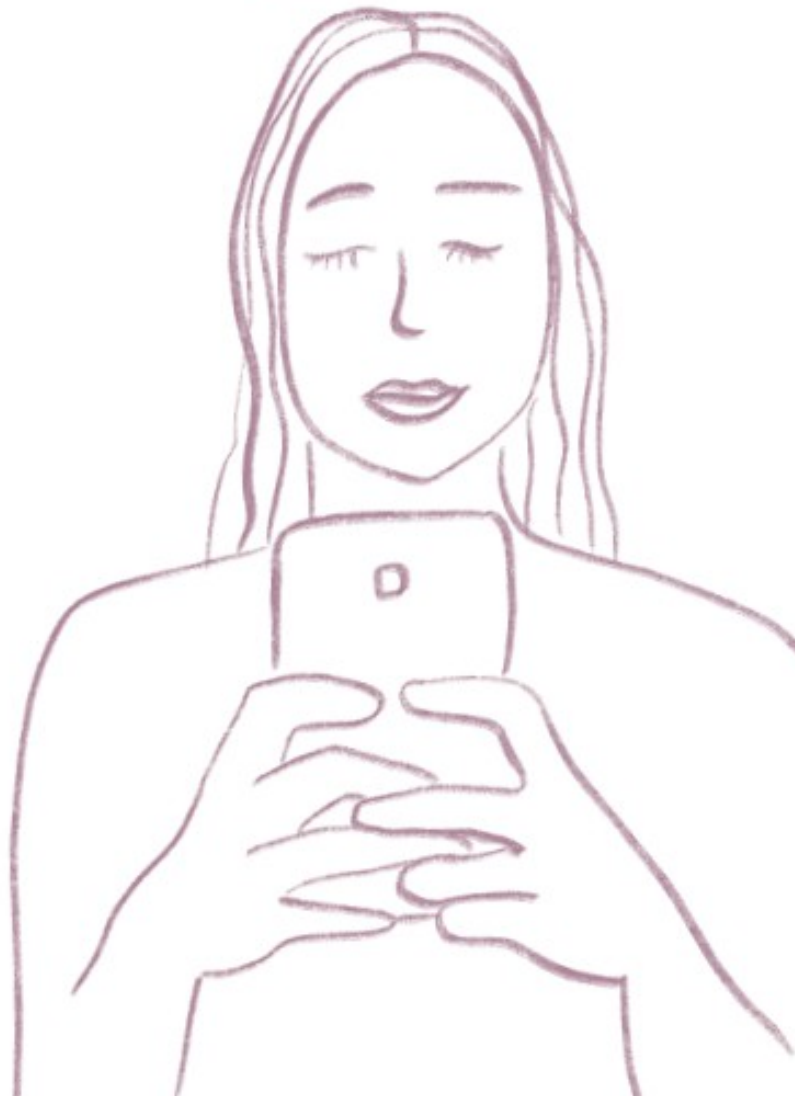


- Auto-cura: Sistema operatiu + comptes + apps + navegació
- Cura del grup: Comunicacions + contactes
- Cura de dispositius: Checklist de seguretat
- Cura de la informació: accés a les dades + xifrat d'arxius i dispositius + esborrat segur + documents col·laboratius amb contrasenya

Eines d'autodefensa digital feminista per a usuàries
actualitzada de tant en tant

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

EINES FLOSS: AUTO-CURA



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: sistema operatiu a ordinadors



ubuntu

D i s t r  o T e s t . n e t

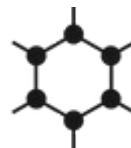
Test it before you hate it...

Canòdrom install party

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: sistema operatiu a mòbils

- **Hi ha molts**
- Has de tindre coneixements tècnics per instal·lar-los
- Hi ha que mirar si la marca del mòbil es suportada pel sistema operatiu.
- Mirar si en té un idioma que entenguis, perquè hi ha que tan sols tenen anglès
- **FairPhone** també intenta que sigui respectant els drets humans i l'ecologia, per exemple amb 5 anys de garantia

