



[www.donestech.net](http://www.donestech.net)

## Les violències masclistes digitals



**Escola d'adults**  
**Departament d'Igualtat i Polítiques LGTBI**  
**Ajuntament de Sant Joan Despí**



[www.donestech.net](http://www.donestech.net)



**vídeo**  
**web**  
**mastodon**



**XV premi 25Nov2020**  
**Campanya F5**

# Internet feminista



Accés + Moviments i Participació pública + Economia + Expressió + Agència

Audio  
Traducció

**Descarregar la presentació**



**ENLLAÇ PRESENTACIÓ PDF**

# Agenda del taller

## QUÈ FAREM?

- 09:30 **Benvinguda i conèixer-nos**
- 09:40 **VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS**  
Violències estructurals patriarcals  
Violències masclistes digitals personals
- 10:40 **DESCANS**
- 11:00 **AUTODEFENSA DIGITAL FEMINISTA**  
Seguretat holística  
Sobirania tecnològica enfront EP  
Eines FLOSS  
Estratègies de prevenció  
Estratègies de resistència i resposta  
Autocura i acompanyament  
Documentar i perfilar  
Reportar i denunciar
- 11:15 **CONTRACAMPANYES I NARRATIVES**
- 12:55 Dubtes

## Acords com a grup

- No se admeten **actituds** masclistes, racistes, homòfobes, transfòbiques, xenòfobes, etc.
- Respectar la **privacitat** de les que estem participant: no fer **fotos** o **captures de pantalla** sense consentiment. Pots **divulgar fora** el que vius, però no associar-lo amb cap persona
- **No hi ha preguntes ximples i dret a l'errada** (no fer burles)
- **Respectar** els temps, habilitats i coneixements de **les participants**
- **No jutjar** a les persones
- Estar atentes de **no monopolitzar la paraula, respectar els torns de paraula i no interrompre**
- **Escolta activa:** escoltem-nos amb tot el cos
- **Col·laborar** per tal que els acords es compleixin

# Conèixer-nos



# MÓN VIRTUAL

**Què vull  
aprendre?**

**Què faig a internet?**

**Què és internet?**

**Quantes hores  
ets a internet  
al dia?**



# VIOLENCIES MASCLISTES DIGITALS



# Violències masclistes digitals

## SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

**QUÈ ÉS  
SEGURETAT?**

**QUÈ ÉS  
PRIVACITAT?**

**Què accions  
no són segures  
o  
privades?**

# Violències masclistes digitals

## SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

*Es violència demanar les contrassenyes d'accés als teus comptes, XXSS, dispositius, etc.)?*

*Es violència demanar/exigir que responguis immediatament?*

*Es violència el silenci, que no et parlin i no et contestin (ghosting) com a forma de càstig?*

*Es violència que es burlin o se'n riguin de tu en grups d'amistats o família per missatgeria?*

*Es violència exigir a l'altra qui ha de seguir o deixar de seguir a les xxss?*

*Es violència que et critiquin durament pel contingut que pugues a les XXSS?*

*Es violència si tens les teves XXSS obertes o el teu correu electrònic i que l'altra li faci una ullada?*

*Es violència exigir saber en cada moment on estàs i amb qui estàs?*

*Es violència que algú et pressioni a enviar missatges o imatges de caràcter sexual perquè a l'altra li ve de gust en aquell moment?*

# **Violències masclistes digitals**

**Estructures  
Patriarcals**

**Violències  
masclistes  
digitals**

# Violències masclistes digitals

## ESTRUCTURES PATRIARCALS



# Violències masclistes digitals

## ESTRUCTURES PATRIARCALS: OMBRA DIGITAL

# Hot on Your Trail

**Seguin-te el Rastre**

Font: 'Hot on your trail'

*Seguint-te el Rastre* Vídeo doblat en català

# Violències masclistes digitals

## ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH

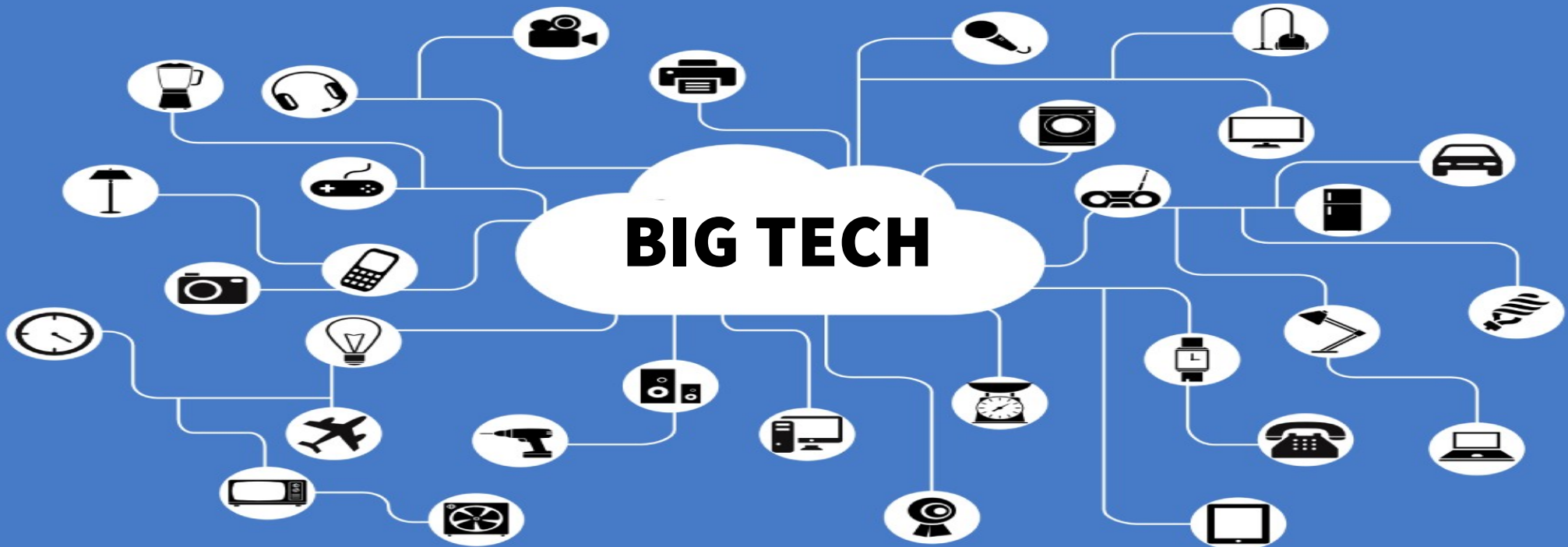




# Violències masclistes digitals

## ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH I LA NOSTRA VIDA DIGITAL

**Si el servei d'una empresa és gratuït,  
el producte ets tu!!!!**



**Test del rastres del teu navegador:**

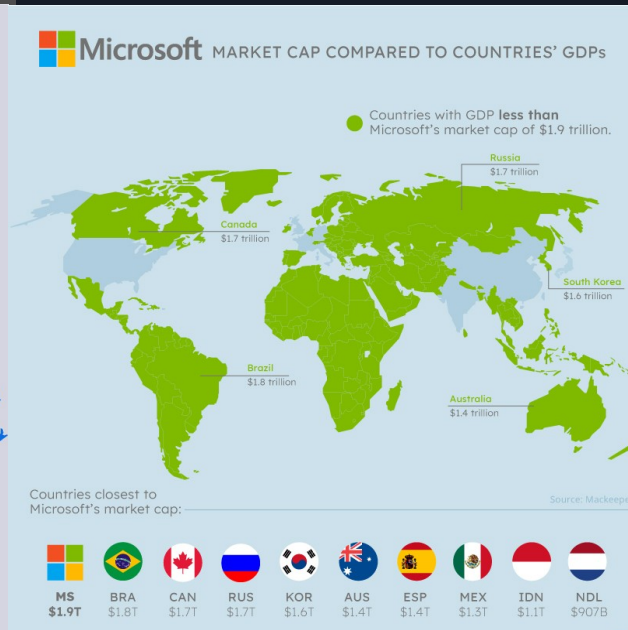
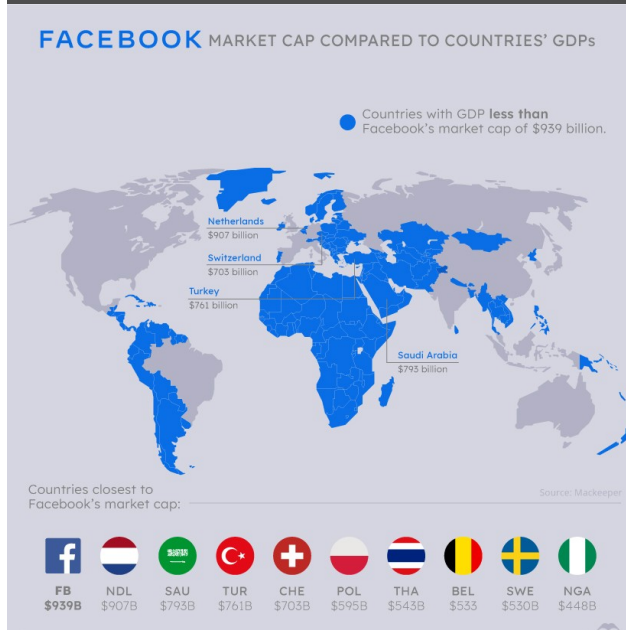
Web de rastres: **Cover Your Tracks!** + **Eina**

Extensió de Firefox per veure seguiment: **Lightbeam** (imatge)

Android: **TrackerControl**

# Violències masclistes digitals

## ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH



# MÓN VIRTUAL

**Per què hi ha  
tantes actituds  
masclistes  
a les xarxes?**

**Qui decideix  
els continguts  
destacats  
a les xarxes?**

**Fas anar cap eina  
per controlar  
el teu temps  
d'ús?**

# TEMPS D'ÚS

PER ANDROID



## F-Droid

Repositori de aplicacions lliures per a Android

Com activar f-droid



Open TimeLimit

Simply limit the usage duration



TimeLimit.io

Flexibly limit the usage duration

# Violències masclistes digitals

## ESTRUCTURES PATRIARCALS: OMBRA DIGITAL

FORTUNA de [segudigital.org](https://segudigital.org)



