



www.donestech.net

Les violències masclistes digitals



Curs d'Excel

Departament d'Igualtat i Polítiques LGTBI

Ajuntament de Sant Joan Despí



www.donestech.net



vídeo
web
mastodon



web
twitter



vídeo i pdfs



web
acoso.online/es



XV premi 25Nov
Campanya F5



www.donestech.net

Recursos i material

Redes Sociales en perspectiva de género:
Guía para conocer y contrarrestar las violencias de género on-line

Kit Contra les violències masclistes on-line

Recursos d'autodefensa.online

Eines d'autodefensa digital feminista

Documentació de FemBloc

Butlletí trimestral

Acords de cures del 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

Agenda del taller

- 16:00 **Benvinguda i conèixer-nos**
- 16:30 **VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS**
 - Violències estructurals
 - Ombra digital + dades identificables
 - Big Tech + Intel·ligència artificial
 - Violències masclistes digitals personals
 - Característiques + Impactes
 - Classificació
- 17:00 **AUTODEFENSA DIGITAL FEMINISTA**
 - Seguretat holística
 - Sobirania tecnològica enfront EP
 - Eines FLOSS
 - Infraestructures
 - Ciberfeminisme enfront les VMD
 - Investigació
 - Acció
 - Estratègies de resistència i resposta
 - Empoderament informàtic
- 17:45 Dubtes
- 17.55 **Avaluació i tancament**

Conèixer-nos



VIOLENCIES MASCLISTES DIGITALS



Violències masclistes digitals

**Estructures
Patriarcals**

**Violències
masclistes
digitals
(personals)**

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: 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

ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH



Violències masclistes digitals

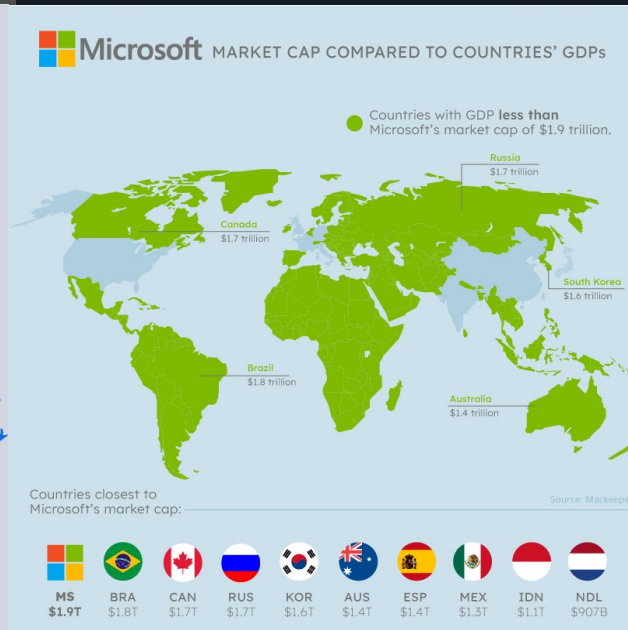
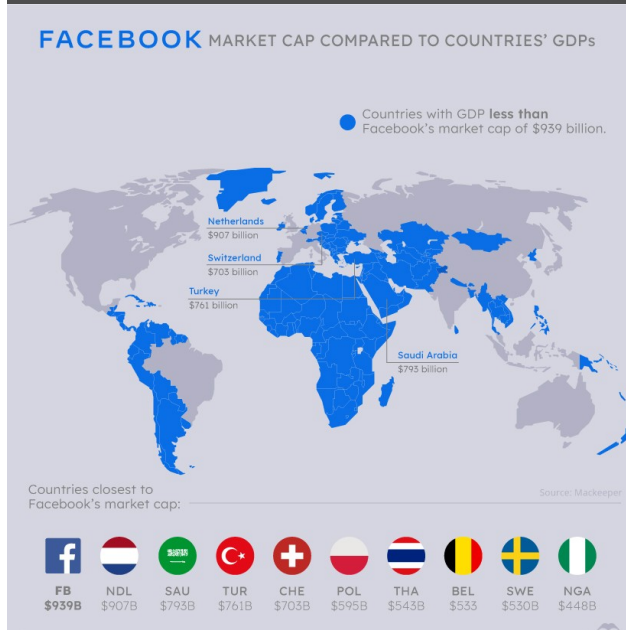
ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH

