



www.donestech.net

Les violències masclistes digitals



Monserrat Roig
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

Internet feminista



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

Audio
Traducció

Agenda del taller

QUÈ FAREM?

- 09:00 **Benvinguda i conèixer-nos**
- 09:30 **VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS**
Violències estructurals patriarcals
Violències masclistes digitals
- 10:00 **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
Contracampanyes i narratives
Empoderament informàtic
- 10:45 Dubtes
- 10:55 Avaluació i acomiadament

Conèixer-nos



MÓN VIRTUAL

Què faig a internet?

**Què volem
aprendre?**

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

**Quin llibre
de
Montserrat
Roig
em recomanes?**

VIOLENCIES MASCLISTES DIGITALS



Violències masclistes digitals

SEGURETAT I PRIVACITAT DIGITAL

**QUÈ ÉS
SEGURETAT?**

**QUÈ ÉS
PRIVACITAT?**

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

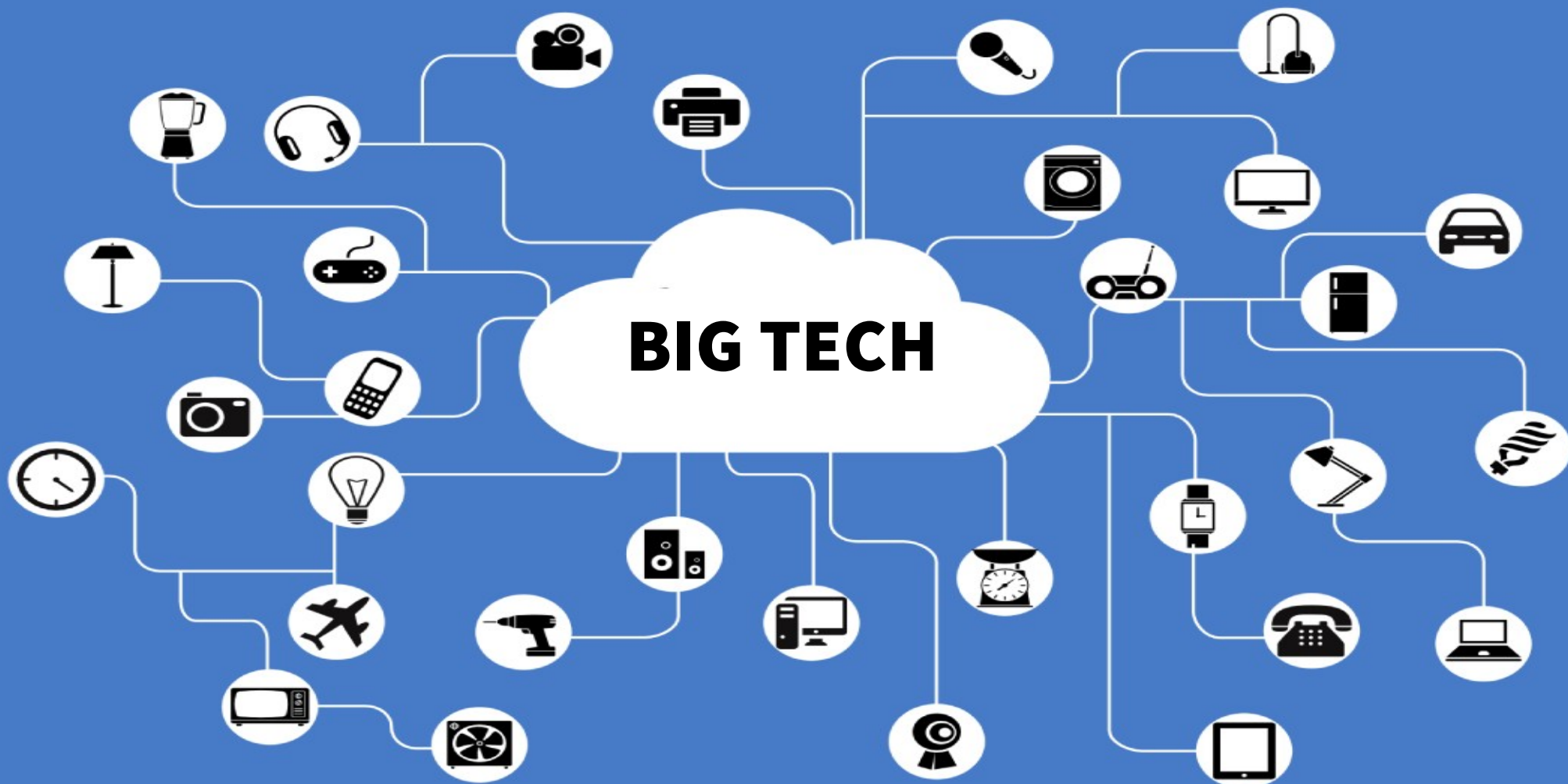
ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH



Violències masclistes digitals

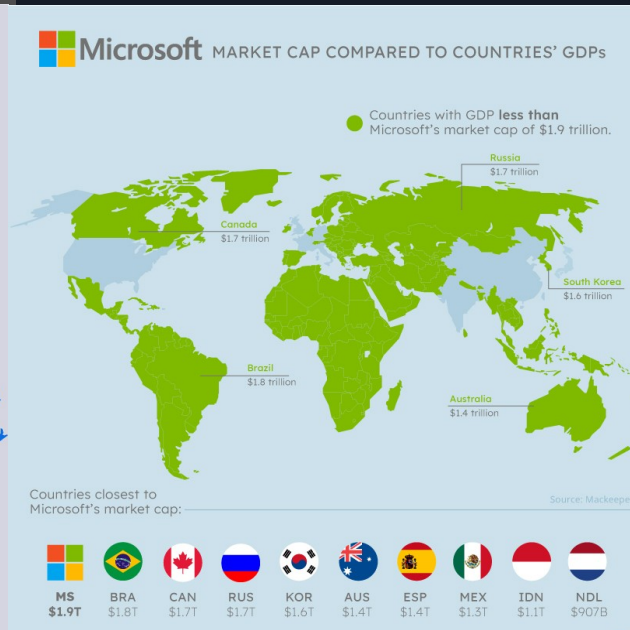
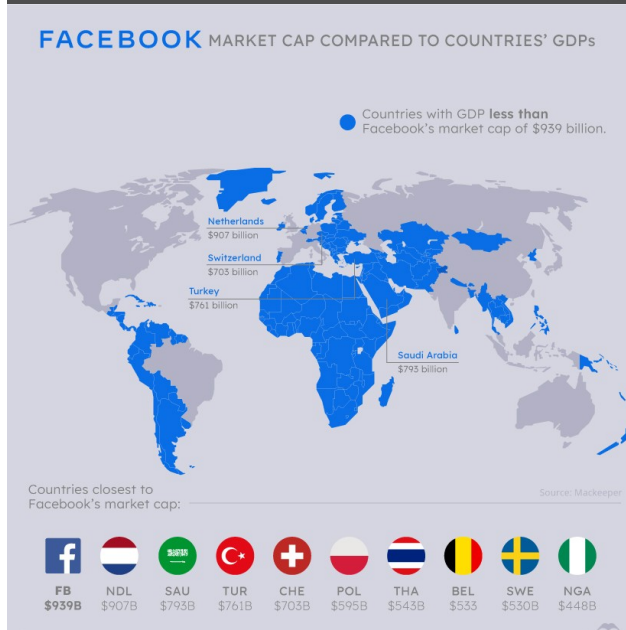
ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH I LA NOSTRA VIDA DIGITAL

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



Violències masclistes digitals

ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH



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

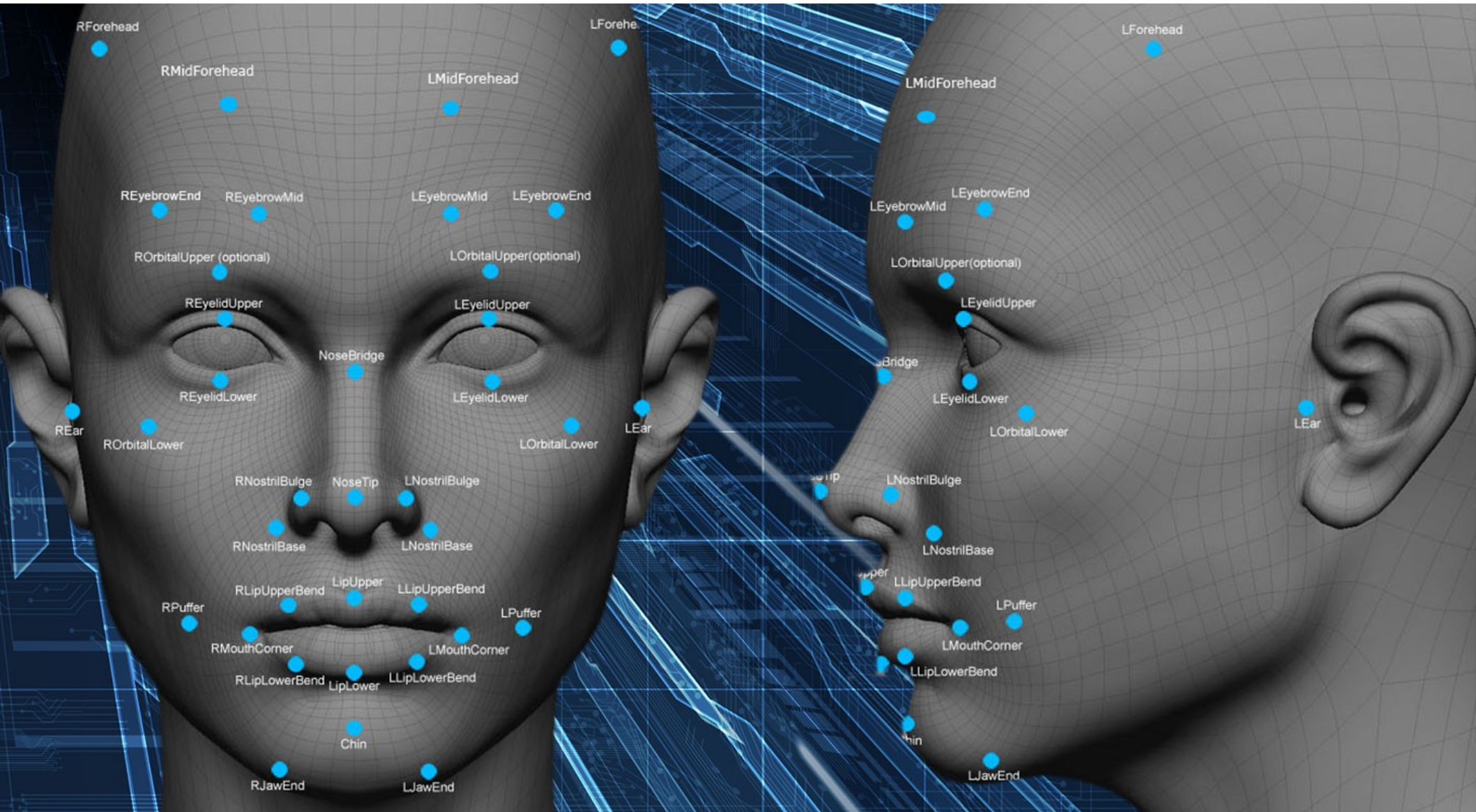
ESTRUCTURES PATRIARCALS: OMBRA DIGITAL

FORTUNA de segudigital.org



Violències masclistes digitals

ESTRUCTURES PATRIARCALS: INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL



Violències masclistes digitals

PATRIARCALS ESTRUCTURALS: INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

On?

**10 super-computadores:
Privades**

**5 USA, 2 China, 1 Japó,
1 Alemanya, 1 Italia**

Qui?