# Violències masclistes digitals

## ESTRUCTURES PATRIARCALS: TIPUS D'INFORMACIÓ PERSONAL

Informació personal identificable (IPI)	Informació personal sensible (IPS)
DNI	Origen ètnic
Nom legal	Creences religioses
Direcció de casa	Orientació sexual
Telèfon	Identitat sexual
Direcció IP	Historial mèdic
Direcció Mac	Historial de passaport/viatges
Matrícula del vehicle	Arbre genealògic/familiars
Número de la SS.SS	Xarxes de pertinença
Fotos	Pertinença a col·lectius
Empremta dactilar	Assistència a manifestacions
Iris	Col·laboració en campanyes
ADN	Suport a col·lectius

# Violències masclistes digitals



# Violències masclistes digitals

## CARACTERÍSTIQUES



**Què és diferent  
de les online  
a les offline?**



# Violències masclistes digitals

## CARACTERÍSTIQUES



- **Immediatesa**
- **Repetició**
- **Multiplicació de canals**
- **Disponibilitat 24/7**
- **Contínuum online - offline (onlife)**
- **Multiplicació agressors**
- **Extensió geogràfica**
- **Amplificació / superposició violències**
- **Anonimat**
- **No oblit / caducitat**
- **Evolucionen ràpidament / sofisticació**
- **Pes BIG TECH (genera clicks, negoci)**
- **Violència institucional**

# Violències masclistes digitals

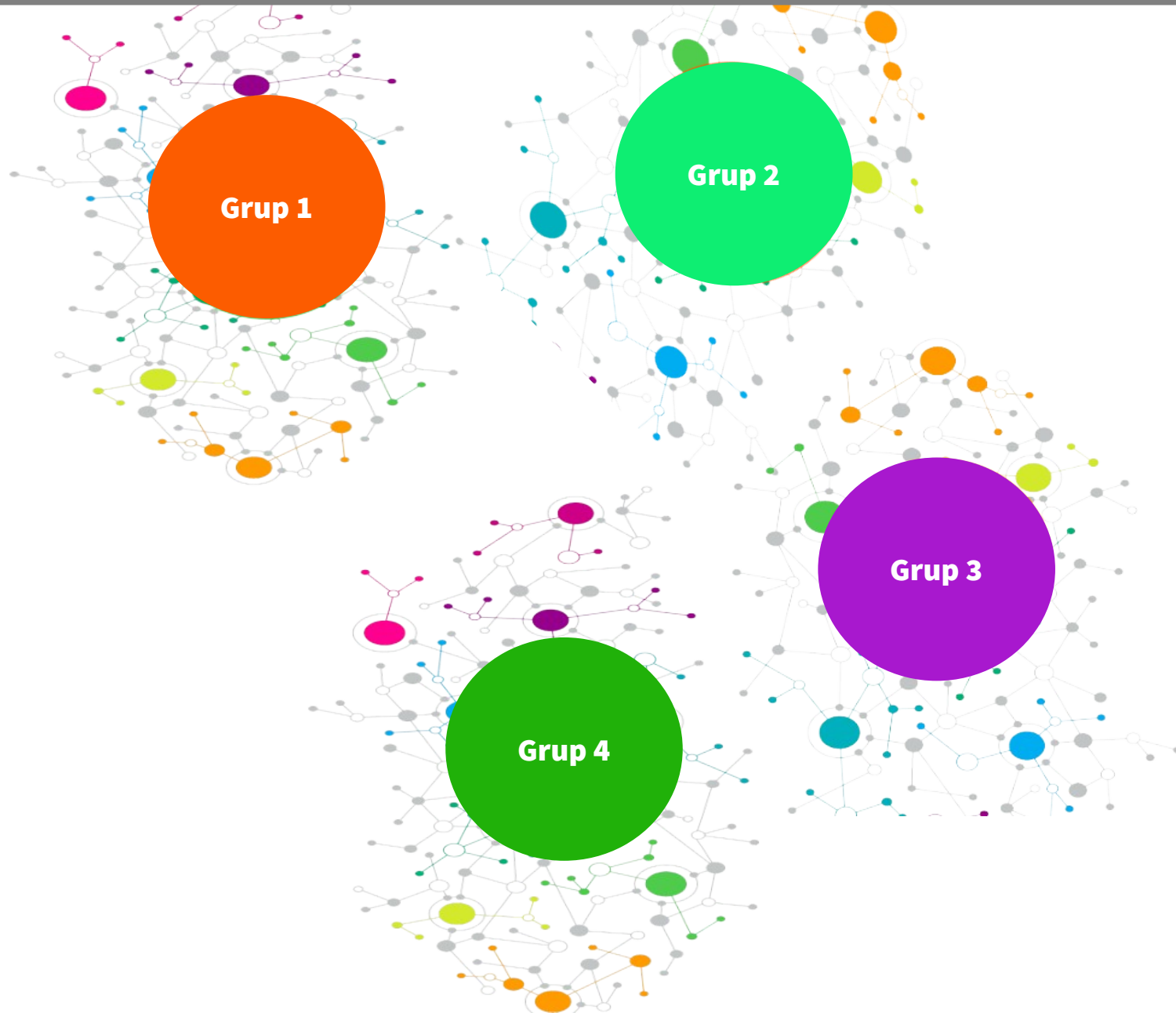
## IMPACTES

**El 76,1%** de persones que han patit violències a les xarxes han tingut conseqüències psicològiques\*

**El 51,7%**, ha hagut de deixar d'usar les xarxes socials, ha limitat la seva mobilitat i la seva presència pública o ha hagut de realitzar un canvi de residència\*



# Violències digitals

## DEFINICIONS TIPUS DE VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS






# Violències masclistes digitals

## CLASSIFICACIÓ


 **CIBERASSETJAMENT MASCLISTA** 



**QUÈ ÉS?**  
INSULTAR, HUMILIAR I MINAR L'AUTOESTIMA DE DONES I PERSONES LGTBI PEL FET DE SER-HO EN ENTORNS VIRTUALS.




 **VIOLÈNCIES SEXUALS ONLINE** 

**QUÈ ÉS?**  
COMPORTAMENTS QUE ATENTEN CONTRA LA LLIBERTAT SEXUAL A TRAVÉS DE XARXES SOCIALS I ALTRES TECNOLOGIES.



 **CIBERVIOLENCIA DINS LA PARELLA** 

**QUÈ ÉS?**  
VIOLÈNCIA MASCLISTA EN L'ÀMBIT DE LA PARELLA EXERCIDA A TRAVÉS DE MÒBILS I XARXES SOCIALS.



 **ATACS ONLINE CONTRA EL MOVIMENT FEMINISTA** 

**QUÈ ÉS?**  
ATACS AMB UN ALT ELEMENT TECNOLÒGIC, INDIVIDUALS O ORGANITZATS, CONTRA ACTIVISTES, WEBS O COMPTES FEMINISTES O LGTBI



# Violències masclistes digitals

## CLASSIFICACIÓ

### **CIBERASSETJAMENT MASCLISTA**

**QUÈ ÉS?**  
INSULTAR, HUMILIAR I MINAR L'AUTOESTIMA DE DONES I PERSONES LGTBI PEL FET DE SER-HO EN ENTORNS VIRTUALS.

- INSULTS MASCLISTES O LGTBIFÒBICS A LES XARXES SOCIALS, WHATSAPP, CORREU...
- CREACIÓ O DIFUSIÓ DE CONTINGUT OFENSIU O HUMILIANT
- REUNIR I DIFONDRE DADES PERSONALS D'ALGÚ
- ENVIAR MISSATGES AMENAÇANTS

### **VIOLÈNCIES SEXUALS ONLINE**

**QUÈ ÉS?**  
COMPORTAMENTS QUE ATENTEN CONTRA LA LLIBERTAT SEXUAL A TRAVÉS DE XARXES SOCIALS I ALTRES TECNOLOGIES.

- **CIBERASSETJAMENT SEXUAL:** DEMANAR CONSTANTMENT CITES, FER COMENTARIS SEXUALS...
- **SEXPREADING:** DIFUSIÓ SENSE CONSENTIMENT D'IMATGES DE CONTINGUT SEXUAL
- **SEXTORSIÓ:** XANTATGE AMB IMATGES DE CONTINGUT SEXUAL, SOVINT A CANVI DE FAVORS SEXUALS
- **EXHIBICIONISME ONLINE:** ENVIAR IMATGES SEXUALS SENSE CONSENTIMENT

### **CIBERVIOLENCIA DINS LA PARELLA**

**QUÈ ÉS?**  
VIOLÈNCIA MASCLISTA EN L'ÀMBIT DE LA PARELLA EXERCIDA A TRAVÉS DE MÒBILS I XARXES SOCIALS.

- CONTROLAR O CENSURAR LES RELACIONS VIRTUALS O LES PUBLICACIONS DE LA PARELLA
- EXIGIR LES CONTRASENYES O OBLIGAR A MOSTRAR ELS XATS
- ENFADAR-SE PER NO TENIR UNA RESPOSTA IMMEDIATA
- UTILITZAR DISPOSITIUS D'ESPIONATGE

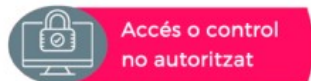
### **ATACS ONLINE CONTRA EL MOVIMENT FEMINISTA**

**QUÈ ÉS?**  
ATACS AMB UN ALT ELEMENT TECNOLÒGIC, INDIVIDUALS O ORGANITZATS, CONTRA ACTIVISTES, WEBS O COMPTES FEMINISTES O LGTBI

- **INSULTS I SLUT-SHAMING** (TITLLAR DE PUTA) A ACTIVISTES FEMINISTES I LGTBI
- DIFONDRE DADES PERSONALS D'ACTIVISTES
- **CRAQUEIG** DE COMPTES I WEBS FEMINISTES O LGTBI
- ENVIAR **MISSATGES AMENAÇANTS** A ACTIVISTES

# Violències masclistes digitals

## Les definicions



### Accés o control no autoritzat

Atacs o restricció d'accés als comptes o dispositius d'una persona



### Amenaces

Continguts violents, lascius o agressius que manifesten una intenció de mal a algú, als seus sers estimats o béns



