



DATA DETOX



Acumulación tóxica de datos

Si nos ponemos a pensar qué revela uno o dos datos sueltos sobre nuestras vidas, puede no parecernos muy grave: ¿a quién le importa si me gusta la bachata y me apasionan secretamente las maquetas de trenes?

El problema radica en qué sucede con todos estos trozos de datos juntos: recopilados en todos nuestros dispositivos, servicios y, cuentas, para luego ser analizados, compartidos y vendidos. Con el paso del tiempo, de todos estos conjuntos de información emergen patrones digitales sobre nuestra intimidad: nuestros hábitos, movimientos, relaciones, preferencias, creencias y secretos se revelan ante quienes recopilan y capitalizan nuestros datos.

Conforme vayas siguiendo esta detox de datos, podrás entrever cómo y por qué todo esto está pasando, y podrás tomar pasos prácticos para reducir tu "abultamiento de datos" - una acumulación tóxica de datos que puede conllevar consecuencias incómodas a largo plazo.

Empieza tu detox hoy

Todo el mundo tiene un motivo para preocuparse de su acumulación de datos. ¿Cuál es la tuya?

- | | |
|--|---|
| ☐ Me parece invasivo y desagradable que me persigan anuncios en internet. | ☐ Me preocupa que las noticias que veo en línea se alteren según mi actividad en internet. |
| ☐ Me preocupa que alguien robe mi identidad y abra cuentas en mi nombre. | ☐ No me gusta no saber qué información sobre mí se registra. |
| ☐ No creo que las empresas deberían lucrar con mi información personal. | ☐ Me avergüenzan que esas fotos viejas estén por ahí en internet. |
| ☐ Me preocupa que mis datos afecten mi calificación de crédito o impliquen pagar más en mis planes de seguro. | ☐ Ojalá sintiera más control sobre mi vida digital. |
| ☐ No me gusta la idea de que todas mis búsquedas en línea se registren (¡especialmente las que son muy personales!) | ☐ ¡Claro que tengo algo que esconder! Nadie tiene una vida tan aburrida (¡o tan perfecta!) |

O quizás tengas otra razón - cualquiera que sea, ¡esta desintoxicación puede ayudarte!

La desintoxicación

Cada día de este plan (de 8 días en total) tomará aproximadamente 30 minutos. Lo único que necesitas son los dispositivos que utilizas (laptop, smartphone, tablet) y acceso a internet.

Cada día tendrá un enfoque diferente y cerrará con un «reto diario» que dará esa "vuelta de tuerca" a tu detox de datos. Y si 8 días de golpe se te hace mucho, no te preocupes - ¡vale la pena hacer un día suelto y ya! Así que ¡anímate y empieza hoy con tu detox de datos.

Notas:

1. Para realizar esta desintoxicación completamente, a veces tendrás que instalar determinadas cosas como un bloqueador de anuncios para tu navegador o un aplicativo que visualiza las ondas de radio en tu entorno. Puede parecer un poco contradictorio: ¡instalar cosas que aumentan y reducen tu acumulación de datos al mismo tiempo! Pero todas estas herramientas recomendadas han sido creadas y desarrolladas por personas que buscan proteger tu privacidad. Puedes conocer más en myshadow.org/appcentre.
2.  Cuando veas este icono en el texto, significa que puedes profundizar en más detalle al final de la sesión.



DATA
DETOX
KIT

Data Detox Kit

Concepto & contenido: Tactical Tech
Presentado por: Mozilla
Diseño: laloma.info
Iconos: Dana Zimmerling
Ilustraciones: Ramón Paris
Licencia: CC-BY-NC-SA-4.0

Este "Data Detox Kit" fue impreso por una contraparte local. Si quieres producir kits para tus redes y comunidades, ¡mándanos un correo!
datadetox@tacticaltech.org

Haz tu detox online:
datadetox.myshadow.org

DATA
DETOX



1
Descubrir



5
Conectando



2
Todo en un mismo lugar



6
Limpieza



3
Ser sociable



7
¿Quién creen que eres?



4
Buscar & navegar



8
Creando un nuevo yo

DATA
DETOX



Kit de desintoxicación de datos en 8 días "Data Detox Kit"

¿Sientes que tu ser digital se te está yendo de las manos? ¿Te has inundado de aplicaciones (apps), hecho clic en "Estoy de acuerdo" demasiadas veces, perdido la pista de todas las cuentas que has creado? Quizás no estés controlando tu vida digital tanto como quisieras. Pero no te desanimes: esta desintoxicación ("detox") de datos es para ti. Al final de los siguientes 8 días estarás dando los pasos hacia una vida digital más sana y en tus manos.





1 Descubrir

Empezar desde 0

Claro, puede ser que ya te busques en Google, de vez en cuando, para verificar qué cosas circulan sobre ti por ahí. ¿Pero te ha cruzado la mente que otras personas puedan obtener resultados diferentes cuando te buscan por tu nombre? Las entrañas de cómo funcionan los buscadores son ocultas.

Para tener una idea más clara de cómo tu ser online se ve desde afuera, dale una buena limpieza a tu navegador antes de buscar.

En tu computadora:

1. Abre el navegador web que más utilices y cierra las sesiones de todas tus cuentas de correo y plataformas de redes sociales.
2. Elimina tu historial de navegación y cookies (abajo están las indicaciones para Firefox, Chrome y Safari). E Nota: tu historial de sitios visitados se perderá al menos que esté guardado en tus marcadores, también tus contraseñas y el registro de los parámetros que rellenaste en los formularios en línea.

Firefox: menú  → *Historial* → *Borrar el historial reciente* → Rango de tiempo para borrar: Todo.

Chrome: menú  : → *Historial* → *Borrar datos de navegación* → Intervalo de tiempo: todos los periodos.

Safari: *Safari* en el menu superior → *Historial* → *Borrar historial*.

¡Ya podemos ver tus resultados de búsqueda desde la perspectiva de otra persona!

Busca tu nombre

1. Abre un buscador. Empieza con Google y después prueba con otros como DuckDuckGo o Startpage. 
2. Ahora busca tu nombre. Si tienes un nombre muy común, agrega también a la búsqueda algún dato que te identifique como tu lugar de trabajo, ciudad o donde fuiste a la escuela.
3. Haz clic en las *imágenes* que aparecen debajo de la barra de búsqueda. ¿Qué aparece asociado a tu nombre?

Busca tu foto

Averigua si tu foto de perfil actual o alguna vieja sigue circulando por ahí, disociada de tu nombre.

