

# AV304 - Internet sense por: mesures per navegar amb tranquil·litat (Sessió 1)

Itinerari 3. Iniciació a l'ús d'Internet

## Missió

Barcelona Activa vol contribuir a la millora de la qualitat de vida de les persones promovent la competitivitat econòmica de la ciutat i el reequilibri dels territoris, a través del foment de l'ocupació de qualitat, l'impuls a l'emprenedoria i el suport a un teixit empresarial plural, divers i sostenible, des d'una perspectiva econòmica, social i ambiental.

## Visió

Les accions de l'entitat es regeixen per la voluntat de fer de Barcelona una ciutat de referència internacional per treballar, emprendre i viure amb valors socials i ambientals.



## Valors

L'activitat de Barcelona Activa es desenvolupa al voltant d'aquests 4 valors:

**1. Igualtat  
d'oportunitats i  
progrés social**



**2. Cooperació  
dins l'organitza-  
ció i amb altres**



**3. Economia al  
servei de les  
persones: social i  
sostenible**



**4. Esperit de servei  
públic i ètica  
professional  
i personal**





## Què fem?



**Acompanyem les persones que cerquen feina** durant tot el procés

[barcelonactiva.cat/treball](https://barcelonactiva.cat/treball)



**Donem suport a les persones emprenedores** per fer realitat la seva idea de negoci

[barcelonactiva.cat/emprenedoria](https://barcelonactiva.cat/emprenedoria)



**Ajudem les empreses i organitzacions** a impulsar la seva activitat

[barcelonactiva.cat/empreses](https://barcelonactiva.cat/empreses)



**Oferim formació** a les persones que cerquen feina, emprenedores i professionals.

[barcelonactiva.cat/formacio](https://barcelonactiva.cat/formacio)