**Home-cis blanc del nord amb
mentalitat neo-liberal/dretà**

**Per a què
i com?**

**Objectius, resultats i
problemes**

**Dades amb diversitat
Qui educa a l'algoritme**

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 personals



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

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 masclistes digitals

IMPACTES

RESULTATS

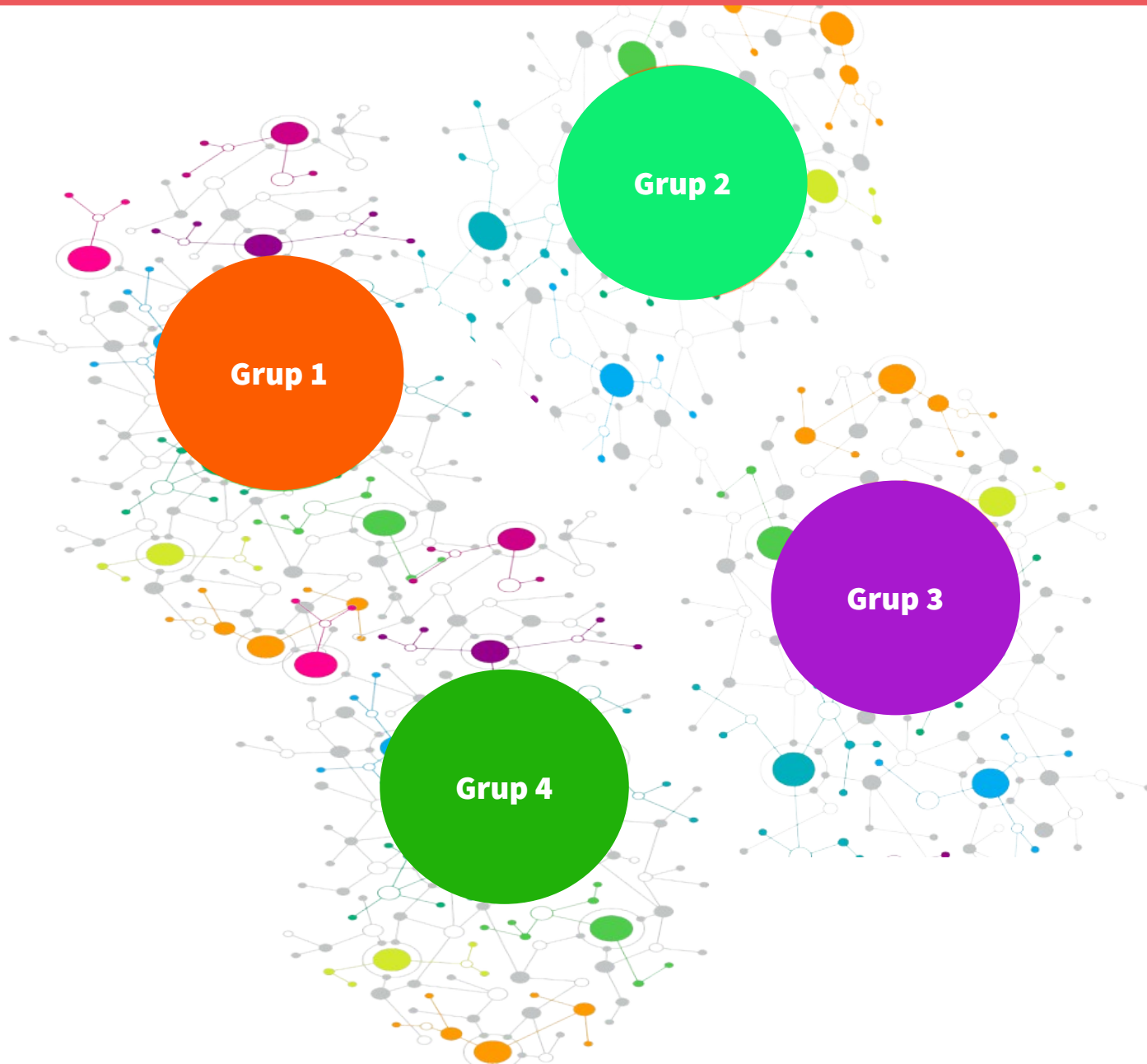
Quins danys t'ha ocasionat aquesta violència?	%
Psicològics (por, ansietat, depressió, altres)	76,1
Públics (autocensura, deixar d'usar les TIC, mobilitat limitada o canvi de residència, reputació malmesa, reducció de la influència pública, menor o nul·la presència en actes, altres)	51,7
Físics (mal 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 digitals