1. Escoge una imagen para empezar, quizás una vieja imagen de perfil de alguna cuenta en una plataforma de red social.
2. Entra en un portal de "búsqueda inversa de imágenes" como images.google.com o tineye.com y sube una imagen (haciendo clic en la flecha hacia arriba o en el icono de una cámara). ¿Dónde más se está mostrando esta imagen?



1 ¿Puedes borrarla?

¿Salió alguna imagen en tu búsqueda que prefieres que no aparezca públicamente en internet? (Por ahora nos vamos a enfocar en imágenes, pero puedes seguir estos mismos pasos para otro tipo de información que encuentres sobre ti.)

1. ¿Dónde está alojada la imagen? Puede ser que esté en un lugar donde tengas algo de control, como una de tus cuentas de plataformas de redes sociales. En este caso, intenta eliminarla por tu cuenta, reemplazando la imagen por una nueva o ajustando tu configuración de privacidad.
2. Si no tienes control sobre esa imagen, quitarla será más difícil, pero vale la pena intentarlo.
 - Si la imagen está en la página de

otra persona en una plataforma de red social, puedes pedirle directamente que lo elimine o marcarla/denunciarla en la plataforma, si existe la opción.

- Si está subida a un sitio web, puedes pedirle a la persona administradora que lo quite o reemplace.
- Si no logras que la saquen, puedes pedirle a Google, a través de una solicitud de "derecho al olvido", que omita la imagen en sus resultados de búsqueda. Si buscas "Retirada en virtud de la ley de privacidad de la UE", deberías llegar al formulario web.



Si vives en la Unión Europea, existen leyes que resguardan tu derecho a, bajo ciertas condiciones y circunstancias, ocultar o eliminar contenidos relacionados contigo (imágenes, fotografías, tu nombre, dirección, etc.) de los sitios web y búsquedas.

2 Internet no olvida fácilmente

Vale la pena que tengas en cuenta que la imagen, aunque no aparezca online, puede ser que siga por ahí, en alguna parte:

- en los dispositivos de ciertas personas o en cuentas de plataformas de redes sociales
- en respaldos de cuentas (según la plata-

forma, puede tomar un tiempo para que la eliminen)

- en la "Nube" (iCloud, Dropbox, Google Drive).

¿Cuándo fue la última vez que hiciste limpieza y organizaste tus archivos almacenados en tu "nube"?





Día 1 Reto "Data Detox"

Ya te buscaste en el internet del presente, pero, ¿qué pasa con internet del pasado? El reto de hoy nos hace viajar en la máquina de tiempo, a buscarnos en el archivo de internet: El Wayback Machine (la traducción literal sería "La máquina del Pasado Remoto") (más de 305 mil millones de páginas web guardadas en el tiempo). archive.org/web

¿Quién vaga aún entre las memorias de internet?

Notas

Buscadores alternativos

Existen numerosos buscadores no-comerciales como DuckDuckGo, Searx y Startpage que no recolectan o comparten tus datos personales o búsquedas. Tampoco brindan búsquedas personalizadas.

El derecho al olvido

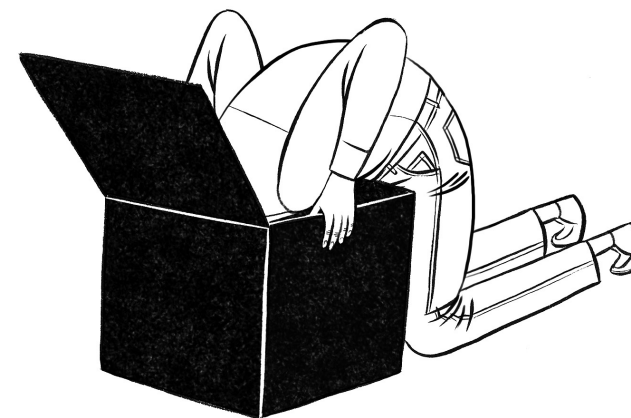
El derecho a solicitar que se eliminen ciertos tipos de contenidos personales de los resultados de búsquedas en línea está restringido a determinados lugares (ej. la Unión Europea). Una solicitud al "derecho al olvido" puede incluir:

1. Información personal confidencial y datos sensibles como tu número de cuenta bancaria, una imagen de tu firma, un "nude" (desnudo) o una imagen o video con contenido sexual explícito que está siendo compartido sin tu consentimiento.
2. Contenido desactualizado que ya está borrado del sitio web, pero que sigue apareciendo en los resultados de búsquedas.

DATA
DETOX



1



1 Descubrir

¡Felicidades! Estás empezando tu detox de datos. Ya estás dando los primeros pasos para que tu vida digital esté en tus manos. Hoy nos toca poner los pies en la tierra y evaluar los daños: según las demás personas, ¿quién eres online?



2 Todo en un mismo lugar

Google: ¿tu mejor amiga/o para toda la vida?

Selecciona los productos de Google que utilizas.

¿Compartir con tu mejor amiga/o de toda la vida?

☐ Chrome	dónde estás, qué te interesa y qué tipo de computadora/celular tienes	☐
☐ Búsqueda	qué despierta tu curiosidad o lo que no sabes	☐
☐ Nube	todas las fotos en tu celular, avisos y recordatorios, anotaciones y calendario	☐
☐ Docs	en qué estás trabajando con tu equipo de trabajo	☐
☐ Forms (Formularios)	a qué eventos vas a ir y cuándo	☐
☐ Maps	dónde has estado, cuándo, con qué frecuencia y qué trayectos recorriste	☐
☐ Translate (Traducción)	correos, cartas, palabras que no conoces	☐
☐ YouTube	intereses, placeres ocultos y qué estás aprendiendo a través de videos	☐
☐ Hangouts	conversaciones con amistades, amantes y con quienes trabajas	☐
☐ Gmail	comunicación con tus amistades, familiares, bancos, personal médico, escuela; tus planes de viaje	☐

¿Es Google la mejor amiga/o que no sabías que tenías?

Ve lo que ve Google

A diferencia de muchas plataformas, Google te permite ver bastante de lo que registra.

1. Ve a myactivity.google.com, inicia sesión con tu cuenta Google y haz scroll/deslízate hacia abajo para ver algunas de las cosas que has hecho con los productos Google mientras estabas dentro de tu sesión (incluyendo búsquedas, páginas visitadas y videos de Youtube que viste). En el ☰ : menú izquierdo, selecciona modo de vista de elementos para ver un desglose más detallado. Para cada ítem puedes ver más información.