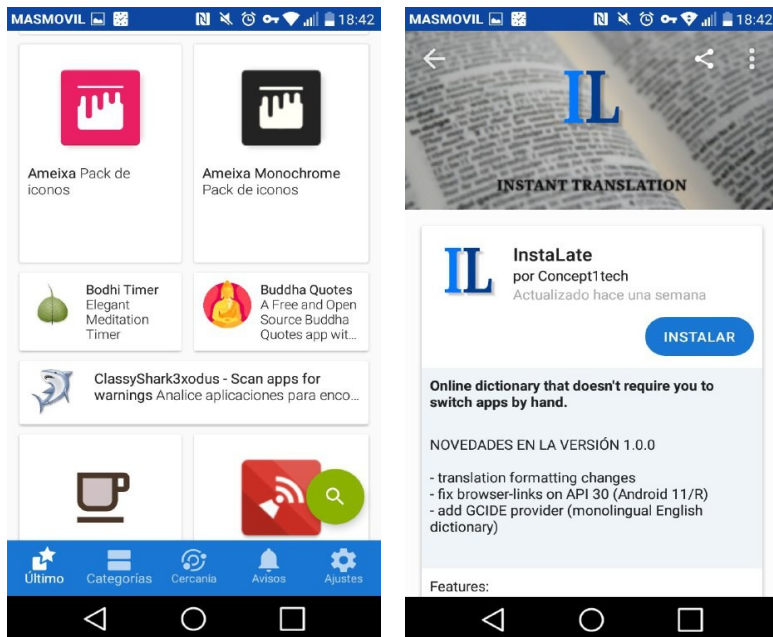


SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

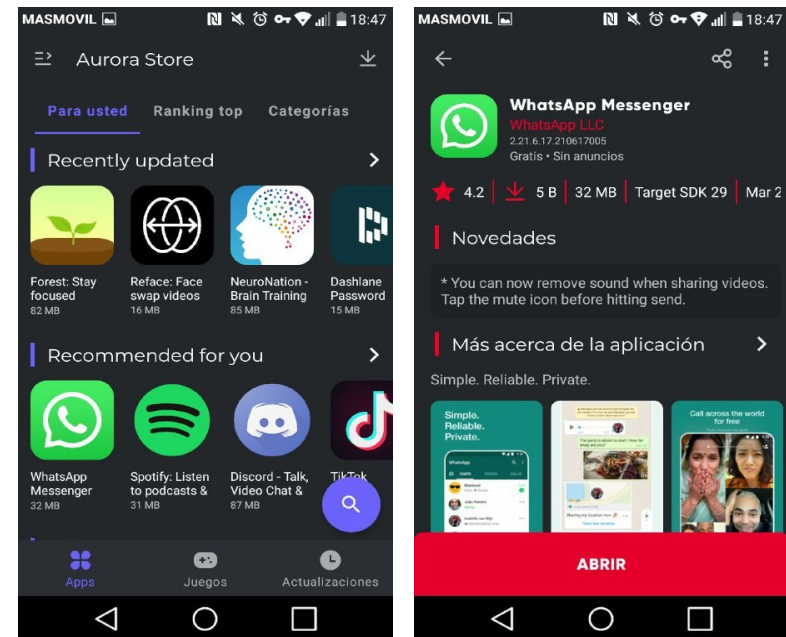
AUTO-CURA: apps: repositoris

- **Prism-break** - Alternatives de programari FLOSS
- **Alternativeto** - Alternatives de programari FLOSS
- **F-droid** - Repositori d'aplicacions lliures per a Android
- **Aurora Store** Baixar apps de Google Play sense registrar-se

F-droid



Aurora Store



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: Programari: trobar alternatives

Online Windows Android Mac iPhone Linux iPad Android Tablet Productivity Social Development Backup Login Sign up



AlternativeTo

CROWDSOURCED SOFTWARE RECOMMENDATIONS

Find an alternative to... [Find](#)

103,027 apps 835,502 likes 816,665 opinions about alternatives.

Reviews, comments and recommendations from users like yourself. Sign up and help others find great alternatives.

AlternativeTo (escull OpenSource = FLOSS)

This page was last updated Feb 12, 2022

Google Chrome info, screenshots & reviews

Alternatives to Google Chrome

Popular filters

Kindle Fire

Windows Phone

Open Source

Android

Mac

Symbian S60

BSD

86 showing

Platforms

Windows

Mac

Android

Linux

Android Tablet

iPhone

iPad

BSD

Features & Tags

Web Browser

Tabbed browsing

Built-in Ad-blocker

License [x CLEAR](#)

Free

Open Source

Paid

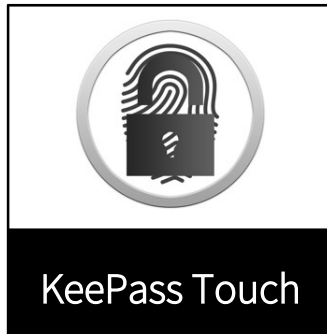
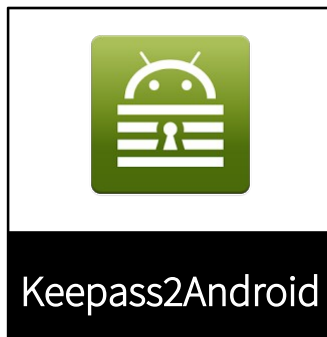
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: Contrasenyes: quan triguen en trencar una contrasenya