DEFINICIONS TIPUS DE VIOLÈNCIES MASCLISTES DIGITALS

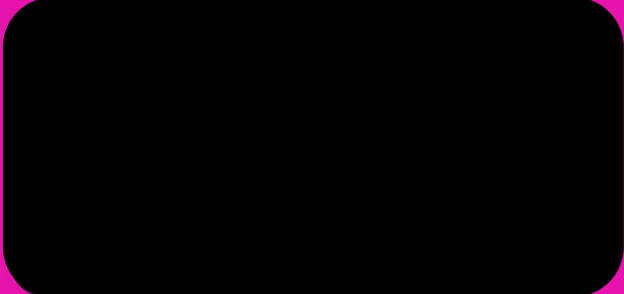




Violències masclistes digitals

CLASSIFICACIÓ

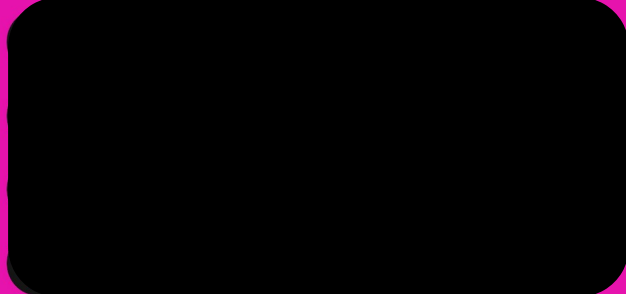
 **CIBERASSETJAMENT MASCLISTA** 



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



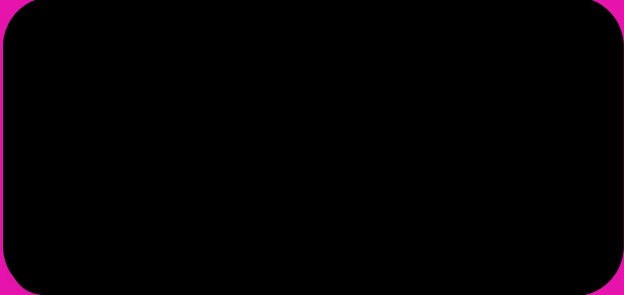
 **VIOLÈNCIES SEXUALS ONLINE** 


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



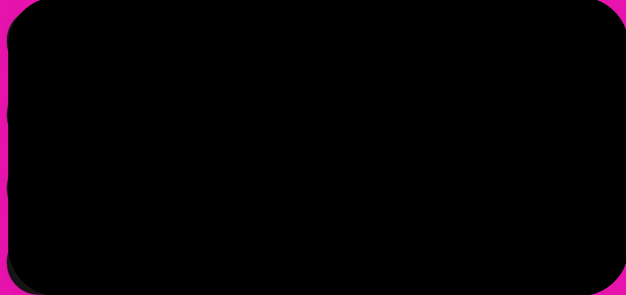
 **CIBERVIOLENCIA DINS LA PARELLA** 

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

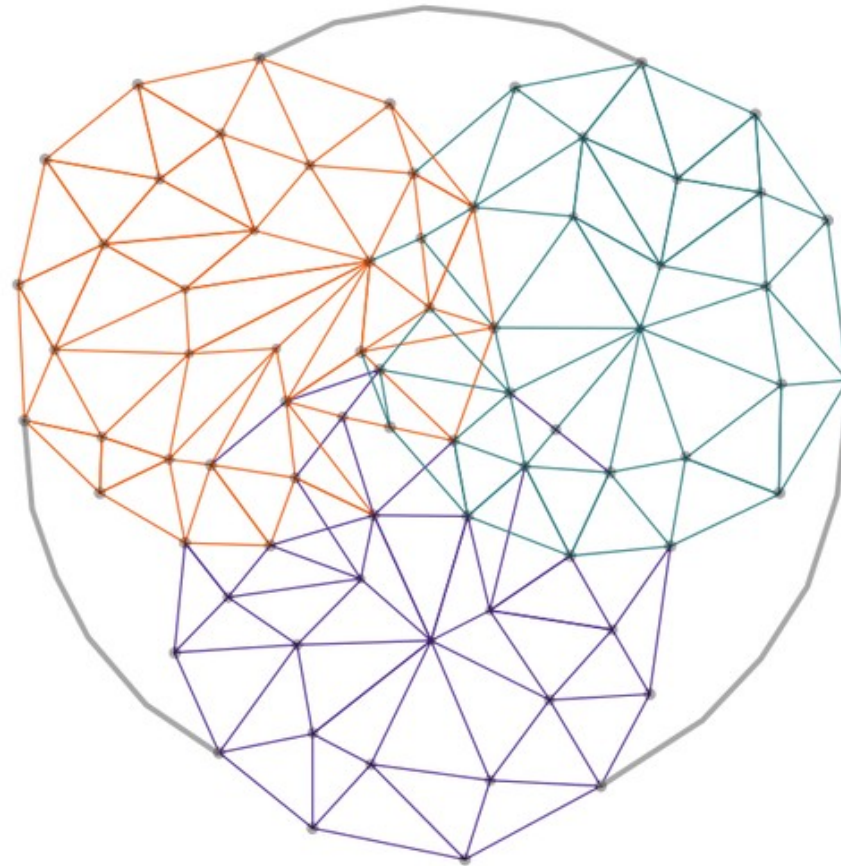
AUTODEFENSA DIGITAL FEMINISTA



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**”

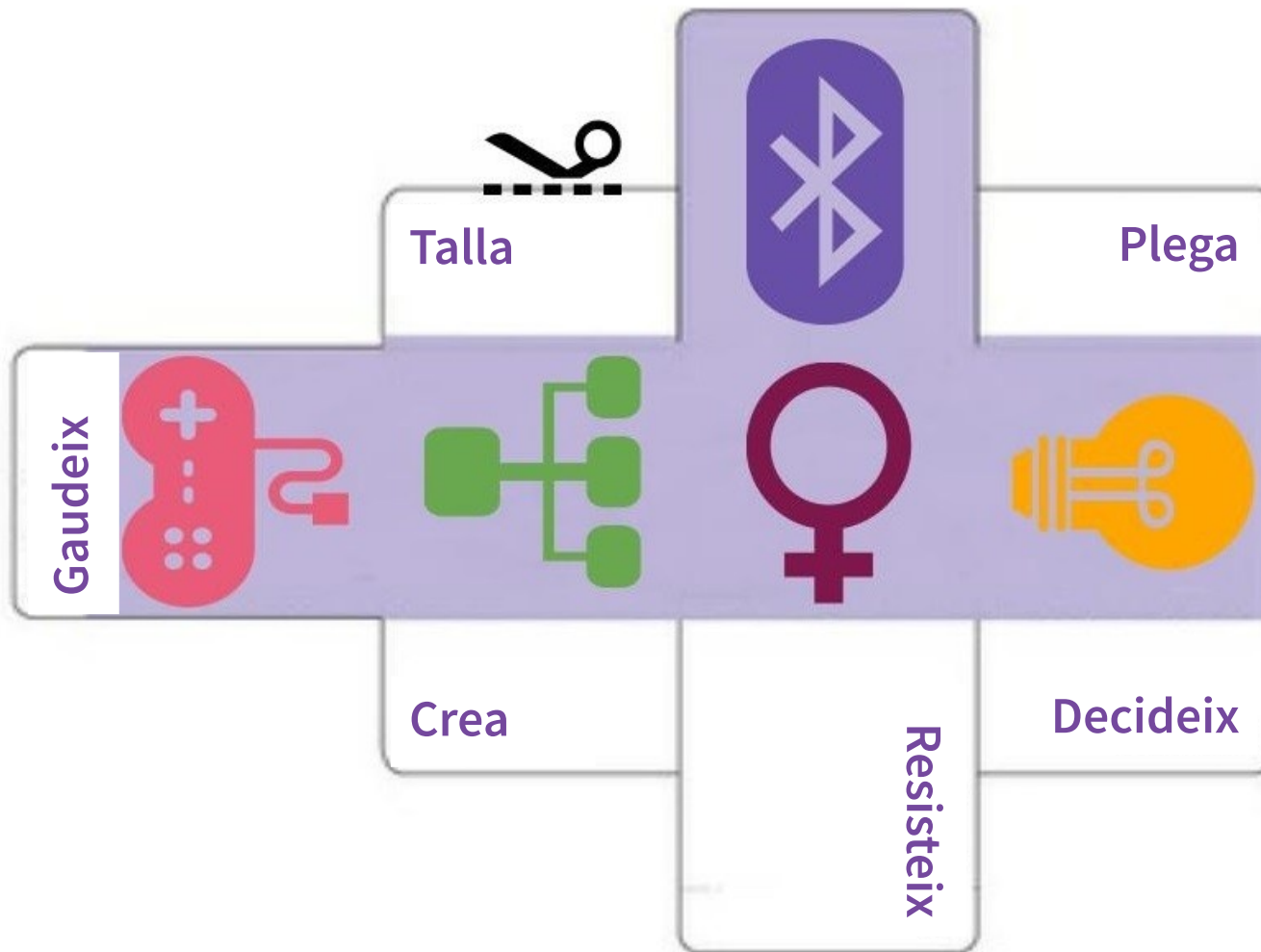
*La sobirania **alimentària** és el dret dels pobles a **aliments** nutritius i culturalment adequats, accessibles, produïts de manera sostenible i ecològica, i el seu dret a decidir el seu propi sistema **alimentari** i productiu. Això posa a aquells que produeixen, distribueixen i consumeixen **aliments** 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?

