



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

## Autodefensa digital feminista: trenquem el sostre de vidre aprenent eines





# Canòdrom

ATENEU D'INNOVACIÓ DIGITAL I DEMOCRÀTICA

Tecnologies obertes,  
democràcia participativa i  
cultura digital



**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

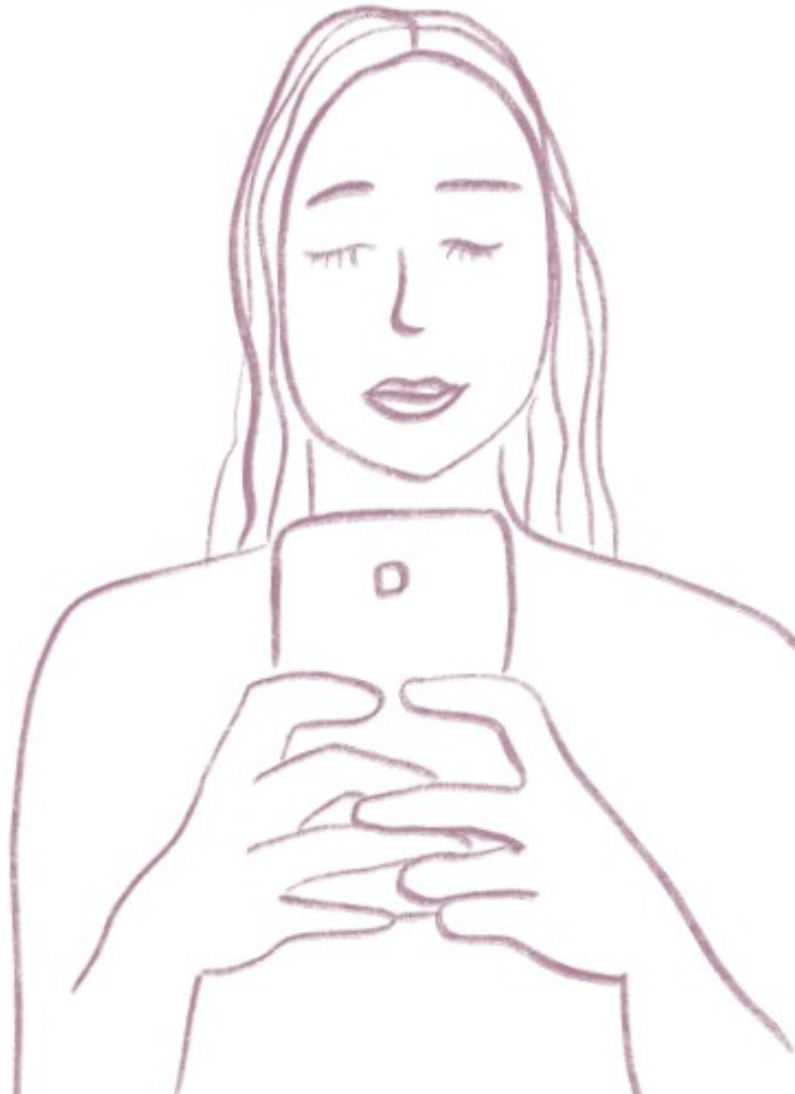


- Auto-cura: comptes + navegació + localització
- Cura del grup: comunicacions + contactes
- Cura de dispositius: checklist + sistemes operatius + apps
- Cura de la informació: accés a les dades + xifrat d'arxius i dispositius + esborrat més segur + documents col·laboratius amb contrasenya

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

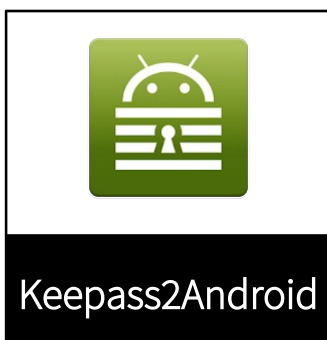
**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic**

**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

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)