**PROXIMITAT, INNOVACIÓ I IGUALTAT**





## Seu Central de Barcelona Activa



## Porta22 2.000 m<sup>2</sup> per a l'ocupació i la carrera professional



## Convent de Sant Agustí Centre referent en ocupació per a joves a Ciutat Vella



## Ca n'Andalet Espai per a la formació i l'ocupació a Horta-Guinardó



## Centre per a la Iniciativa Emprenedora Glòries L'equipament per emprendre a la ciutat



## Incubadora Glòries Acull empreses de nova creació



## Incubadora Almogàvers Incubadora publicoprivada per a empreses innovadores



## Incubadora MediaTIC Allotja empreses d'alt impacte tecnològic



## Nou Barris Activa L'espai de referència per a la promoció econòmica i l'ocupació a Nou Barris



## Cibernàrium Nou Barris Centre de formació digital d'iniciació ubicat al Parc Tecnològic



## Oficina d'Atenció a les Empreses L'espai de referència per a les empreses i pimes de Barcelona



## Parc Tecnològic Clúster d'innovació i capacitació tecnològica al nord de la ciutat



## Cibernàrium 22@ Centre de capacitació tecnològica i IT Academy



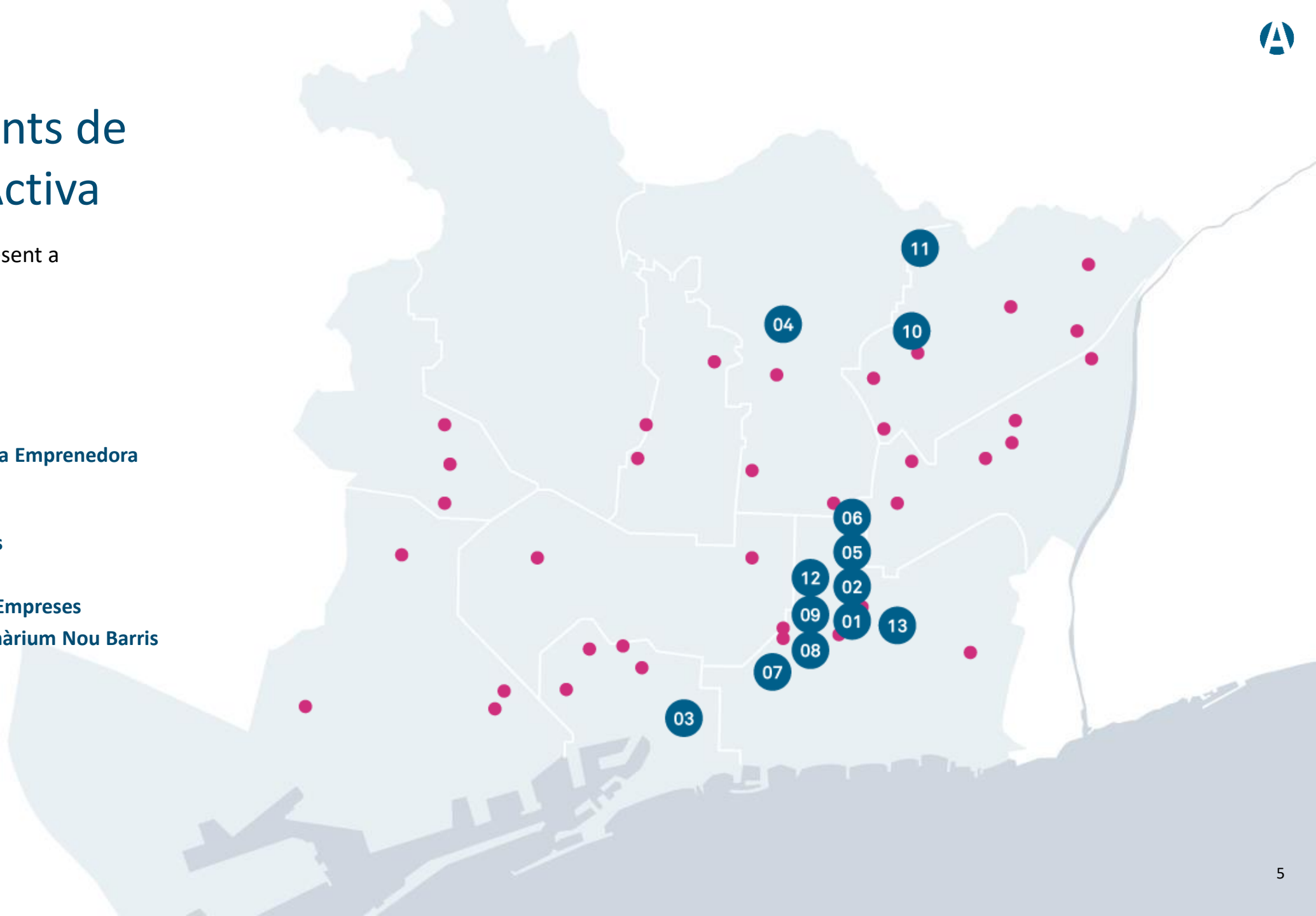
## InnoBA Centre municipal per a la Innovació socioeconòmica

# Xarxa d'equipaments de Barcelona Activa

Barcelona Activa està present a  
**48** punts de la ciutat.

1. Seu Central
2. Porta22
3. Convent de Sant Agustí
4. Ca n'Andalet
5. Centre per a la Iniciativa Emprenedora Glòries
6. Incubadora Glòries
7. Incubadora Almogàvers
8. Incubadora MediaTIC
9. Oficina d'Atenció a les Empreses
10. Parc Tecnològic i Cibernàrium Nou Barris
11. Nou Barris Activa
12. Cibernàrium 22@
13. InnoBA