### Monitoratge i assetjament

Vigilància constant a la vida en línia d'una persona



### Abús sexual relacionat amb la tecnologia

Exercici de poder sobre una persona a partir de l'explotació sexual de la seva imatge i/o cos contra la seva voluntat, pot implicar l'obtenció d'un benefici lucratiu o d'un altre tipus



### Control i manipulació de la informació

Robatori, obtenció, pèrdua de control o modificació d'informació no consentida



### Difusió d'informació personal o íntima

Compartir o publicar sense consentiment algun tipus d'informació, dades o informació privada que afecti una persona



### Expressions discriminatòries

Discurs contra dones i persones no binàries que reflecteix patrons culturals masclistes basats en rols tradicionals



### Afectacions a canals d'expressió

Tàctiques o accions deliberades per a tirar i deixar fora de circulació canals de comunicació o expressió d'una persona o grup



### Omissions per part d'actors amb poder regulatori

Falta d'interès, reconeixement, acció o menyspreu per part d'autoritats, intermediaris d'internet, institucions o comunitats que poden regular, solucionar o sancionar violència en



### Desprestigi

Desqualificació de la trajectòria, credibilitat o imatge pública d'una persona a través de l'exposició d'informació falsa, manipulada o fora de context



### Suplantació i robatori d'identitat

Ús o falsificació de la identitat d'una persona sense el seu consentiment



### Assetjament

Conductes de caràcter reiterat i no sol·licitat que resultin molestes, perturbadores o intimidants



### Extorsió

Obligar una persona a seguir la voluntat o peticions d'un tercer per posseir una mica de valor per a ella, com pot ser informació personal

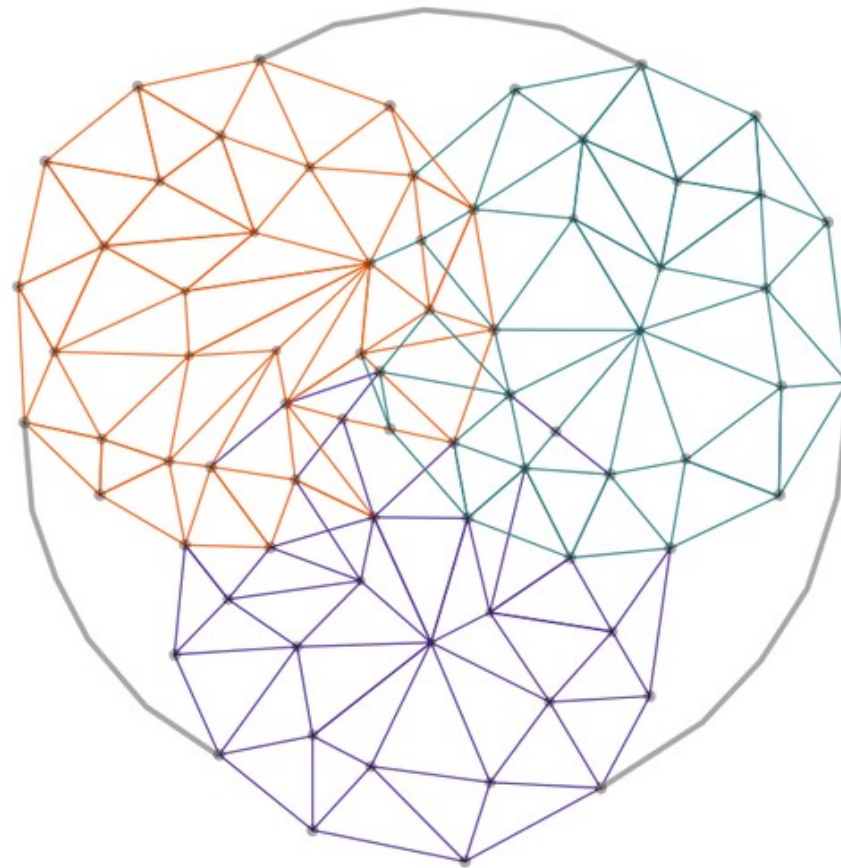
# AUTODEFENSA DIGITAL FEMINISTA



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA

- Física
- Digital
- Psico-social





# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL**

**Violències estructurals patriarcals**

**Sobirania tecnològica**

**Eines FLOSS**

**Infraestructures**

# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

Substitueix “**alimentària**” per “**tecnològica**”

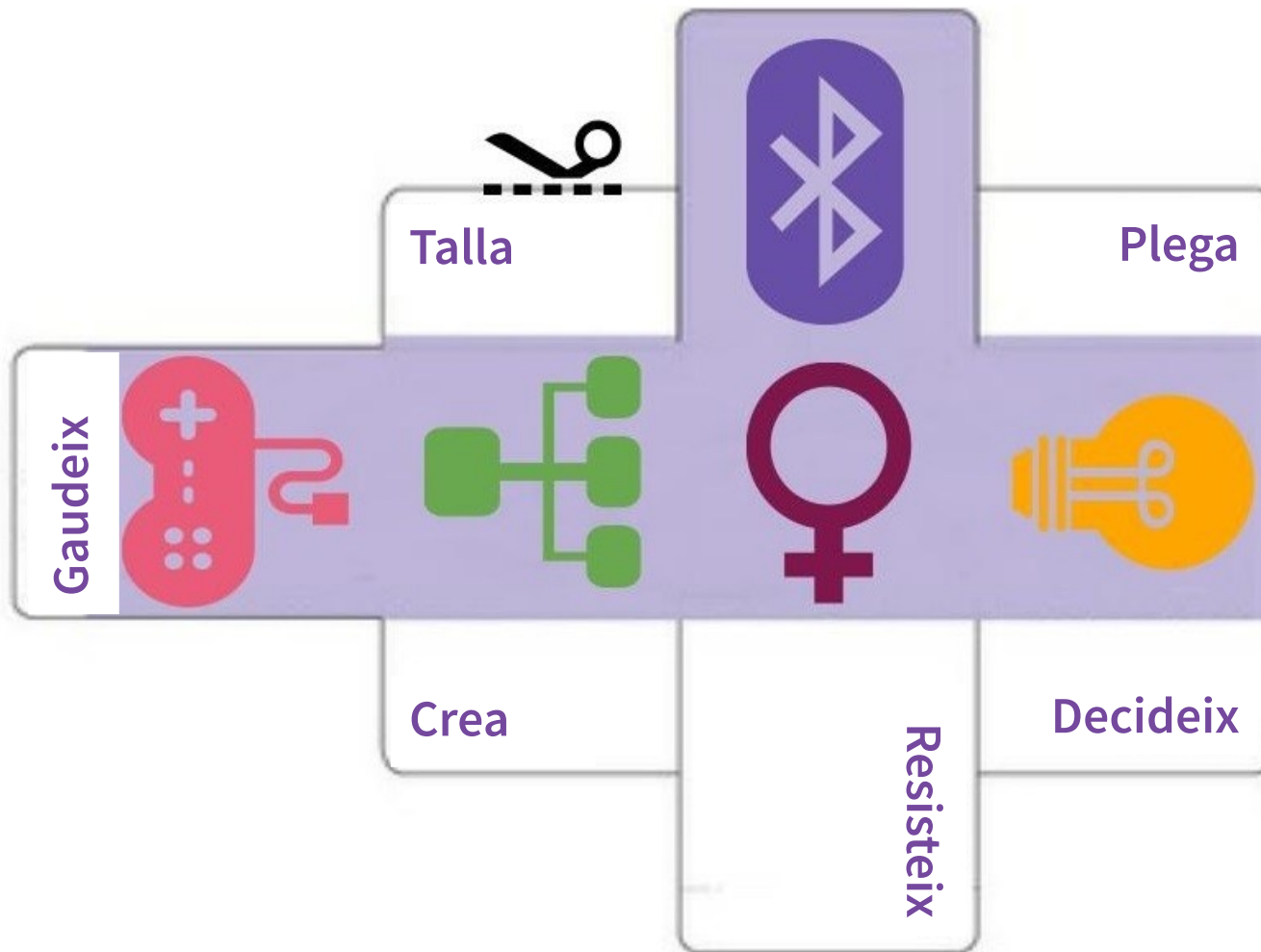
*La sobirania **alimentària** és el dret dels pobles a **aliments** nutritius i culturalment adequats, accessibles, produïts de manera sostenible i ecològica, i el seu dret a decidir el seu propi sistema **alimentari** i productiu. Això posa a aquells que produeixen, distribueixen i consumeixen **aliments** en el cor dels sistemes i polítiques **alimentàries**, per sobre de les exigències dels mercats i de les empreses.*