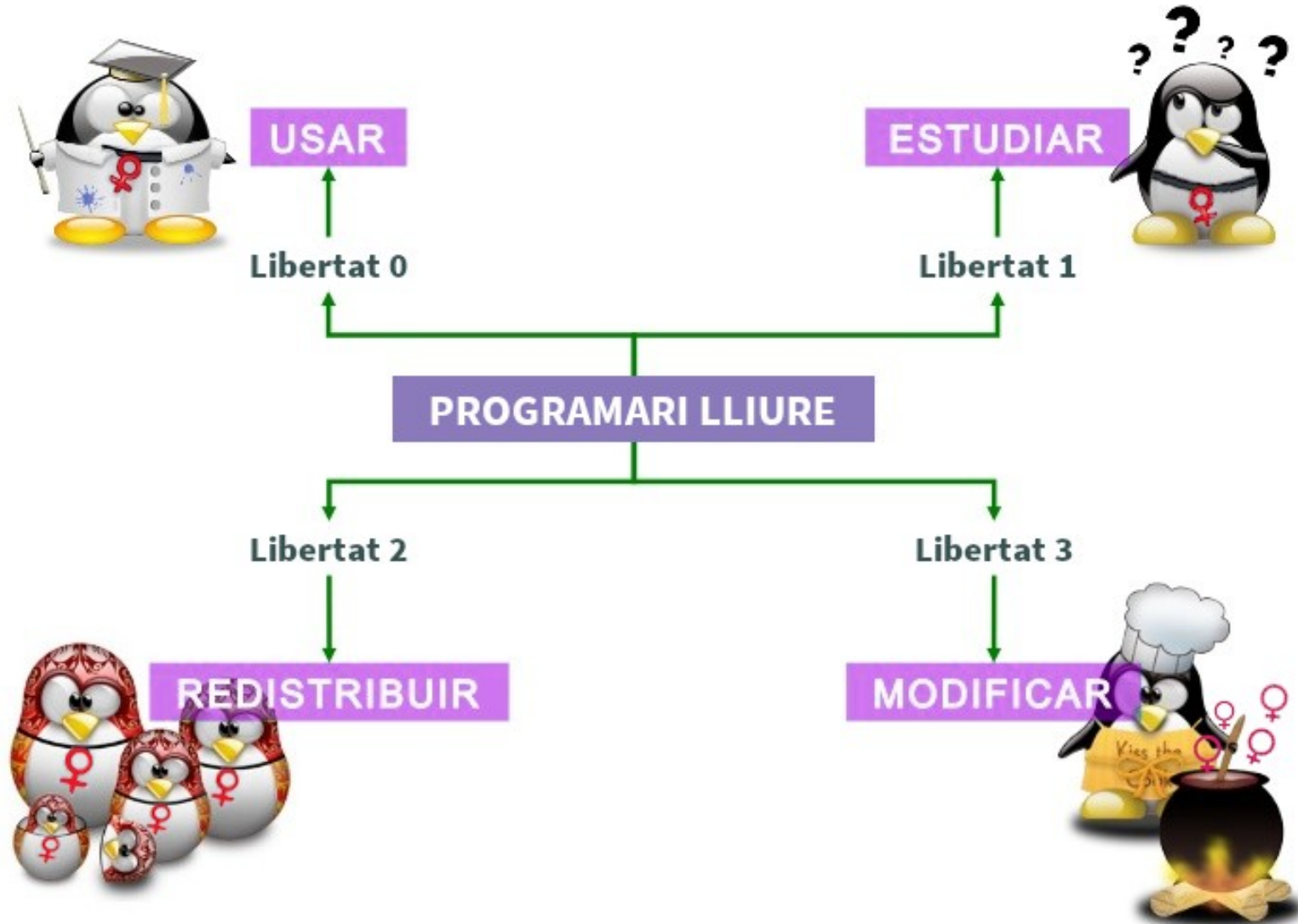
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Sobirania tecnològica

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: 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](#)



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció

Estratègies

**Empoderament
informàtic:
EINES FLOSS**

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

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 \(tela\)](#), 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 RESPOSTA

**AUTO-CURA I
ACOMPANYAMENT**

**DOCUMENTAR I
PERFILAR
L'AGRESSOR**

**REPORTAR,
DENUNCIAR I
BLOQUEJAR**

**CONTRACAMPANYES
I NARRATIVES**

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: FER EN UNA REUNIÓ VOSTRA



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

1. Fecha y hora del incidente

¿Cuándo ocurrió el ISD?

2. Lugar físico

¿Dónde ocurrió el ISD?

3. Quiénes

¿Quiénes sufrieron

el ISD?

