



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



**DataDetox:**

**Benestar digital, control de la privacitat i seguretat al teu mòbil**

**OCELL DE FOC**  
L'Hospitalet

# TALLER

## REDES SOCIALES

*Toma control de tu privacidad, tu seguridad y tu bienestar digital. Aprenderemos a reducir el rastreo de nuestros datos y entenderemos como nos perfilan en las redes sociales, como protegernos y como podemos crear hábitos saludables mientras usamos nuestras tecnologías.*

**CON COL·LABORACIÓN:**  
**DONESTECH**

ocelldefoc\_espaiikut

24 OCTUBRE

The poster features a central illustration of a hand holding a smartphone. The phone screen shows a social media interface with a heart icon, a notification bell with a '10+' badge, and a speech bubble. The background is a gradient of purple and pink with abstract shapes.

**Espai KuKut**

# Acords de cures / espai més segur i benestar

## RESPECTE en TOT MOMENT

- Cap a les **diferències** d'opinió, coneixement, experiències i identitats
- Cadascuna tenim nostra pròpia relació **experta amb les tecnologies**
- **Cel·lulars en silenci i ordinadors apagats** quan no s'estigui cacharrejant

## COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

- **Escolta activa**
- **Un pas endavant/Un pas enrere.** No monopolitzar la paraula, respectar els torns i no interrompre.
- **Comunicació no violenta** i entendre que totes parlem un idioma propi, amb el seu argot i etc
- **No** hi ha “**preguntes estúpides**” i teim **dret a l'errada**

## CONFIDENCIALITAT I PRIVACITAT

- No compartir amb **persones alienes històries contades per les participants** sense el seu consentiment
- **No fotografies** sense consentiment
- **No etiquetar** sense consentiment
  
- **Col·laborar** per tal que els acords es compleixin

# DONESTECH

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



fem  
BLOG



vídeo  
web  
mastodon

web  
documentació  
twitter

vídeo i pdfs

web  
[acoso.online/es](http://acoso.online/es)

XV premi 25Nov2020  
Campanya F5

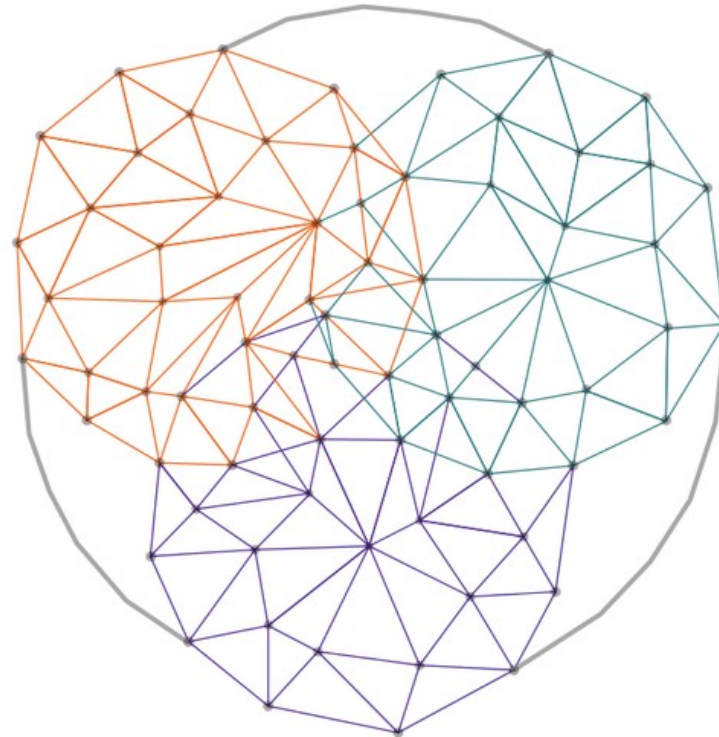


[www.donestech.net](http://www.donestech.net)



## Seguridad Holística

- Física
- Digital
- Psicosocial



**DESCARREGAR**



**ENLAÇ PRESENTACIÓ PDF**



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



## QUÈ FAREM?

- **Conèixer-nos**
- **L'espai d'internet**
- **Desintoxicació digital**
  - Privacitat: Reprèn el control de les teves dades
  - Seguretat: Passa al següent nivell
  - Benestar: Com sobreviure una ruptura amb el teu telèfon
  - Desinformació: Arts marcial
- **Ampliació de coneixement**
- **Avaluació**