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

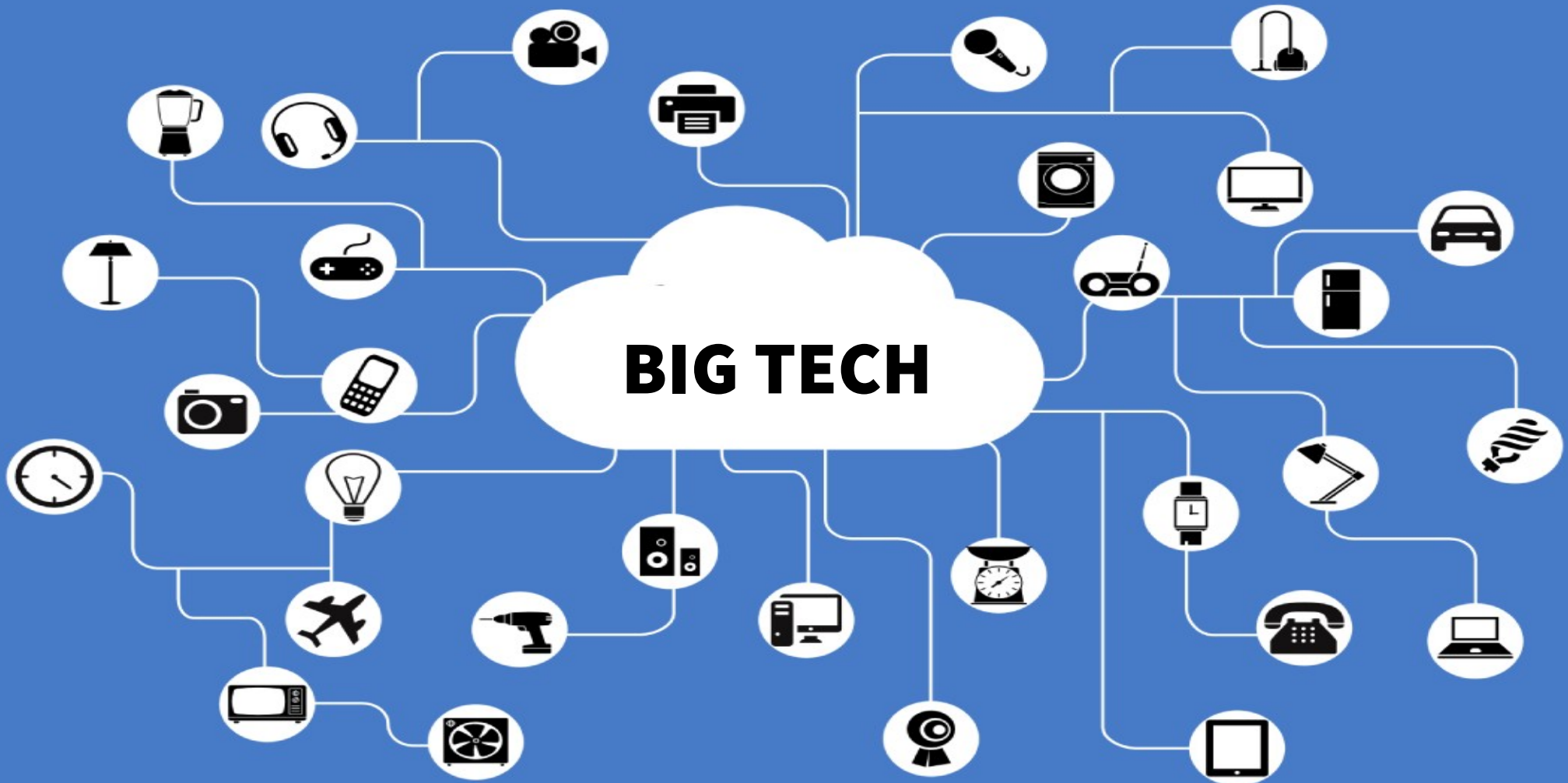


Violències masclistes digitals

ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH



Violències masclistes digitals



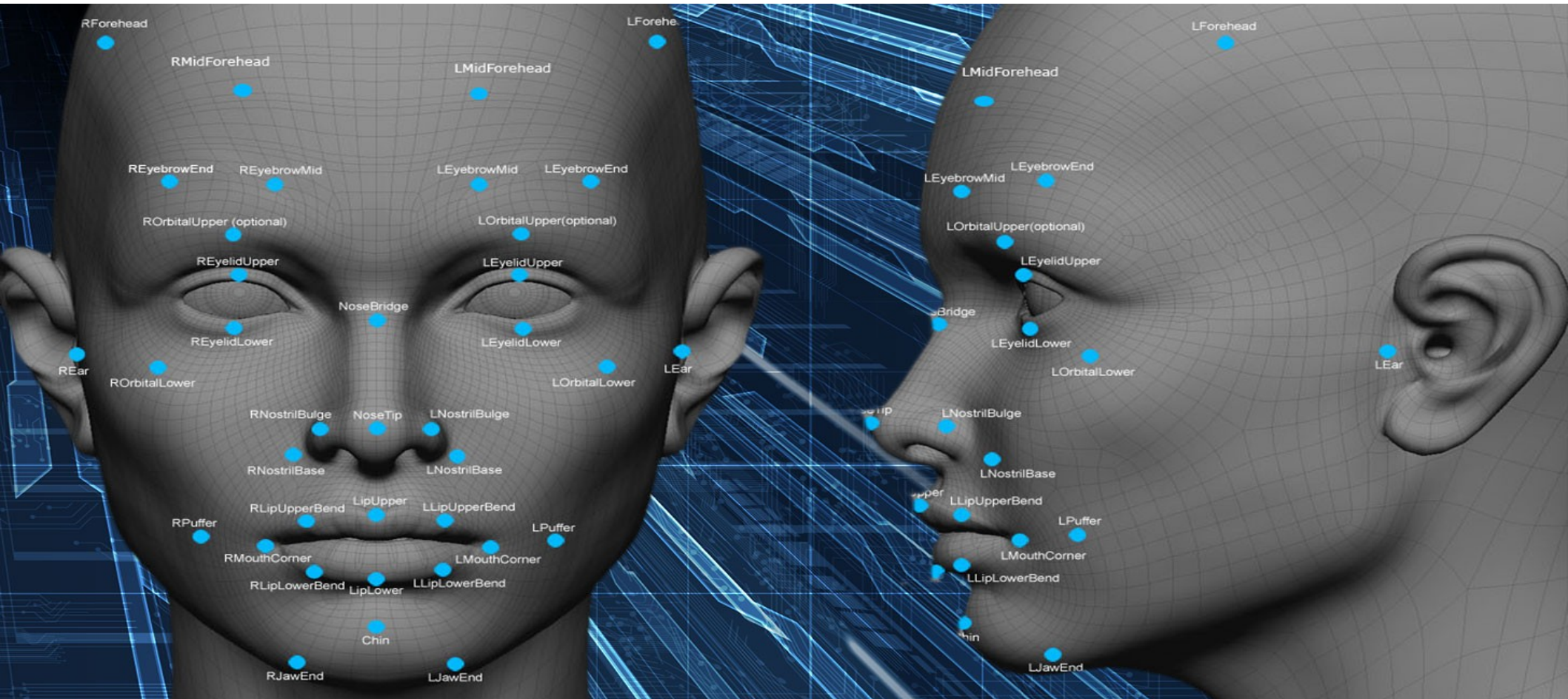
Test del rastres del teu navegador:

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

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

Violències masclistes digitals

ESTRUCTURES PATRIARCALS: INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL



Quatre angles d'anàlisi de la igualtat i la no discriminació en la intel·ligència artificial

Karlos Castilla

Institut de Drets Humans de Catalunya

Violències masclistes digitals

ESTRUCTURES PATRIARCALS: INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

**HOW
NORMAL
AM I?**

bellesa

edat

gènere

índex de massa corporal

expectativa de vida

estat emocional

interaccions



Violències masclistes digitals personals



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

RESULTATS

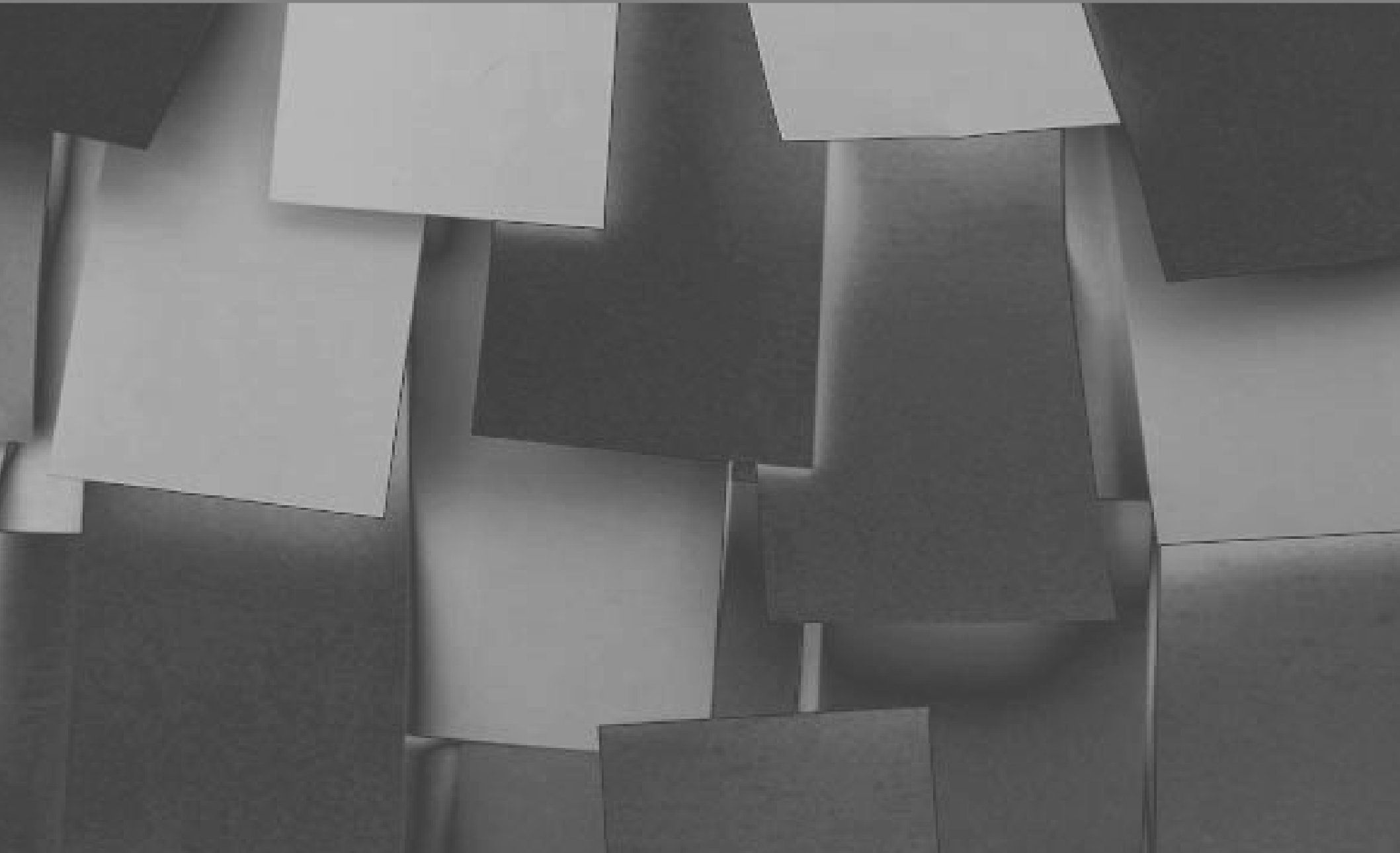
Quins danys t'ha ocasionat aquesta violència?	%
Psicològics (por, ansietat, depressió, altres)	76,1
Públics (autocensura, deixar d'usar les TIC, mobilitat limitada o canvi de residència, reputació malmesa, reducció de la influència pública, menor o nul·la presència en actes, altres)	51,7
Físics (mal de cap, nàusees, altres)	26,3
Educatius (deixar d'estudiar, disminució del rendiment escolar, pèrdua d'un curs, etc.)	12,4
Econòmics (pèrdua d'ingressos, dificultats d'accés a feines per desprestigi, despeses altes per a la defensa jurídica o la teva seguretat, altres)	10,8
Laborals (pèrdua de la feina, baixa laboral, canvi de feina, altres)	8,1
Relacionals i socials (afectació en les relacions personals, familiars, socials, aïllament, etc.)	3,1
Altres	1,2

Agregació d'impactes:

48,6%	→	UN
24,7%	→	DOS
11,3%	→	TRES
10,1%	→	QUATRE
3,2%	→	CINC
2%	→	SIS

Violències masclistes digitals

Quines coneixes?