Number of Characters	Numbers Only	Lowercase Letters	Upper and Lowercase Letters	Numbers, Upper and Lowercase Letters	Numbers, Upper and Lowercase Letters, Symbols
4	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
5	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
6	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
7	Instantly	Instantly	2 secs	7 secs	31 secs
8	Instantly	Instantly	2 mins	7 mins	39 mins
9	Instantly	10 secs	1 hour	7 hours	2 days
10	Instantly	4 mins	3 days	3 weeks	5 months
11	Instantly	2 hours	5 months	3 years	34 years
12	2 secs	2 days	24 years	200 years	3k years
13	19 secs	2 months	1k years	12k years	202k years
14	3 mins	4 years	64k years	750k years	16m years
15	32 mins	100 years	3m years	46m years	1bn years
16	5 hours	3k years	173m years	3bn years	92bn years
17	2 days	69k years	9bn years	179bn years	7tn years
18	3 weeks	2m years	467bn years	11tn years	438tn years

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: Comptes amb gestor de contrasenyes



Llarga

Una contrasenya per a cada compte

No incloure dades personals

Sense paraules consecutives (1234, qwerty)

Barrejar caràcters

Canviar-les regularment

No compartir-les amb ningú

Pots usar un **gestor de contrasenyes** i esborrar contrasenyes del navegador

Ordinadors

Extensió de Firefox

App Android

App IOs

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: Navegació: Firefox i extensions

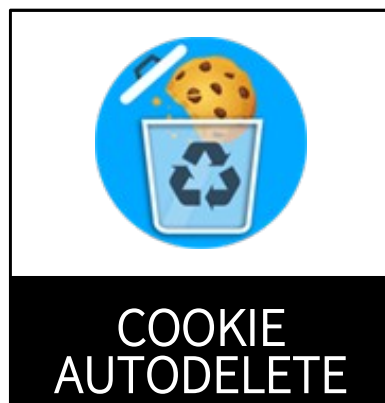


Ordinador
Android amb extensions
iPhone - iPad sense extensions

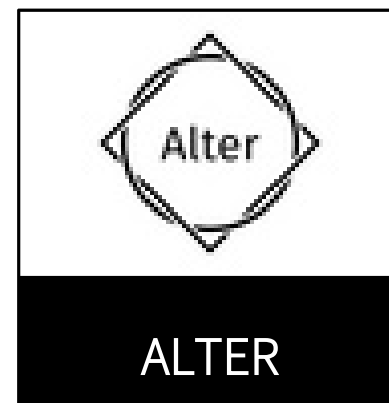
(Apple ha canviat el sistema i no deixa)



Extensió de Firefox



Extensió de Firefox

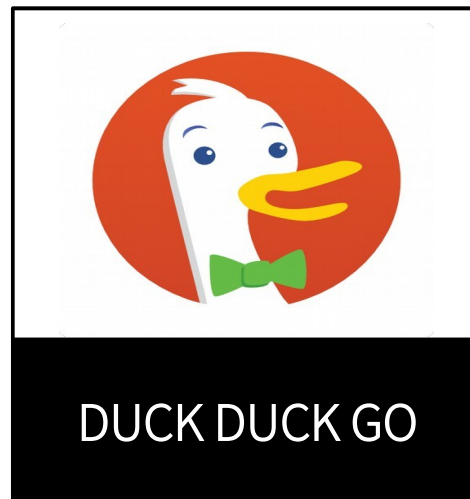


Extensió de Firefox

Twitter, Reddit, Youtube,
Instagram i Medium
(sense entrar al teu compte)

