



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

## DataDetox:

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

**Tallers, debats,  
visites, dinars,  
comunitat**

ESCOLA

**S som  
connexió**

**4 i 5  
de novembre**



**Escola som connexió**



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



vídeo  
web  
mastodon

web  
documentació  
twitter  
vídeo a Brussel·les

vídeo i pdfs

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

XV premi 25Nov2020  
Campanya F5

# Internet feminista



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

Audio  
Traducció



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

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

D A T A  
D E T O X  
X Y O U T H



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

## Recursos i material

Alex Hache: Sobirania tecnològica: dossiers **1 (2014)** - 2 (2018)  
Soberanía tecnológica: Trayectorias, Valores y Comunidades (2020)

[Recursos d'autodefensa.online](http://Recursos d'autodefensa.online)

[Eines d'autodefensa digital feminista](#)

[Documentació de FemBloc](#)

[Butlletí trimestral](#)

[Learn to Check](#)

Descarregar la presentació



**ENLLAÇ PRESENTACIÓ PDF**



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

## QUÈ FAREM?

- **Conèixer-nos**
- **Estructures patriarcal**s
- **Desintoxicació digital**
  - Privacitat: Reprèn el control de les teves dades
  - Seguretat: Passa al següent nivell
  - Benestar: Com sobreviure una ruptura amb el teu tel
  - Desinformació: Arts marcials
- **Ampliació de coneixement**
- **Avaluació**

# Conèixer-nos





# Món informàtic

A solid orange circle.

**Què vols  
aprendre?**

A solid green circle.

**Què fas a internet?**

# ESTRUCTURES PATRIARCALES



# 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

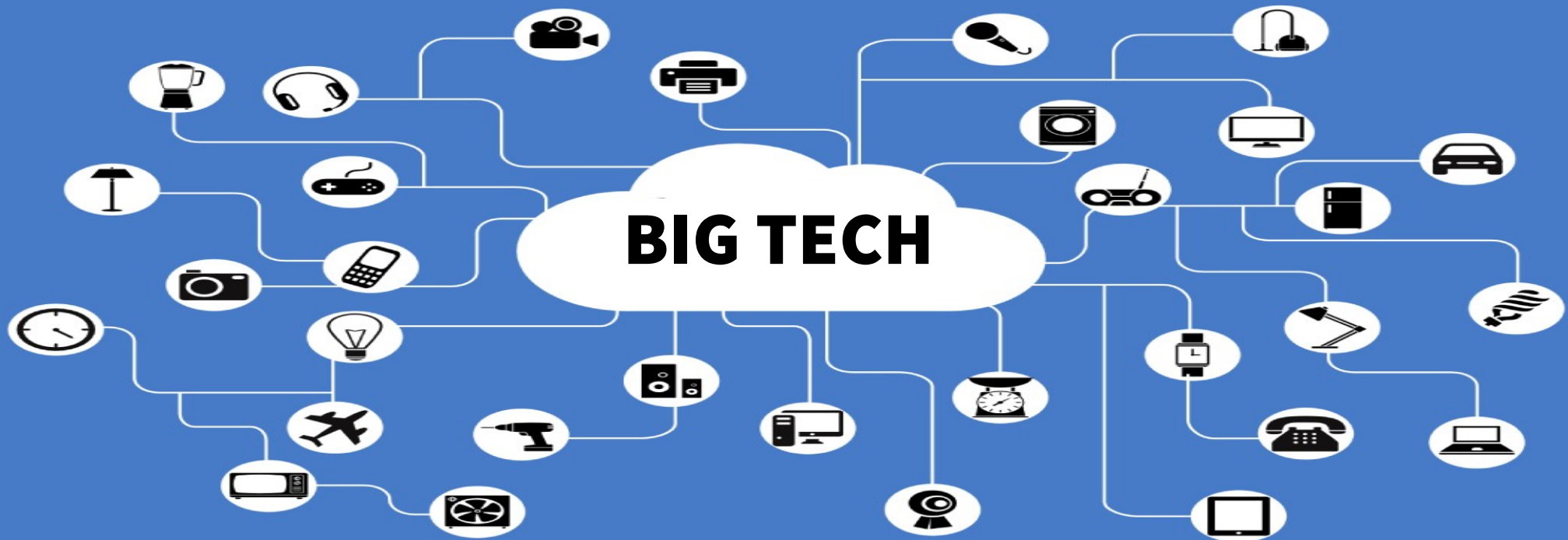
## ESTRUCTURES PATRIARCALS: BIG TECH



# 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



### MARKET CAP COMPARED TO COUNTRIES' GDPs

● Countries with GDP less than Apple's market cap of \$2.1 trillion.



Countries closest to Apple's market cap:

Source: Mackeeper



APPLE  
\$2.1T



ITA  
\$2T



BRA  
\$1.8T



CAN  
\$1.7T



RUS  
\$1.7T



KOR  
\$1.6T



AUS  
\$1.4T



ESP  
\$1.4T



MEX  
\$1.3T



IDN  
\$1.1T



### MARKET CAP COMPARED TO COUNTRIES' GDPs

● Countries with GDP less than Amazon's market cap of \$1.7 trillion.



Countries closest to Amazon's market cap:

Source: Mackeeper



AMZ  
\$1.7T



KOR  
\$1.6T



AUS  
\$1.4T



ESP  
\$1.4T



MEX  
\$1.3T



IDN  
\$1.1T



NLD  
\$907B



SAU  
\$793B



TUR  
\$761B



CHE  
\$703B

### FACEBOOK MARKET CAP COMPARED TO COUNTRIES' GDPs

● Countries with GDP less than Facebook's market cap of \$939 billion.