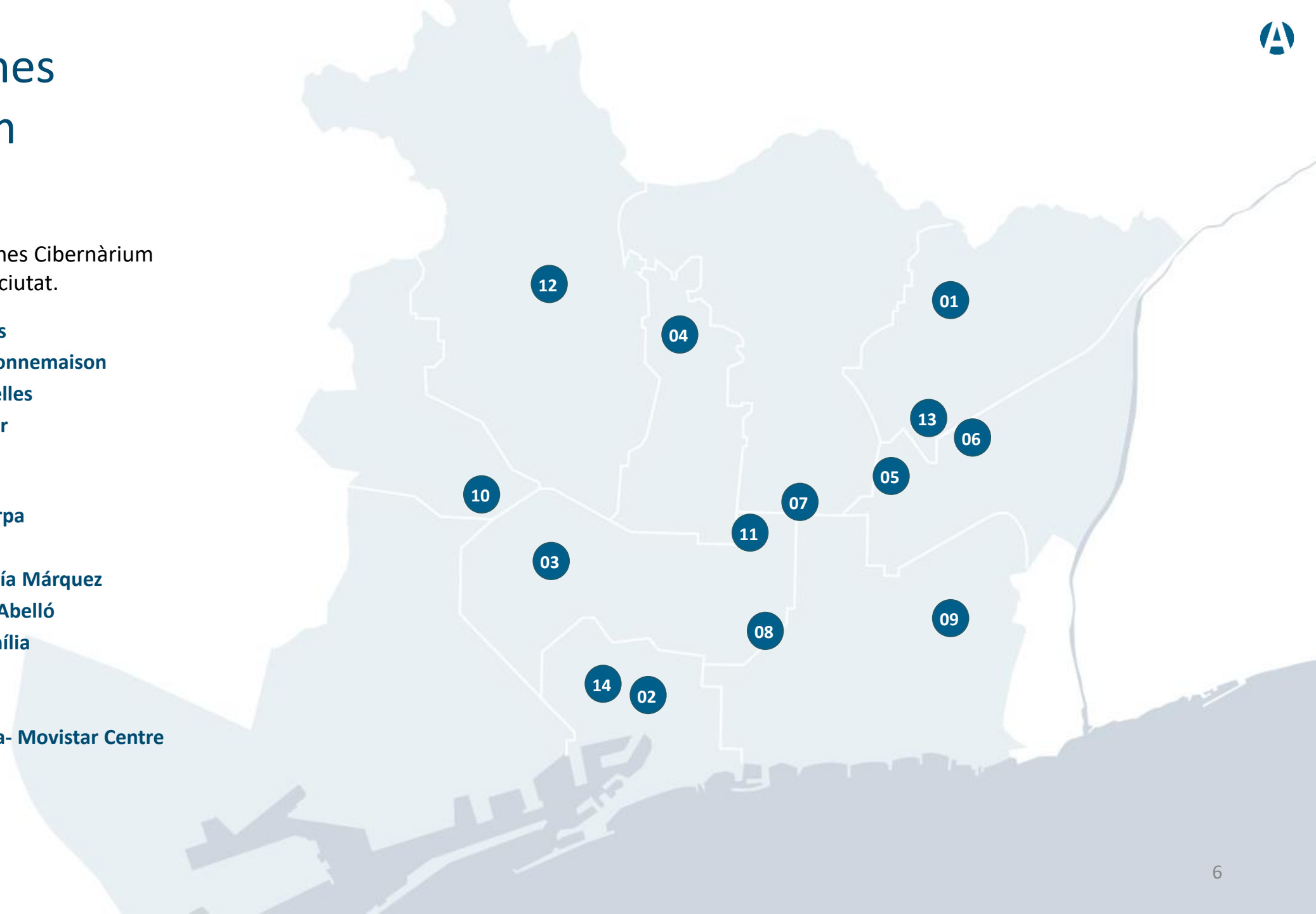
 Punts d'atenció a la ciutat



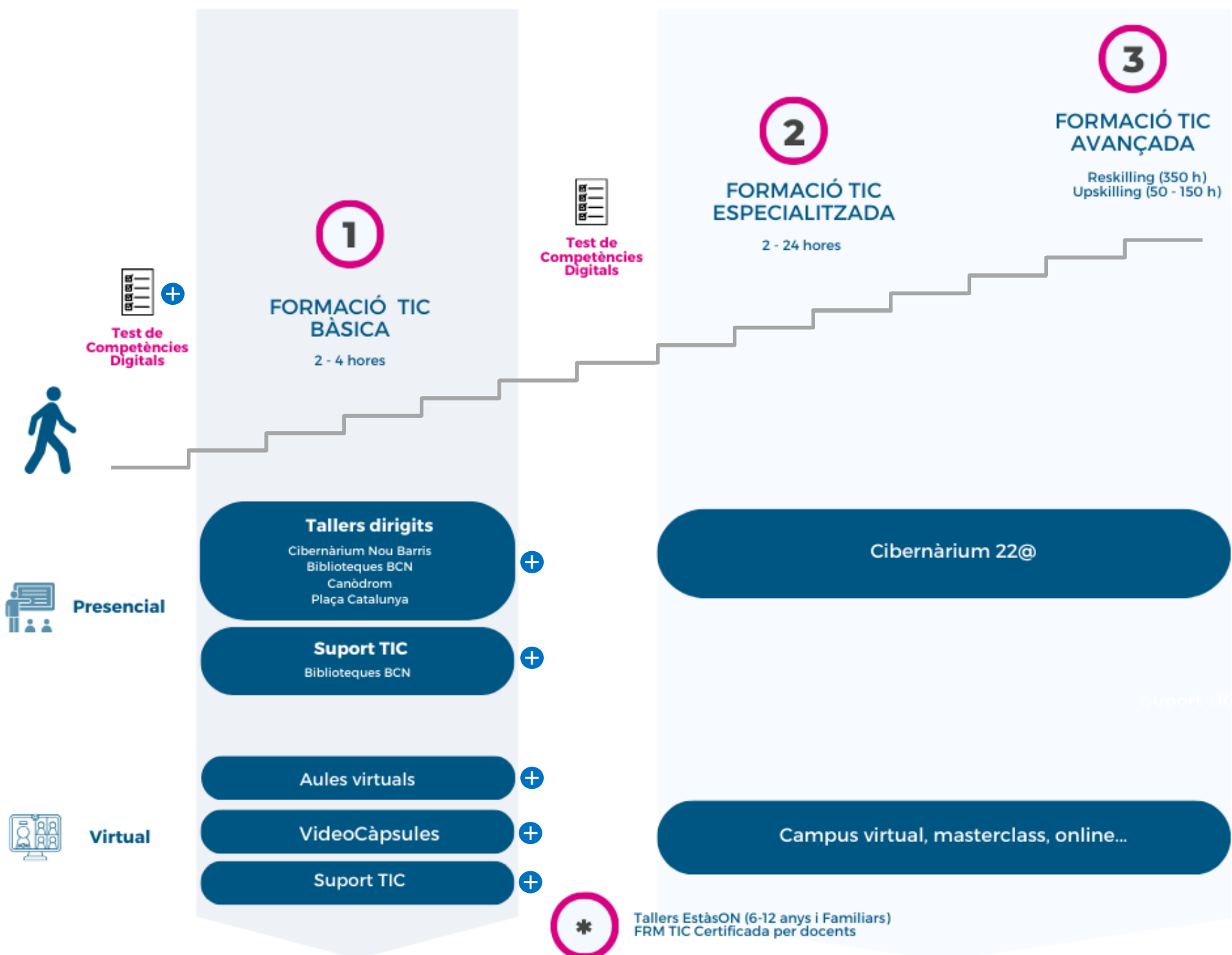
# Xarxa Antenes Cibernàrium

Barcelona Activa té antenes Cibernàrium present a **13** punts de la ciutat.

1. Cibernàrium Nou Barris
2. Biblioteca Francesca Bonnemaison
3. Biblioteca Agustí Centelles
4. Biblioteca Jaume Fuster
5. Biblioteca Vilapicina
6. Biblioteca Can Fabra
7. Biblioteca Camp de l'Arpa
8. Biblioteca El Clot
9. Biblioteca Gabriel García Márquez
10. Biblioteca Montserrat Abelló
11. Biblioteca Sagrada Família
12. Biblioteca Sant Gervasi
13. Antena Canòdrom
14. Antena Plaça Catalunya- Movistar Centre







### ON ESTEM?



## **Internet sense por: mesures per navegar amb tranquil·litat (Sessió 1)**

### **Gestiona la teva seguretat a Internet**

- 1- Programari maliciós i programari no desitjat
- 2- Tipus i efectes del programari maliciós
- 3- Com podem protegir-nos? Antivirus i Tallafocs
- 4- Contrasenyes i gestors de contrasenyes
- 5- Seguretat en la navegació



# 1- Programari maliciós (malware)

Quan naveguem per internet estem exposats a diferents problemes que poden afectar a la nostra seguretat i privacitat. Per això és important conèixer-los per saber quins són, com actuen i què podem fer per prevenir-los.



# 1- Programari maliciós i programari no desitjat

**Programari maliciós = Malware (de l'anglès malicious + software)**

## **Programari maliciós**

Programari concebut específicament per a prendre el control d'un sistema informàtic, interferir en el seu funcionament normal, desestabilitzar-lo o danyar-lo.

Definició del Termcat - centre de terminologia

## **Programari no desitjat**

Poden ser arxius executables o aplicacions per a mòbils que es comporten de manera diferent al que s'espera d'elles o de manera inesperada. Per exemple arxius que canvien la pàgina inicial del nostre navegador.