**COM T'IMAGINES LES NOSTRES  
PRÒPIES TECNOLOGIES?**

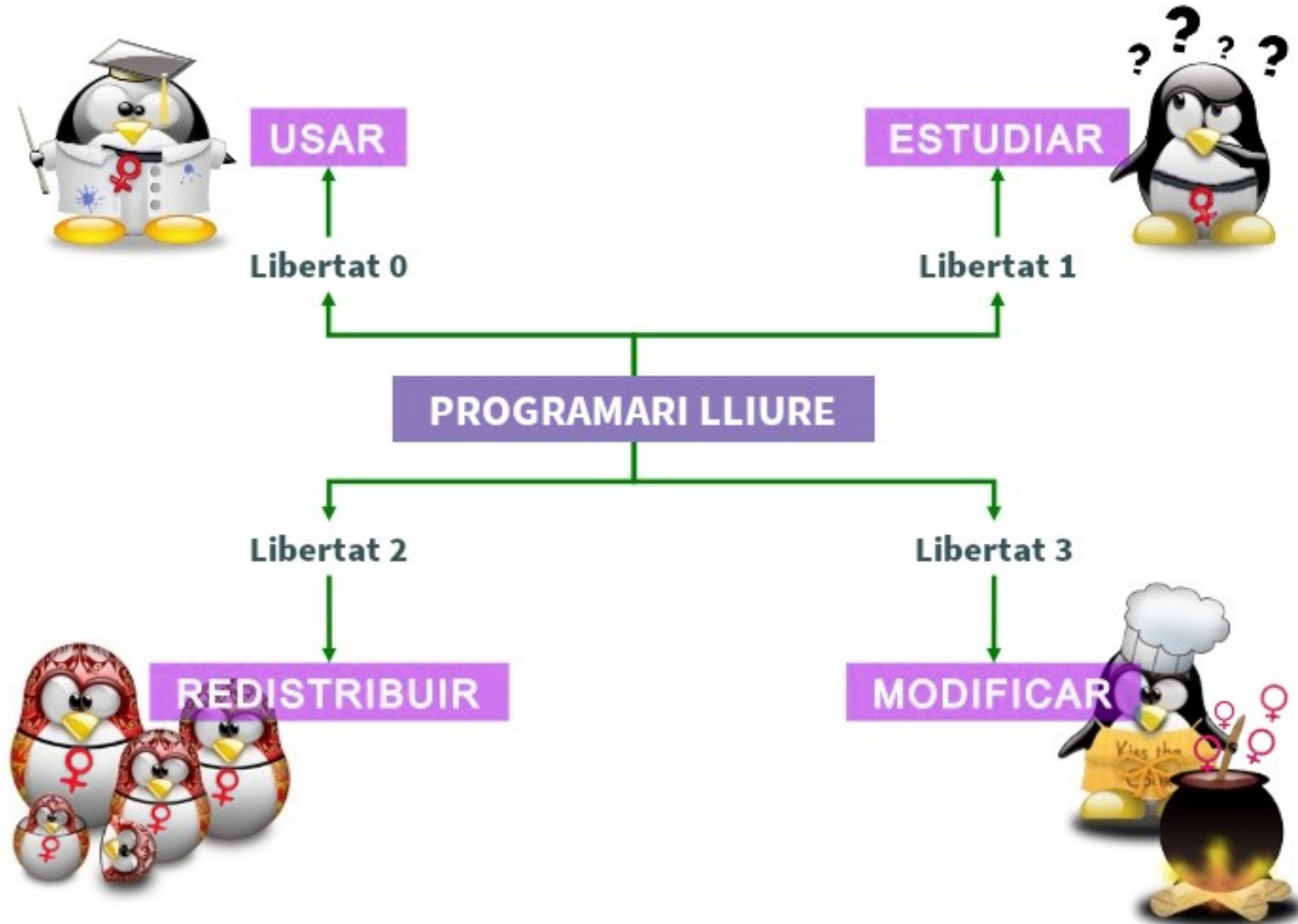
### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

EINES FLOSS (FREE LIBRE and OPEN SOURCE SOFTWARE)



## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

EINES FLOSS (FREE LIBRE and OPEN SOURCE SOFTWARE)



### 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: Empoderament informàtic

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



- Auto-cura: comptes + navegació + localització
- Cura del grup: comunicacions + contactes
- Cura de dispositius: maquinari (dispositius + xifrat) + programari (sistemes operatius + apps) + xarxes
- Cura de la informació: accés + xifrat d'arxius + esborrat més segur + documents col·laboratius amb contrasenya

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

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### EINES FLOSS: EN GRUP MILLOR



**web**

hacklab feminista de Barcelona, error500,  
no mixt



**web**

hacklab alternatiu a Can Vies, mixt

### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció

**Estratègies**

**Empoderament  
informàtic:  
EINES FLOSS**



## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies



### 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 ([Adnauseam](#)). 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 \(tela\)](#), tapar 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

# ESTRATÈGIES DE PREVENCIÓ

**Teniu  
nicks/  
alies/  
pseudònimes?**

**Feu anar  
aquestes  
estratègies?**

### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

#### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA

**AUTO-CURA I  
ACOMPANYAMENT**

**DOCUMENTAR I  
PERFILAR  
L'AGRESSOR**

**REPORTAR,  
DENUNCIAR I  
BLOQUEJAR**

**CONTRACAMPANYES  
I NARRATIVES**

# ESTRATÈGIES DE RESPOSTA



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Auto-cura i acompanyament

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

Cuidar-nos, descansar i no tindre presa

Buscar aliades i grups d'afinitat

Estratègies de resistència

Començar un plan de seguretat:

Valorar riscos, destruir material sensible, revisar els teus dispositius per si tens programari espia, assegurar els teus comptes pel perill de suplantació d'identitat, etc)

Prioritzar eines FLOSS

Alta seguretat amb TOR i xifrat



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Documentar i perfilar l'agressor

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

Crea la teva pròpia BITÀCOLA (data, hora, tipus d'atac / accident,  
plataforma, url, captura de pantalla, contingut...)

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

Continuar 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)
  - **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 o persona que pot ser testimoni a un judici



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Documentar i perfilar l'agressor

#### Fitxa de seguiment d'incidències

**Guía de Registro (.pdf)**

**Cuadernillo de Registro imprimible (.pdf)**

**Herramienta de Registro en digital (.xlsx)**

**Herramienta de Registro en digital (.ods)**

Un Incidente de Seguridad Digital (ISD) es cualquier hecho, evento, circunstancia o declaración, contenida en tecnología digital, que ha provocado algún daño y/o pensamos pueda afectar nuestra integridad individual o colectiva por defender derechos humanos

#### Herramienta de Registro de Incidentes de Seguridad Digital

#### Documenta el Incidente de Seguridad Digital

<b>1. Fecha y hora del incidente</b> ¿Cuándo ocurrió el ISD?	
<b>2. Lugar físico</b> ¿Dónde ocurrió el ISD?	
<b>3. Quiénes</b> ¿Quiénes sufrieron el ISD?	



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Reportar, denunciar i bloquejar

Xarxes socials: reportar i bloquejar/silenciar.

Lleis

Eines que ajuden a bloquejar o silenciar comptes.

A Twitter: [Block Chain](#)

Suport digital: [Trollbusters](#) o [Femimimos](#)

En donar suport també pots rebre atacs

>> revisar la seguretat i privacitat



[acoso.online](#)  
+ chat en telegram

# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Contra-campanyes i narratives

Difusió de la versió pròpia:

Exhibeix l'agressor, troba suport a les xarxes, trenca el silenci.

Fem-ho juntes:

#metoo #stopvmo

The every day sexism project

Reivindicar canvis:

Art+Feminism



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Contra-campanyes i narratives

Fer ús dels recursos creatius i de l'humor com a resposta a les estructures patriarcals i els discursos d'odi.

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



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Contra-campanyes i narratives



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

## ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: MEMS RÀPIDS



Dinos como tienes tu zona de juego y te diremos quien eres :)



Responder a MSI en Español

Una Alienda + David Santos

# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

### ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Contra-campanyes i narratives



Eines per a fer memes rapidíssims:

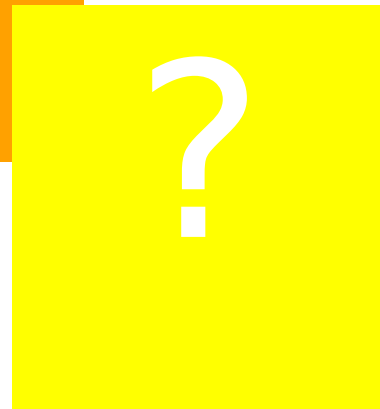
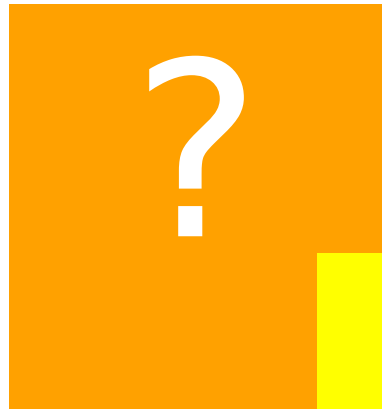
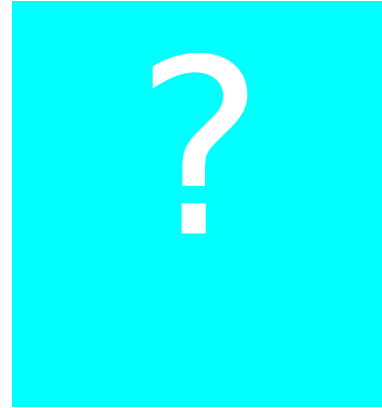
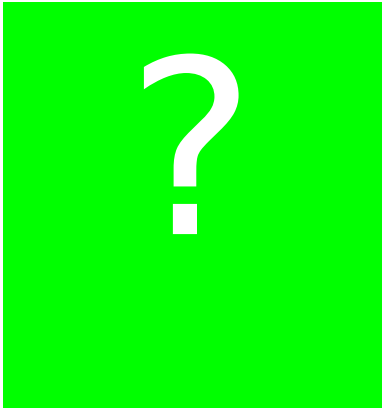
Meme generator