Countries closest to Facebook's market cap:

Source: Mackeeper



FB  
\$939B



NLD  
\$907B



SAU  
\$793B



TUR  
\$761B



CHE  
\$703B



POL  
\$595B



THA  
\$543B



BEL  
\$533B



SWE  
\$530B

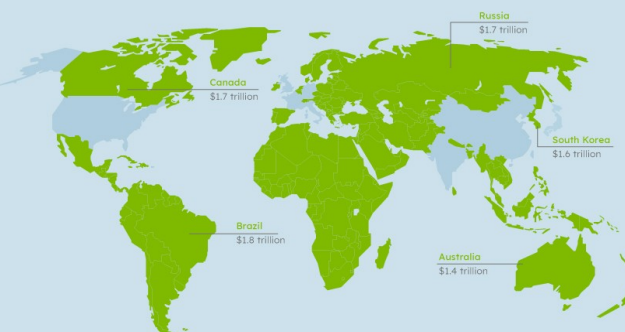


NGA  
\$448B



### Microsoft MARKET CAP COMPARED TO COUNTRIES' GDPs

● Countries with GDP less than Microsoft's market cap of \$1.9 trillion.



Countries closest to Microsoft's market cap:

Source: Mackeeper



MS  
\$1.9T



BRA  
\$1.8T



CAN  
\$1.7T



RUS  
\$1.7T



KOR  
\$1.6T



AUS  
\$1.4T



ESP  
\$1.4T



MEX  
\$1.3T



IDN  
\$1.1T



NLD  
\$907B

# 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               |

# La teva ombra digital

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





# Desintoxicació



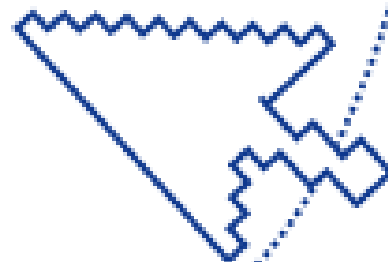
# **RETOMA EL CONTROL DE TUS DATOS**

**...porque se están escapando**



**PASA AL  
SIGUIENTE  
NIVEL EN TU  
SEGURIDAD**

**...con contraseñas  
fuertes**



**Desintoxicació: Benestar**

# **CÓMO SOBREVIVIR UNA RUPTURA**

**...con tu teléfono**

# **LAS ARTES MARCIALES DE LA DESINFORMACIÓN**

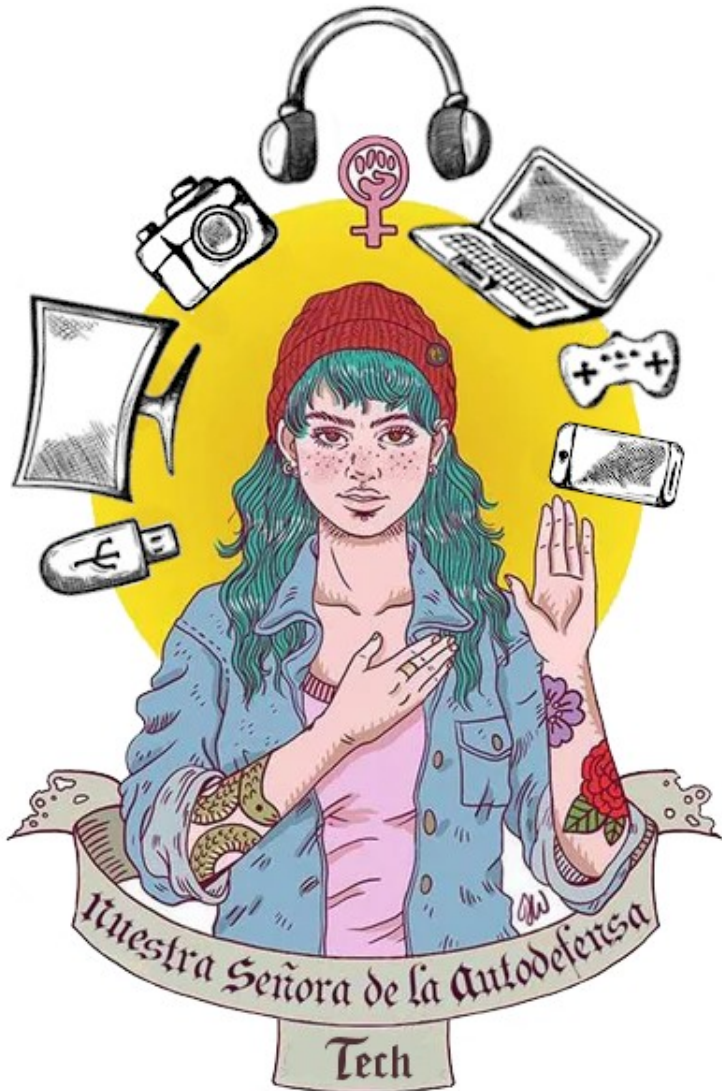
**...para reducir  
el caos**



# Autodefensa Digital Feminista

## 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

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**EINES FLOSS: EN GRUP MILLOR**