## 2- Tipus i efectes del programari maliciós

### Programari maliciós



- Virus
- Spyware
- Cucs
- Troians
- Adware
- Ransomware



### Efectes



- Xifrar o esborrar informació
- Robar dades
- Suplantació d'identitat
- Pèrdues econòmiques

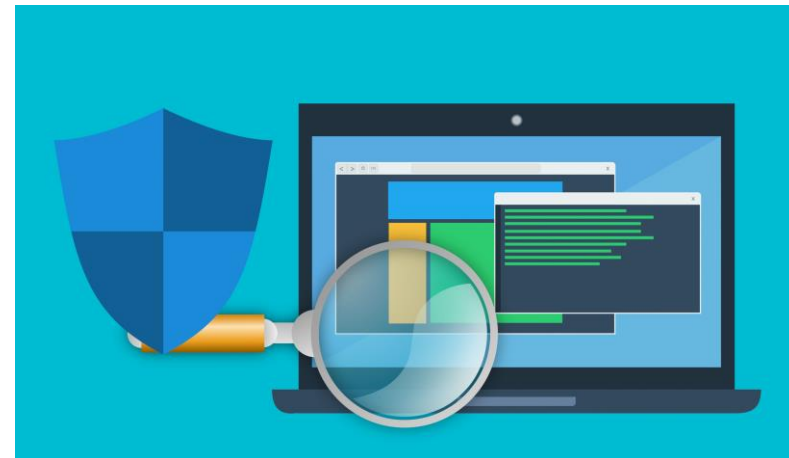
Per saber-ne més: vídeo "[virus y amenazas informáticas](#)"

### 3- Com podem protegir-nos?

Programari  
maliciós



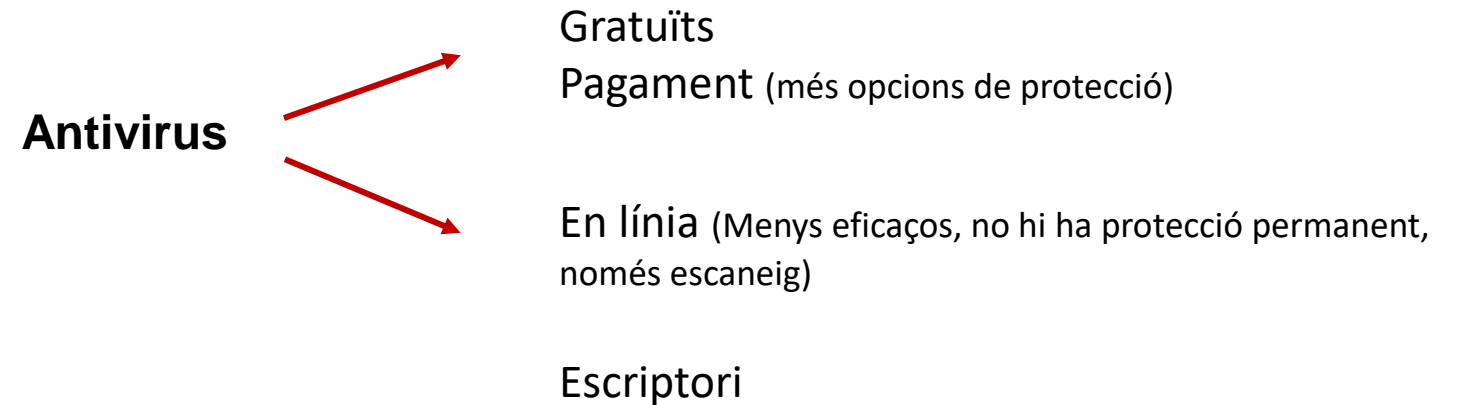
- Antivirus
- Tallafocs
- Actualitzacions de seguretat
- Còpies de seguretat
- Limitar permisos
- Sentit comú





### 3- Com podem protegir-nos? Antivirus

Un **antivirus** és un programa informàtic utilitzat per a prevenir, detectar i eliminar virus informàtics maliciosos. La majoria d'aquests programes també estan capacitats per a detectar altres amenaces.



[Pàgina web](#) de l'OSI amb anàlisis d'antivirus gratuïts.