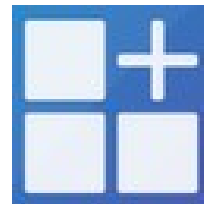
**PRIVACY  
BADGER**

Extensió de Firefox



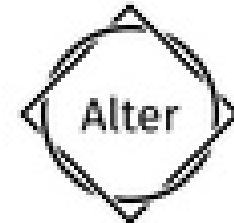
**COOKIE  
AUTODELETE**

Extensió de Firefox



**MULTI-ACCOUNT  
CONTAINERS**

Extensió de Firefox



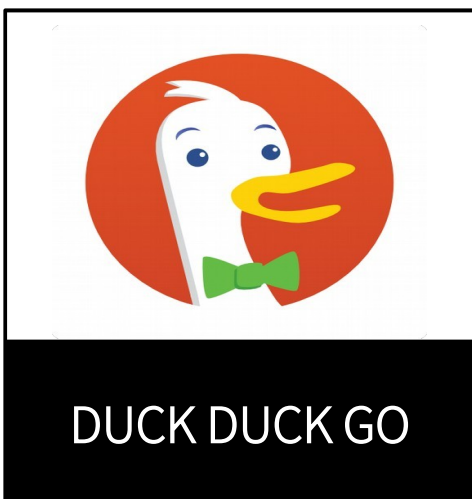
**ALTER**

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

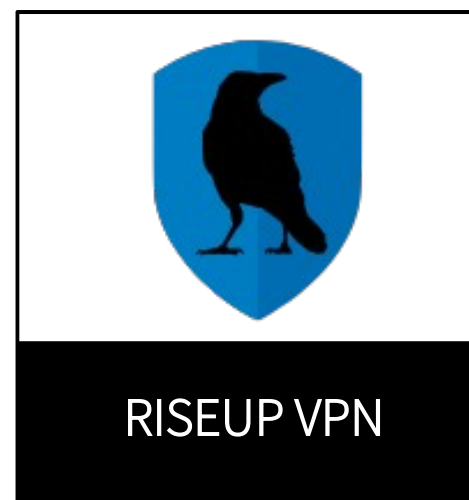


**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic**

**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**

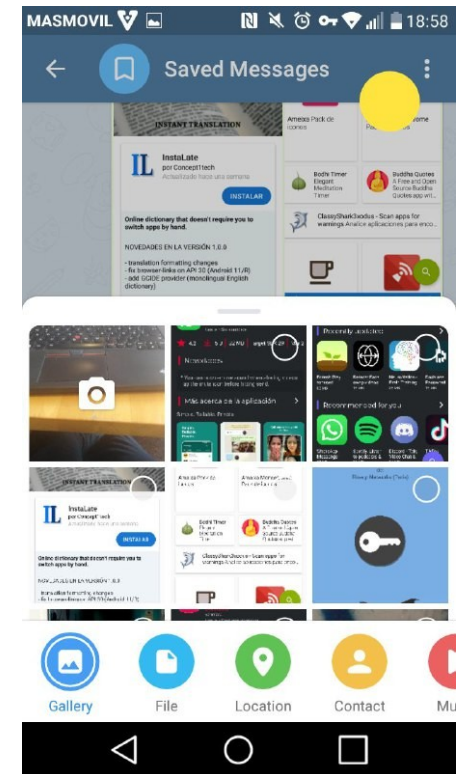
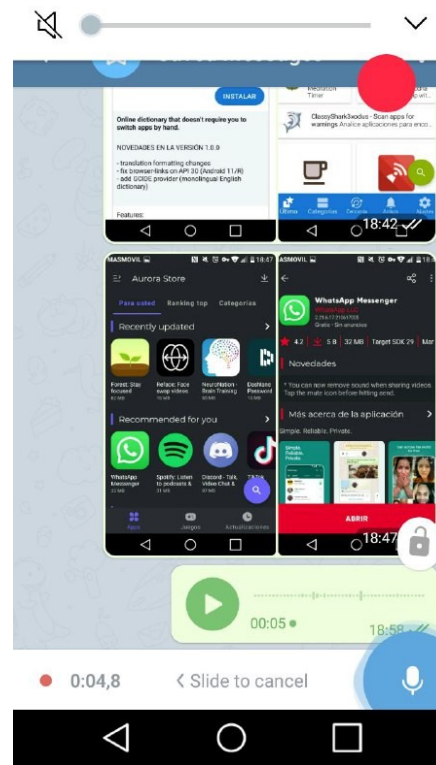
**AUTO-CURA: localització: bossa de Faraday**