**web**

hacklab feminista de Barcelona, error500,  
no mixt



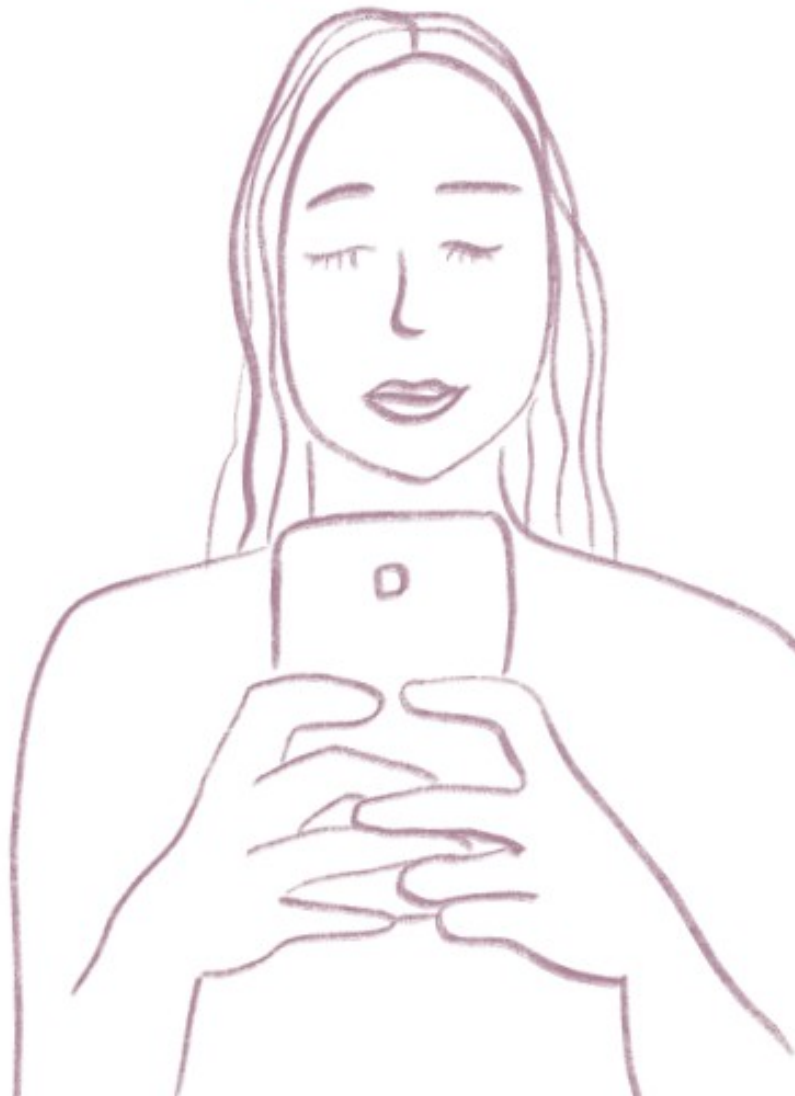
**web**

hacklab alternatiu a Can Vies, mixt

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**EINES FLOSS: AUTO-CURA**



*Font imatge: Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: prácticas y recursos*



# 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 "tornar" 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.

# 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



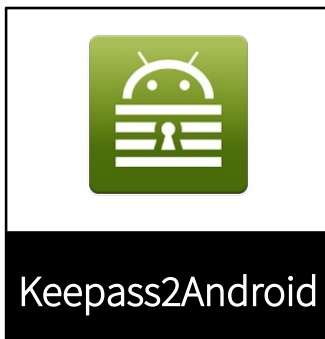
TimeLimit.io

Flexibly limit the usage duration

# Autodefensa Digital Feminista

## 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

# Autodefensa Digital Feminista

## 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)



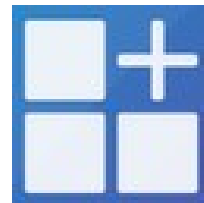
PRIVACY  
BADGER

Extensió de Firefox



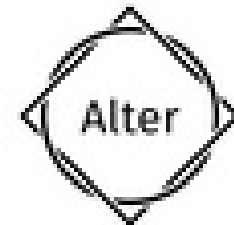
COOKIE  
AUTODELETE

Extensió de Firefox



MULTI-ACCOUNT  
CONTAINERS

Extensió de Firefox



ALTER

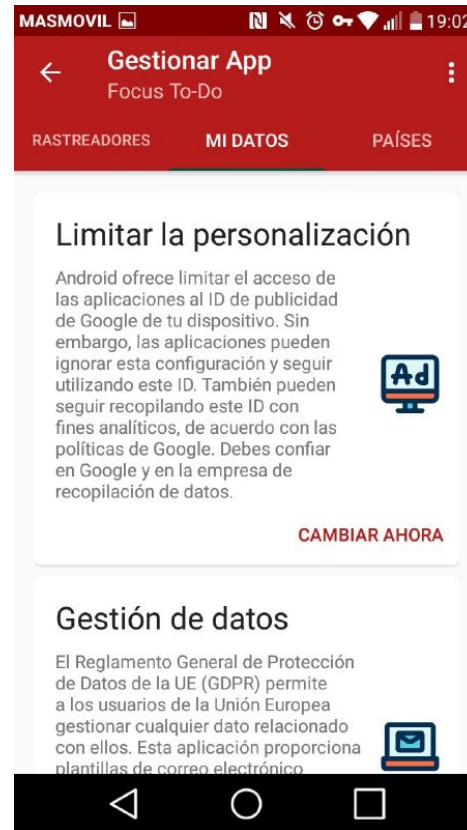
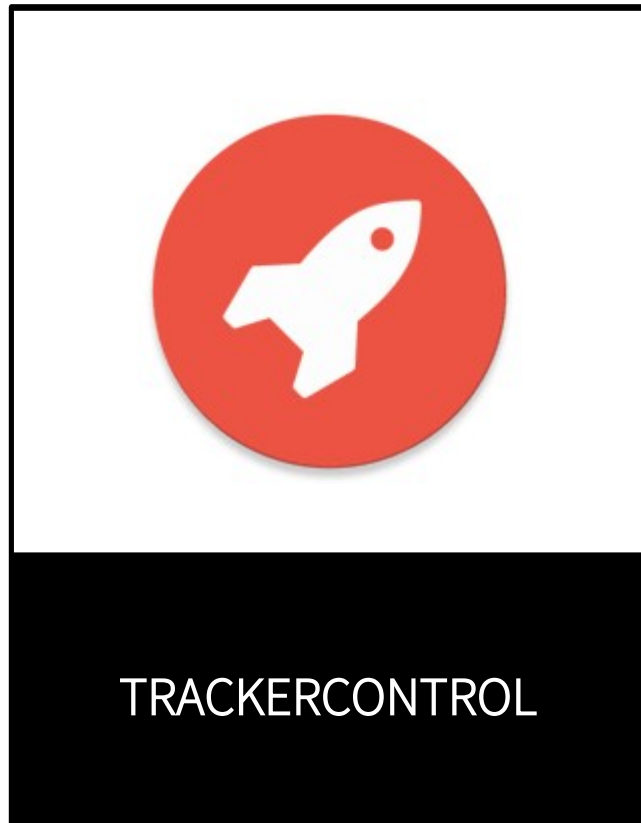
Extensió de Firefox