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: Cercadors alternatius



Web

Extensió de Firefox

App Android

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

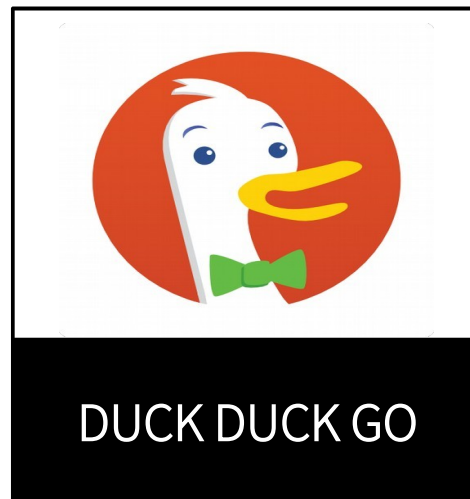
AUTO-CURA: petites coses que podem fer

- Reflexionar si és necessari **divulgar** informació sensible i identificable pròpia (fotos, nom, gènere, ètnia, etc)
- Revisar la **seguretat dels comptes**
- **No** guardar les **contrasenyes** en el navegador o en papers pegats en la ofi.
- **No** entrar en els comptes amb la usuària de Gmail.
- Seguir els consells per **desintoxicarte**
- **Trencar el sostre de cristall informàtic** que tenim fent un pla d'aprendre cap eina d'auto-cura **per deixar les Big Tech**



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: Dinàmica



Web

Extensió de Firefox

App Android

Autodefensa Digital Feminista

VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS

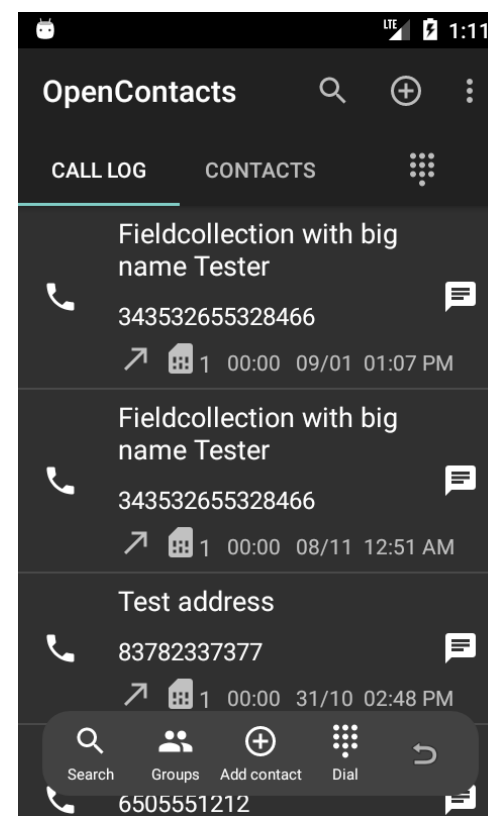
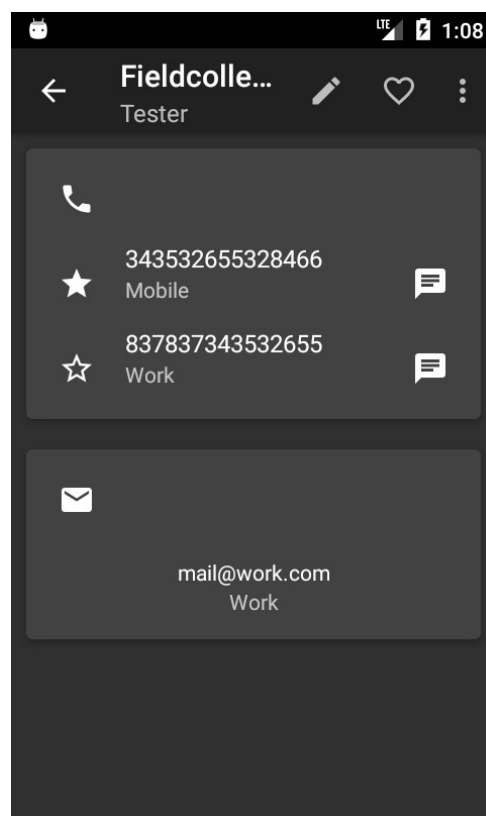
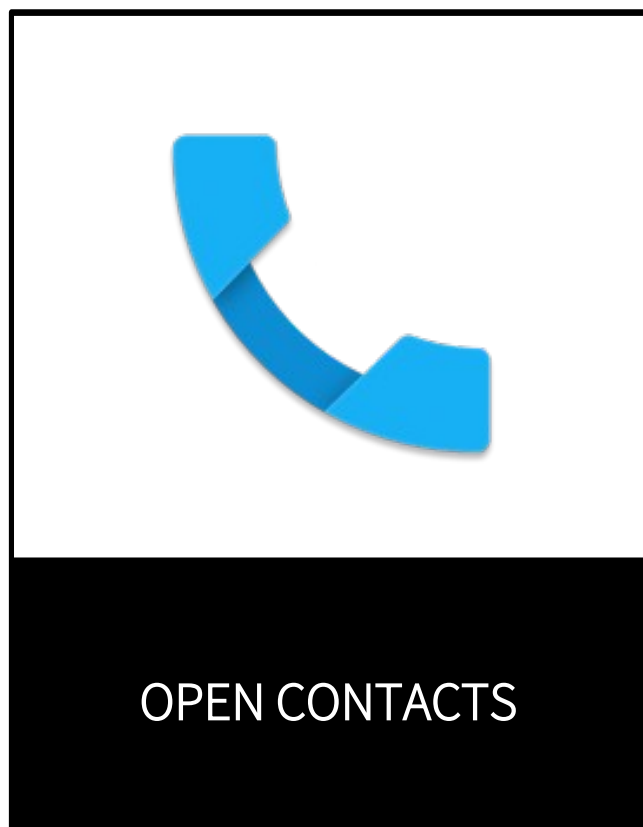
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