2. En el ☰ : menú izquierdo, selecciona "Otra actividad de Google" para revisar datos sobre tus dispositivos conectados y para descargar archivos sobre tu historial de búsquedas, correos, etc. Nota: si tienes conectado un celular Android, ¡no elimines tu historial de ubicación aún! Lo vas a necesitar para el día 5 de esta ruta.



1 Elimina tu actividad anterior

Vuelve a myactivity.google.com. Nota: si usas Android, no borres tu historial de ubicación todavía.

1. Empieza borrando uno o dos ítems: en cada ítem, haz clic en el : menú → *Eliminar*.
2. Ahora, utilizando la barra superior de búsqueda, intenta borrar ítems según su temática – por ejemplo, toda tu actividad de Youtube.
3. ¿Quieres borrarlo todo? En el menú de la izquierda ☰ : haz clic en *Eliminar actividad por*, bajo la opción *Eliminar por fecha*, selecciona *Desde siempre*.

2 Revisión de la configuración de privacidad de Google

Ve a myaccount.google.com/privacycheckup. Tu revisión se verá diferente según qué tipo de productos utilizas, si tienes otros dispositivos conectados a tu cuenta, etc.

1. Sigue cada paso. Irás obteniendo más control sobre tus datos conforme vayas avanzando.
2. En algún momento, llegarás al paso de *Personalizar tu experiencia Google*. Desde los *Controles de actividad* (myaccount.google.com/activitycontrols), podrás limitar qué se registra de aquí en adelante. Puedes "Pausar" cada categoría a través de los botones a la izquierda.
3. Sáltate la opción *Hacer que los anuncios sean más relevantes para ti*. Volveremos a ella en el día 7. Vamos a myaccount.google.com/permissions para limitar qué aplicativos tienen acceso a tu cuenta.

¡No te olvides de cerrar sesión!



Día 2 Reto "Data Detox"

Felicidades por llegar hasta aquí: tu cuenta de Google está limpia, aireada y ¡ya no guarda registro de todo lo que haces! Y si sientes desánimo por la cantidad de datos que Google ya ha recopilado sobre ti, no te preocupes que, con el paso del tiempo, se irán devaluando.

Pero por mucho que configures tus controles de actividad, si sigues usando productos de Google, sigues entregándoles datos. Para mantener un equilibrio en tu día a día de datos, es importante diversificar los servicios que utilizas, y sobre eso va el reto de hoy.

Tomar decisiones más sanas

1. Utiliza un buscador que no crea un perfil de datos o genera lucro con tus búsquedas. ¡Una vez que hayas encontrado el que más te gusta, establécelo como navegador por defecto! Opciones buenas a considerar son: DuckDuckGo, Startpage, Searx. (Vuelve a "Día 1" para conocer más sobre estos buscadores).

2. Instala un navegador que respete tus derechos de privacidad como Firefox (o Firefox Focus para iPhone & Android) o Chromium.

Nota: es completamente normal sentir una ligera incomodidad cuando estás empezando a usar nuevos servicios, es parte del proceso natural de tu "metabolismo digital" liberando toxinas. ¡Dedícale su tiempo y ve a tu ritmo



¡Felicidades! - Tu estilo de vida en cuanto a datos se está volviendo más liviano, más sano y más variado. Mañana avanzaremos hacia una de las principales fuentes de acumulación de datos: las plataformas de redes sociales.



2 Todo en un mismo lugar

Casi todo el mundo usa al menos un producto de Google ("Lo voy a Googlear"). Pero ¿usas sus productos tanto que la empresa Google te conoce mejor que nadie?



3 Ser sociable

¿Cuánto te conoce Facebook?

Ayer te preguntaste si habías forjado una relación más cercana con Google que con amistades íntimas. Hoy nos vamos a plantear una pregunta parecida en torno a Facebook. Para dimensionar cuánto te conoce Facebook, vamos a iniciar sesión en nuestra cuenta. (Si no usas Facebook, adapta estos pasos a continuación a algo que uses con frecuencia: Twitter, Instagram -propiedad de Facebook- o LinkedIn, por ejemplo.)

Configuración → Anuncios → te redirecciona la sección 'Preferencias de anuncios' → Tus intereses → Observa tus intereses.

¿Quién eres según Facebook?

Para actualizar tus preferencias de anuncios, vuelve a *Configuración → Anuncios → Configuración de anuncios →*

- *Anuncios basados en los datos de socios → No permitido → Guardar*
 - *Anuncios basados en tu actividad en los productos de las empresas de Facebook que ves en otros lugares → No permitido*
 - *Anuncios que incluyen tus acciones sociales → Nadie*
- Puedes acceder a tu actividad en Facebook buscando 'Acceder y descargar tus datos de Facebook'. Pero, puedes ver más que eso. Si vives en la Unión Europea, tienes el derecho a ver toda la información que las empresas tienen sobre ti.



¡Detox!

1 Eliminar datos públicamente disponibles.

Nuestra detox de hoy empieza con asegurarnos que no estamos compartiendo, sin darnos cuenta, cosas públicamente a través de nuestra cuenta de Facebook.

1. En tu computadora, inicia sesión en Facebook y dirígete a *Configuración → Privacidad*.
 - Selecciona *Amigos* en la opción *¿Quién puede ver las publicaciones que hagas a partir de ahora?*
 - Selecciona *Amigos* en la opción *Cómo pueden encontrarte y ponerse en contacto contigo*
 - Selecciona *No* en *¿Quieres que los motores de búsqueda fuera de Facebook enlacen a tu perfil?*
2. Ahora ve a *Configuración → Biografía y etiquetado*
 - Selecciona *Sólo yo* o *Amigos* en la opción *¿Quién puede ver las publicaciones en las que te etiquetan en tu biografía?* y en *¿Quién puede ver lo que otros publican en tu biografía?*

2 Limpieza profunda de tu cuenta

Compartir publicaciones, escribir comentarios y etiquetar fotos puede ser una linda manera de mantener el contacto con amistades y familiares. Pero el hecho es que que nunca sabemos realmente dónde van a acabar nuestras fotos y lo que publicamos. Muchas veces no llegamos ni si quiera a comprender quién las podía ver en primer lugar - especialmente con fotos o publicaciones de otras personas que hemos comentado o en las que nos han etiquetado, o viceversa-. Tomando esto en cuenta, tu cuenta de Facebook seguramente necesita una buena limpieza.

1. Selecciona, desde el menú desplegable en la esquina superior derecha, *Registro de actividad*. Revisa toda tu actividad y escoge varios ítems para eliminar (haz clic el icono de  que aparece al lado). Opta por cosas que no echarías de menos y ponte una meta: por ejemplo, 5 fotografías, 10 comentarios, 15 publicaciones - ¿cuántos son prescindibles? Fantástico; ¡ahora aumenta tu meta (súmale 4 a cada ítem) y sigue!