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

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**AUTO-CURA: Navegació: Detectar rastreig**

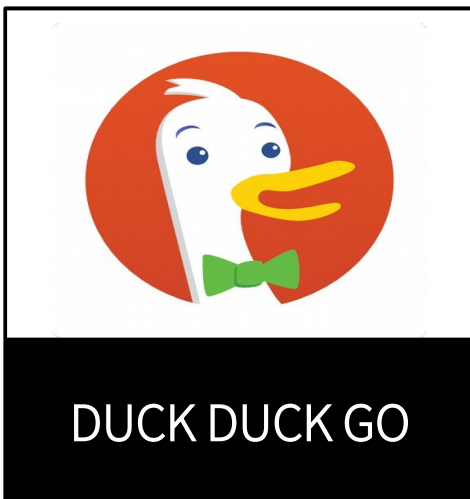


Com activar f-droid (repositori d'apps per Android)

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

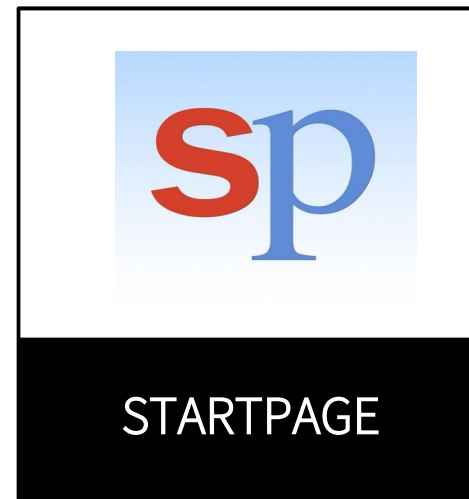
**AUTO-CURA: Navegació: cercadors alternatius**



Web

Firefox: Configuració  
de cerca

App Android



Web

Extensió de Firefox  
App Android

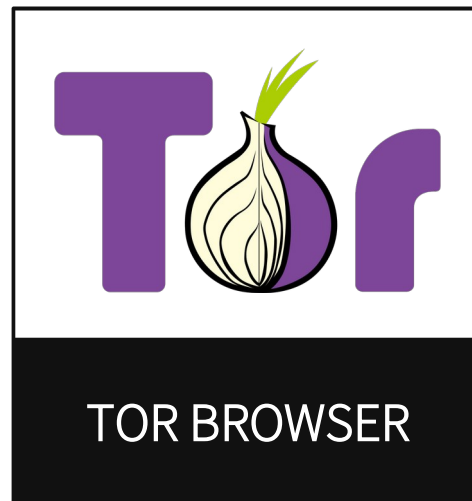
10 cercadors que respecten la teva privacitat



# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**AUTO-CURA: Navegació: Tor**



Linux  
Windows  
Mac  
App Android

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

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



Bossa de Faraday ( tela )

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**AUTO-CURA: localització: GPS**