Autodefensa Digital Feminista

SEGURETAT HOLÍSTICA: Estratègies

ESTRATÈGIES DE RESPOSTA: Reportar, denunciar i bloquejar

Xarxes socials: **Silenciar / Bloquejar**

Lleis: RGPD + Llei de Serveis Digitals + Agència espanyola de protecció de datos

Eines que ajuden a **bloquejar o silenciar comptes**.

A Twitter: **Block Chain + Twitter One Click Bot + Megablock**

Suport digital: **Trollbusters + Femimimos**

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



acoso.online
+ chat en telegram

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**.

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

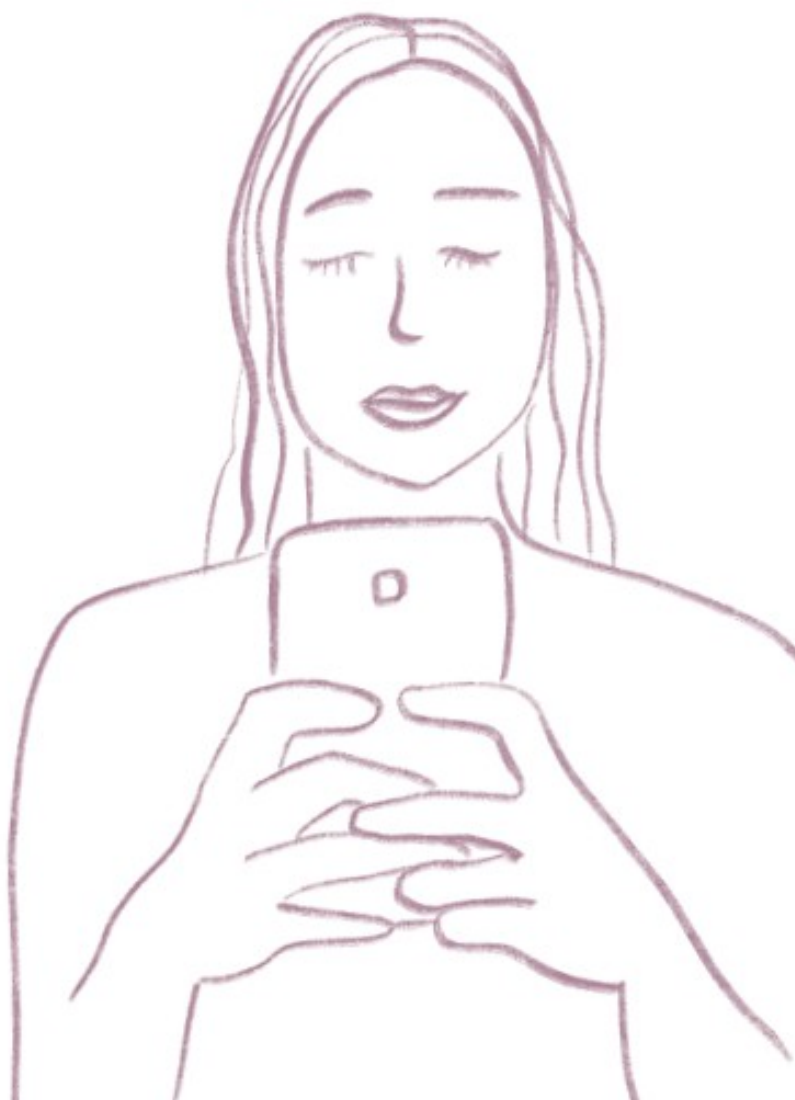


- Auto-cura: comptes + navegació + localització
- Cura del grup: comunicacions + contactes
- Cura de dispositius: checklist + sistemes operatius + apps
- Cura de la informació: accés a les dades + xifrat d'arxius i dispositius + esborrat més segur + documents col·laboratius amb contrasenya

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

SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

EINES FLOSS: AUTO-CURA



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

Temps d'ús



PER ANDROID

1. Ves al **Panell de control** i després a **"Benestar digital i control parental"**.
2. Enllà trobaràs **"Límits d'ús de les apps"**.
3. Enllà veuràs **el temps d'ús** de cada app baix del seu nom.
4. **Per limitar el temps** prem la icona del rellotge de temps.
5. Enllà posar **el límit** .

PER iOS

1. Ves a **configuració** i després a **"Temps d'ús"**.
2. Enllà trobaràs **"Límits d'ús de les apps"**.
3. Selecciona **les apps que vols limitar**
4. **Prem següent** i trobaràs com establir el màxim.