# Conèixer-nos



# Conèixer-nos

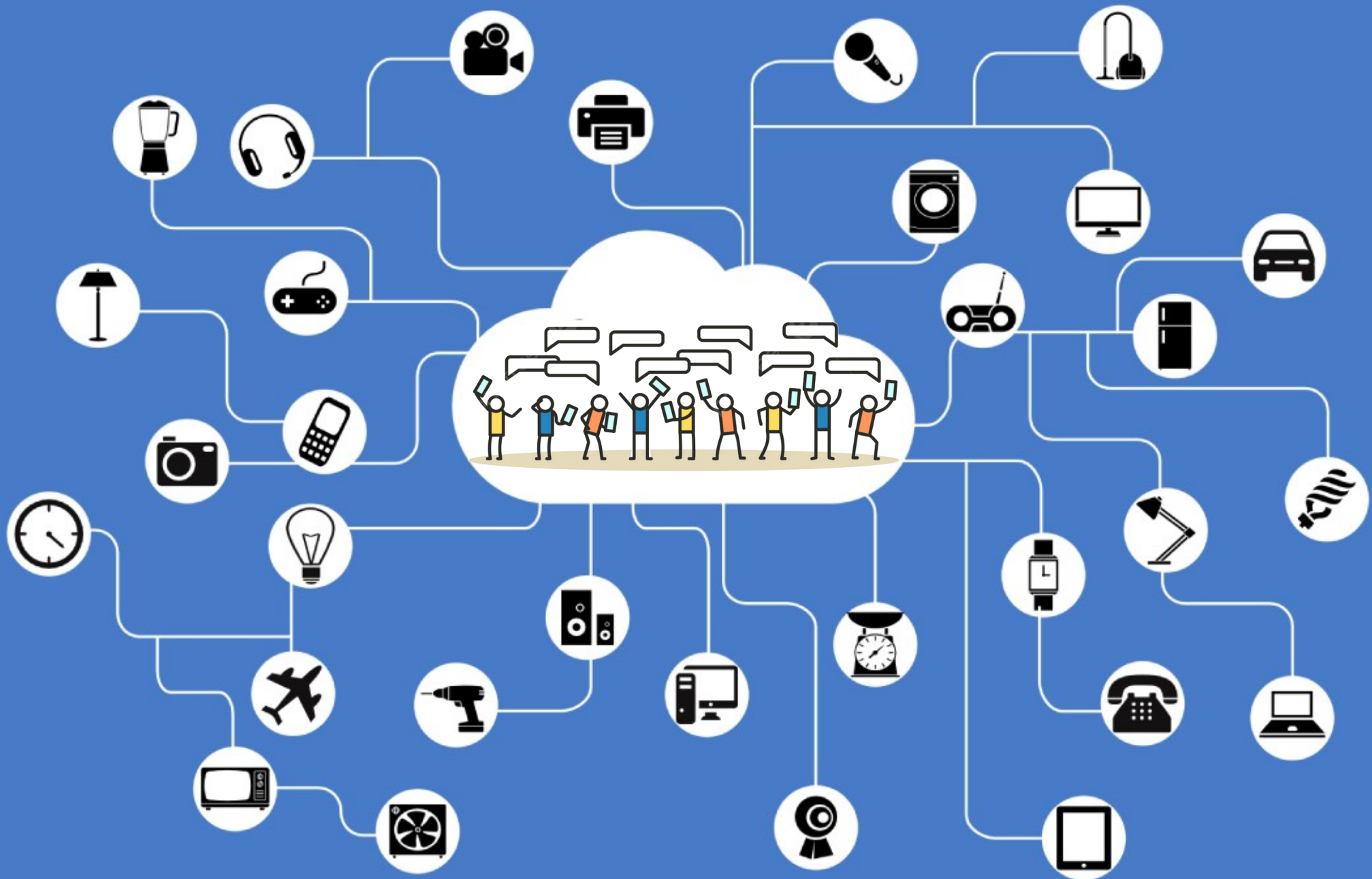
**Nom**  
**Pronom**

1 paraula  
**Què t'agrada més  
fer a internet?**

1 paraula  
**Què esperes  
del taller?**



# L'espai d'internet



**QUE FEM A INTERNET**

**SEGUR I/O**

**PRIVAT?**

# SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

## SEGURETAT

Tens una contrasenya diferent per a cada un dels teus comptes?

**SÍ**

**NO**

# SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

## SEGURETAT

Guardes les teves fotos a una carpeta xifrada?

**SÍ**

**NO**

# SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

## SEGURETAT

Tens el sistema operatiu i els programes/apps actualitzats?



**SÍ**



**NO**

# SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

## PRIVACITAT

Puges fotografies a les xarxes socials sense preguntar a les altres persones?