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**
- **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

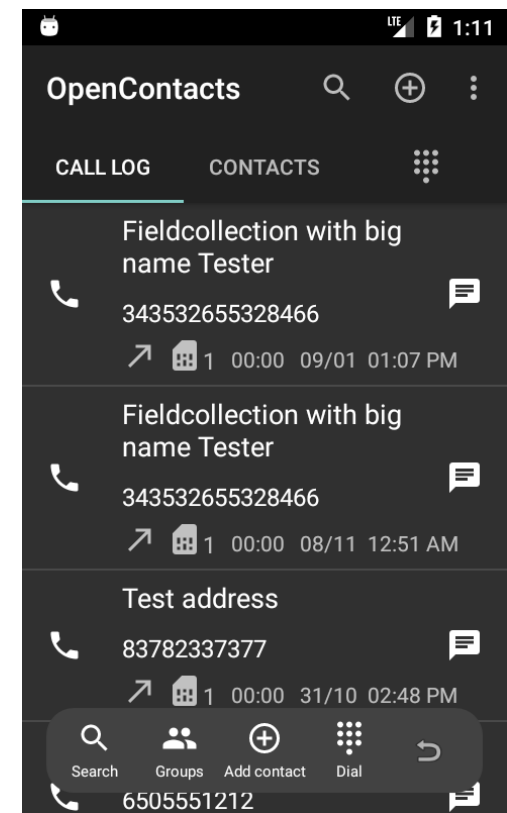
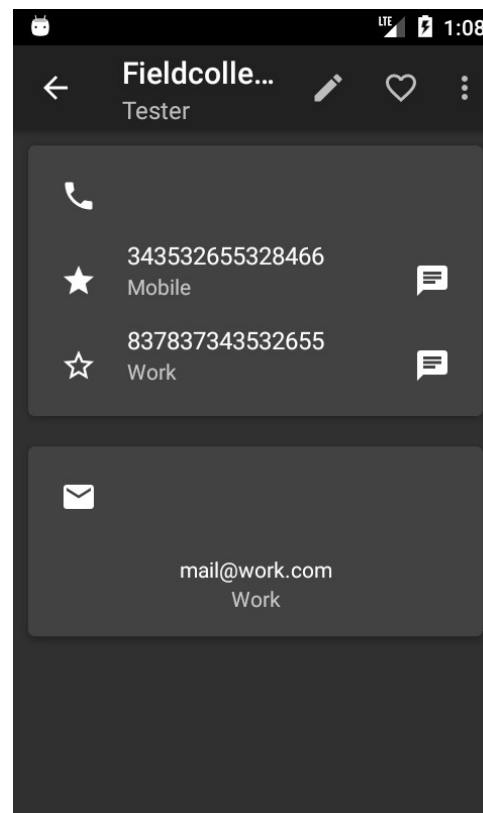
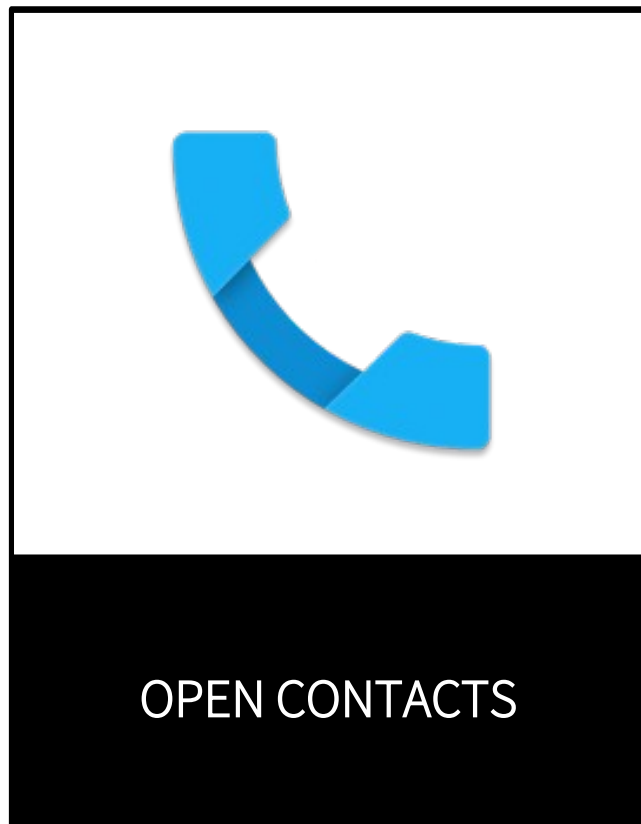
**SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic**