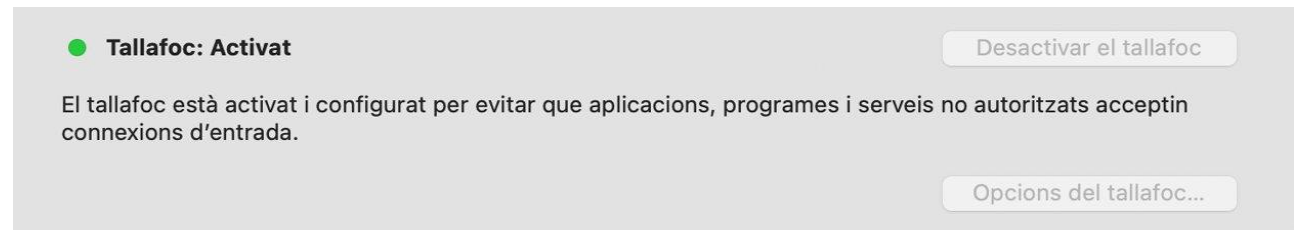
## 3- Com podem protegir-nos? Tallafocs

Un **tallafoc** o **Firewall** és un element de maquinari o programari utilitzat en una xarxa o equip informàtic per controlar les comunicacions, permetent-les o denegant-les segons la configuració que li haguem donat. Un tallafoc configurat correctament afegeix protecció extra.

Aconseguint:

- Protegir la informació d'atacs externs.
- Mantenir la privacitat de la informació.
- Impedir l'ús abusiu dels serveis.

**Si tenim instal·lat un antivirus i ho complementem amb un tallafocs aconseguim un bon sistema de protecció.**



Tallafocs Activat en un ordinador Mac

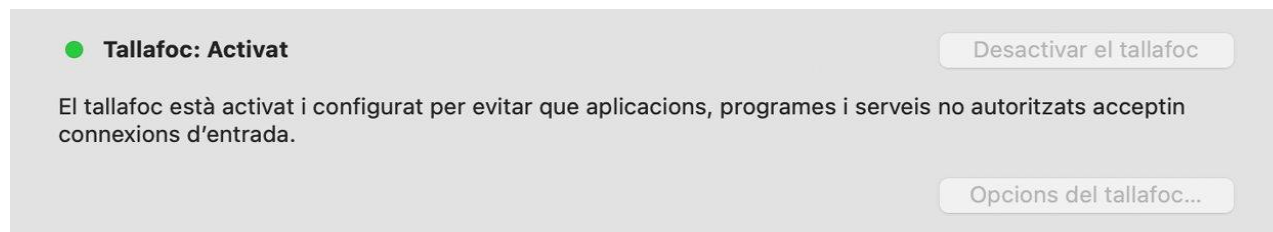
## 3- Com podem protegir-nos? Tallafocs

Un **tallafoc** o **Firewall** és un element de maquinari o programari utilitzat en una xarxa o equip informàtic per controlar les comunicacions, permetent-les o denegant-les segons la configuració que li haguem donat. Un tallafoc configurat correctament afegeix protecció extra.

Aconseguint:

- Protegir la informació d'atacs externs.
- Mantenir la privacitat de la informació.
- Impedir l'ús abusiu dels serveis.