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

Classifiquem-les!!!



**CIBERASSETJAMENT
MASCLISTA**



**VIOLÈNCIES SEXUALS
ONLINE**



**CIBERVIOLÈNCIA
DINS LA PARELLA**



**ATACS ONLINE CONTRA
EL MOVIMENT FEMINISTA**



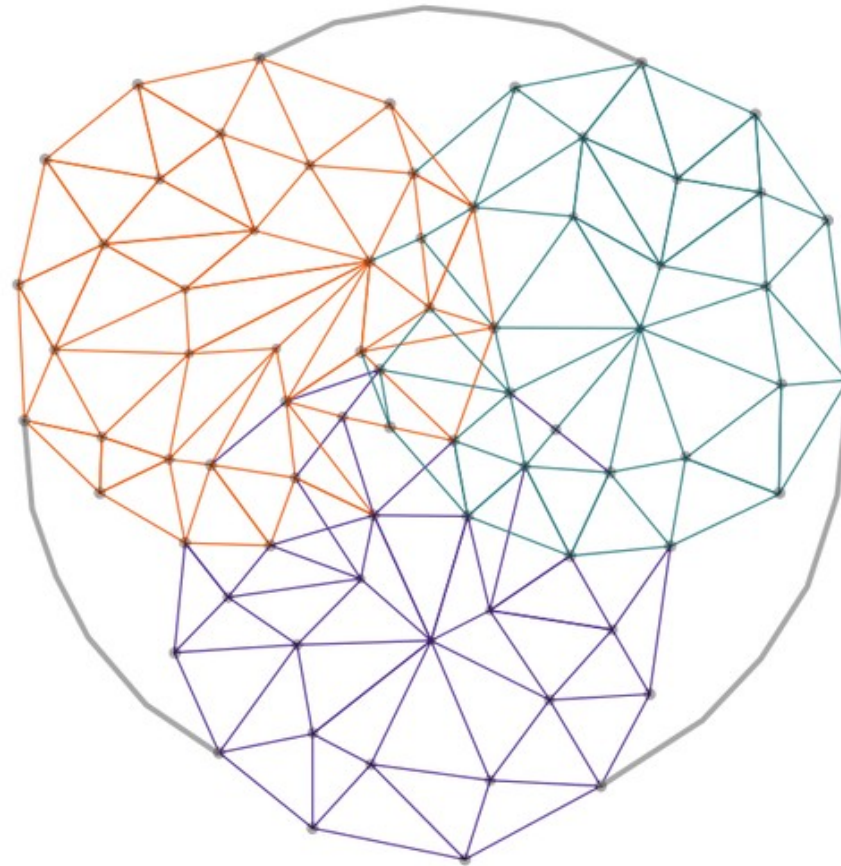
AUTODEFENSA DIGITAL FEMINISTA



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 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

SOBIRANIA TECNOLÒGICA

KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING



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

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL SOBIRANIA TECNOLÒGICA

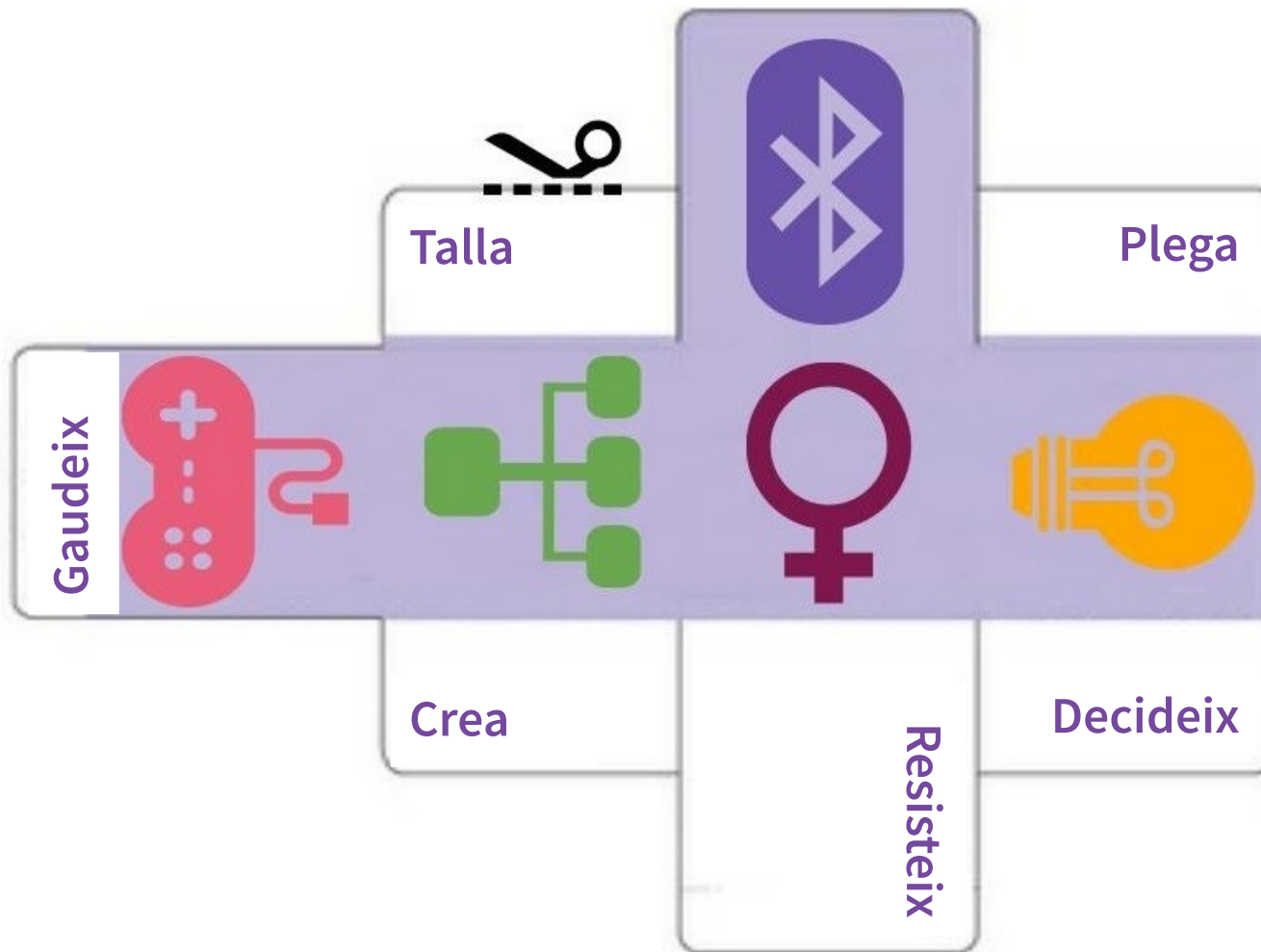
- **Spideralex**
 - Dossier Soberanía Tecnológica I
 - Dossier Soberania Tecnològica II
 - Charla : "Soberanía tecnológica: Trayectorias, Valores y Comunidades"
 - Digital Earth - Break the Digital Monoculture: Interview with spideralex
- **Martu**
 - Xerrades sobre Drets digitals i sobirania tecnològica
- **Euskarabildua 2021**
 - Programa:
 - Spideralex: Por qué Silicon Valley no nos salvará del cambio climático
 - Ona de Gibert Bonet Sobirania tecnològica, sobirania lingüísticstream
- **Catalunya**
 - V Congrés de Sobirania Tecnològica + canal youtube
 - guifi.net + Associació Expansió de la Xarxa Oberta (eXO)
 - SoftCatalà
 - Maston català



