Conscienciadigital.cat

🔒 - Directe a l'arrel de què vols aconseguir.
🔒 - Fes passos progressius.
🔒 - Si els assumeixes a poc a poc, seran una habitud, i això és del que es tracta.

📖 Part 1 – Què et molesta?

1 – Em molesta el seguiment de la publicitat

Acció immediata:

- Canvia a un navegador centrat en la privacitat (Firefox, Brave o Tor).
- Instal·la extensions que bloquegin anuncis i rastrejadors (uBlock Origin, Privacy Badger).
- Esborra regularment cookies i historial després de navegacions intenses.

- **Alternatives**:
  - Fes servir cercadors que no et perfilin (DuckDuckGo, Startpage).
  - Redueix l'ús massiu de xarxes socials comercials.
  - Substitueix apps "gratuïtes" per serveis de subscripció o projectes ètics.

- **Efecte**:

  ⏳ En 1–2 mesos la publicitat serà molt menys intrusiva i gairebé mai personalitzada.

  Et sorprendrà comprovar que pots navegar amb molta més tranquil·litat... potser fins i tot trobaràs a faltar algun anunci a mida! 😂

2 – Em molesta treballar sense cobrar (generar dades per empreses privades sense guanyar res)

Acció immediata:

- Redueix l'ús intensiu de xarxes socials comercials: són la principal màquina de dades "gratuïtes".
- Pregunta't abans de publicar: *per a qui és valuós aquest contingut?*
- Limita les publicacions que només alimenten algoritmes de tercers.

- **Alternatives**:
  - Dona valor al teu temps i contingut: busca comunitats o plataformes que et respectin com a creador.
  - Usa serveis que no basen el seu negoci en vendre dades (Proton, Signal, Nextcloud, Mastodon)

- **Efecte**:

  ⏳ En poques setmanes et sentiràs menys "utilitzat" i més conscient tant del valor del que comparteixes com de les dades que intercanvies.

  Passaràs de ser un usuari passiu a un usuari actiu.

© 2025 Denys Sanz – Conscienciadigital.cat · Versió 0.5 · Contingut sota llicència CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons.

3 – Em molesta que el meu proveïdor sàpiga què consulto

Acció immediata:

- Activa sempre connexions HTTPS.
- Troba un servei VPN a la teva mida i experimenta'n el funcionament. Informa't abans d'escollir (Ex: ProtonVPN, Mullvad, IVPN).
- Quan et connectis a xarxes públiques (trens, bars, aeroports...), fes servir sempre aquesta VPN.

- **Alternatives**:
  - Prova Tor per connexions sensibles o anònimes.
  - Considera canviar de proveïdor si no respecta la neutralitat de la xarxa.

- **Efecte**:

  ⏳ Amb VPN o Tor, el teu ISP només veurà que t'has connectat a un servidor intermedi, no les pàgines concretes que visites.

  No ho notaràs visualment, però guanyes una capa de privacitat tècnica real, que també pots aprofitar fora de casa (en xarxes públiques o quan viatges).

© 2025 Denys Sanz – Conscienciadigital.cat · Versió 0.5 · Contingut sota llicència CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons.

4 – Em molesta no saber què es fa amb les meves dades

Acció immediata:

- Centralitza tots els comptes en un gestor de contrasenyes (Bitwarden, ProtonPass, 1Password).

  Així tindràs una visió global de quins serveis utilitzes realment i quins només són residus digitals.
- Revisa, encara que sigui per sobre, els punts clau dels contractes digitals (condicions de servei i política de privadesa).

- **Alternatives:**

  - Aprofita els teus drets: descarrega o sol·licita l'eliminació de les teves dades quan no vulguis mantenir un compte.
  - Revisa periòdicament quines apps i serveis tenen accés als teus contactes, fotos o fitxers, i desactiva'n les que no necessitis.
  - Practica l'Unsubscribe: dóna't de baixa de newsletters, serveis i subscripcions que no t'aporten res.

- **Efecte:**

  - ⏳ Al cap d'un mes tindràs un mapa més clar dels teus serveis digitals. Això et permetrà prioritzar quins mantenir, quins reduir i quins eliminar, recuperant control sobre les teves dades i reduint l'exposició innecessària.

© 2025 Denys Sanz – Conscienciadigital.cat · Versió 0.5 · Contingut sota llicència CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons.

5 – Em molesta dependre sempre dels mateixos gegants

Acció immediata:

- No dipositis tota la teva activitat en un sol proveïdor (Google, Meta, Amazon).
- Diversifica: fes servir més d'un cercador, correu o servei de núvol.
- Quan canviïs de servei, tria opcions que no es financin amb les teves dades: millor subscripcions, cooperatives o projectes comunitaris, encara que siguin de pagament.