**Si tenim instal·lat un antivirus i ho complementem amb un tallafocs aconseguim un bon sistema de protecció.**



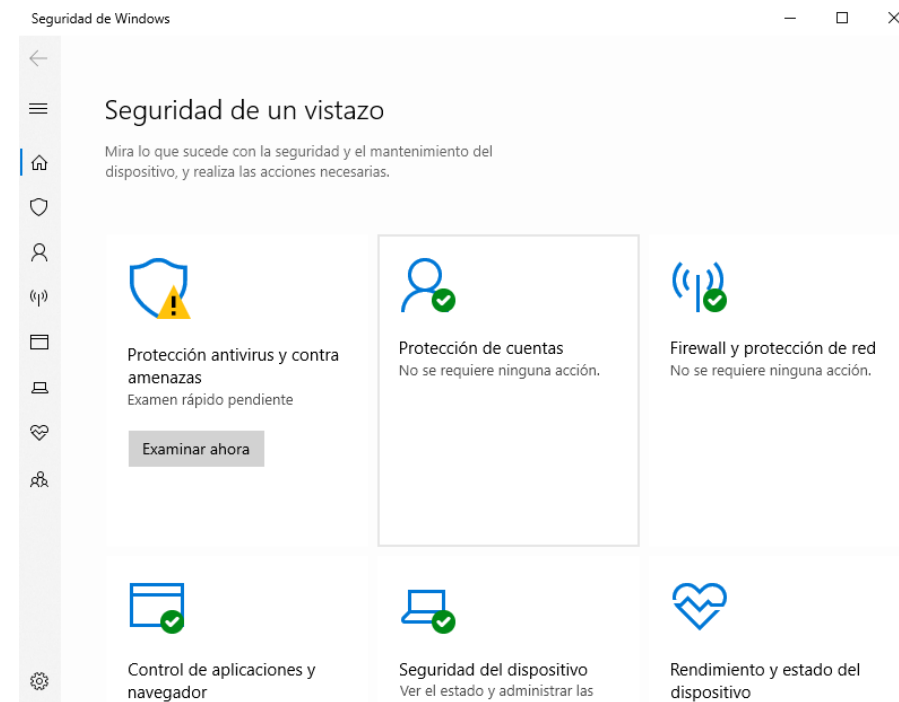
Tallafocs Activat en un ordinador Mac

### 3- La seguretat a Windows (I)



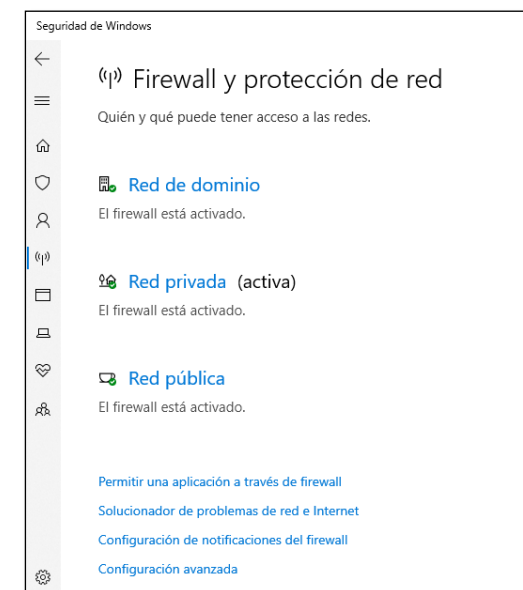
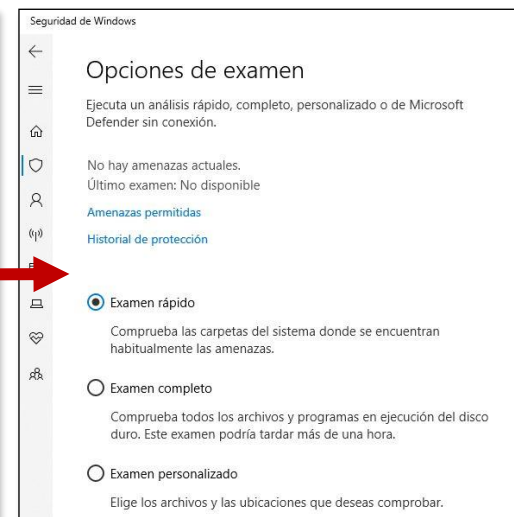
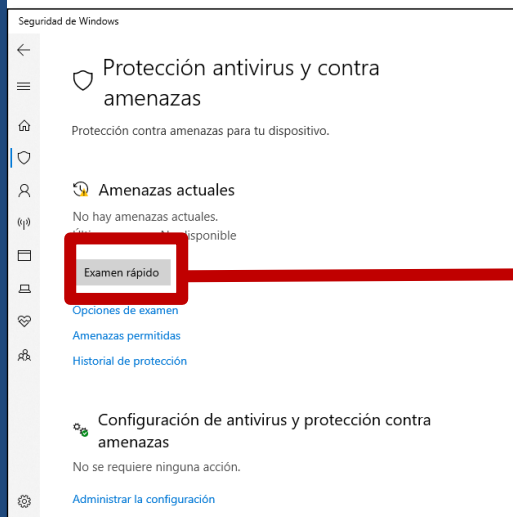
Botó per accedir a "Seguretat de Windows", des de la barra d'inici

Accedim a aquest panell des d'on podem gestionar la seguretat: Antivirus, Tallafocs





## 3- La seguretat a Windows (II)



Panell per realitzar un anàlisis de virus. Podem analitzar tot el pc, carpetes o arxius concrets.

Panell del Tallafocs (Firewall)

[Web de Microsoft](#) amb ajuda sobre seguretat a Windows

## 4- Contrasenyes i gestors de contrasenyes

Una altra mesura de protecció és que les nostres contrasenyes siguin, en tots els serveis que les utilitzem, **ROBUSTES**.

### Contrasenya Robusta

- 8 caràcters mínim:
- Lletres minúscules
- Lletres majúscules
- Números
- Símbols: @ - !

Com crear una bona contrasenya fàcil de recordar i difícil d'esbrinar?