**SÍ**



**NO**

# SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

## PRIVACITAT

Etiquetes cares de persones sense el seu consentiment?



**SÍ**



**NO**

# SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

## PRIVACITAT

Dones el telèfon/e-mail d'una persona sense el seu permís?



**SÍ**



**NO**



# SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

## PRIVACITAT

Busque a internet amb un cercador que no agafa les meves dades



**SÍ**



**NO**

# SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

## SEGURETAT I PRIVACITAT

Has revisat mai la configuració de seguretat i privacitat dels teus comptes?

**SÍ**

**NO**



# L'espai d'internet



**No hi ha núvol  
és tan sols l'ordenador d'altre**

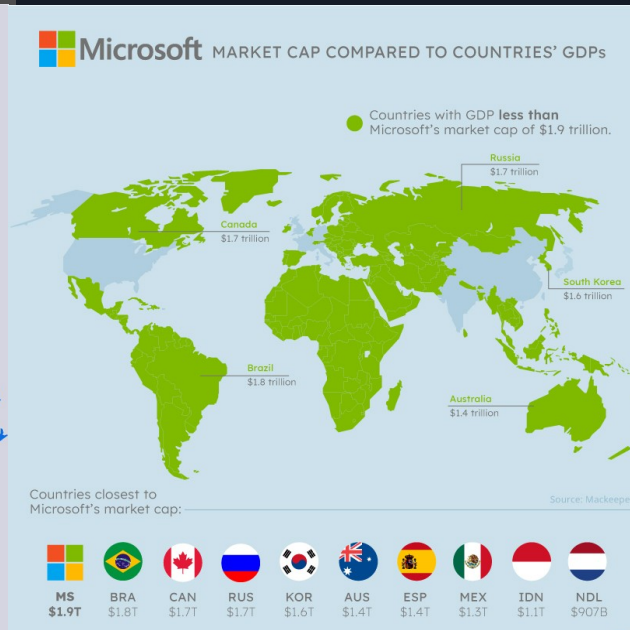
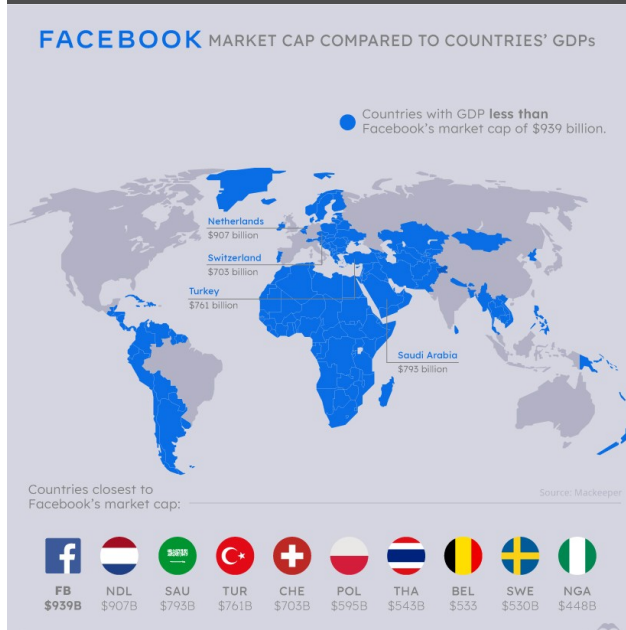


# L'espai d'internet



# L'espai d'internet

## Poder de les BIG TECH



# L'espai d'internet

## Hot on Your Trail

**Seguin-te el Rastre**

Font: 'Hot on your trail'

*Seguint-te el Rastre* Vídeo doblat en català  
*Subtítols en espanyol*

# L'espai d'internet

## Les nostres dades a internet

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 / Mac	Historial mèdic
Número IMEI	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



# L'espai d'internet

## Les nostres dades a internet

**Pick a topic**

Abortion **Addict** Biden Depression Divorced Gun  
Hispanic Jewish LGBTQ Military Pregnancy Trump

**Search by word**

E.g. "Poor"

Showing 20 of 137 results

Show 20 more random results

Branded Data > Alliant > Mobile **Addicts** > Female Mobile Addicts (BlueKai)

Alliant > Mobile **Addicts** > Mobile Enthusists

Audience Now + by Fluent > Health > **Addiction** Services

Semasio Inc. - Standard - Food - Coffee **Addict**

Data Owners > Mediamob > Appassionati di Cinema e Serie Televisive - Movies & Series **Addicted**

Eyeota - MiQ - DE Kantar Media TGI - Shopper Type - Promo **Addict**

tradelab\_apple\_i**addict** (Grapeshot)

