

4.

FORTALECE TU NAVEGADOR

Tu navegador es tu portal a Internet, y si sospechas que contribuye mucho a la generación de datos que hay sobre ti, tienes razón.

Los navegadores saben bastante sobre ti- tu ubicación, qué buscas en Internet, qué sitios web usas - y pueden darle esa información a otros.

Te recomendamos que instales algunos pequeños extras conocidos como "extensiones y complementos" (son mini programas fáciles de instalar que pueden hacer que tu navegación sea más privada).



Para bloquear anuncios, instala uBlock Origin: un complemento para navegadores que es más que un simple bloqueador de anuncios, ya que también bloquea otros elementos.

Para asegurarte que tus conexiones a los sitios web sean cifradas en lo posible, instala HTTPS Everywhere: una extensión de navegador que te asegura que tus comunicaciones con cualquier sitio web importante esté cifrada y protegida.



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

5.

PASALA AL PRÓXIMO

¿Has ayudado a sumar información y datos sobre tus amigos al etiquetarlos en fotos o posteos en el pasado? Alivia su carga de datos (y tu conciencia social en el proceso) al desetiquetarlos de todas las fotos y posteos que puedas.

Es importante que alentemos a nuestros amigos, familiares y colegas a unirse a nosotros para controlar la información que compartimos. Si todos trabajamos en conjunto para controlar el rastro de nuestra información, podremos proteger mejor a los miembros más vulnerables de nuestra comunidad.

ESENCIALES

Llevar armonía a la información de tu smartphone

¿Sientes incomodidad con los anuncios que te siguen por internet? ¿No te gusta el pensamiento de que todas tus actividades en línea sean registradas? ¿Quieres ocuparte de tus datos personales pero no sabes cómo empezar? ¡Estamos aquí para ayudarte!

No es necesario tirar tu smartphone y vivir en una caverna. Estos ajustes fáciles a tu dispositivo móvil te ayudarán a sentirte con más tranquilidad en línea.

Piensa en estos artículos como el kit de iniciación del Data Detox; si solo tienes tiempo para hacer algunas cosas, puedes seguir estas instrucciones simples ahora y ya podrás sentir los efectos positivos de la desintoxicación. Y como esto es solo lo básico, si te sientes con inspiración, encontrarás enlaces con más consejos para continuar tu camino hacia una vida en línea completamente balanceada. ¡Empecemos!

Un producto de

TACTICAL
TECH

Soportado por



datadetoxkit.org
#datadetox


1.

NO ME LLAMES POR MI NOMBRE

En algún momento, podrías haberle puesto un "nombre" a tu teléfono para configurar el Wi-Fi, Bluetooth o ambos, o quizás el nombre fue generado automáticamente durante la configuración.

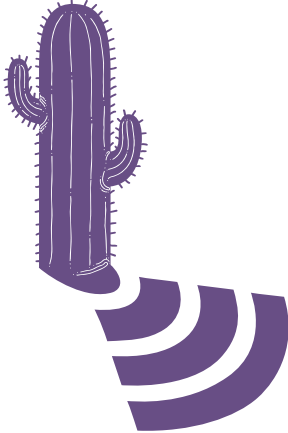
Esto significa que "El teléfono de Alex Chung" está visible para el dueño de la red Wi-Fi y, también para cualquiera que se encuentre en la vecindad en caso que tengan el Bluetooth habilitado.

Recomendamos que cambies el nombre de tu teléfono a algo que te identifique menos personalmente, aunque aún sea único para tí. Puedes hacerlo a través de estos pasos:



iPhone:
Cambiar el nombre del teléfono: Configuración → General → Acerca → cambiar el nombre


Android:
Cambiar el nombre del Wi-Fi: Configuración → Wi-Fi → logo menu → Avanzado / Más opciones → Wi-Fi directo → Cambiar el nombre del dispositivo



Cambiar el nombre del Bluetooth: Configuración → Bluetooth → habilita el Bluetooth si no está habilitado → logo menu → Cambiar nombre del dispositivo → deshabilitar el Bluetooth

2.

LIMPIA TUS HUELLAS DE UBICACIÓN



Porque los datos sobre tu ubicación pueden revelar mucho acerca de quién eres y cuáles son tus intereses, es algo muy deseado por compañías tecnológicas y comerciantes de datos: todos quieren un pedazo de esa información.

Aunque puede parecer que estos datos son sólo pequeñas unidades aleatorias de información, en su conjunto pueden ser suficientes para que alguien construya una historia acerca de qué tipo de persona eres.

Deshabilita la información sobre tu ubicación en todo momento en que no la estés usando activamente. Esto además hará que tu batería dure más. La podrás habilitar fácilmente cuando necesites ver algún mapa o una aplicación del clima, por ejemplo.

Android:
Configuración → Seguridad y ubicación / Ubicación → deshabilitar la ubicación.

iPhone:
Configuración → Privacidad → Servicios de ubicación → deshabilitar ubicación.

Android:
Configuración → Aplicaciones → Elige la app que quieras desinstalar → Desinstalar.

3.

ORDENAR TUS APLICACIONES

Normalmente no se piensa que las aplicaciones de redes sociales, juegos o el clima tengan interés alguno en tus datos pero la verdad es que pueden estar recolectando mucha información.

Borrar aplicaciones puede ser una forma poderosa de desintoxicar tu ser/persona digital. Además, al ordenarlas puede disminuir el uso de datos y de la batería o dependiendo de la aplicación hasta puedes mejorar el rendimiento en general de tu teléfono.

iPhone:
Presiona sobre una aplicación hasta que todas empiecen a moverse y pequeñas cruces aparezcan en la esquina superior izquierda de cada aplicación. Para borrar una aplicación, toca la cruz pequeña de la aplicación. Para volver al estado normal, presiona el botón de inicio.