2. Desetiquétate de todas esas imágenes que en realidad no te gustan. Y después, cuando hayas acabado, ¡des-etiquétate de algunas que sí te gustan!
3. Puede ser que tu limpieza en profundidad te esté resultando tan gratificante y satisfactoria que no quieras parar. Pero cuando lo hagas, comprométete a seguir eliminando más publicaciones e imágenes a lo largo de las siguientes semanas.

3 Limpiar tu conciencia a fondo

¿Alguna vez has contribuido a la acumulación de datos de alguna amistad al etiquetarla en imágenes y publicaciones? Aligera su carga de datos (y tu cargo de conciencia social, en consecuencia) des-etiquetando tus amistades de tantas fotos y publicaciones como puedas





Día 3 Reto "Data Detox"

El aplicativo de Facebook tiene permiso para acceder a tus contactos, tu ubicación, cámara, almacenamiento, textos, llamadas y mucho más. Así que, si quieres iniciar sesión en tu cuenta de Facebook desde tu celular, es recomendable que evites usar el aplicativo y lo hagas desde el navegador.

Si usas la app de Facebook, el reto de hoy es desinstalarla e ir desarrollando el nuevo hábito de acceder a Facebook desde el navegador. También asegúrate de salir de sesión cada vez que no estés usando la plataforma y así ayudar a prevenir un potencial rastreo.



¡Felicidades! Superaste el Día 3 de tu detox de datos y estás dando pasos firmes para controlar tu revoltijo de datos de Facebook. Mañana echaremos un vistazo a otra caótica fuente de generación de datos: tu navegación en internet.

DATA
DETOX



3



3 Ser sociable

La mayoría nos conectamos con amistades no sólo cara a cara, sino en gran medida a través de plataformas de redes sociales y aplicativos de mensajería, y compartimos mucha información personal a lo largo de este proceso.



Hablemos de rastreadores

Los rastreadores de empresas de terceros "se esconden tras bambalinas" en la mayoría de los sitios web que conocemos, recopilando un amplio abanico de datos: las páginas que visitamos, dónde hacemos clic, nuestras búsquedas y nuestra dirección de IP (que revela nuestra ubicación geográfica). Ejemplos palpables incluyen el botón "Me gusta" de Facebook y el pajarito de Twitter. Muchos anuncios operan como rastreadores también. Otros casos menos visibles son Google Analytics, entre otros.

¿Cómo saben que soy yo?

Una de las maneras en las que un rastreador te reconoce es a través de tu huella digital de navegador. Los rastreadores pueden ver todo tipo de detalles sobre tu navegador y juntarlos para crear, en la mayoría de los casos, un patrón único o casi único. Las empresas que tienen rastreadores en diferentes sitios web pueden reconocerte a través de este patrón y rastrear tus hábitos de navegación.

Para "ver a través de los lentes" de un rastreador, dirígete a panopticklick.eff.org y haz clic en "Test Me" ("Pruébame"). Guarda tus resultados - los necesitarás después.



Vas a desintoxicar uno de los navegadores que utilizas en tu computadora (limpiaremos los navegadores de celular en el Día 5). Al final del detox de hoy, estarás bloqueando mucha más información de los rastreadores y, por lo tanto, harás que tu huella digital de navegador sea menos única - ya que habrá menos información para crear esta "huella".



1 El diablo se esconde en la "Configuración de privacidad" por defecto

Ninguna configuración de privacidad de un navegador es privada por defecto: la mayoría almacenan cookies, tu historial de navegación, guarda lo que rellenas en los formularios, entre otras cosas, y todo esto puede ser compartido.

Pero Chrome, Chromium, Firefox y Safari ofrecen modos especiales de navegación "privada" o "incógnito" que eliminan automáticamente tu historial de navegación, cookies, archivos temporales y tus entradas en los formularios web cada vez que cierras tu navegador. Nota: tus marcadores y descargas no se eliminan en estos modos de navegación.

Pruébalo:

1. Abre tu navegador (Firefox, Chrome, Chromium o Safari) y ve a Archivo → Nueva Ventana Privada/ Incógnito (según el navegador).
2. Para establecer una navegación privada de manera permanente en Firefox o Safari, ve a:

Firefox: menú ☰ → Preferencias → Privacidad → en la sección Historial, selecciona: *Utilice configuraciones personalizadas para el historial* → y tilda *Siempre usar modo de navegación privada*



Safari: Safari en la barra superior → Preferencias → General → Safari abre con: selecciona *Nueva ventana privada*.



Nota: la navegación privada/incógnito simplemente previene compartir determinadas cosas con rastreadores y sitios web; ¡no te anonimiza en internet!

2 Potencia tu navegador

Ahora podemos ponernos a instalar algunos pequeños extras conocidos como "complementos y extensiones" (mini-programas fáciles de instalar para tu navegador que hacen cosas adicionales).

Instala en Firefox, Chrome o Chromium:

- Para bloquear rastreadores: *Privacy Badger*.
- Para asegurar que se cifren tus conexiones a sitios web siempre que sea posible: *HTTPS Everywhere*.

3 Verifica si tu detox está funcionando

Deberías poder apreciar cambios. Vuelve a entrar en panopticklick.eff.org con el navegador que acabas de desintoxicar y haz clic en "Test Me". Compara los resultados nuevos con los que guardaste antes ¿Notas cambios?



Día 4 Reto "Data Detox"

Felicidades: ¡estás poniéndolo mucho más difícil a las empresas que te quieren seguir la pista en la web!

Así que es hora de divertirse. A las empresas les gusta ver dónde vas y qué te interesa, pero, ¿y si te gustara todo? El reto de hoy te invita a confundir todas estas agencias de anuncios: instálale AdNauseam, un complemento que hace clic en anuncios aleatoriamente en segundo plano mientras tú navegas por internet. adnauseam.io

Notas

Panoptlick es una herramienta en línea que analiza hasta qué punto nuestro navegador está protegido contra el rastreo y cómo de fácil sería identificarlo a través de su huella digital. panoptlick.eff.org

Privacy Badger es una extensión del navegador que bloquea anuncios espía y rastreadores invisibles. eff.org/privacybadger

HTTPS Everywhere es una extensión del navegador que asegura que la conexión que estableces con los sitios web (y el intercambio de datos que tienen) esté cifrada y protegida. eff.org/https-everywhere

Estas tres herramientas han sido desarrolladas y son mantenidas por la Electronic Frontier Foundation (EFF).