I molt més a la web de donestech

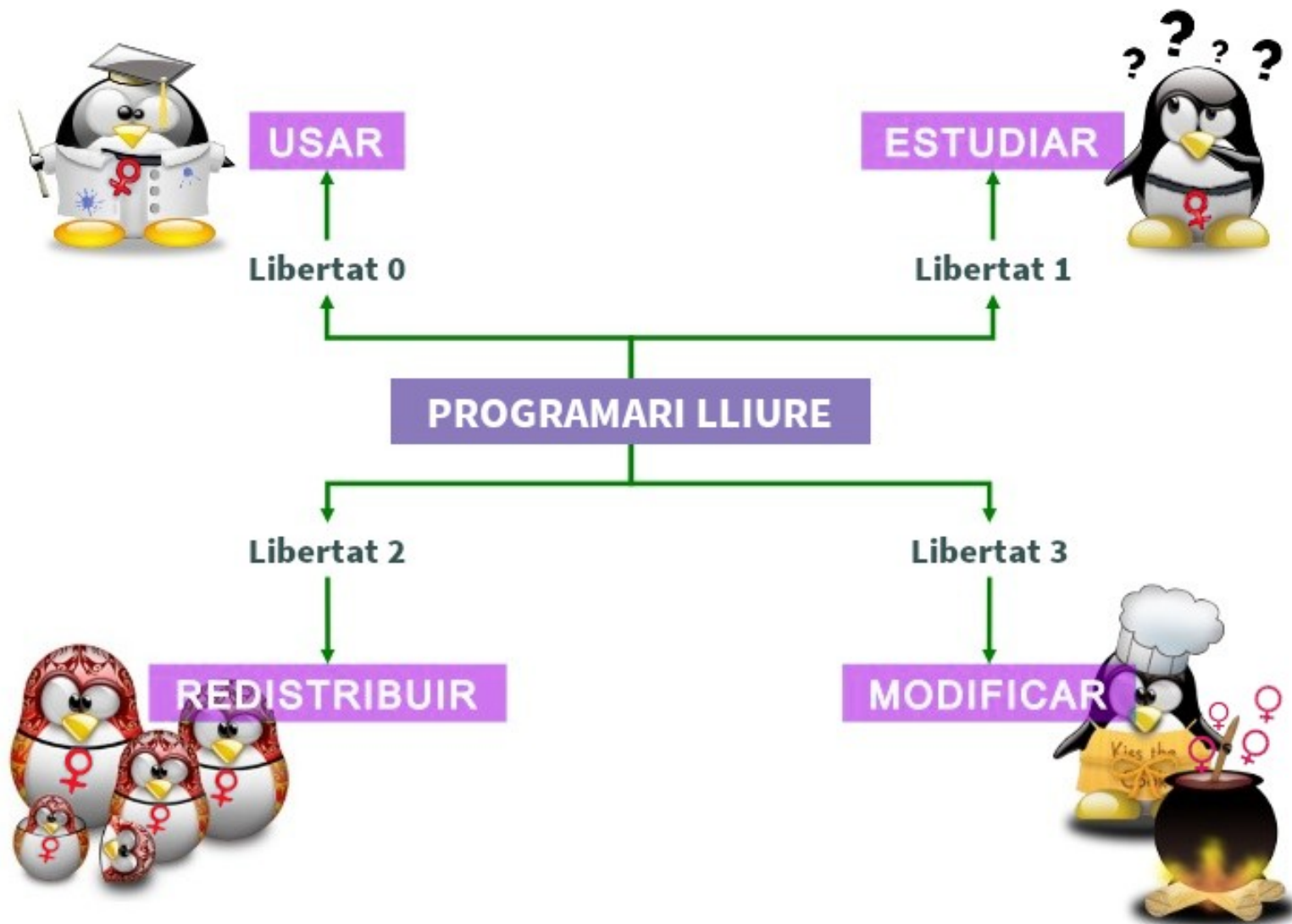
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

EINES FLOSS (FREE LIBRE AND OPEN SOURCE SOFTWARE)



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

EINES FLOSS (FREE LIBRE AND OPEN SOURCE SOFTWARE)



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

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. Alojamos 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](#)



Autodefensa Digital Feminista

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL

VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS

Investigació

Acció

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: Acció

**Empoderament
informàtic:
EINES FLOSS**

Estratègies

Autodefensa Digital Feminista

VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

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

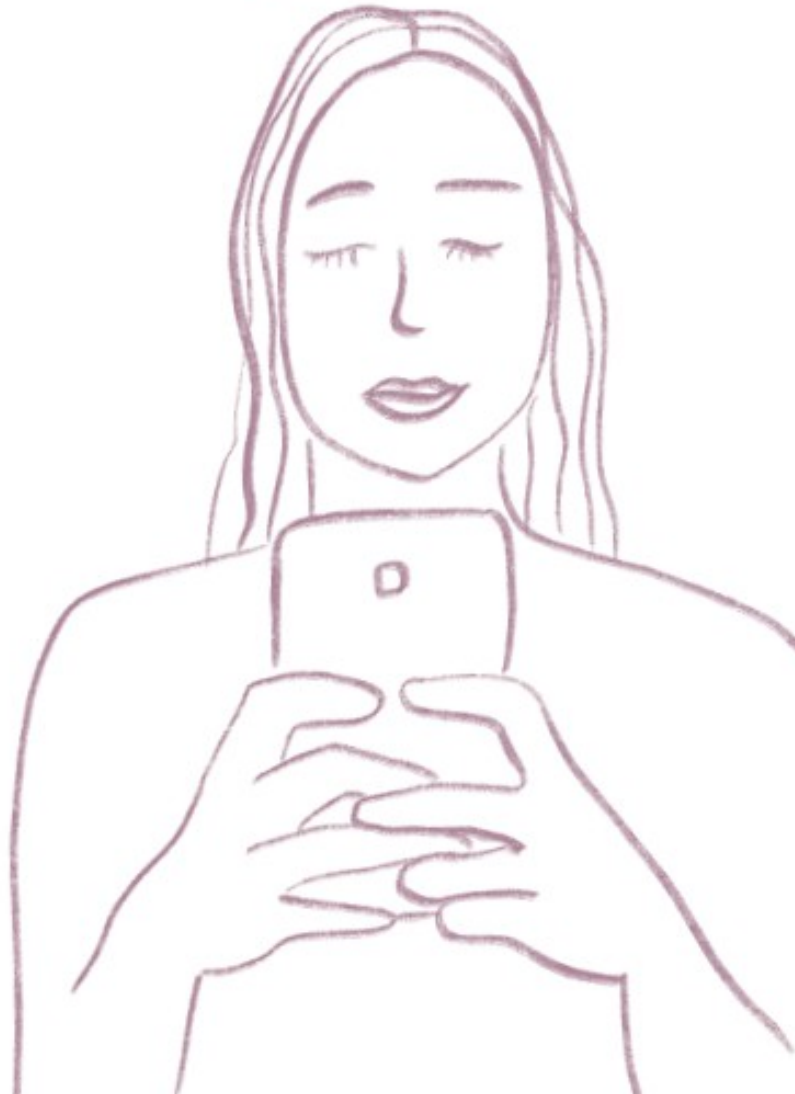


- Auto-cura: comptes + navegació + localització
- Cura del grup: comunicacions + contactes
- Cura de dispositius: checklist + sistemes operatius + apps
- Cura de la informació: accés a les dades + xifrat d'arxius i dispositius + esborrat més segur + documents col·laboratius amb contrasenya

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

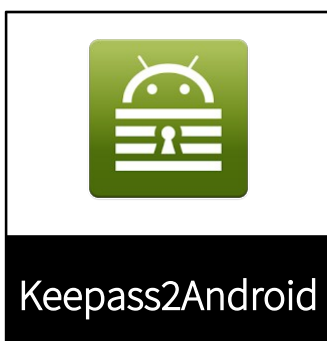
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

EINES FLOSS: AUTO-CURA



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: 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: Acció: 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)