Wojak-Studio

Stickers de Telegram



# DUBTES



**Autodefensa Digital Feminista**

**VIOLENCIES MASCLISTES DIGITALS**

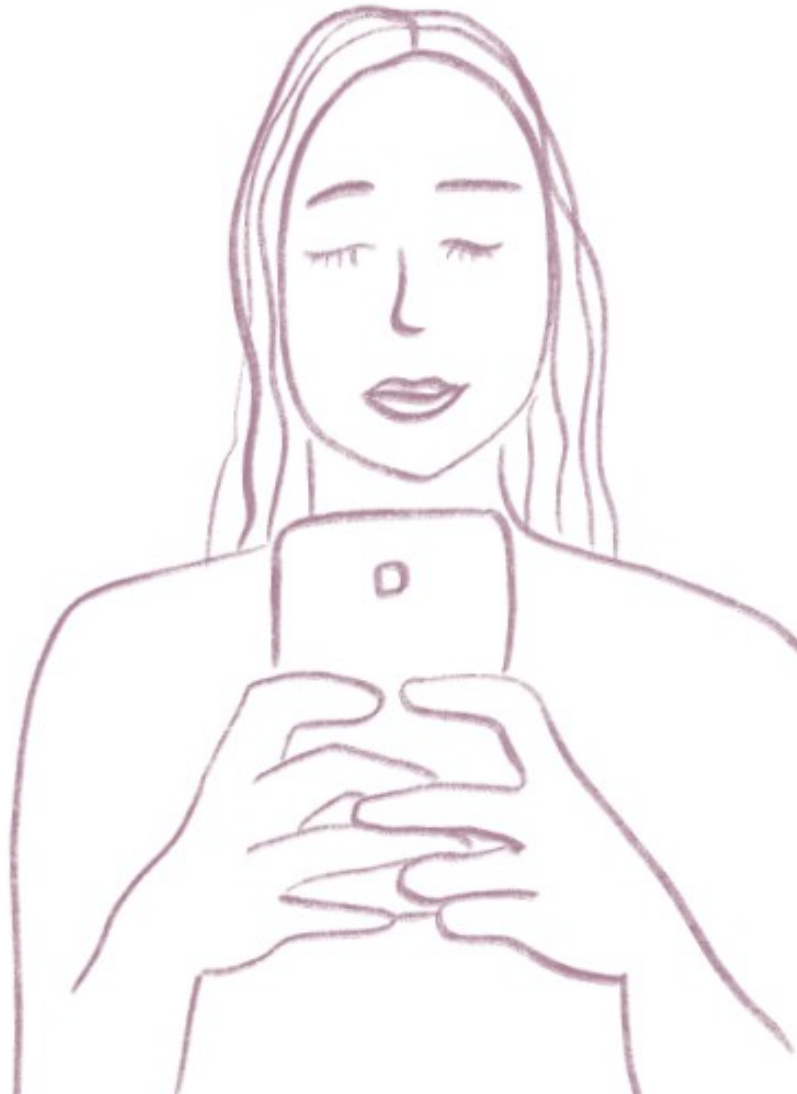
**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**





**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**EINES FLOSS: AUTO-CURA**



# NETEGEM ELS NOSTRES DISPOSITIUS!



**Elimina les apps que no  
utilitzis!  
(Per guardar espai  
i evitar el rastreig)**

# GESTIONAR PERMISOS DE LES APLICACIONS

## PER ANDROID

1. Ves a **configuració** i després a **"Aplicacions"** i li dones a **"Permisos"**.

2. Depèn d'algunes marques pot ser que et porti directament o tornin a sortir-te diverses opcions, en aquest cas, torna a donar-li a **"Permisos"**.

3. Arribes a **"Gestor de Permisos"**. Apareix una llista de tota la classe de permisos (micròfon, càmera...) Quan li donis a un d'ells, pots comprovar que aplicacions tenen **accés** a aquest permís i a quals el tenen **denegat**.

4. Fes **Click** damunt de **l'aplicació que vols denegar el permís** i li dones a l'opció **"denegar"**.  
Si no et surt cap opció per a acceptar, dona-li a la fletxa de "torna" de la part de dalt a l'esquerra.

## PER iOS

1. Ves a **"Ajustos"** i després a **"Privacitat"**.  
Veuràs el llistat de tots els permisos.

2. Li donem al permís per veure que aplicacions el tenen o no. En aquest sistema operatiu, l'opció és **activar o desactivar les pestanyes**.

3. Quan està **verd** és que aquesta aplicació **té el permís** i **gris** quan **no**.

Si vols **denegar cap activada**, li dones a la **pestanya**, es desactiva i només quedaria donar-li a enrere per continuar veient la resta de permisos.

# GESTIONAR LA UBICACIÓ

## PER ANDROID

1. Ves a **Configuració** i després a **"Aplicacions"**

2. Dintre trobaràs **"Accés d'ubicació"** per cada app

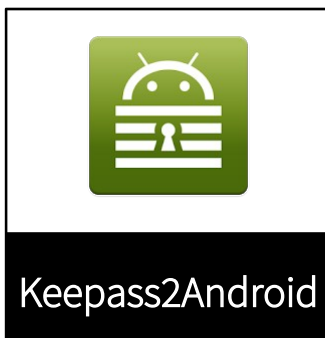
## PER iOS

1. Ves a **"Ajustos"** i després a **"Privacitat"**.

2. Dintre trobaràs **Serveis de localització** on podràs administrar l'accés de localització de cada app

### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

#### AUTO-CURA: Comptes amb gestor de contrasenyes



- Llarga
- Una contrasenya per a cada compte
- No incloure dades personals
- Sense tecles consecutives (1234, qwerty)
- Barrejar minúscules, majúscules, números i signes de puntuació
- Canviar-les regularment
- No compartir-les amb ningú, deixar-les a la vista o al navegador.

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

Ordinadors manuals: [securityinabox](#) - [eff](#)  
Extensió de Firefox  
App Android  
App IOs

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### AUTO-CURA: Navegació: Firefox i extensions



FIREFOX

Ordinador  
Android amb extensions  
iPhone - iPad sense extensions

(Apple ha canviat el sistema i no deixa)



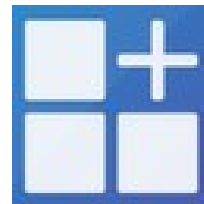
PRIVACY  
BADGER

Extensió de Firefox



COOKIE  
AUODELETE

Extensió de Firefox



MULTI-ACCOUNT  
CONTAINERS

Extensió de Firefox



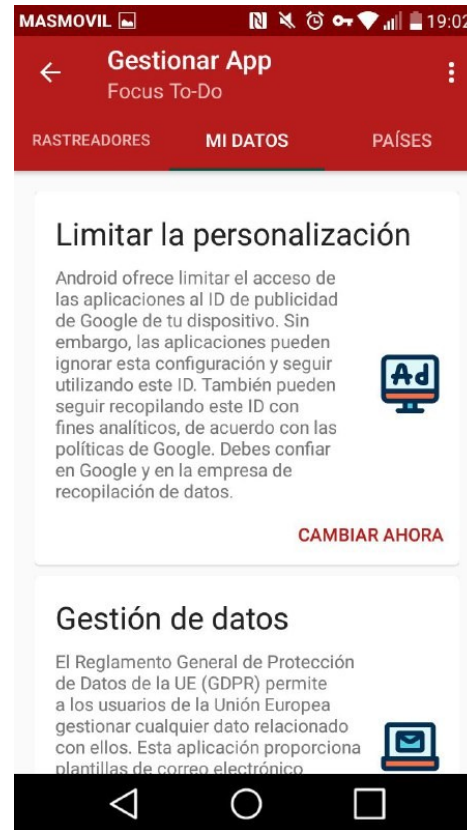
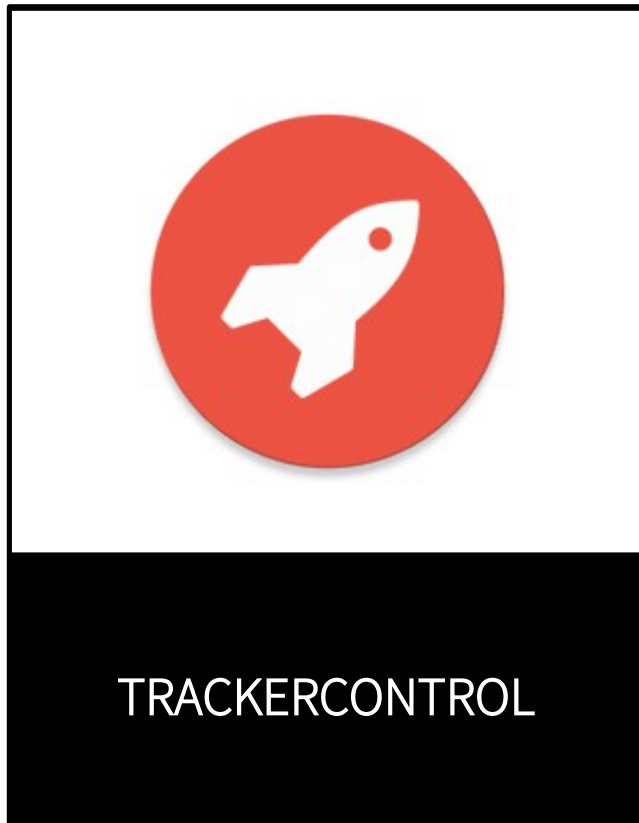
ALTER

Extensió de Firefox

Twitter, Reddit, Youtube,  
Instagram y Medium  
(sin entrar en tu cuenta)

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

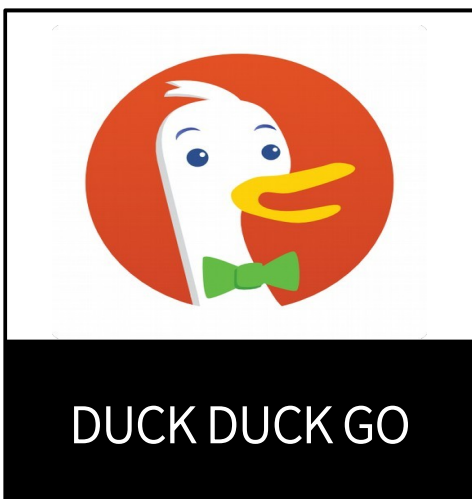
### AUTO-CURA: Navegació: Detectar rastreig



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

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

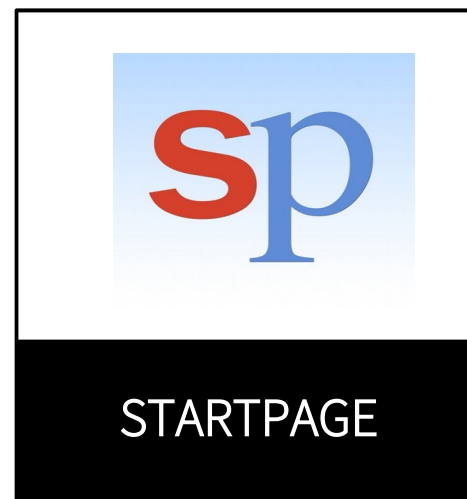
### AUTO-CURA: Navegació: cercadors alternatius