DATA
DETOX



4



4

Buscar & navegar

Tu navegador es tu portal a internet y, si sospechas que está contribuyendo en gran medida a tu acumulación de datos, estás en lo cierto.



5 Conectando

¿Con quién está hablando tu celular?

Tu celular siempre tiene sed de conexión, con o sin tu intervención. Y no se hace mucho lío con qué se conecta: redes celulares, WiFi, otros dispositivos (por ej, via Bluetooth). Lo quiere todo, a cada instante, saltando de una frecuencia a otra en el espectro radioeléctrico. Para tu celular, existir significa estar anunciándose todo el rato en cualquier canal abierto disponible: "¡Estoy aquí! ¡Aquí, aquí! ¡Soy yo!" e intentar conectarse a cualquier señal posible.

Para hacerte una mejor idea, prueba la app "Architecture of Radio". Basándose en conjuntos de datos extraídos de tus historiales y utilizando GPS, esta app muestra una visualización de qué aspecto podría tener la infraestructura y señales a tu alrededor si tuvieras puesto unas gafas ocultas de visión nocturna. Entra en architectureofradio.com y dale play al video demostrativo. También puedes instalarte el aplicativo (por un coste bastante asequible) y explóralo. ¿Tu celular se está comunicando mucho más que lo que esperabas?



1 ¿Todo el mundo tiene que saber tu nombre?

¿Está tu celular gritando tu nombre en cada red WiFi que encuentra, en cada café, oficina, casa que visitas? Puede ser que, en algún momento, le asignaste un nombre a tu celular para conectarse a redes WiFi, Bluetooth o ambos; la mayoría de los iPhones hacen ésto automáticamente con el nombre de usuario/o que proporcionas en la instalación del sistema operativo del celular. Eso significa que "Celular de Valentina"

queda visible a la persona administradora de la red WiFi y, si está encendido tu Bluetooth, cualquier persona dentro de cierto rango de distancia que tiene habilitado su Bluetooth. El primer paso de nuestra detox de hoy es cambiar el nombre a nuestro celular a algo que pueda seguir siendo identificable a efectos prácticos, pero sin que se pueda asociar tan "personalmente" a nuestra identidad. ¡Vamos a cambiarlo ahora!



2 Borra tu navegación de celular

Descongestiona los datos que se acumulan al usar el navegador de tu celular:

1. Elimina tu historial de navegación.
2. Utiliza el modo de navegación privada. En Android, recomendamos Firefox, para iPhone, tanto Firefox y Safari permiten este modo de navegación.
3. Tanto para iPhone como Android, Firefox Focus utiliza navegación privada por defecto y viene integrado con bloqueo de anuncios.
4. Cámbiate a un buscador que respete tu privacidad si aún no lo has hecho (vuelve a Día 1 para más información).

3 Cultiva la independencia de tu celular

Reduce la cantidad de datos que tu celular anuncia: ¡deshabilita el WiFi y Bluetooth cuando no los estés usando!

4 Ponle alto a regalar a todo el mundo tu ubicación

Ninguna desintoxicación de smartphone sería completa sin abordar los datos de ubicación: una toxina que crea tu celular todo el tiempo, incluso cuando no lo estás usando. Los datos de ubicación son altamente deseables porque revelan mucha información sobre quiénes somos: todo el mundo quiere un trozo.

Entra en tu historial de ubicación para ver qué retrato se dibuja sólo con tus datos de ubicación. Ahora míralos como si fueras una persona ajena. ¿Qué estabas haciendo hace dos semanas? ¿Dónde vives y trabajas? ¿A dónde vas en tu tiempo libre? ¿Qué tipo de vida tienes?

1. Bloquea el acceso a tu ubicación en todos los aplicativos que no necesitan esta información para funcionar.
2. Si tienes Android y has estado esperando borrar tu historial de ubicación de tu cuenta Google, ahora es el momento para hacerlo. Quienes tienen iPhone pueden hacerlo ahora también.

Día 5 Reto "Data Detox"

El reto de hoy le da una vuelta de tuerca a eso de "ponerle alto a regalar nuestra ubicación a todo el mundo": intenta deshabilitar los servicios de ubicación de tu celular. Puedes reestablecerlos fácilmente cuando los necesites y, de paso, ¡tu batería durará más desde ahora!



Nota: de esta manera no conseguimos desactivar del todo el rastreo de ubicación. Esto, porque nuestro celular sigue transmitiendo sus coordenadas a través de las torres celulares y las redes WiFi. Si quieres un reto de "cinturón negro", intenta poner tu celular en modo avión durante varias horas mañana cuando no estés esperando llamadas importantes. ¡Puede ser que un paréntesis sin celular nos recargue las pilas! Mmm, se siente bien, ¿no?

Notas

Android

Hay muchas versiones de Android así que quizás tengas que investigar cómo se llama determinada configuración en la tuya. ¡Tenemos una oportunidad buenísima en conocer nuestros celulares más de cerca!

- **Cambiar el nombre de WiFi:** Configuración → Wi-Fi → menu → Configuración avanzada → Wi-Fi Direct (o directamente Wi-Fi Direct) → Renombrar dispositivo (o pulsar encima del nombre de dispositivo que aparece).
- **Cambiar el nombre de Bluetooth:** Configuración → Bluetooth → habilitar el Bluetooth si está apagado → menu: → Cambiar nombre de teléfono.
- **Borrar historial de navegación:** Firefox: Abrir Firefox → menu ☰ → Configuración → Eliminar datos privados.
- **Utilizar Navegación Privada:** Firefox: Abrir Firefox → menu ☰ → Nueva pestaña privada
- **Buscar tu historial de ubicación:** Abrir Google Maps → menu ☰ → Tu línea de tiempo. Selecciona ítems sueltos para más detalle.
- **Bloquear permisos de ubicación:** Configuración → Aplicaciones → Ajustes → Permisos → Ubicación.
- **Deshabilitar servicios de ubicación:** Configuración → Seguridad & Ubicación/Ubicación → deshabilitar.