SH: DIGITAL: EINES FLOSS

AUTO-CURA: Navegació: Firefox i extensió per no veure anuncis



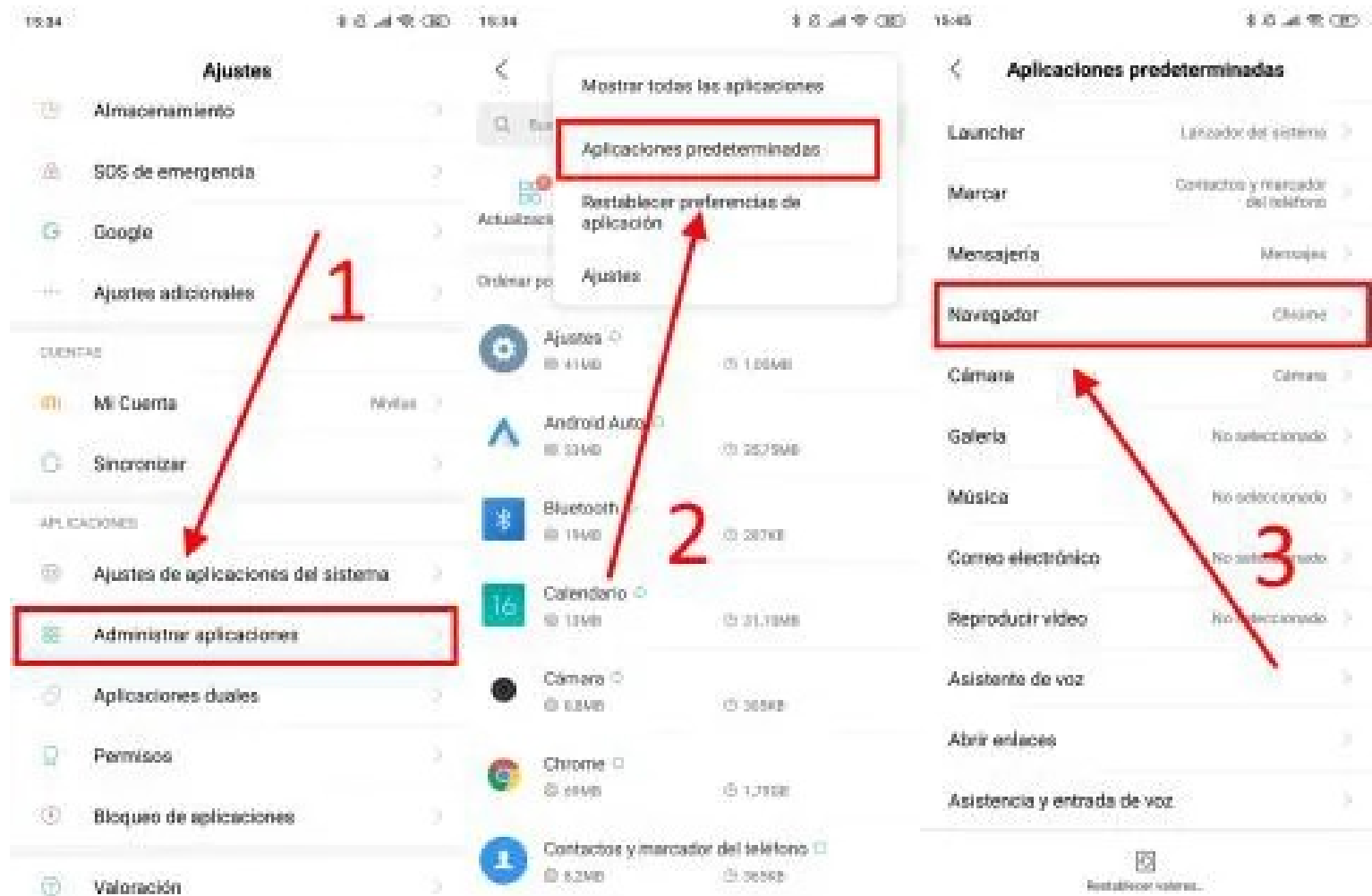
Ordinador
Android amb extensions
iPhone - iPad sense extensions

(Apple ha canviat el sistema i no deixa)



Extensió de Firefox

Firefox: aplicació per defecte

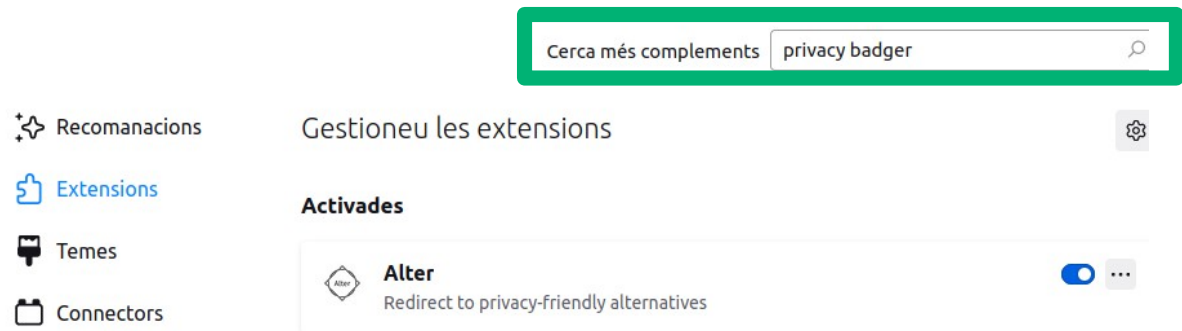


Firefox: Afegir complements/extensions 1

1



2



Firefox: Afegir complements/extensions 2

3

Firefox Browser
ADD-ONS Extensions Temes Més...
Firefox Add-ons Blog Taller d'extensions Centre de desenvolupadors Log in

Search: privacy badger

S'han trobat 75 resultats de «privacy badger»

Orderna per: Relevància

Tipus de complement: Tot

Distintiu: Qualsevol

Resultats de la cerca

- Privacy Badger** Recomanat 1.040.697 usuaris
Automatically learns to block invisible trackers.
★★★★★ EFF Technologists
- Privacy Possum** Recomanat 94.745 usuaris
Privacy Possum monkey wrenches common commercial tracking methods by reducing and falsifying the data gathered by tracking companies.

4

Firefox Browser
ADD-ONS Extensions Temes Més...
Firefox Add-ons B

DuckDuckGo Privacy Essentials per DuckDuckGo Recomanat

Privacitat sense complicacions. Protegiu les vostres dades quan cerqueu i navegueu: bloqueig de rastreig, encriptació més intel·ligent, cerca privada i més.

Afegeix al Firefox

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: missatgeria instantània xifrada

Sense servidor



JAMI



CONVERSATIONS

Servidors federats



ELEMENT



WIRE

1 servidor



SIGNAL

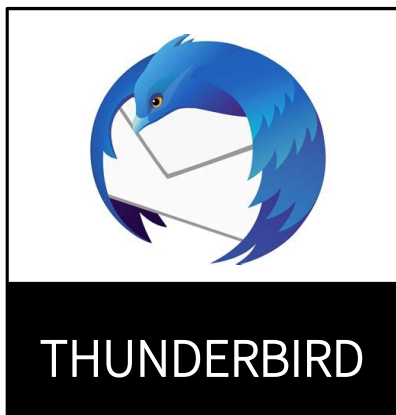
Servidors públics matrix

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: 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: enviar arxius grans



SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE LA INFORMACIÓ: xifrat de fitxers i discs