Web

Firefox: Configuració  
de cerca

App Android



Web

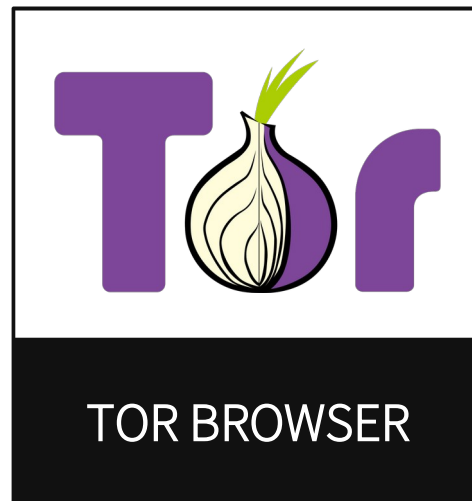
Extensió de Firefox  
App Android

10 cercadors que respecten la teva privacitat



**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**AUTO-CURA: Navegació: Tor**



Linux  
Windows  
Mac  
App Android

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**AUTO-CURA: localització: bossa de Faraday**



Bossa de Faraday ( tela )

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**AUTO-CURA: localització: GPS**



App Android

### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: 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**
- En volta d'utilitzar **apps**, anar a les **BIG TECH** per navegador.
- **No** guardar les **contrasenyes** en el navegador o en papers pegats.
- **No** entrar en els comptes amb la usuària de Gmail.
- Seguir els consells per **desintoxicarte** + **YOUTH**
- **Trencar el sostre de cristall informàtic** que tenim fent un pla d'aprendre de cap eina d'auto-cura **FLOSS**



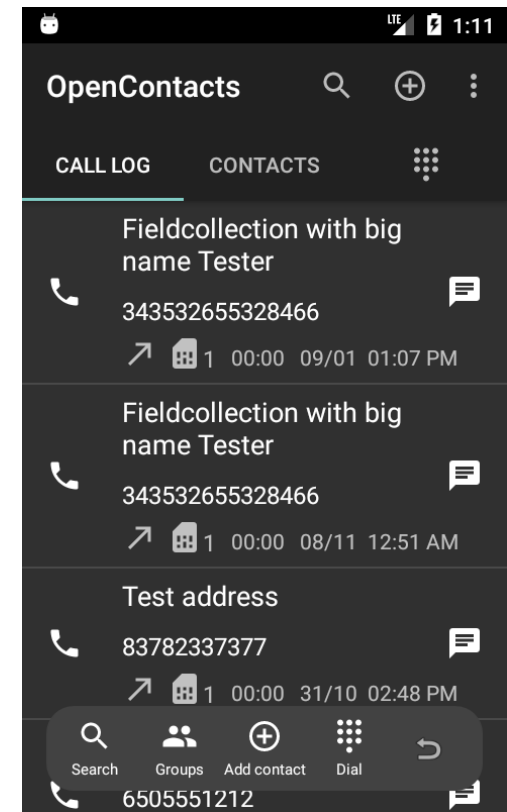
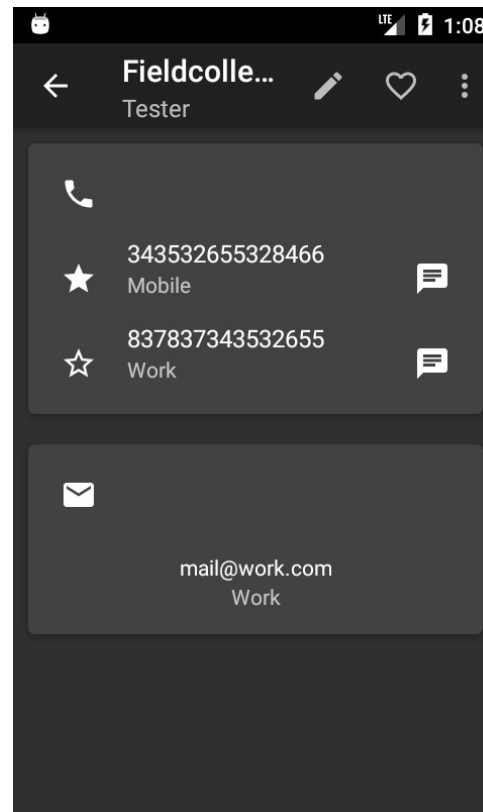
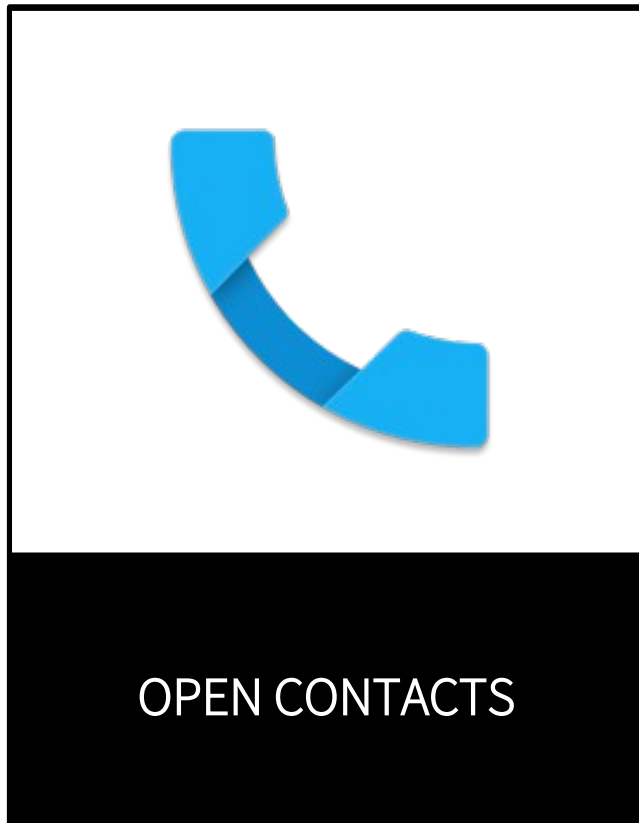
**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**EINES FLOSS: CURA DEL GRUP**



## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DEL GRUP: Comunicacions: Contactes



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

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DEL GRUP: Comunicacions: Missatgeria instantània xifrada

	WhatsApp	Telegram	Signal	Wire
Qui ho desenvolupa?	Facebook Inc	Organización autofinancida	Entidad sin ánimo de lucro	Empresa
On estan els servidors / seu?	USA	UK / Emirats Àrabs / British Virgin Islands	USA	Suïssa / Alamània
Codi obert?	No	Tan sols parts	Sí	Sí
Xifrat d'extrem a extrem?	Sí, però... les claus les tenen ells	No (tan sols en xats secrets)	Sí	Sí
Necessites el número de telèfon?	Sí	No (opcional)	Sí	No (opcional)
Qui ho recomana?	Les activistes no ho recomanen	Hi ha dubtes, moltes activistes no ho recomanen	Activistes, E. Snowden	Activistes
Hi ha un historial de col·laboració amb agències d'intel·ligència?	Sí	Hi ha dubtes	No	No
Han tingut incidents greus de seguretat?	Sí	Sí	No	No
Política de privacitat abusiva?	Sí	Hi ha dubtes. Passen dades a 8 empreses	No	No

Plantilla para testear las herramientas en seguridad digital en mensajería chat ([myshadow.org](http://myshadow.org))

Una cartilla comparativa de las compas de FRIDA

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP: Comunicacions: Missatgeria instantània xifrada

### Sense servidor



JAMI



CONVERSATIONS

### Servidors federats



ELEMENT



WIRE

### 1 servidor



SIGNAL

Servidors públics matrix

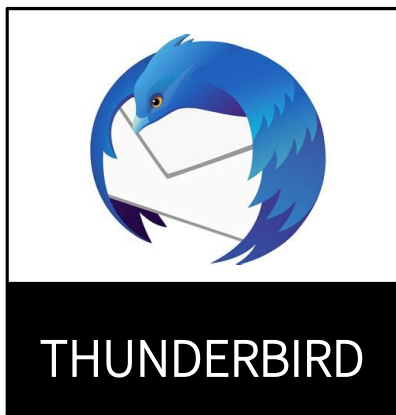
Email

Telèfon



## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DEL GRUP: Comunicacions: Email més segur i gestor de comptes



ORDINADOR

Xifrar correus amb  
Thunderbird



MÒBIL

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

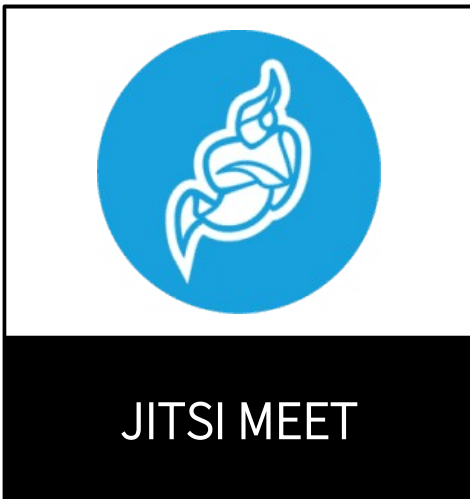
## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DEL GRUP: Comunicacions: Vídeo-trucada i conferències xifrades

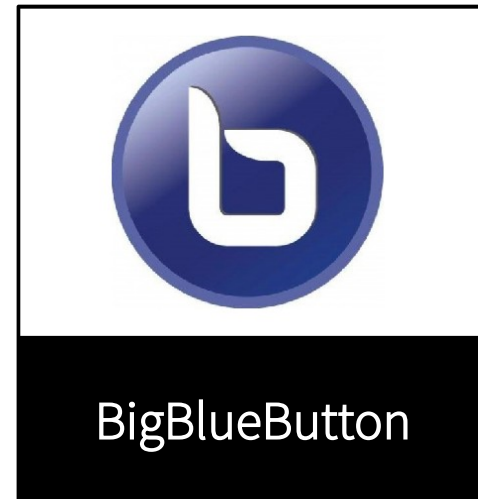
	Jitsi	Zoom	Google meets	BigBlueButton	Signal	Wire
Qui ho desenvolupa?	Comunitat + empresa 8x8	Zoom Inc.	Google	Afiliada a Open Source Initiative	Entitat sense ànim de lucre	Empresa
On estan els servidors / seu?	Depèn	USA	USA + Irlanda + altres	Canada	USA	Suïssa / Alamània
Codi obert?	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí
Xifrat punt a punt?	No	No	No	No	Sí	Sí
Necessites el número de telèfon?	No, res	No, tan sols email	No, però compte de google	No. Compte per crear sessió	Sí	No (opcional)
Qui ho recomana?	Activistes	Activistes no ho recomanen (algunes empreses i gob. ho prohibeixen)	Activistes no ho recomanen	Activistes	Activistes, E. Snowden	Activistes
Hi ha un historial de col·laboració amb agències d'intel·ligència?	No	Sí	Sí	No	No	No
Han tingut incidents greus de seguretat?	No	Sí	Sí	No	No	No
Política de privacitat abusiva?	Depèn de la servidora	Sí	Sí	No	No	No