**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



WIRE

**1 servidor**



SIGNAL

Servidors públics matrix

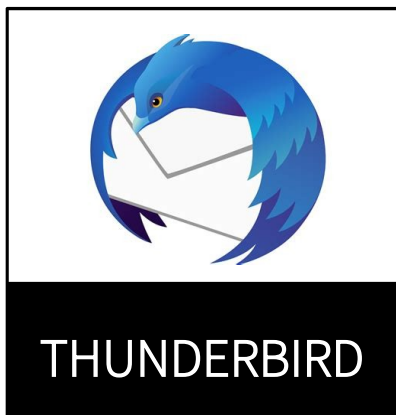
**Email**

**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: sistema operatiu: ordinadors



ubuntu

D i s t r  o 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**

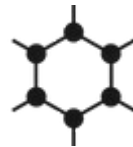


Linux  
Windows  
Mac

### 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

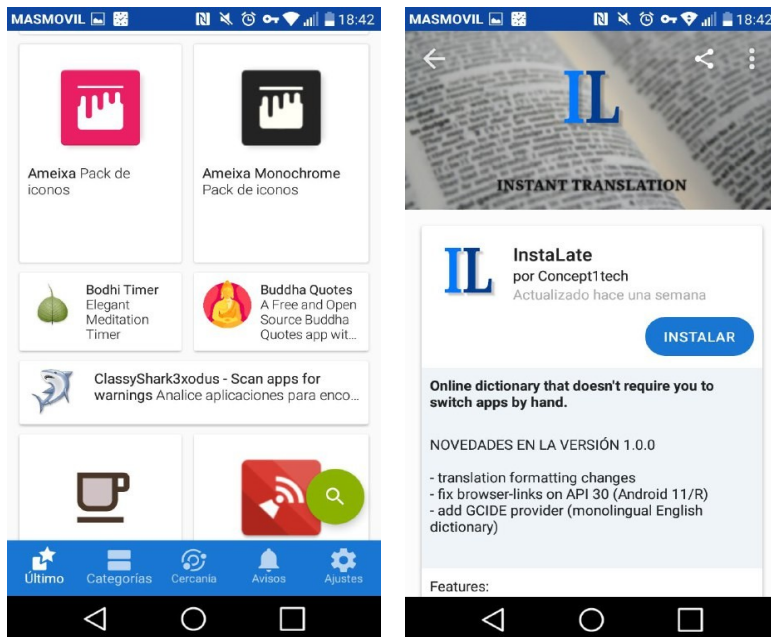


## SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

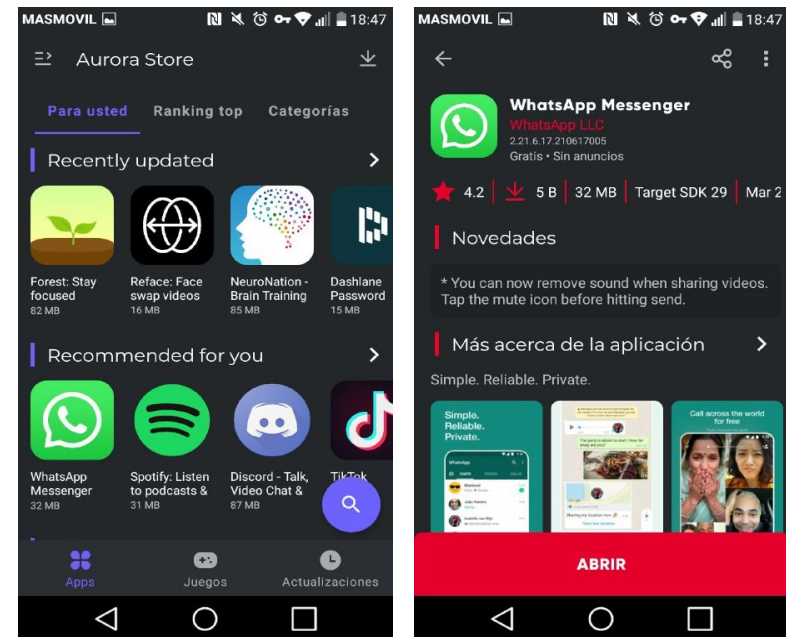
### CURA DE DISPOSITIUS: apps: repositoris

- **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 **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.

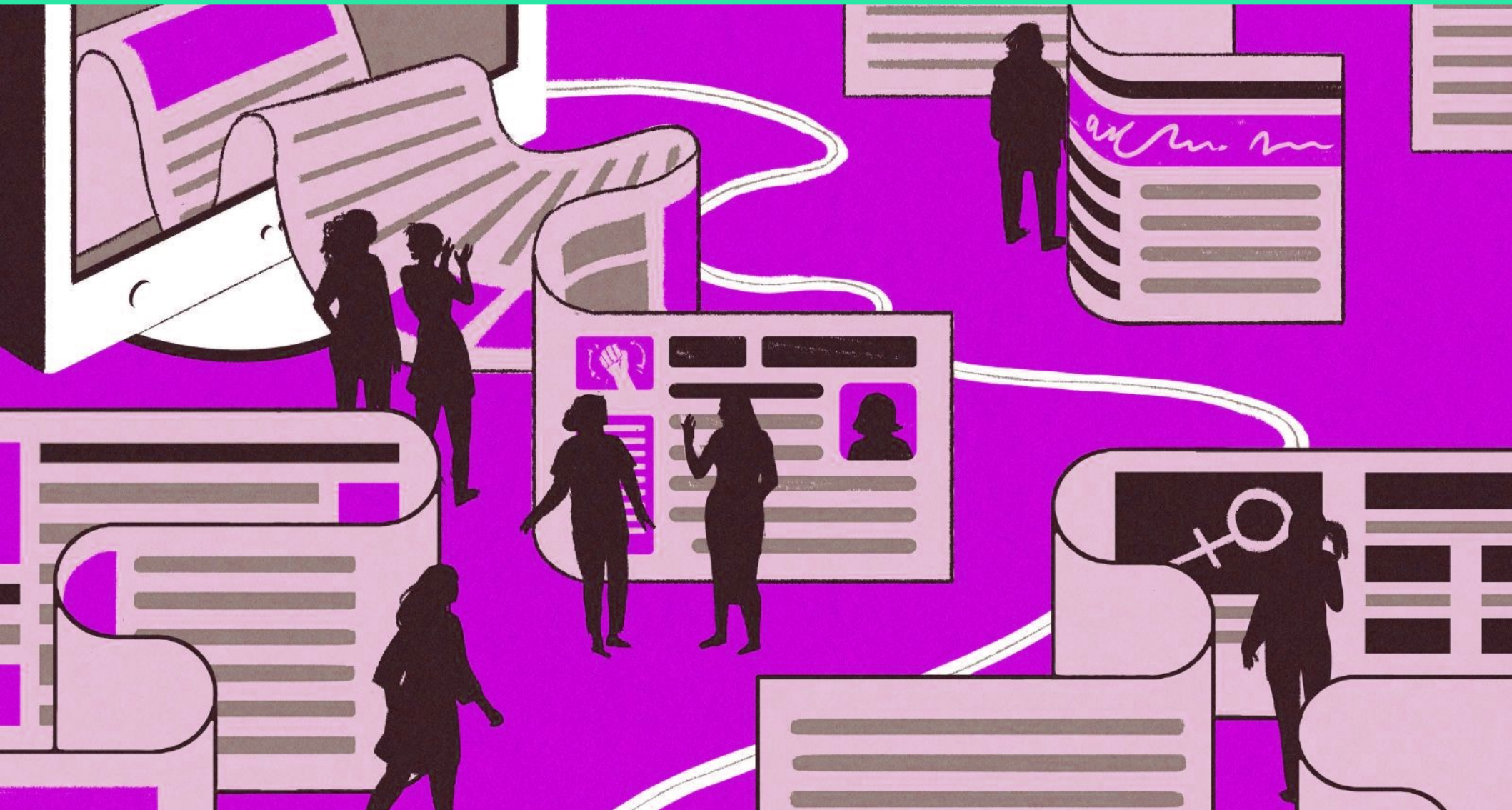
Fes-te una **funda Faraday (tela)**.