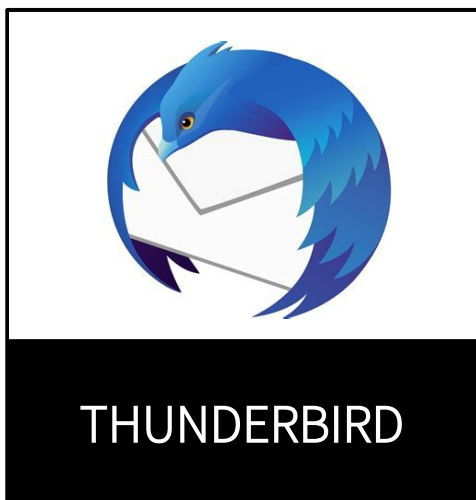
CURA DEL GRUP: comunicacions: contactes



Com activar f-droid (repositori d'apps per Android)

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP: comunicacions: email més segur i gestor de comptes



Xifrar correus amb Thunderbird

Correu segur

Riseup Amb invitació

Disroot

Autistici

matriar.cat contacte per demanar compte

Comercials amb xifrat

- Tutanota
- ProtonMail

Correus electrònics temporals

- Malinator
- Temp-mail
- 10minutemail
- Emailondeck Pots enviar també

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP: comunicacions: missatgeria instantània xifrada

Sense servidor



JAMI



CONVERSATIONS

Servidors federats



ELEMENT



WIRE

1 servidor



SIGNAL

Email

Telèfon

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP: comunicacions: vídeo-trucades i conferències xifrades



JITSI MEET

Llistat d'instàncies



BigBlueButton

Cura de les nostres dades digitals: perquè Zoom NO

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP: comunicacions: xarxes socials



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP: petites coses que podem fer

- En un grup, la seguretat de **la persona menys segura** determina la seguretat de tot el grup. Col·labora al fet que **totes aprenguin. Junes millor tot!**
- Tenir en compte el **pressupost, temps i capacitat** de la persona que menys té
- **No** divulgar innecessàriament **informació sensible i identificable del grup** (fotos, nom, gènere, ètnia, etc)
- **Des-etiqueta** a la gent i a tu en les fotografies en xarxes socials.
- Usar eines de **comunicació xifrada**.