App Android

# Autodefensa Digital Feminista

## 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**



# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

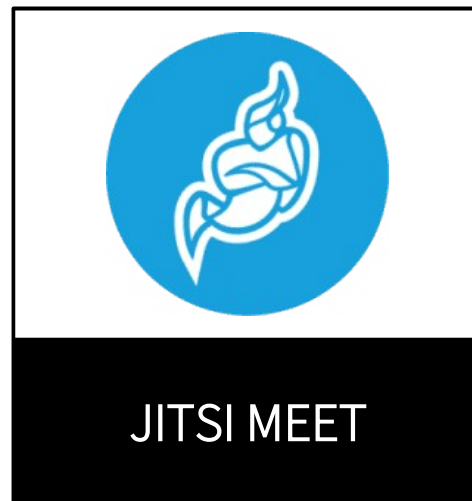
**EINES FLOSS: CURA DEL GRUP**



# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

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



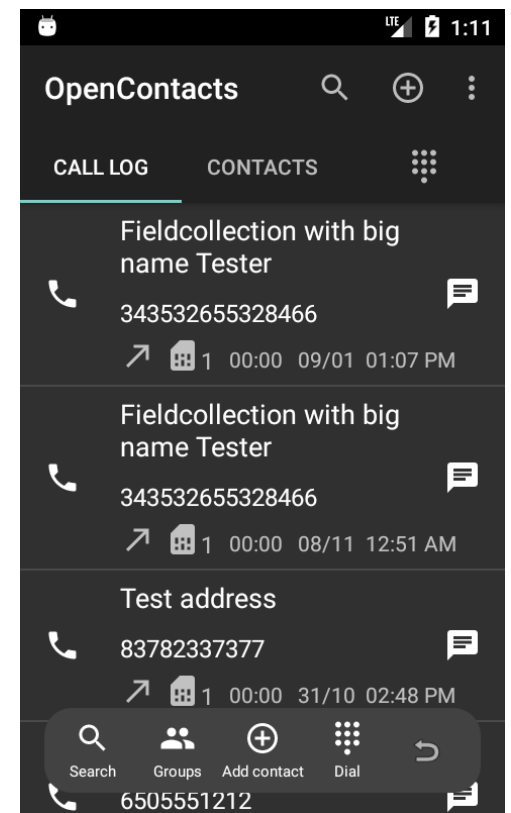
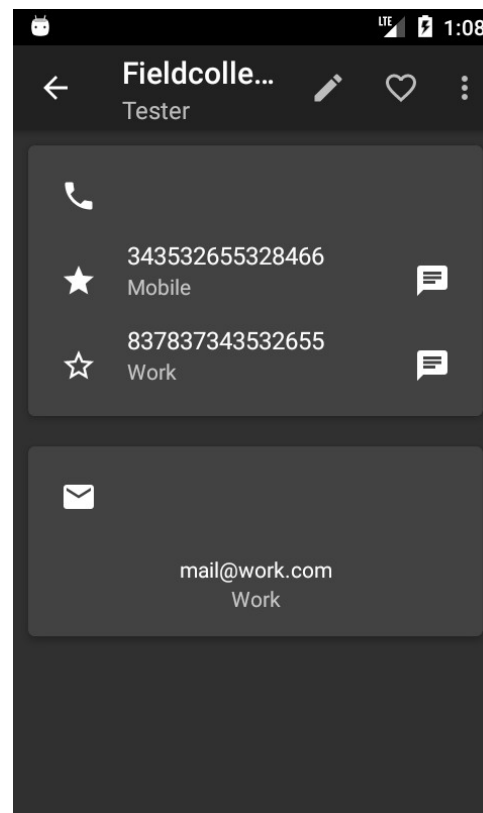
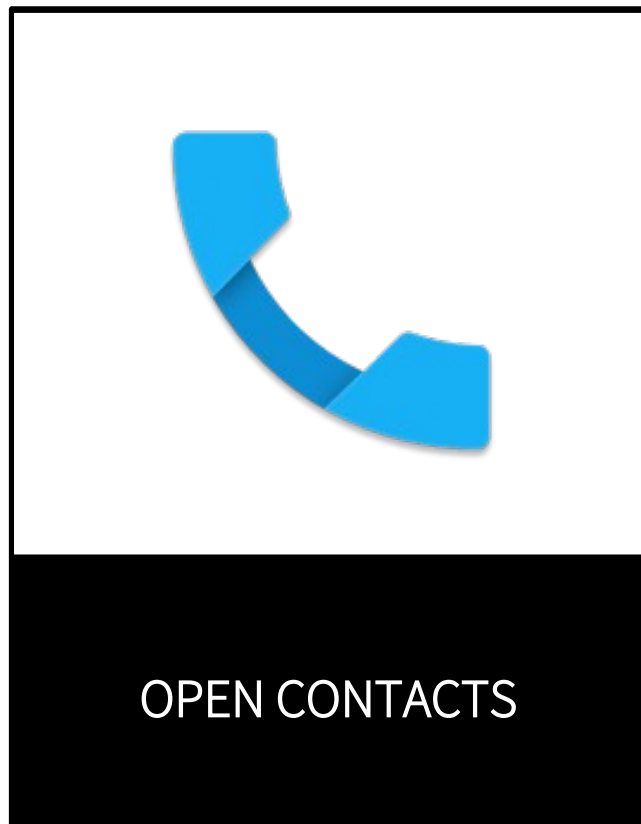
Llistat d'instàncies

Cura de les nostres dades digitals: perquè Zoom NO

# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DEL GRUP: Comunicacions: Contactes



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

# Autodefensa Digital Feminista

## 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?                                          | Si, però... les claus les tenen ells | No (tan sols en xats secrets)                   | Sí                         | Sí                |
| Necessites el número de telèfon?                                   | Si                                   | 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](https://myshadow.org))