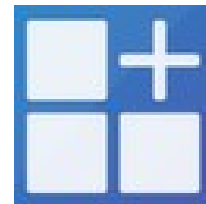
PRIVACY
BADGER

Extensió de Firefox



COOKIE
AUTODELETE

Extensió de Firefox



MULTI-ACCOUNT
CONTAINERS

Extensió de Firefox



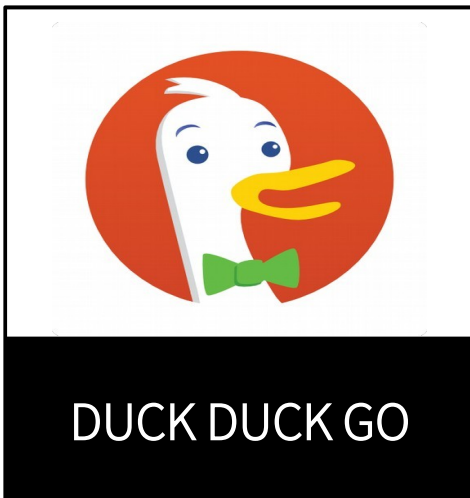
ALTER

Extensió de Firefox

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

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

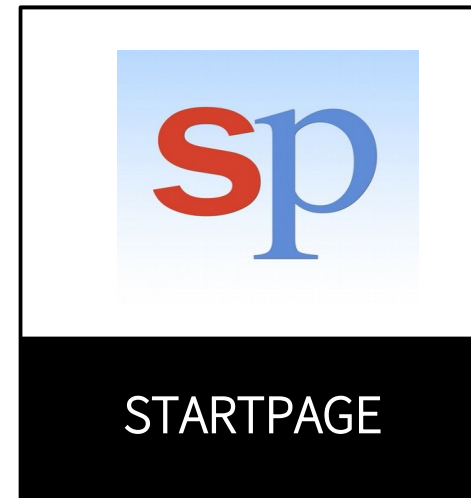
AUTO-CURA: Navegació: cercadors alternatius



Web

Firefox: Configuració
de cerca

App Android



Web

Extensió de Firefox
App Android

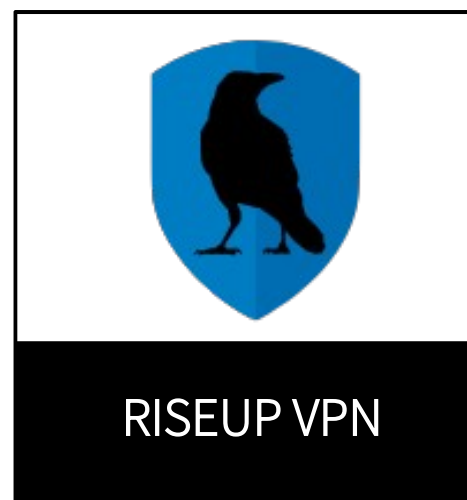
10 cercadors que respecten la teva privacitat

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: Navegació: gps + vpn



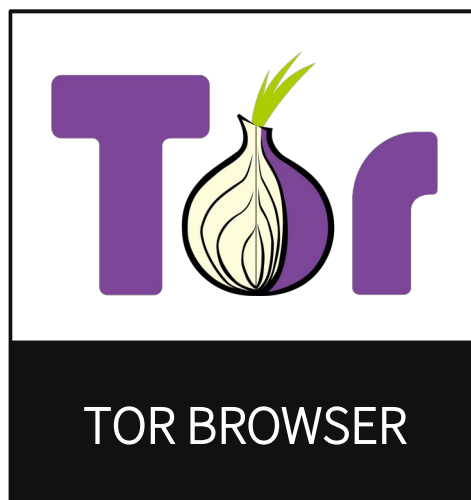
App Android



Linux
Windows
Mac
App Android

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: Navegació: Tor



Linux

Windows

Mac

App Android

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

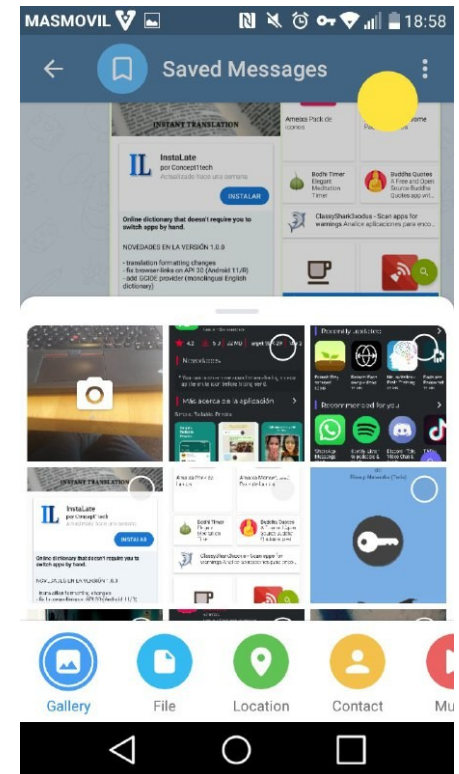
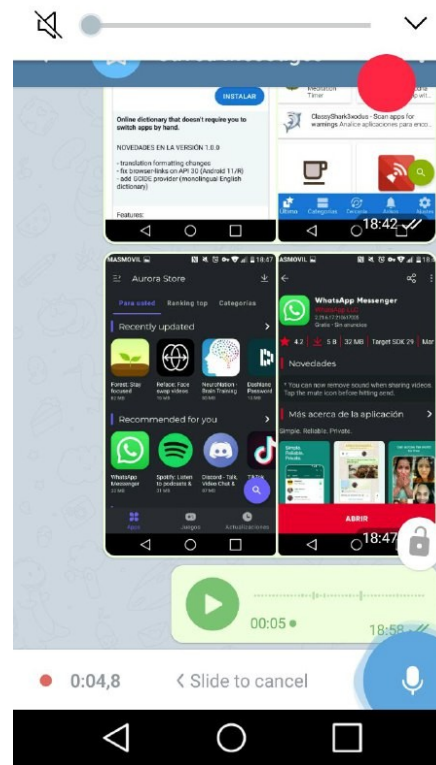
AUTO-CURA: localització: bossa de Faraday



Bossa de Faraday (tela)

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

AUTO-CURA: espionatge: Vigilante



Com activar f-droid (repositori d'apps per 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**
- En volta d'utilitzar **apps**, anar a GAFAM per **navegador**.
- **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**

D A T A
D E T O X
K I T

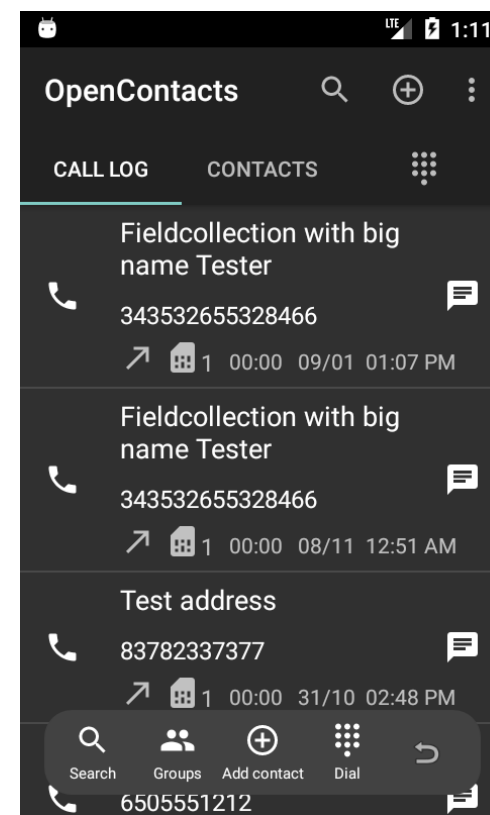
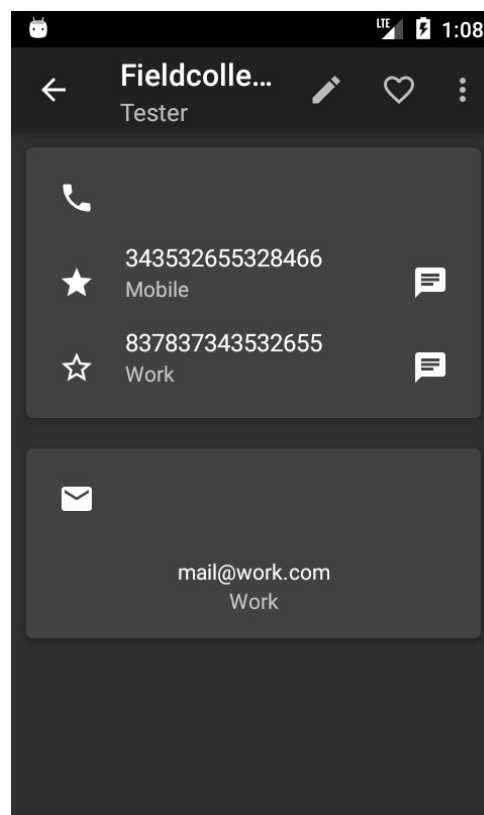
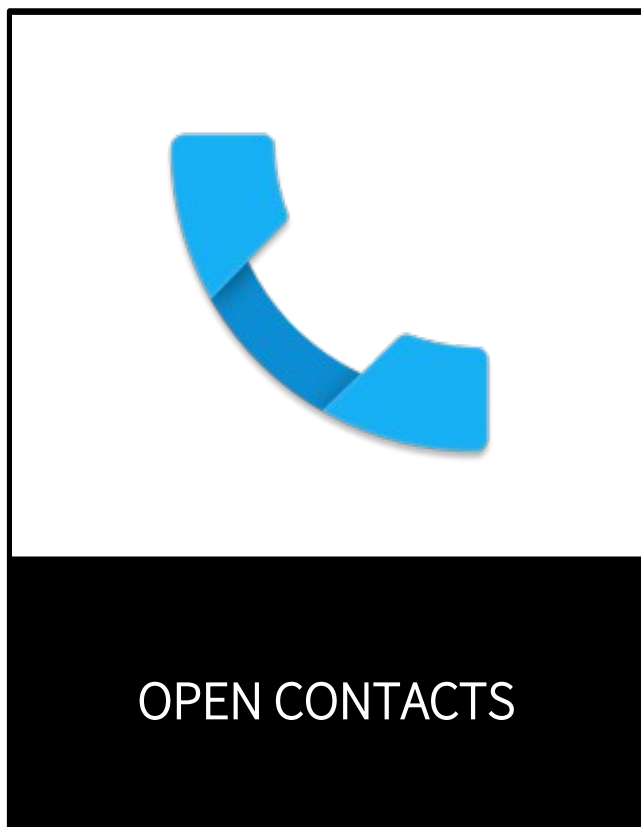
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