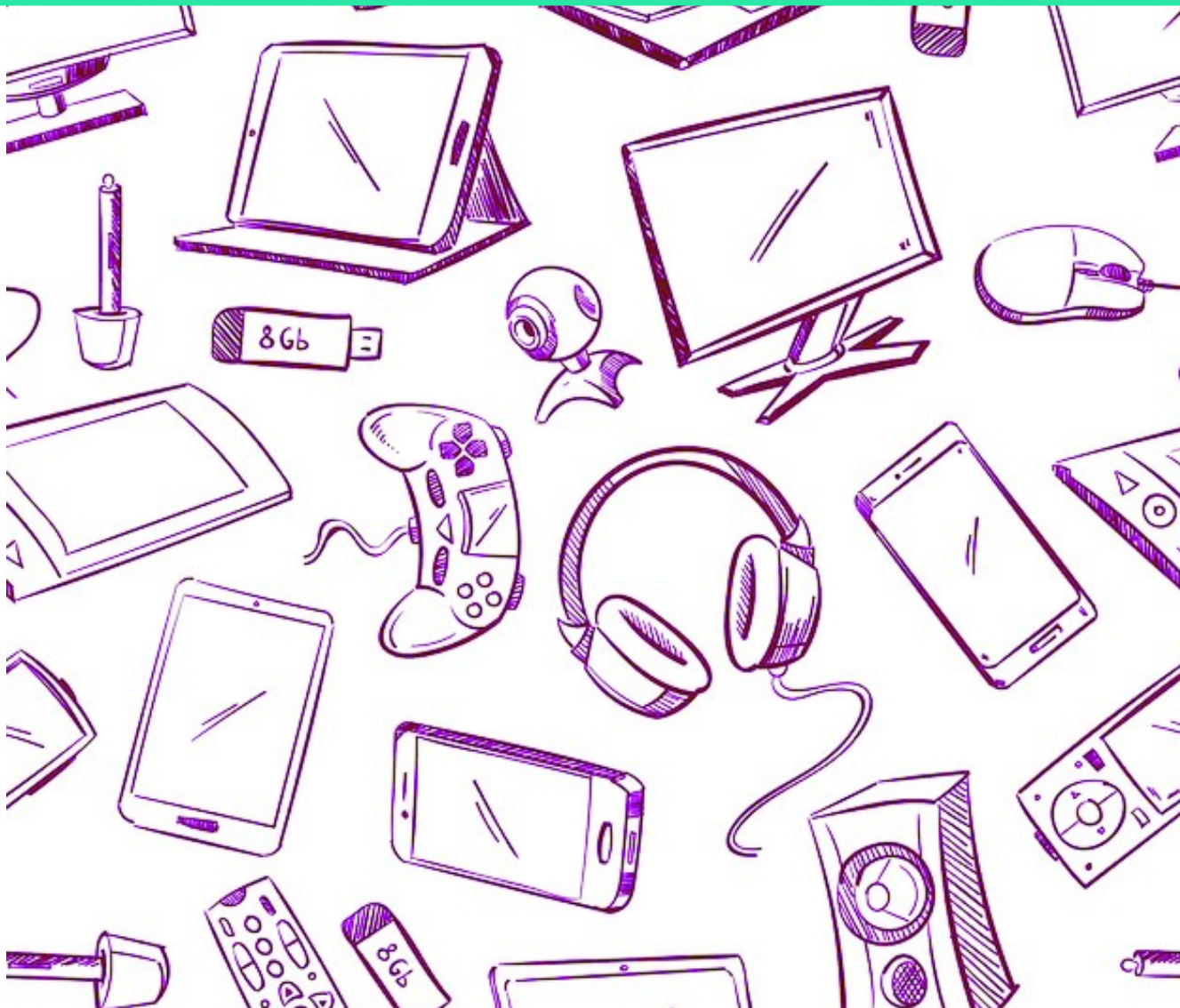
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP: Dinàmica



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: llistat de seguretat bàsica per a equips

EL DISPOSITIU

- ☐ Si penso que el meu **equip no funciona correctament** m'interesso a detectar perquè, converso amb companyes amb més coneixements tècnics. Potser és necessari formatar l'equip, renovar/ampliar components o fins i tot substituir-lo
- ☐ Apague el GPS, la wifi, el NFC i el bluetooth quan no els facis servir
- ☐ No estableixo **connexions** en les què no **confio** (wifis públiques, pendrives dubtosos...)
- ☐ No utilitzo **carregadors** que no siguin de confiança perquè et poden hackejar
- ☐ El **mòbil** només **s'apaga** quan s'extreu la **bateria**. M'he fet una **bossa Faraday**.
- ☐ Els recipients amb **líquids** pròxims al meu equip sempre tenen **tapa** (ampolles amb tap, tasses amb tap, termos tancats)
- ☐ No tinc **post-its** amb **contrasenyes** apuntades al meu **escriptori**. Tampoc en papers o llibretes. Utilitzo KeePassXC

Tracte de mantenir aquest equilibri entre cures i "productivitat".



Imatge de ciberseguras.org



Basat: **checklist de martu**
Ampliar: Security in a Box: **Android - Eines**

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: llistat de seguretat bàsica per a equips

EL SISTEMA OPERATIU

- ☐ El tinc sempre actualitzat
- ☐ Tinc el firewall activat
- ☐ El meu antivirus està actualitzat i la base de dades de virus també. I només en tinc un. (Recomanat Avira)
- ☐ Passo l'antivirus pels pendrives que han estat en altres equips aliens. Els formatejo amb freqüència.
- ☐ Reviso periòdicament el meu equip amb un antimalware. (Per exemple: malwarebytes- utilitzo la versió de prova i després desinstal·lo)
- ☐ Per inici de sessió tinc contrasenya forta (bloqueig de SIM) i tinc bloqueig de pantalla.
- ☐ El meu equip se suspèn als pocs minuts de no usar-lo.
- ☐ Tinc adhesiu per tapar la càmera i protectors de privacitat de pantalla
- ☐ Tinc habilitada l'opció de veure l'extensió dels arxius i de veure els arxius ocults.