¡Lo lograste! Acabamos el Día 5 y hemos conseguido reducir dramáticamente la acumulación tóxica de datos en nuestro celular. Tu celular ya está listo para una limpieza revitalizante de aplicativos, y de eso trata el Día 6.

iPhone

- **Cambiar el nombre del celular:** Configuración → General → Información → Nombre.
- **Borrar historial de navegación:** Firefox: Abrir Firefox → Ajustes → Limpiar Datos Privados → Aceptar
Safari: Configuración → Safari → Borrar historial y datos.
- **Utilizar Navegación Privada:** Firefox: Abrir Firefox → ☰ → 🔒 → +
Safari: Abrir Safari → ☰ → Nav. Privada → +
- **Busca tu historial de ubicación:** Configuración → Privacidad → Localización → Deslízate hacia abajo y selecciona "Servicios del sistema" → scroll hacia abajo y selecciona "Ubicaciones importantes". Selecciona ítems sueltos para más detalle.
- **Bloquear permisos de ubicación:** iPhone: Configuración → Privacidad → Localización → gestiona los accesos desde la configuración de cada aplicativo.
- **Deshabilitar servicios de ubicación :** Configuración → Privacidad → Localización → deshabilitar.

DATA
DETOX



5



5 Conectando

Tu smartphone es uno de los principales productores de una cantidad galopante de datos y hoy, Día 5 de esta ruta, vamos a ayudarte a tomar riendas en el asunto. Primero, veamos cómo y dónde se crean y recopilan estos datos. Después nos pondremos a desintoxicar.



6 Limpieza

Verificación de tus apps

Todo el mundo atraviesa fases de frenesí con las apps: "Anda, uno más... Es gratis... ¿Qué daño puede hacer?" Y puede ser muy divertido, pero ahora nos toca ver la factura.

¿Sabes cuántos aplicativos tienes en tu celular? Haz un estimado y verifícalo en tu celular (sí, incluyendo las apps que venían por defecto en el celular). ¿Es una cifra más alta que la que te esperabas? ¿Cuánta exposición tienes a la acumulación de tus datos?

0 - 19 Muy baja exposición

20 - 39 Baja exposición

40 - 59 Exposición media

60 - 80 Alta exposición

80 et plus o más Muy alta exposición

Cuantas más aplicaciones tienes, más datos tuyos se acumulan y más empresas tienen acceso a ellos. En la desintoxicación de hoy, tendrás la oportunidad de finalmente deshacerte de una parte de ese exceso que ha estado congestionando tu celular. ¿Alguna vez te has preguntado en qué momento se instalaron ciertos aplicativos en tu celular o para qué sirven? Hoy es tu día. ¡Manos a la obra!



¡Détox!

¡Limpieza de apps!

Es importante limpiar nuestras apps de vez en cuando, especialmente cuando se tratan de aplicaciones que nunca usamos y que recolectan muchos más datos que lo que deberían.

1 ¿Se queda o se va?

Para decidir con qué apps nos vamos a quedar y de cuáles nos vamos a deshacer, necesitamos adoptar una perspectiva crítica sobre lo que tenemos. Empieza con una aplicación que usas con frecuencia y hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Realmente lo necesito? ¿Cuándo fue la última vez que lo utilicé?
2. ¿Qué datos puede recolectar? *Viajes / directorio de contactos / comportamientos y hábitos que tengo en mi casa. Piensa en esas apps que controlan los dispositivos de tu casa.*
3. ¿Quiénes están detrás de esa aplicación? ¿Confías en esas personas o empresas? ¿Cuál es su modelo de negocio? ¿Y su política de privacidad? *Si obtienes esa app a través de una empresa comercial gratuitamente, lo más probable es que están vendiendo los datos de las personas usuarias.*
4. ¿Existe una mejor alternativa?
5. ¿Qué beneficios obtienes a cambio de tus datos? ¿Vale la pena?

Conforme vas contestando estas preguntas, te irás orientando en decidir si esa app se queda o se va.

2 Tira a la papelera las apps que no vale la pena guardar

Eliminar apps puede ser una forma poderosa de desintoxicar tu ser digital. Si no tienes apps que recopilan datos, ¡no podrán venderlos a terceros! Borra las aplicaciones que no utilizas o que piden demasiados datos - simplemente están contribuyendo a tu "abultamiento de datos".

3 Toma las riendas de las apps imprescindibles

Puedes asegurarte que las apps con las que te quieres quedar no estén chupando más datos que lo estrictamente necesario para funcionar. En los iPhones, puedes limitar selectivamente los permisos que tienen las apps en la opción de "Privacidad". En versiones más nuevas de Android, en Configuración » Aplicaciones, puedes asignar permisos para cada app por separado.





Día 6 Reto "Data Detox"

Darle una limpieza a tus apps hace una diferencia gigante en cuántas empresas tienen acceso a tus datos. Pero volvamos ahora a la Pregunta 4 de tu limpieza: "¿Existe una mejor alternativa?" En muchos casos, existe una opción ahí afuera que cumple funciones parecidas, pero sin lucrar con tus datos. 

Tomando esto en cuenta, ¡el reto de hoy es probar algo nuevo! Convince a una persona cercana, algún colega o amistad cercana, para que utilice una alternativa (no comercial, gratuita y de código abierto) a Skype o Facebook Messenger: opciones buenas incluyen Jitsi Meet y Signal. Encuentra más alternativas en:

myshadow.org/appcentre.

Notas

Android

- **Eliminar apps:** *Configuración* → *Aplicaciones* → Selecciona el aplicativo que quieres desinstalar → *Desinstalar*.

Nota: no se pueden eliminar los aplicativos que están integrados por defecto por Android o por la empresa fabricante del celular -HTC, Samsung, Nokia-.

iPhone

- **Eliminar apps:** deja presionado el dedo encima del icono del aplicativo hasta que empieza a moverse y aparezca una cruz en la esquina superior izquierda. Pulsa la cruz encima de la app que quieras desinstalar. Para regresar al modo "normal", pulsa el botón de inicio. Nota: no se pueden eliminar los aplicativos integrados en el iPhone por defecto.

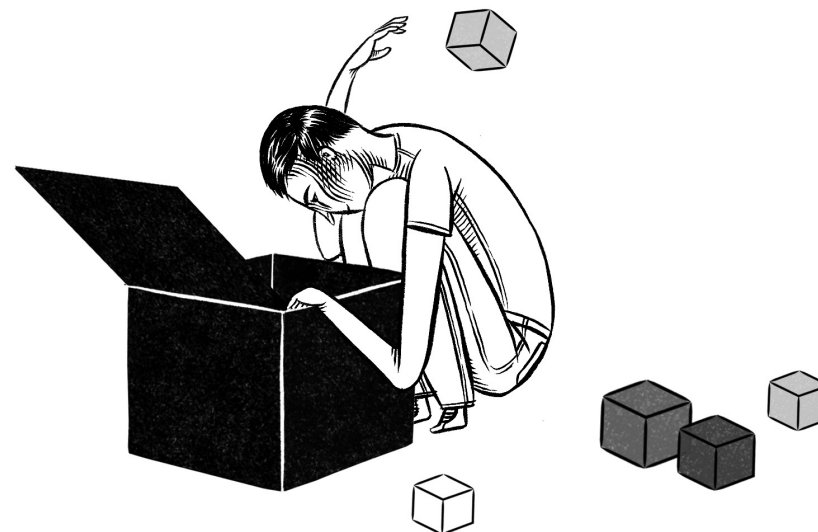
Apps y herramientas alternativas

La única manera de realmente resguardar nuestros datos fuera del alcance de empresas es usando aplicaciones y herramientas no comerciales, gratuitas y de código abierto. Puedes conocer más en myshadow.org/appcentre.