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DEL GRUP: Comunicacions: Vídeo-trucada i conferències xifrades**



Llistat d'instàncies



Cura de les nostres dades digitals: perquè Zoom NO

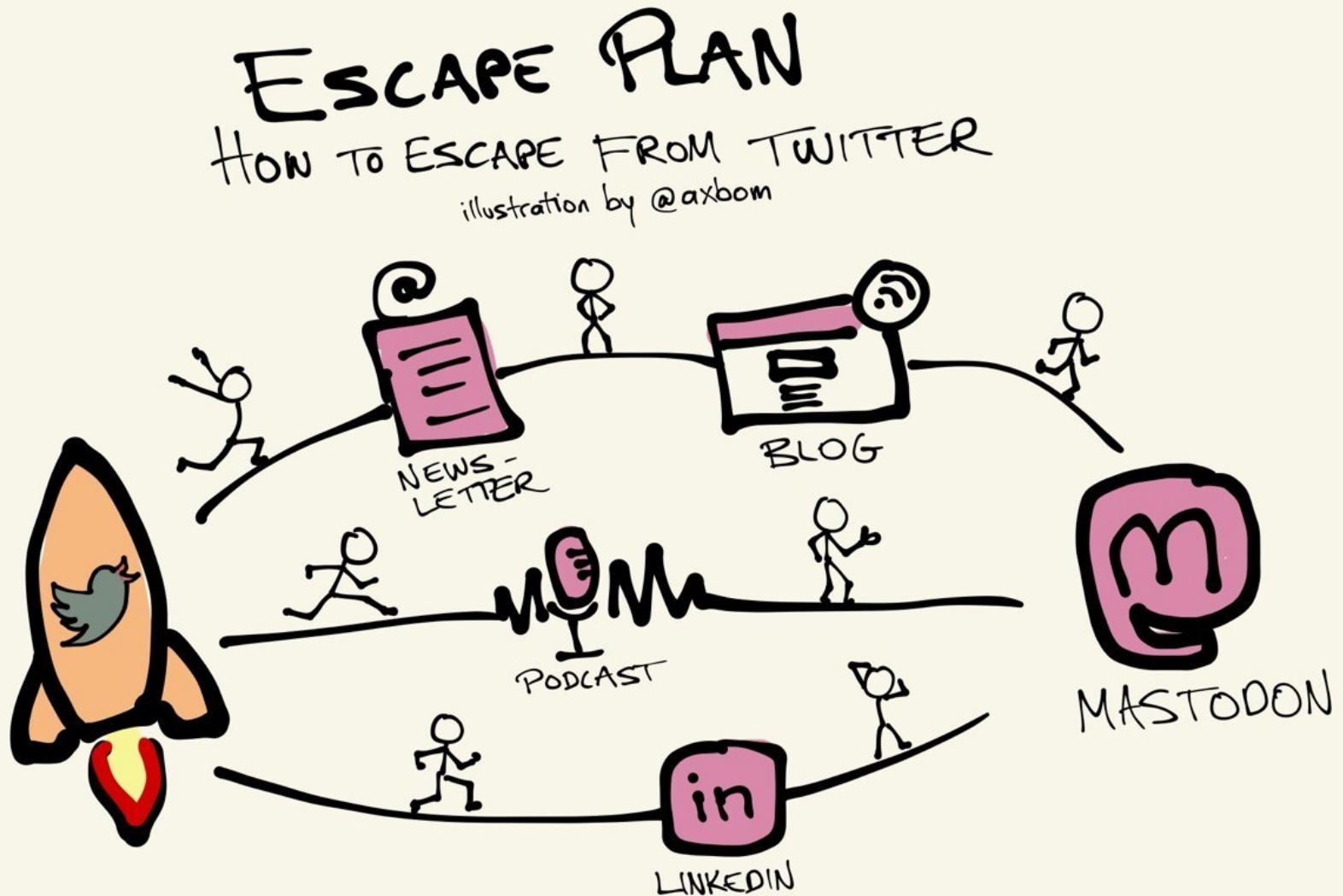
## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

CURA DEL GRUP: Comunicacions: Xarxes socials



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

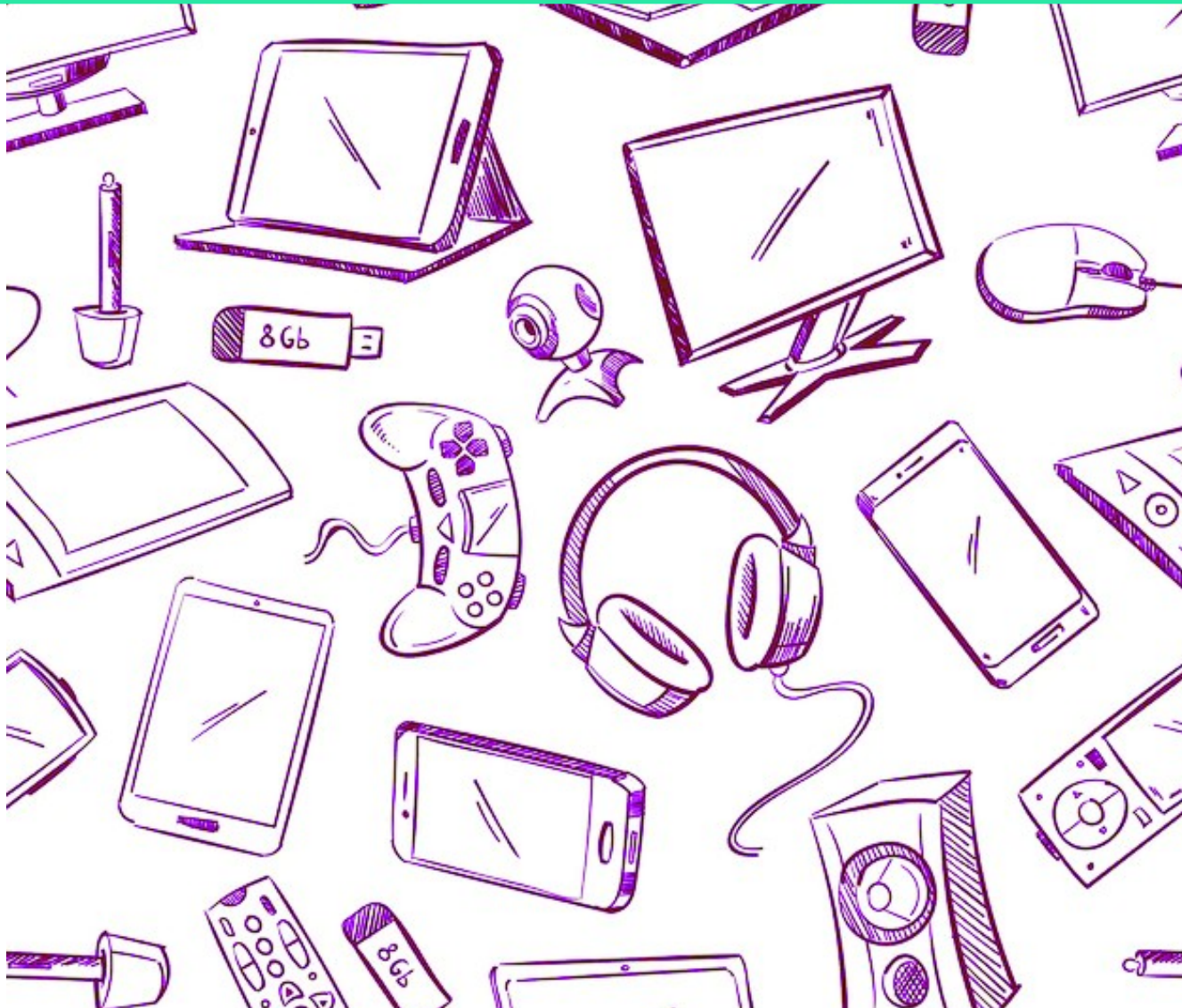
CURA DEL GRUP: Comunicacions: Xarxes socials





## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### EINES FLOSS: CURA DE DISPOSITIUS



**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DE DISPOSITIUS: 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: Empoderament informàtic**