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: missatgeria instantània xifrada

Sense servidor



JAMI



CONVERSATIONS

Servidors federats



ELEMENT

1 servidor



WIRE



SIGNAL

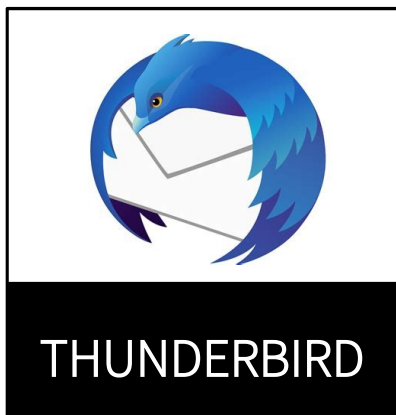
Servidors públics matrix

Email

Telèfon

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: 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: 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. Juntes 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 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'interessa 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 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: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: sistema operatiu: ordinadors



ubuntu

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

Test it before you hate it...

INSTALL PARTY

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: sistema operatiu des d'USB



Linux
Windows
Mac

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: sistema operatiu: 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.
- **GrapheneOS** és considerat el més segur.



ubports



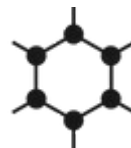
/e/



LineageOS



Plasma
Mobile



GrapheneOS



mobian



Fairphone



PureOS



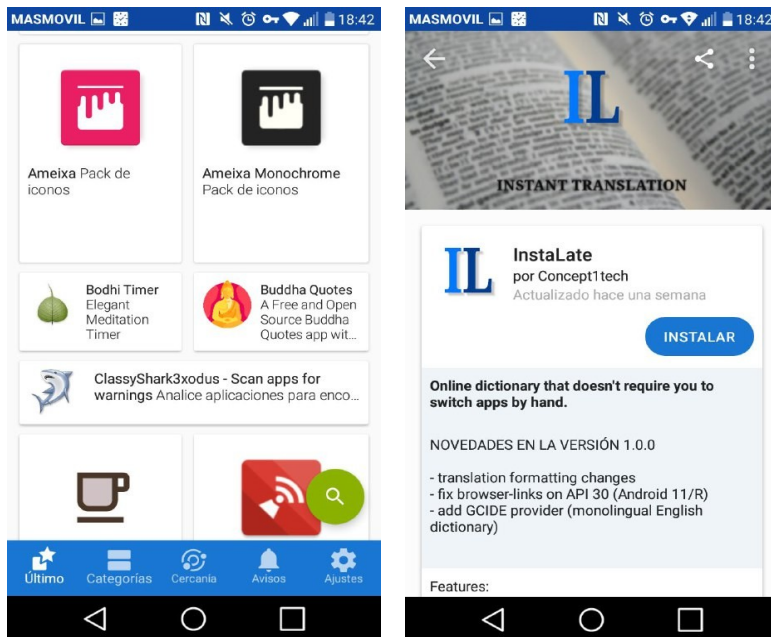
CalyxOS

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

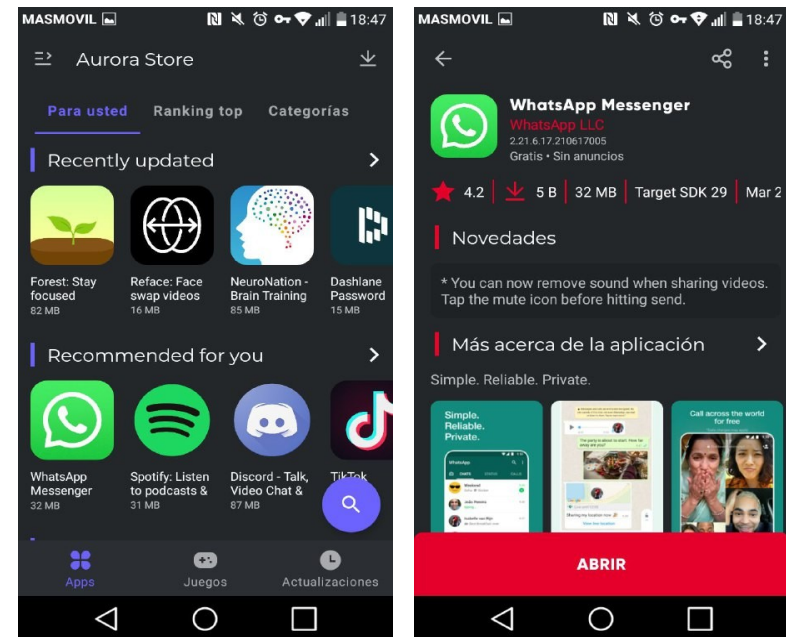
CURA DE DISPOSITIUS: apps: repositoris

- **Prism-break** - Alternatives de programari lliure
- **Alternativeto** - Alternatives de programari lliure
- **F-droid** - Repositori de aplicacions lliures per a Android. **Com activar f-droid**
- **Aurora Store** - És una fork de Yalp Store, més funcional. Baixar apps de Google Play sense registrar-se

F-droid



Aurora Store



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: 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

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

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.