- 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

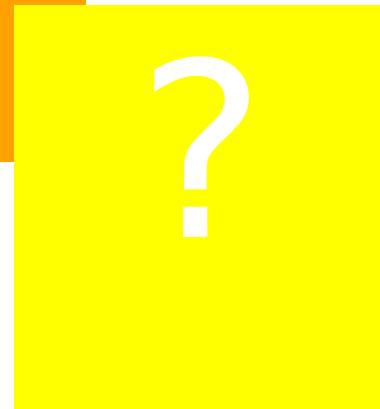
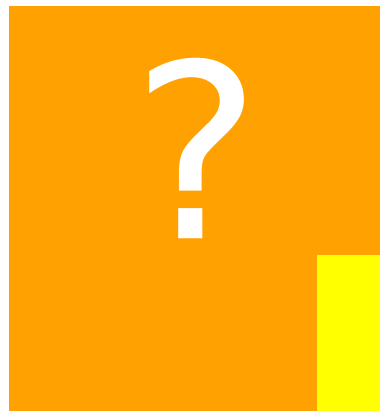
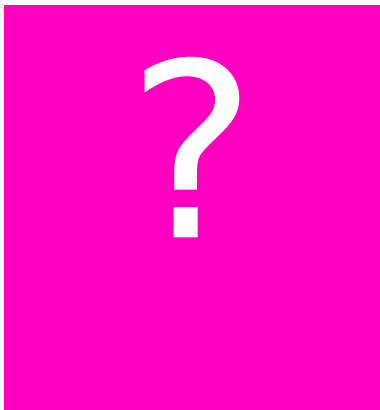
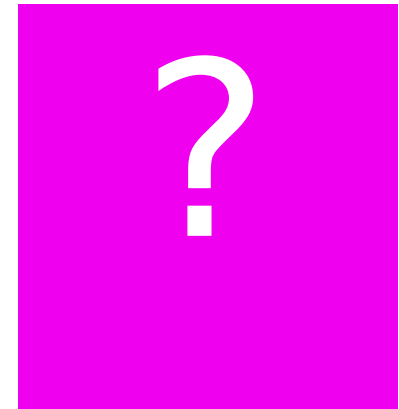
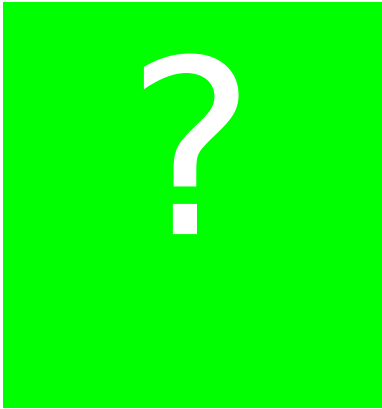
### SEGURETAT HOLÍSTICA: DIGITAL: Acció: Empoderament informàtic

#### 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**



# Dubtes





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