**CURA DE DISPOSITIUS: Sistema operatiu des d'USB**



Linux

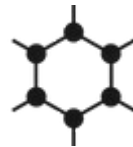
Windows

Mac

### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

#### CURA DE DISPOSITIUS: 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

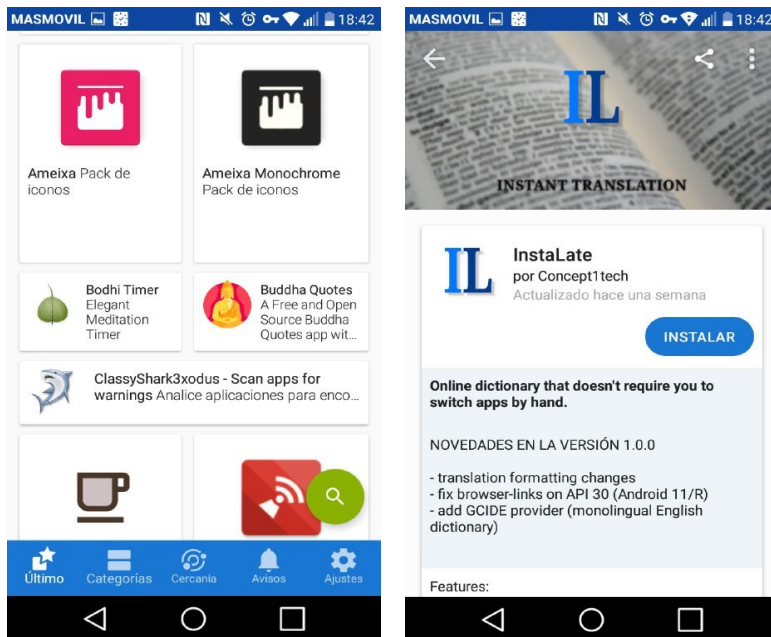


## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

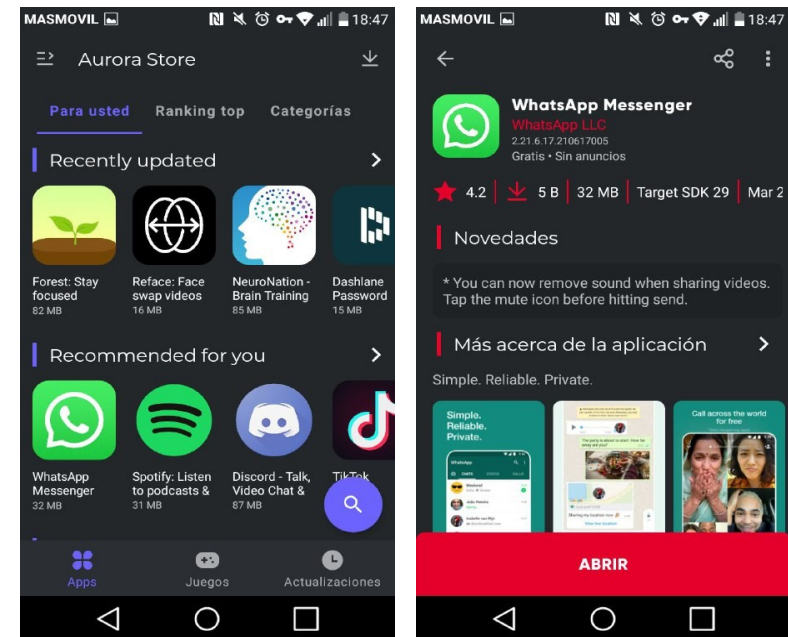
### CURA DE DISPOSITIUS: apps: Repositoris

- **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: Empoderament informàtic

### CURA DE DISPOSITIUS: Programari: Trobar alternatives

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



# AlternativeTo

CROWDSOURCED SOFTWARE RECOMMENDATIONS

## 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

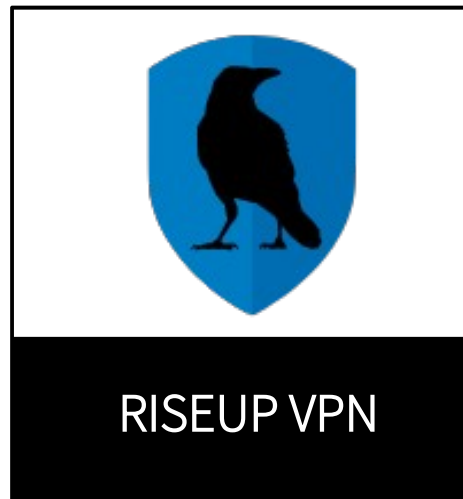
Web Browser Tabbed browsing Built-in Ad-blocker

License **CLEAR**

Free **Open Source** Paid

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DE DISPOSITIUS: Xarxes: VPN**



Linux  
Windows  
Mac  
App Android

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DE DISPOSITIUS: Checklist

#### 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: Empoderament informàtic

#### CURA DE DISPOSITIUS: Checklist

##### 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 i evitar rastreig
- 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: Empoderament informàtic

#### CURA DE DISPOSITIUS: Petites coses que podem fer

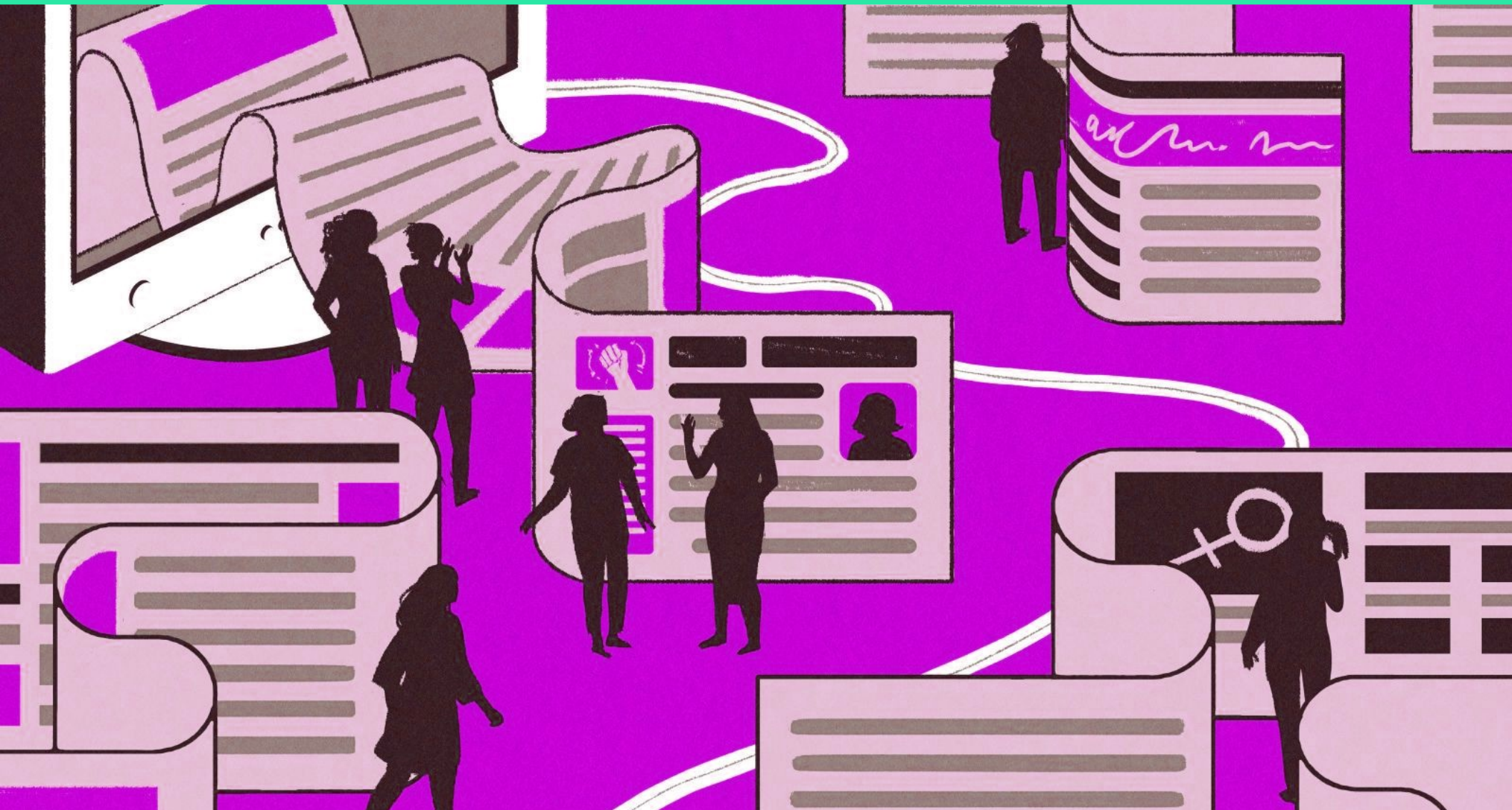
- Desinstal·lar aplicacions que **no utilitzem**, ja que no sabem què fan
- Tenir el mòbil actualitzat i revisar les **preferències** del meu dispositiu, tant del **sistema operatiu** com dels **programes** per controlar a què tenen accés.
- **Xarxes**: No establir **connexions** en les quals no **confiem 100%** (wifis públiques) o **entrar amb VPN**.
- El **mòbil** només **s'apaga** quan s'extreu la bateria. Fes-te una **funda Faraday**.
- És recomanable **tapar la camera** o **protectors de privacitat de pantalla**
- **Apagar el GPS, wifi i el bluetooth** quan no ho utilitzes
- No instal·lar **programes de fonts desconegudes**
- **Bloquejar sempre la pantalla** (amb pin)
- **Canvia el nom** del teu mòbil, wifi i bluetooth





## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### EINES FLOSS: CURA DE LA INFORMACIÓ



## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DE L'INFO: Núvols d'emmagatzemament

	Google Docs y Drive	NextCloud	Cryptpad
Qui ho desenvolupa?	Google	Empresa	Empresa amb donacions
On estan els servidors / seu?	USA	Depèn de la instal·lació	<b>França</b> o on estigui instal·lada
Codi obert?	No	Sí	Sí
Xifrat punt a punt?	Si, però Google ho llegeix	Si en la comunicació i es poden guardar fitxers xifrats	Si i pots afegir contrasenya
Necessites el número de telèfon?	No	No	No
Qui ho recomana?	Les activistes no ho recomanen	Activistes	Activistes
Hi ha un historial de col·laboració amb agències d'intel·ligència?	Si	No	No
Han tingut incidents greus de seguretat?	Si	No	No
Política de privacitat abusiva?	Si	No	No

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DE L'INFO: Núvols d'emmagatzemament



CRYPTPAD



NEXTCLOUD

Instància al Canòdrom  
Fer-se un compte  
Contrasenyes en docus  
Compartir el docu

### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

CURA DE L'INFO: Alternativa a Google Drive amb contrasenya



Fer-se un compte  
Contrasenyes en docus  
Compartir el docu

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**C URA DE L'INFO: Enviar arxius grans**



**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DE L'INFO: Xifrat de fitxers i discs**



CRYPTOMATOR



HAT.SH

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DE L'INFO: Esborrat segur de fitxers**



Vídeos

### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

#### CURA DE L'INFO: Petites coses que podem fer

- Xifrar carpetes i fitxers (especialment si els pugues a una Big Tech)
- Esborrar fitxers de forma segura
- Utilitzar **núvols de confiança** que tenen cura de la privacitat i seguretat
- Fer **còpies de seguretat** periòdicament, i guardar-les de manera segura en un altre disc dur/dispositiu o a un núvol segur
- Tindre la **informació ordenada** i eliminar els arxius que no necessites.
- Buida la paperera amb freqüència
- No seguir links que puguin fer-me caure en phising o instal·lar-me programari maliciós







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