ELS PROGRAMES

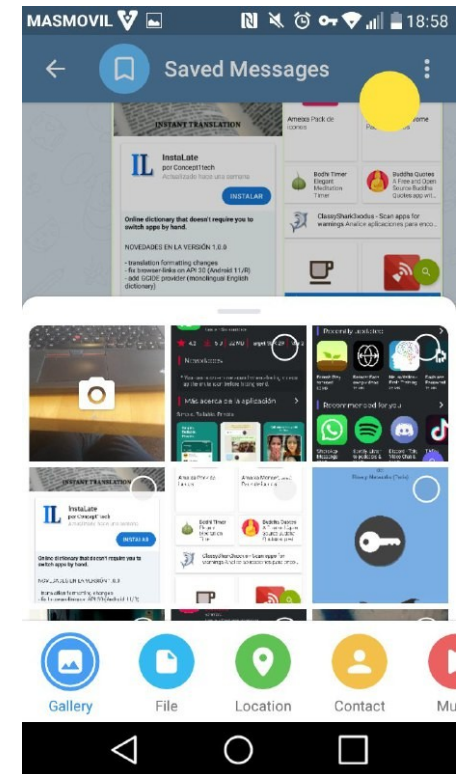
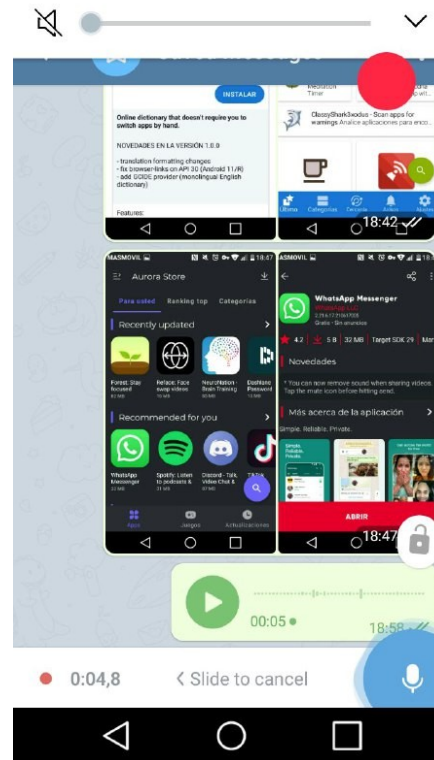
- ☐ Estan sempre actualitzats
- ☐ No tinc instal·lat programari de fonts desconegudes o dubtoses. MAI DE SOFTONIC!
- ☐ He desinstal·lat aplicacions que no utilitzo: per guanyar espai
- ☐ He revisat els permisos de les aplicacions
- ☐ No executo arxius amb l'extensió .exe o que no reconec o sé que són (podrien ser virus).

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: Vigilante



VIGILANTE



Com activar f-droid (repositori d'apps per Android)

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: petites coses que podem fer

- Desinstal·lar aplicacions que **no utilitzem**, ja que no sabem què fan
- **Tenir el mòbil actualitzat** i revisar les **preferències** del meu dispositiu, tant del **sistema operatiu** com dels **programes** per controlar a què tenen accés.
- No establir **connexions** en les quals no **confiem** (wifis públiques, pendrives dubtosos...) i **apagar el GPS, wifi i el bluetooth** quan no ho utilitzes
- No instal·lar **programes de fonts desconegudes**
- **Bloquejar** sempre la pantalla (amb **pin**)
- El **mòbil** només **s'apaga** quan s'extreu la bateria.

Fes-te una **funda Faraday (tela)**.

- És recomanable **tapar la camera** o **protectors de privacitat de pantalla**
- **Canvia el nom** del teu mòbil, wifi i bluetooth



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: Dinàmica

LOS PROGRAMAS

☐ He desinstalado aplicaciones que no utilizo: para ganar espacio y que no me puedan vigilar

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: alternativa a Google Drive amb contrasenya



Fer-se un compte
Contrasenyes en docus
Compartir el docu

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: enviar arxius



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: xifrat de fitxers i discs



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: esborrat segur de fitxers



Vídeos

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: petites coses que podem fer

- Xifrar els nostres dispositius
- Esborrar fitxers de forma segura
- Utilitzar **núvols de confiança** que tenen cura de la privacitat i seguretat
- Fer **còpies de seguretat** periòdicament, que guardo de manera segura en un altre disc dur/dispositiu o a un núvol segur
- Tinc la meua **informació ordenada** i elimino els arxius que no necessito.
- **Buido la paperera** amb freqüència
- No seguir links que puguin fer-me caure en **phising**



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: Dinàmica



Dubtes

?