Una cartilla comparativa de las compas de FRIDA



# Autodefensa Digital Feminista

**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

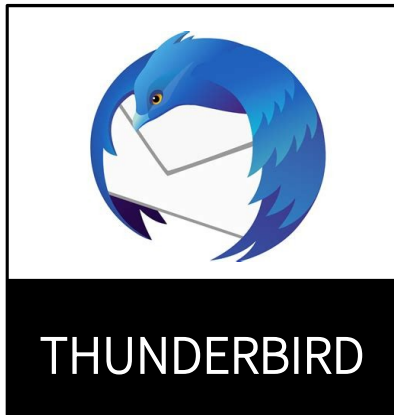
**Email**

**Telèfon**

# Autodefensa Digital Feminista

## 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](https://matriar.cat) contacte per demanar compte

Comercials amb xifrat

- Tutanota
- ProtonMail

Correus electrònics temporals

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

# Autodefensa Digital Feminista

## 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                |

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

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



JITSI MEET

Llistat d'instàncies



BigBlueButton

Cura de les nostres dades digitals: perquè Zoom NO

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

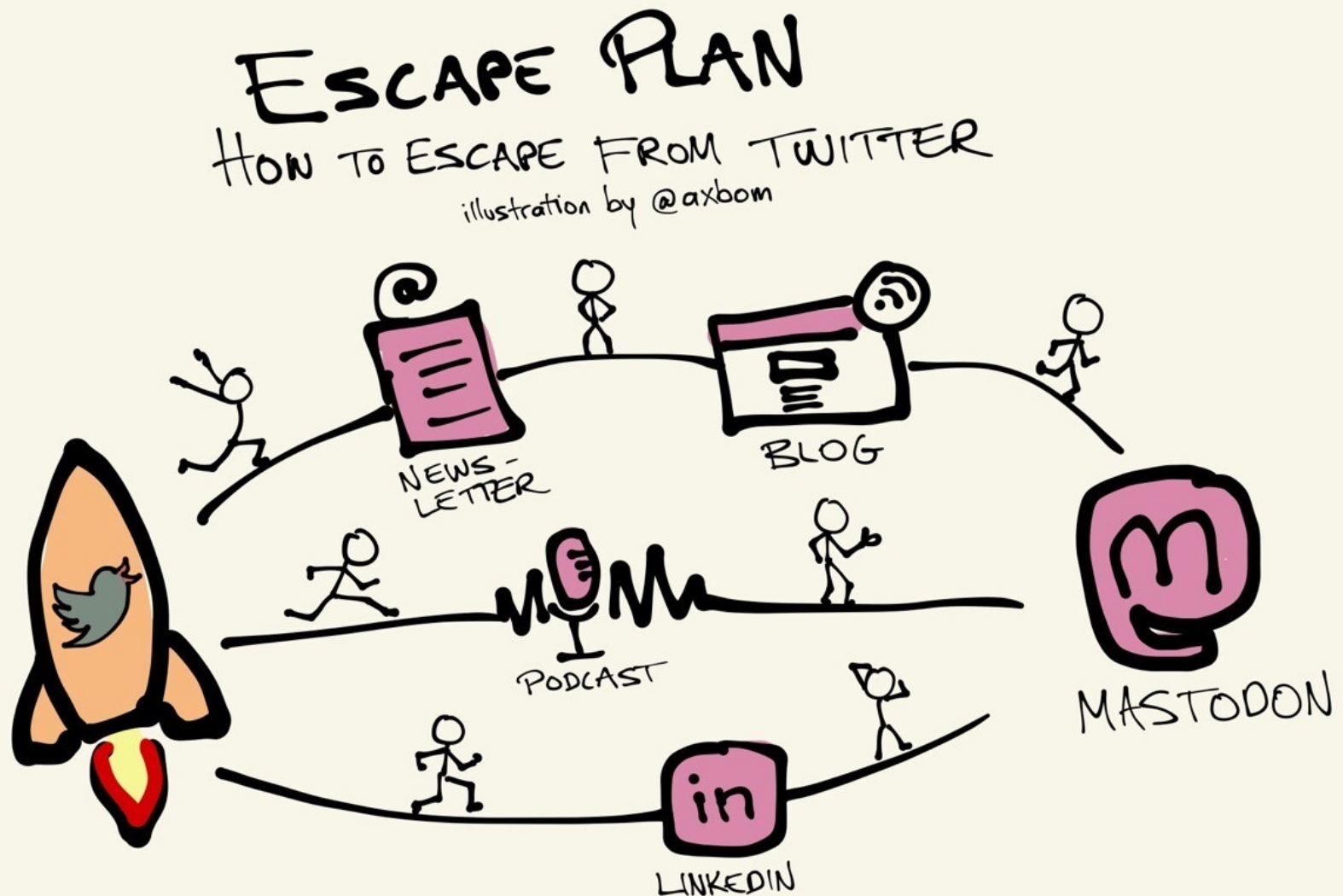
**CURA DEL GRUP: Comunicacions: Xarxes socials**



# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DEL GRUP: Comunicacions: Xarxes socials**



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DEL GRUP: Comunicacions: 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 les persones del grup aprenguin**.
- 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**.