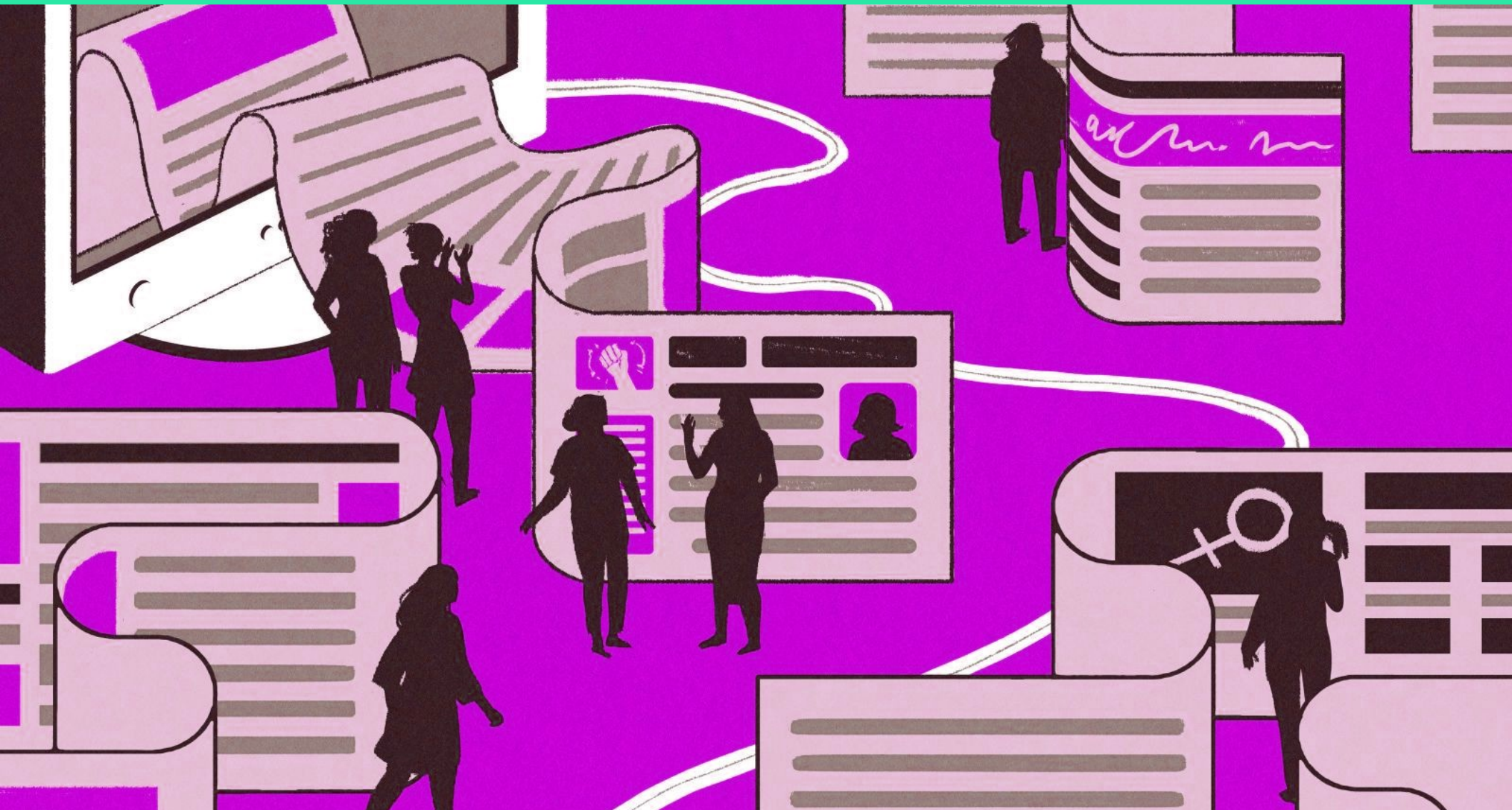
Fes-te una **funda Faraday (tela)**.

- 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 LA INFORMACIÓ



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: alternativa a Google Drive amb contrasenya



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

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: enviar arxius grans



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: xifrat de fitxers i discs



CRYPTOMATOR



HAT.SH

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: Estratègies



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

sindicalisme + feminisme + interseccionalitat + tech

THE TECH WORKER HANDBOOK DE IFEOMA OZOMA

- Moviment principalment compost per dones + LGTBI+ informàtiques.
- Ha portat a Facebook una altra vegada al Congrés americà.
- Filtracions:
els desordres alimentaris
en adolescents a Instagram
Per això, Facebook ha canviat el nom a Meta. +info: 1 + 2

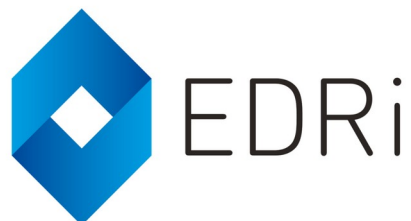


SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Estratègies

LLEIS



Llei de Serveis Digitals



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, 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