DATA
DETOX



6



6 Limpieza

Tus aplicativos producen tanto exceso de datos como tu celular en sí, o incluso más aún, por lo que hoy nos vamos a dedicar a la limpieza de ellos. Sentirás que te quitas un peso de encima y te preguntarás por qué no lo hiciste antes.



7 ¿Quién creen que eres?

1 "Google cree que soy un hombre de edad media"

Una de las razones por las que las plataformas recopilan datos personales es para crear perfiles de audiencia y dirigir selectivamente publicidad, por ejemplo, ofreciéndote sartenes de acero inoxidable o unas persianas de bambú.

¿Quién eres según Google?

1. Entra en adssettings.google.com e inicia sesión.
2. ¿Qué crees que alimentó los algoritmos de Google para generar estas conclusiones sobre ti? ¿Qué tan precisas son sus inferencias?

2 Crear perfiles no se trata de simplemente mostrarte anuncios

Quizás no te importe que Google o Facebook recolecte tus datos personales para publicidad. Pero quizás te interesen las otras maneras en que tus datos son utilizados, las empresas que existen con el mero propósito de comprar datos y vender perfiles (data brokers/agencias de datos).

¿Te ha ocurrido a ti, o a una persona conocida, alguna de las siguientes situaciones?

Me muestran determinados anuncios, pero no otros

Quizás no te importe que te dejen afuera de ciertos anuncios como los de productos de limpieza, pero ¿qué pasa con otros tipos de campañas? En 2016, se reveló que Facebook estaba dando la opción a anunciantes de excluir a ciertos grupos raciales de sus anuncios, por ejemplo, para ofertas de empleo o vivienda. Este tipo de "targeting" (personalización) también permite que quienes compran anuncios seleccionen grupos muy específicos: en 2017, se reveló que Facebook ofrecía seleccionar "antisemitas" como posible grupo de audiencia.
ttc.io/fb2017 | ttc.io/fb2016 (ProPublica)

Pago más por mi seguro de automóvil que mis amistades

En un gran abanico de sectores se está experimentando con sistemas de puntuación, incluyendo el de los bancos, la vigilancia y los seguros. Tomando un ejemplo del 2016, una aseguradora de coches basada en Reino Unido llamada Admiral, trabajó en una app que se fijaba en las publicaciones de personas en Facebook que se habían comprado un automóvil por primera vez para predecir su "forma de conducir". ¿Utilizas muchos "!!!!"? ¿Escribes "siempre" y "nunca" más que "quizás"? Según los algoritmos de la app de Admiral, estás mostrando señales

de excesiva autoconfianza y no calificarías para un descuento de "manejo seguro". (Al final, esta app fue desmontada escasas horas antes de su lanzamiento previsto).
ttc.io/insurancefb (The Guardian)

Si vives en la Unión Europea y crees que te ha afectado/te afecta negativamente el procesamiento automático de datos por parte de computadoras, tienes el derecho a requerir que un ser humano, una persona, se involucre, revise los materiales y tome una decisión. Este tratamiento de datos puede referirse a un préstamo en un banco, a una aplicación para un puesto de trabajo o para un servicio de salud, entre otros escenarios posibles.

3 Simplemente agrega datos

Más datos implica, en teoría, perfiles más precisos y los datos se pueden obtener de todo tipo de fuentes, incluyendo las que antes eran inalcanzables para empresas grandes de tecnologías.

¿Quién tiene tus registros médicos?

En 2016, se filtró que el UK National Health Service trust (el Servicio Médico Nacional del Reino Unido), a través de un acuerdo establecido con Facebook, concedió a Deepmind, empresa de Facebook abocada a la

inteligencia artificial, el acceso a 1.6 millones de historiales de pacientes de tres hospitales en Londres. El objetivo más inmediato era desarrollar un aplicativo relacionado con insuficiencia renal, pero ¿cuáles son las implicaciones a largo plazo al compartir estos datos? ¿Qué tipo de acuerdos han sido establecidos por los servicios de salud a los que acudes?

ttc.io/nhsgoogle (The Guardian)





Día 7 Reto "Data Detox"

¡Felicidades! Superamos el día 7. Tras entender más de cerca por qué las empresas recopilan tus datos y para qué, es normal preocuparse un poco, aunque ojalá también te motive a darle continuidad a tus nuevos hábitos de detox. El reto de hoy es una síntesis de lo que leíste y nos lleva a uno de los pilares de la recopilación de datos: esa situación que se repite una y otra vez al hacer clic en "Estoy de acuerdo".

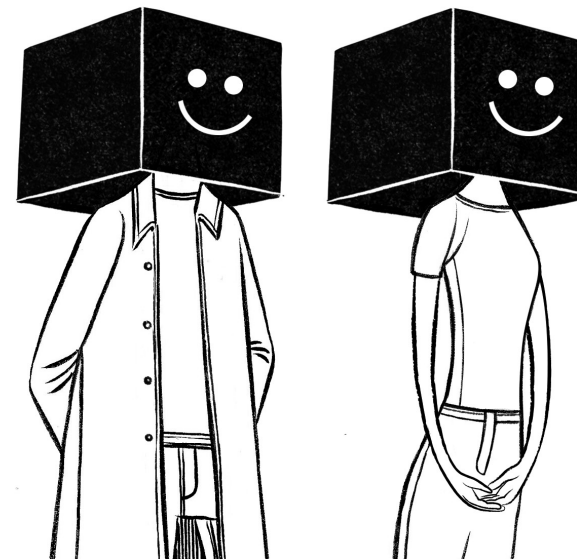
¡Que no cunda el pánico! No te vamos a hacer leer (¡menos aún extraerle sentido!) a un documento de Políticas de Privacidad. Ya te estamos tomando mucho tiempo. Pero vamos a ver un trailer entretenido y cortito sobre una película (de 9 horas, donde alguien lee en voz alta el documento completo de términos y condiciones de Kindle. Si quieres asumir un reto extra, mañana pon la película de fondo mientras haces otras cosas).

ttc.io/termsandconditions (Nota: alojado en YouTube)



¡Epa! Terminamos la semana entera de desintoxicación de datos! Ojalá sientas que te estás quitando peso digital de encima y tienes un poco más de control de la situación.