- **Alternatives**:
  - Dona suport a projectes oberts i comunitaris (Mozilla, Mastodon, Peertube...).
  - Prova alternatives de codi lliure per a les tasques del dia a dia.

- **Efecte**:

  ⏳ En 2–3 mesos notaràs més independència i menys sensació de "monopoli" sobre la teva vida digital.

© 2025 Denys Sanz – Conscienciadigital.cat · Versió 0.5 · Contingut sota llicència CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons.

6 – Em molesta que la tecnologia decideixi per mi

Acció immediata:

- Desactiva notificacions i recomanacions automàtiques.
- Revisa la configuració de privacitat de les apps que més utilitzes.

- **Alternatives**:
  - Recupera eines que et deixin triar què veus i com (RSS, apps lliures, filtres personals).
  - Recorda: la comoditat té un preu. Valora si vols control o deixar que l'algoritme triï per tu.

- **Efecte**:

  ⏳ En poques setmanes recuperaràs part del control: rebràs menys distraccions i la teva atenció estarà més enfocada.

© 2025 Denys Sanz – Conscienciadigital.cat · Versió 0.5 · Contingut sota llicència CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons.

🔒 - Directe a l'arrel de què vols aconseguir.
🔒 - Fes passos progressius.
🔒 - Si els assumeixes a poc a poc, seran una habitud.

📖 Part 2 – Fes-te aquestes tres preguntes?

1 – Qui et veu?

- El teu **proveïdor d'Internet (ISP)**: cada connexió passa pels seus servidors.
- El teu **navegador**: registra historial, cookies i preferències.
- Les **aplicacions i serveis** que utilitzes: xarxes socials, correu, núvol.
- Els **anunciants i rastrejadors**: segueixen la teva activitat entre webs.

2 – Què veuen?

- La teva **IP** i ubicació aproximada.
- Les **pàgines i cerques** que consultes.
- Les **metadades**: quan et connectes, quant hi estàs, amb qui interactues.
- Els teus **continguts**: fotos, missatges, documents, contactes.

3 – Què pots fer?

- **Amaga part del trànsit** amb VPN o Tor.
- **Redueix rastrejadors** amb bloquejadors i navegadors orientats a privacitat.
- **Controla les dades**: revisa configuracions i dona't de baixa del que no necessitis.
- **Diversifica**: no ho concentris tot en una sola empresa.

© 2025 Denys Sanz – Conscienciadigital.cat · Versió 0.5 · Contingut sota llicència CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons.

Conscienciadigital.cat

🔒 - Directe a l'arrel de què vols aconseguir.
🔒 - Fes passos progressius.
🔒 - Si els assumeixes a poc a poc, seran una habitud.

Has millorat l'intercanvi entre dades i informació que obtens d'Internet, però encara depens de serveis que no et respecten o no t'agraden.

📖 Part 3 – Passa a l'autogestió

🔷 Nivell 1 – Autogestió senzilla (sense ser tècnic)

👉 El pas següent és començar a utilitzar serveis que respectin la teva privacitat, sense muntar res pel teu compte.

- **Correu** → Proton, Tutanota...
- **Missatgeria** → Signal, Threema...
- **Cercador** → DuckDuckGo, Qwant...
- **Núvol** → Proton, Nextcloud...
- **Gestor de contrasenyes (Pass)** → Bitwarden, KeePass, Proton Pass.

🔒 Tota la teva activitat sota control.

🔷 Nivell2 – Autogestió avançada (per qui vol control total)

👉 Aquí parlem de muntar la teva pròpia infraestructura

Servidor propi (VPS o NAS a casa).

- **Nextcloud** autoallotjat → documents, calendaris, contactes.
- **Matrix/XMPP** en servidor propi → missatgeria i xats d'equip.
- **Mailserver propi** → correu 100% sota el teu domini.
- **Vaultwarden/KeePass** autoallotjat → gestor de contrasenyes privat.

👉 Aquí deixes de dependre de qualsevol tercer. Tot està sota el teu control, però també sota la teva responsabilitat. Hi ha moltes maneres de generar aquesta infraestructura i molts projectes que t'ho permeten, aquestes són un exemple.

🔒 Tota la teva activitat sota control.
❌ Cap servei "gratuït".
✅ Zero invasió.

Conscienciadigital.cat

Tu decideixes el grau de privacitat que vols tenir a Internet.
Pren consciència.
Ara tens eines: fes-les servir si vols.

Sigues humil, no hi ha cap confabulació contra tu.
És simplement una decisió de triar el teu model digital.

Aquestes reflexions són també una crítica:
Estem cansats d'escoltar teories de conspiració inexistents
que només serveixen per esquivar responsabilitats individuals.

Si no t'agrada, actua i canvia-ho.
Senzill i honest.

👉💻 Ah!!!....i només a un clic.