Alliant > Mobile **Addicts** > Active Mobile Enthusists

Bridge B2B > Medical Specialty > Nursing: RN: **Addiction** (Substance Use Disorder)

**AddictedChic**

Adsquare Data Alliance > SG > Interests > Entertainment > Movies > Cinema **Addicts** (adsquare)

*Article del MarkUP Dades de classificació de Krand (Microsoft)*

## L'espai d'internet

# T'imagines?

Per una xarxa lliure i segura

Font: 'F5'

*Campanya F5 a Sant Joan Despí: els vídeos*

# Desintoxicació

D A T A



D E T O X

 Y O U T H

**REPRÈN  
EL CONTROL  
DE LES  
TEVES DADES**



**...perquè s'estàn escapant**

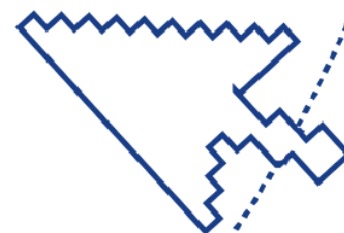
# **SÍNTESIS**

**Què us ha sorprès més?**



## **PUJA DE NIVELL EN LA TEVA SEGURETAT**

**...amb contrasenyes segures**



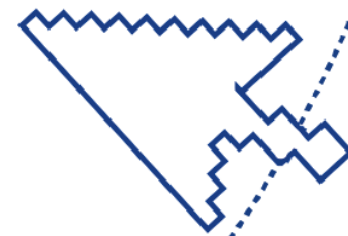
## REVISEM!

Comprova la teva contrasenya actual i la nova que has fet seguint el passos per a tenir una contrasenya segura:

<https://www.security.org/how-secure-is-my-password/>

# **SÍNTESIS**

**Què us ha sorprès més?**





**COM  
SOBREVIURE  
UNA RUPTURA**

**...amb el teu telèfon**



# **SÍNTESIS**

**Què us ha sorprès més?**



**Desintoxicació: Les arts marcial de la desinformació**

**LES ARTS  
MARCIALS DE  
LA DESINFORMACIÓ**

**...per sobreviure al caos**

# **SÍNTESIS**

**Què us ha sorprès més?**

Síntesis

**COM PODEM  
MILLORAR LA  
NOSTRA VIDA  
A INTERNET?**

# Cura de dades

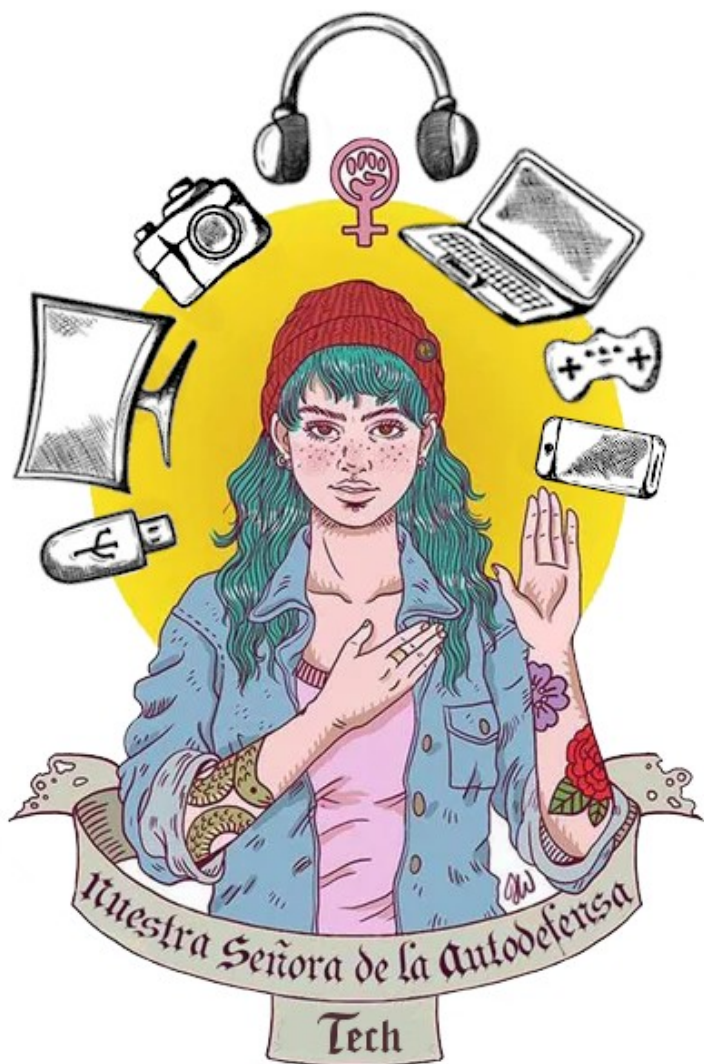
Fortuna de [segudigital.org](https://segudigital.org)