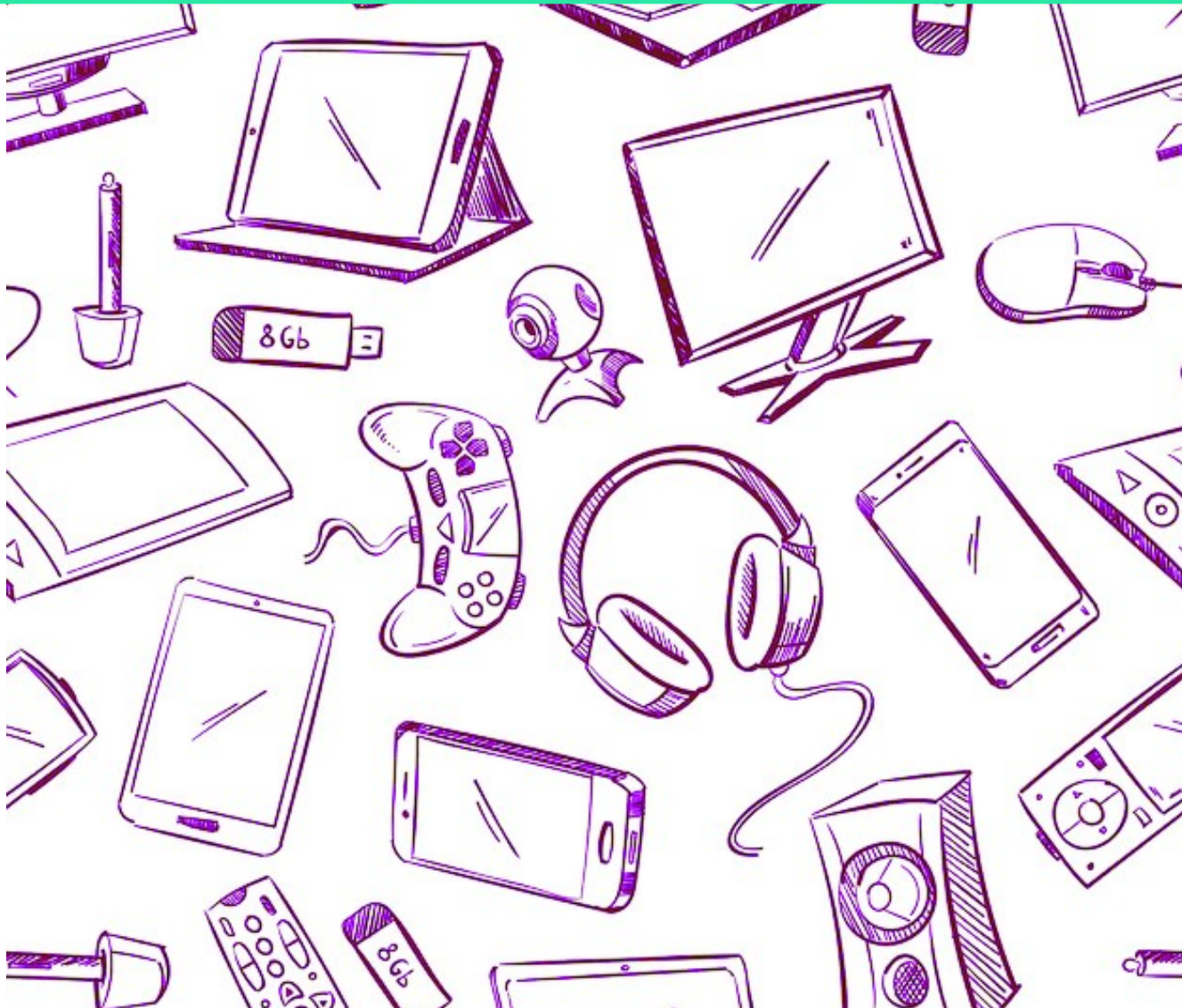




# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**EINES FLOSS: CURA DE DISPOSITIUS**





# Autodefensa Digital Feminista

## 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

Alça la mà

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



Imatge de ciberseguras.org

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

# Autodefensa Digital Feminista

## 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).

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DE DISPOSITIUS: Sistema operatiu a ordinadors**



ubuntu



*Test it before you hate it...*

Canòdrom install party

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

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



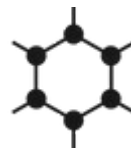
Linux  
Windows  
Mac

# Autodefensa Digital Feminista

## 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



# Autodefensa Digital Feminista

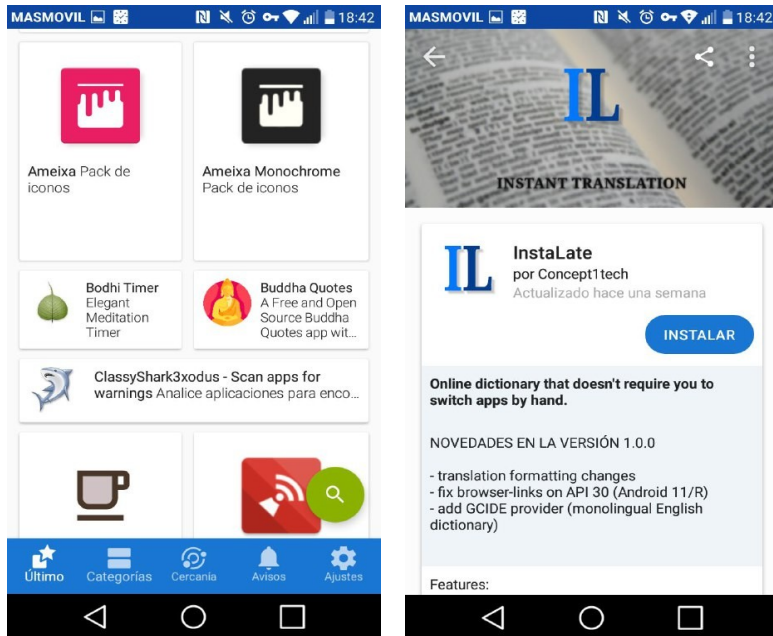
## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### CURA DE DISPOSITIUS: apps: Repositoris

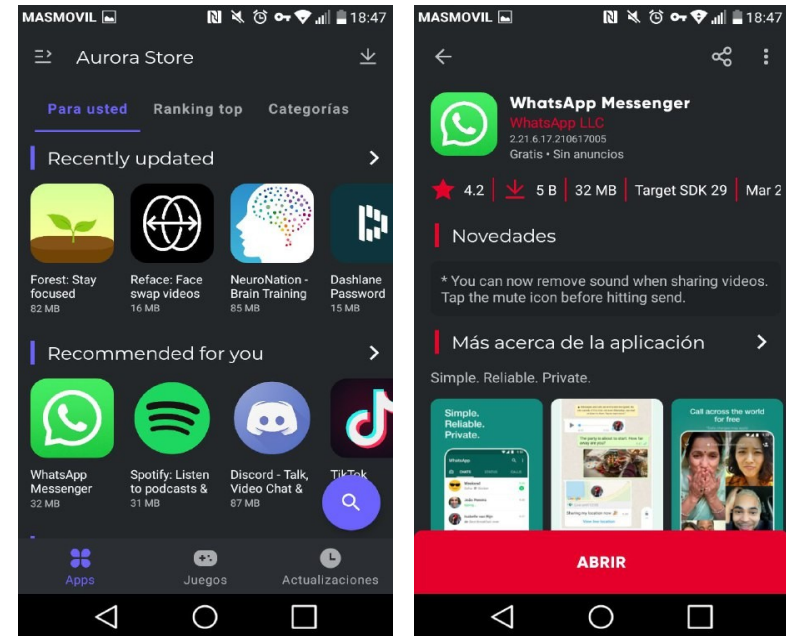
- **Prism-break** - Alternatives de programari FLOSS
- **Alternativeto** - Alternatives de programari FLOSS
- **F-droid** - Repositori d'aplicacions lliures per a Android
- **Aurora Store** Baixar apps de Google Play sense registrar-se