Pero quizás también sientas un poco de inseguridad sobre cómo seguir este camino de tu nuevo ser digital; cómo quieres manejar tus datos de aquí en adelante. Mañana veremos la parte más importante del detox: cómo convertir tus nuevas habilidades en un estilo de vida sostenible.



7

¿Quién creen que eres?

En los últimos 6 días de detox, hemos investigado qué datos se recolectan a través de tu celular, navegadores, aplicativos y plataformas como Facebook y Google, pero no hemos examinado de fondo por qué. El Día 7 se dedica a esta pregunta. Ponte a gusto con una tacita de té: hoy vamos a ponernos a leer.



8 Creando un nuevo yo

Establecer metas

Echa un vistazo atrás a estos últimos siete días. ¿Qué te imaginas integrando en tu cotidiano? El reto de hoy es apartar unos minutos cada día, semana o mes, para manejar tu acumulación de datos. Las orientaciones a continuación están diseñadas para echarle una mano.



Diseña tu futuro estilo de vida de desintoxicación de datos

1 Una cuenta a la vez

Arma un plan para desintoxicar más cuentas tuyas a lo largo de las siguientes semanas o meses. Seguramente tengas que dedicarles más tiempo a tus cuentas de Facebook y Google, así que puedes empezar por ahí. Y después sigue con Twitter, LinkedIn, Dropbox, Skype, iCloud o los otros servicios que utilices. **Para cada cuenta:**

La vuelta de tuerca

- Repasa la configuración de cuenta y presta especial atención a (siempre y cuando sea relevante):
 - ¿Quién puede ver qué?
 - ¿Quién te puede contactar y cómo?
 - ¿Puedes revisar las etiquetas? ¿Quién puede ver las publicaciones con etiquetas?
 - Configuraciones relacionadas con publicidad o menciones publicitarias (como esos futbolistas y actrices que salen recomendando tal o cual perfume).
- Asegúrate que tu cuenta tenga una contraseña robusta y única. 🔒

Limpieza.

- Deshazte de todas las publicaciones, fotos y comentarios que puedas prescindir (igárdalos en un disco duro externo si crees necesitarlos después!)
- Saca todas las etiquetas que te generen incomodidad.

Mis cuatro cuentas principales:

- _____
- _____
- _____
- _____

Desintoxica una cuenta:

por semana ☐ / por mes ☐



2 Mantener tu detox de datos al día

Diseña tu propio plan para controlar la acumulación de datos en los servicios que utilizas regularmente.

Mantenlo limpio

	cada:	día	semana	mes
• Borra el historial y las cookies de tu navegador.		☐	☐	☐
• Cierra tus ventanas de Navegación Privada.		☐	☐	☐
• Cierra sesión en tus cuentas.		☐	☐	☐
• Elimina o des-etiqueta nuevas fotos y publicaciones.		☐	☐	☐

Establece límites

	cada:	día	semana	mes
• Verifica y regula los permisos de tus aplicaciones.		☐	☐	☐
• Borra las aplicaciones que ya no utilices.		☐	☐	☐
• Evalúa tu uso de plataformas de redes sociales.		☐	☐	☐

Que siga siendo divertido

	cada:	día	semana	mes
• Prueba una herramienta alternativa de vez en cuando. 🔗		☐	☐	☐
• Rompe la rutina: pon tu celular en modo avión o ¡déjalo en casa!		☐	☐	☐

3 ¡Compartmenta!

Separa tus datos utilizando diferentes servicios para diferentes actividades en línea. ¡Crea tus propias estrategias! Aquí van algunos ejemplos:

- **Navegación:** utiliza Chrome para actividades relacionadas con Google, y Firefox o Chromium para navegación general.
- **Búsquedas:** utiliza DuckDuckGo para búsquedas personales, y Startpage para el trabajo.
- **Correo electrónico:** crea diferentes cuentas de correo para tu celular, cuentas en línea y plataformas de redes sociales.

Trabaja en tus estrategias:

una vez cada semana ☐ / cada mes ☐



Día 8 Reto "Data Detox"

¡Compartir es cuidar!

Tu último reto es uno importante: intenta que tu gente cercana, amistades y familiares, se suban al barco. Es un aspecto crítico para que nuestro nuevo estilo de vida digital funcione: las acciones online de nuestro círculo íntimo importan. Cada vez que te etiquetan, te mencionan o suben datos sobre ti, se va alimentando tu acumulación de datos, independientemente de la conciencia y cuidado que tú hayas tomado individualmente.

Así que tienes dos retos para los siguientes meses: convertir tus nuevos hábitos en un estilo de vida y compartir tu detox de datos con otras personas. (Consejo: ¡la forma más fácil es que empiecen su propio detox de datos! Y lo pueden hacer entrando en: datadetox.myshadow.org.)



¡Felicidades por tu nuevo tú digital: renovado y reluciente!

Recuerda que progresar -como en cualquier nuevo estilo de vida- no pasa de golpe, de la noche a la mañana. Haz lo que puedas y sigue dando pasos cuando te sientas preparada/o. ¡Configura notificaciones y avisos para volver a tu ruta regularmente! Lo importante es hacer tiempo para ello y darle seguimiento.

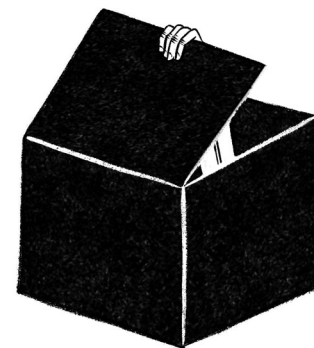
Para más información, entra en myshadow.org/es.

Notas:

Herramientas alternativas: Véase Día 6.

Contraseñas:

Es muy importante que tengas contraseñas robustas y únicas para cada una de tus cuentas en línea. Si utilizas la misma contraseña para todo y se filtra, ¡tendrán acceso a todas tus cuentas! Puedes encontrar una serie de consejos sobre cómo crear y mantener contraseñas robustas y únicas en: securityinabox.org/es/guide/passwords.



8 Creando un nuevo yo

¡Felicidades! ¡Has llegado al último día de tu detox de datos! Hoy es importante: sólo se puede mantener una buena desintoxicación si tenemos un estilo de vida digital sano y equilibrado. Es fundamental crear un plan de seguimiento que te funcione. Si no, el abultamiento de datos irá creciendo más y más.