# Sobirania tecnològica

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

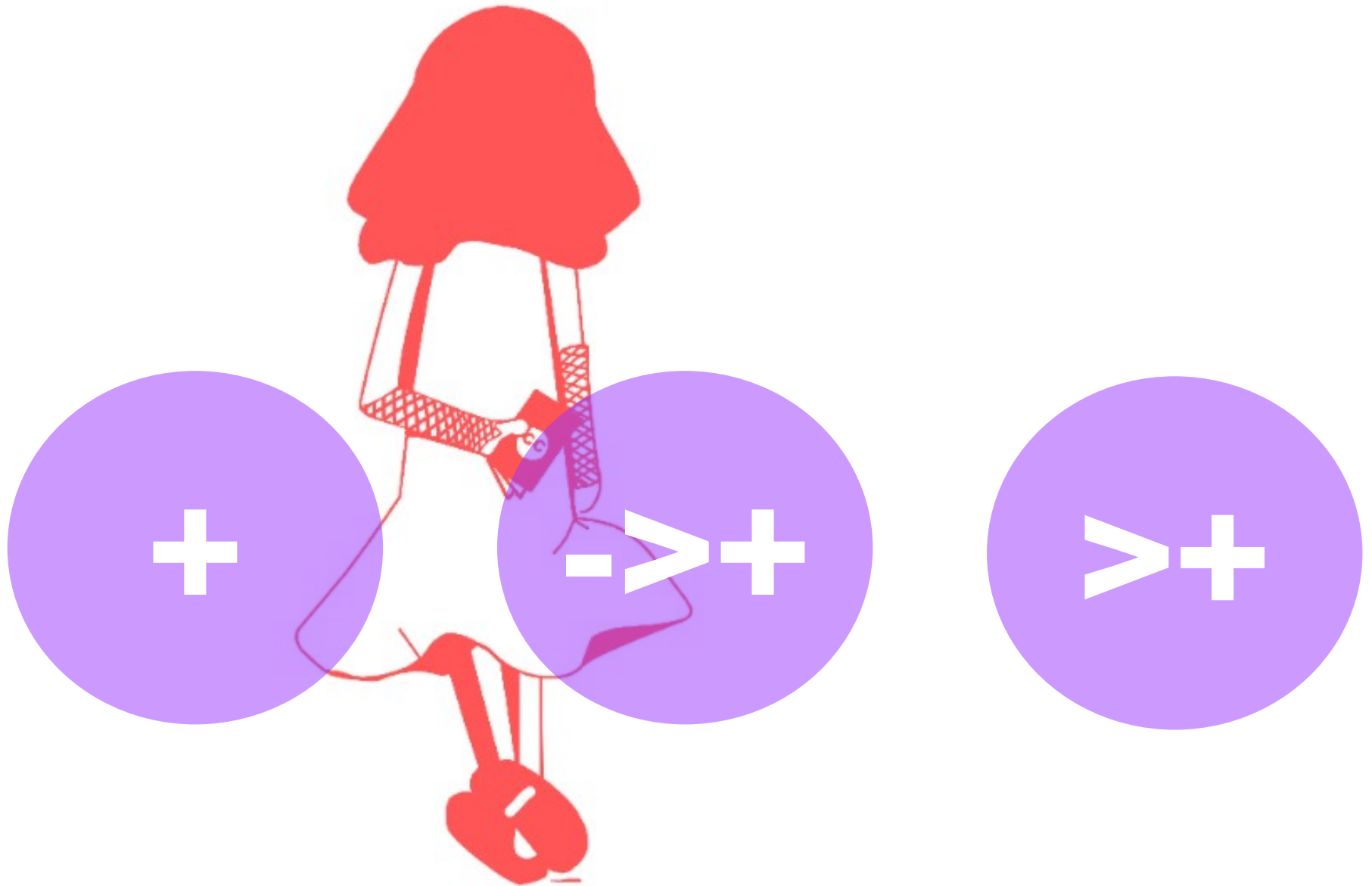
### LA CURA AL CENTRE



- **Auto-cura:** comptes + navegació + localització
- **Cura del grup:** comunicacions + contactes
- **Cura de la infraestructura:** 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  
Eines a la web de DonesTec

# Avaluació







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