Como  
activar f-  
droid

### F-droid



### Aurora Store



# Autodefensa Digital Feminista

**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

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

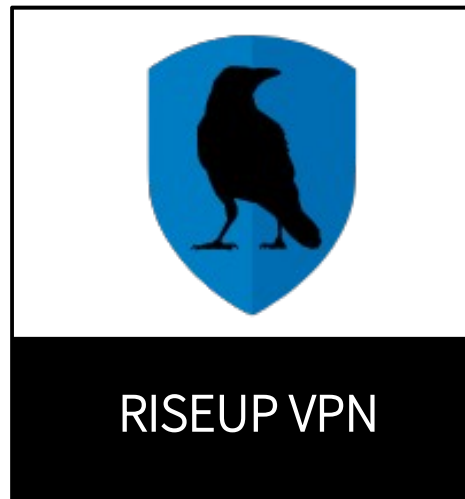
Open Source

Paid

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DE DISPOSITIUS: Xarxes: VPN**



Linux  
Windows  
Mac  
App Android



# Autodefensa Digital Feminista

## 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



# Autodefensa Digital Feminista

## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

## EINES FLOSS: CURA DE LA INFORMACIÓ



# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

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



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

# Autodefensa Digital Feminista

## 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                                     |

# Autodefensa Digital Feminista

**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

# Autodefensa Digital Feminista

**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

# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

**CURA DE L'INFO: Enviar arxius grans**



# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

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



CRYPTOMATOR



HAT.SH



# Autodefensa Digital Feminista

**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic**

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



Vídeos

# Autodefensa Digital Feminista

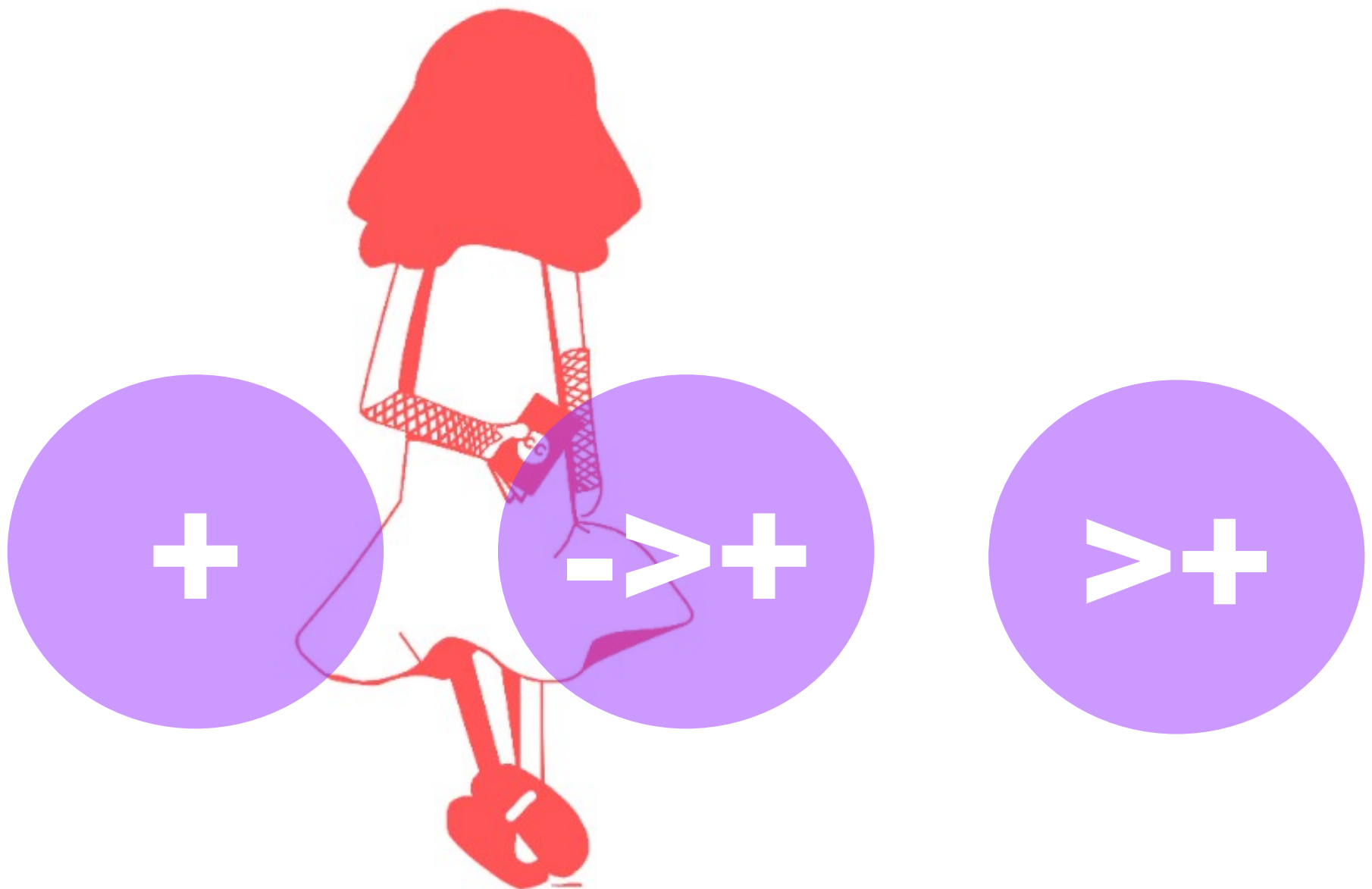
## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Empoderament informàtic

### 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



# Avaluació







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