CRYPTOMATOR



HAT.SH

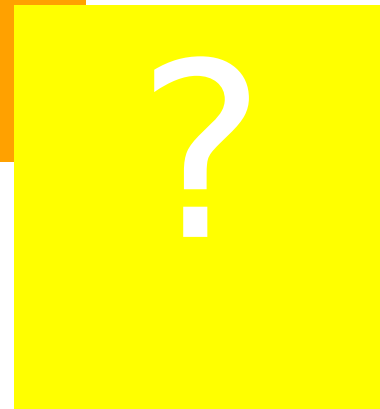
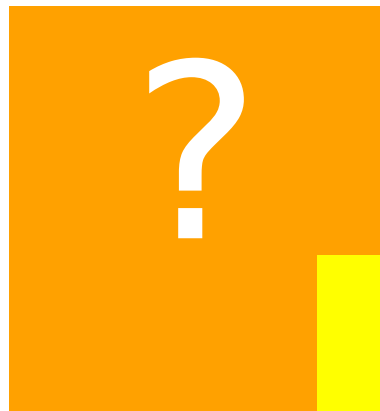
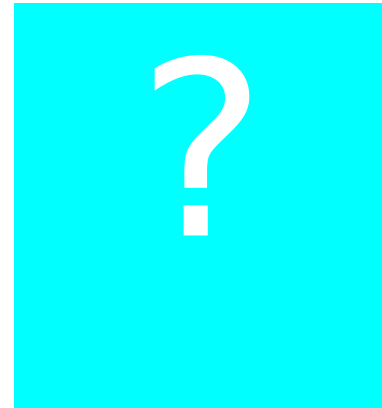
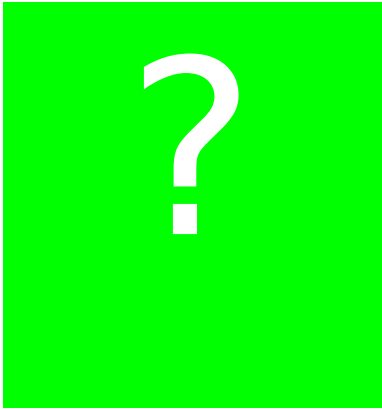
SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

CURA DE DISPOSITIUS: petites coses que podem fer

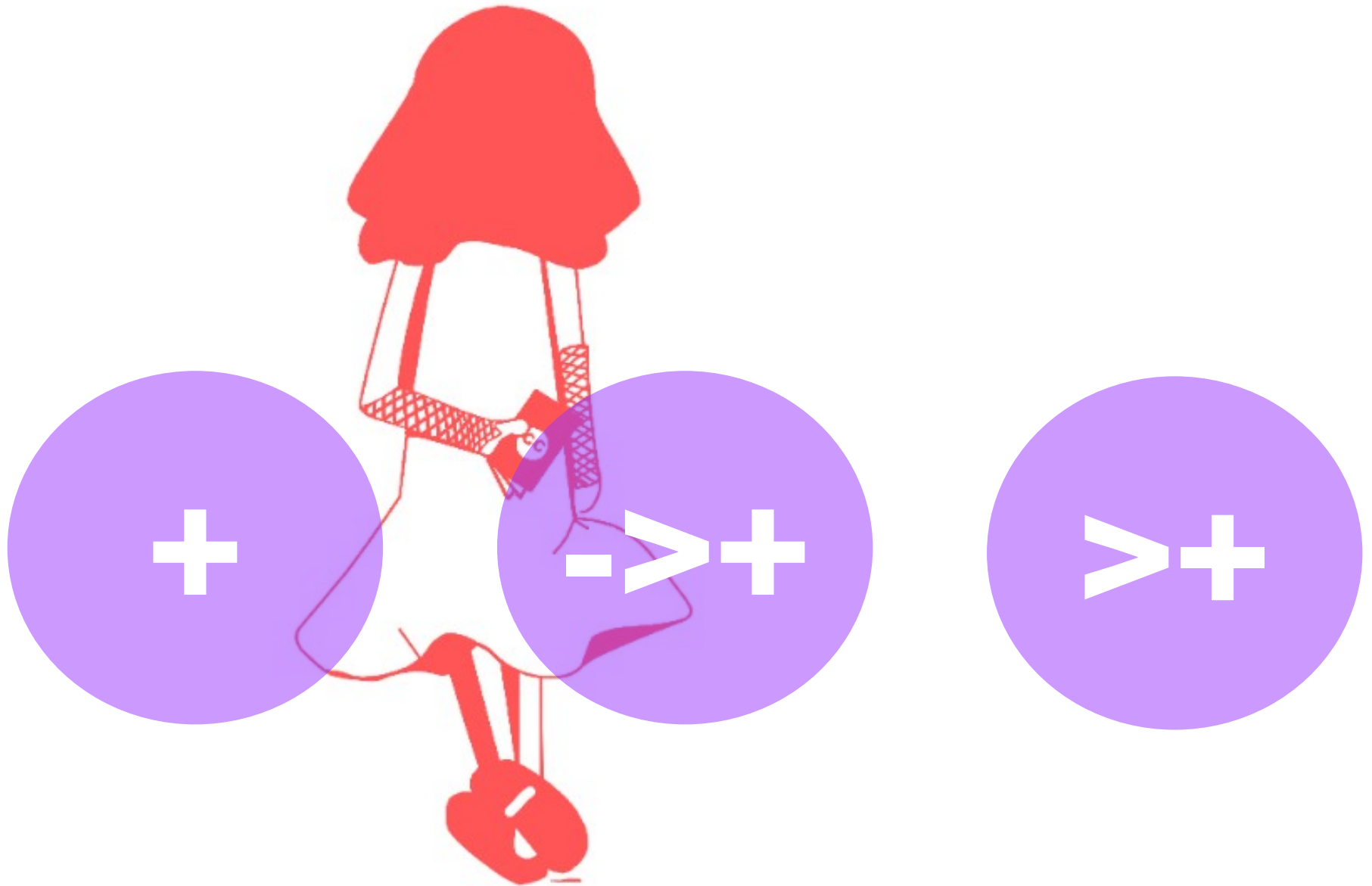
- Xifrar els nostres dispositius
- Esborrar fitxers de forma segura
- Utilitzar **núvols de confiança** que tenen cura de la privacitat i seguretat
- Fer **còpies de seguretat** periòdicament, que guardo de manera segura en un altre disc dur/dispositiu o a un núvol segur
- Tinc la meua **informació ordenada**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



Dubtes



Avaluació





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