?

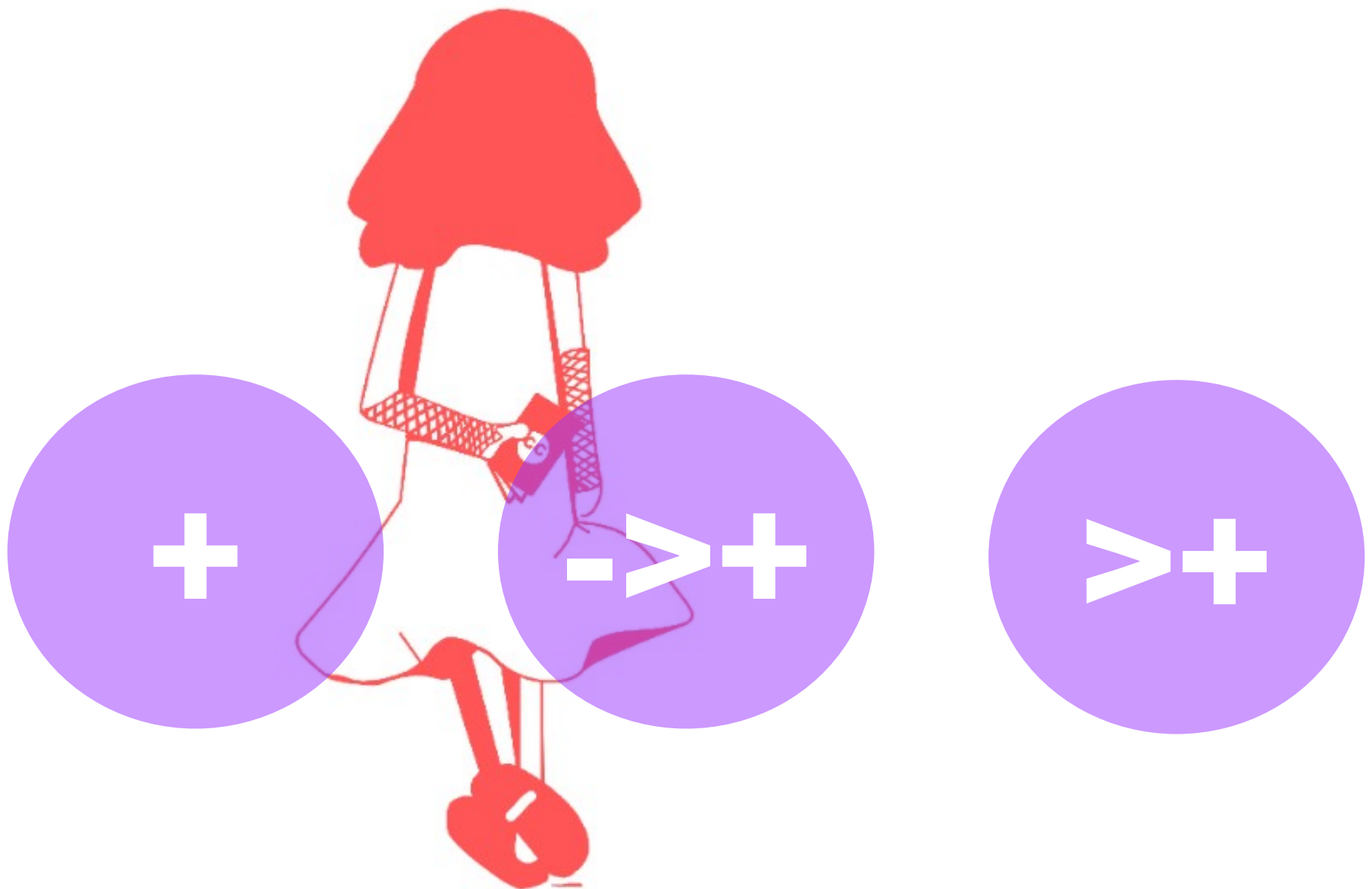
?

?

?

?

Avaluació





Aquesta presentació està subjecta a una llicència de Reconeixement
- Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons

Es pot descarregar en

<https://donestech.net/noticia/donestech-taller-lalt-urgell-impacte-als-drets-de-les-dones-i-estrategies-de-seguretat-i>