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

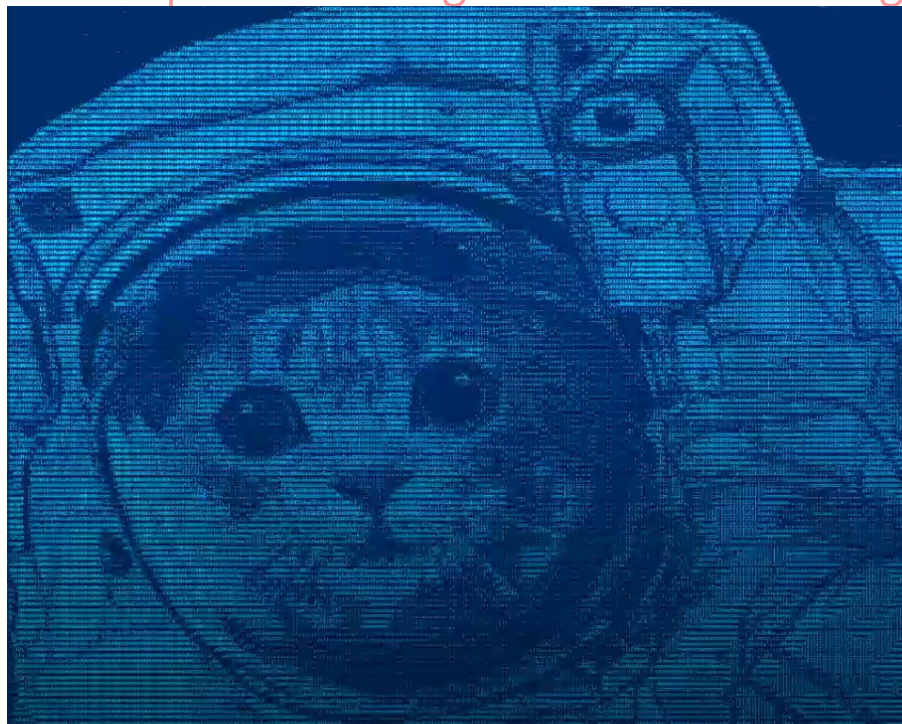
PLAN DE SEGURETAT

- Individual
- Col·lectiu:
Col·lectiva / Organització estructurada / Comunitat

Fortuna de segudigital.org



Modo a prueba de riesgos d'asuntosdelsur.org

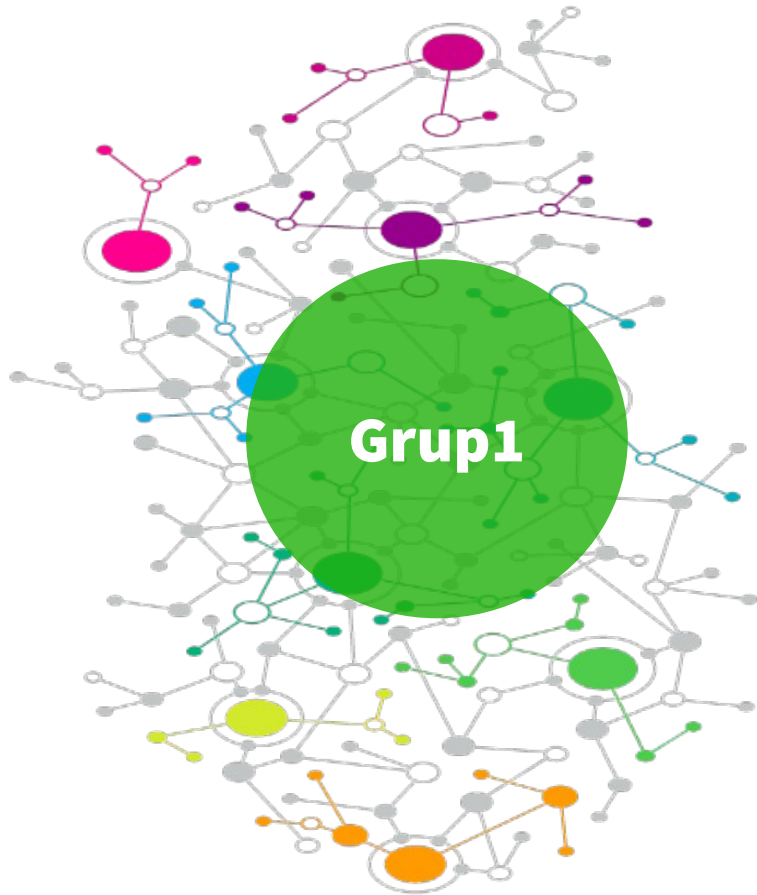


SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció

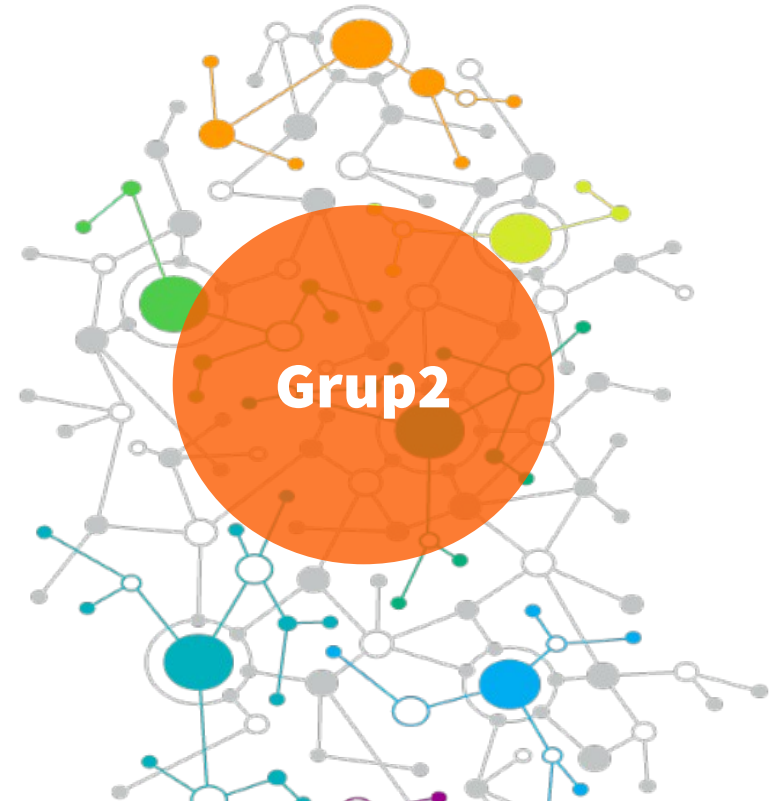
ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Documentar i perfilar agressor: Registrar incidents

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 cuál se me avisaba que alguien

Dinàmica



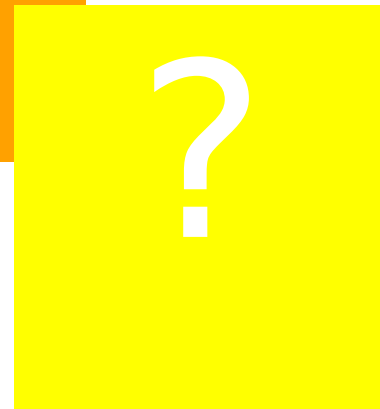
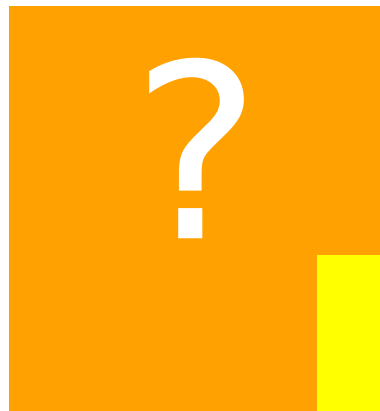
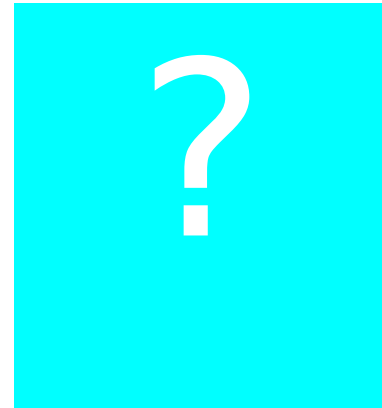
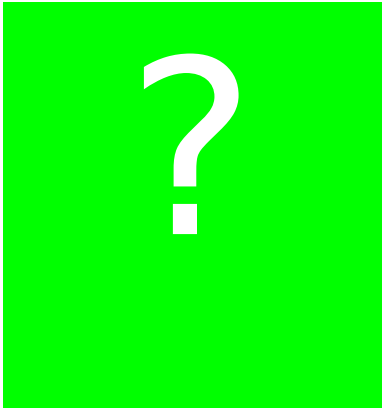
**Una persona del grup
és atacada per
un grup de trolls
feixistes/racistes**



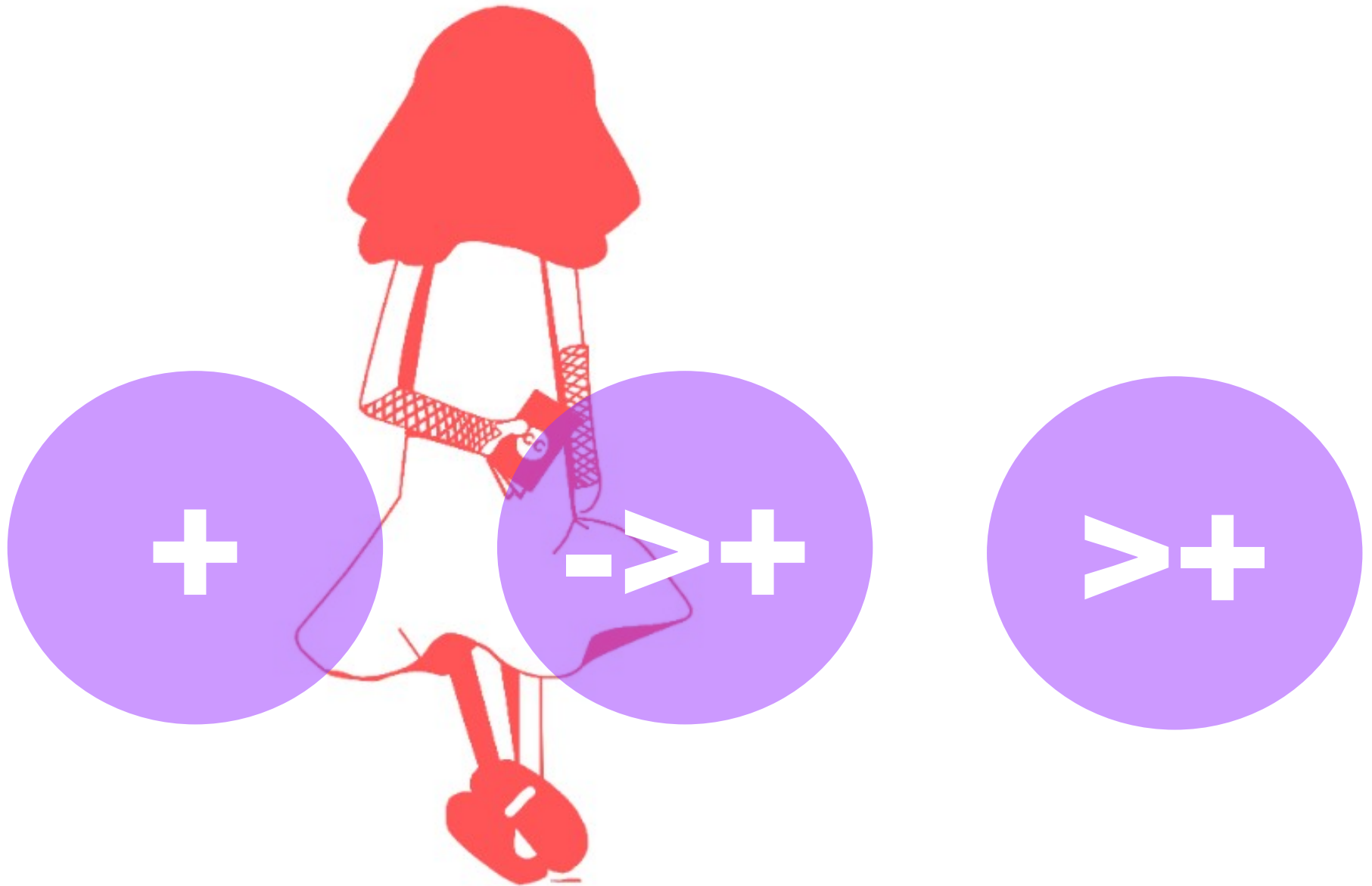
**Una persona del grup
pateix sexpreiding**

**10min de preparació
5min de presentació de cada grup**

Dubtes



Avaluació





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