63QnTfEgP@ Qui no té feina el gat pentina

[Vídeo Càpsula Contrasenyes Segures](#)

## 4- Contrasenyes i gestors de contrasenyes

Si fem servir moltes contrasenyes podem utilitzar una aplicació per gestionar-les. Aquestes aplicacions permeten emmagatzemar diverses contrasenyes en un únic compte i clau.

A la botiga d'aplicacions del vostre mòbil en podeu trobar diverses.

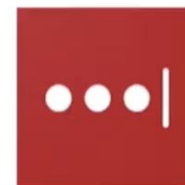
Alguns exemples de **Gestors de Contrasenyes**



Dashlane



Keeper



LastPass



1Password

## 5- Seguretat en la navegació

Hi ha un seguit d'accions que podem realitzar o tenir en compte quan naveguem per la web, per fer-ho de manera més segura.

- Verificar connexió HTTPS i l'URL
- Contrasenyes fortes i tancar la sessió
- No utilitzar el WiFi públic en operacions sensibles
- No desar contrasenyes al navegador
- No desar mètodes de pagament
- Revisar permisos dels llocs web
- Bloquejar Flash
- Desactivar les descàrregues automàtiques
- Bloquejar les finestres emergents (popups) i les redireccions

\*\*\*\*\*|



# Recursos

**Web amb enllaços per practicar i aprendre més:**

<http://bit.ly/AV304Seguretat>

Barcel  
Activ



Ajuntament de  
**Barcelona**



Barcelona  
**Activa**

[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)

## AV304 - Internet sense por: mesures per navegar amb tranquil·litat (Sessió 2)

Itinerari 3. Iniciació a l'ús d'Internet

## Missió

Barcelona Activa vol contribuir a la millora de la qualitat de vida de les persones promovent la competitivitat econòmica de la ciutat i el reequilibri dels territoris, a través del foment de l'ocupació de qualitat, l'impuls a l'emprenedoria i el suport a un teixit empresarial plural, divers i sostenible, des d'una perspectiva econòmica, social i ambiental.

## Visió

Les accions de l'entitat es regeixen per la voluntat de fer de Barcelona una ciutat de referència internacional per treballar, emprendre i viure amb valors socials i ambientals.



## Valors

L'activitat de Barcelona Activa es desenvolupa al voltant d'aquests 4 valors:

**1. Igualtat  
d'oportunitats i  
progrés social**



**2. Cooperació  
dins l'organitza-  
ció i amb altres**



**3. Economia al  
servei de les  
persones: social i  
sostenible**



**4. Esperit de servei  
públic i ètica  
professional  
i personal**





## Què fem?



**Acompanyem les persones que cerquen feina** durant tot el procés

[barcelonactiva.cat/treball](https://barcelonactiva.cat/treball)



**Donem suport a les persones emprenedores** per fer realitat la seva idea de negoci

[barcelonactiva.cat/emprenedoria](https://barcelonactiva.cat/emprenedoria)



**Ajudem les empreses i organitzacions** a impulsar la seva activitat

[barcelonactiva.cat/empreses](https://barcelonactiva.cat/empreses)



**Oferim formació** a les persones que cerquen feina, emprenedores i professionals.

[barcelonactiva.cat/formacio](https://barcelonactiva.cat/formacio)

**PROXIMITAT, INNOVACIÓ I IGUALTAT**





## Seu Central de Barcelona Activa



## Porta22 2.000 m<sup>2</sup> per a l'ocupació i la carrera professional



## Convent de Sant Agustí Centre referent en ocupació per a joves a Ciutat Vella



## Ca n'Andalet Espai per a la formació i l'ocupació a Horta-Guinardó



## Centre per a la Iniciativa Emprenedora Glòries L'equipament per emprendre a la ciutat



## Incubadora Glòries Acull empreses de nova creació



## Incubadora Almogàvers Incubadora publicoprivada per a empreses innovadores



## Incubadora MediaTIC Allotja empreses d'alt impacte tecnològic



## Nou Barris Activa L'espai de referència per a la promoció econòmica i l'ocupació a Nou Barris



## Cibernàrium Nou Barris Centre de formació digital d'iniciació ubicat al Parc Tecnològic



## Oficina d'Atenció a les Empreses L'espai de referència per a les empreses i pimes de Barcelona



## Parc Tecnològic Clúster d'innovació i capacitació tecnològica al nord de la ciutat



## Cibernàrium 22@ Centre de capacitació tecnològica i IT Academy



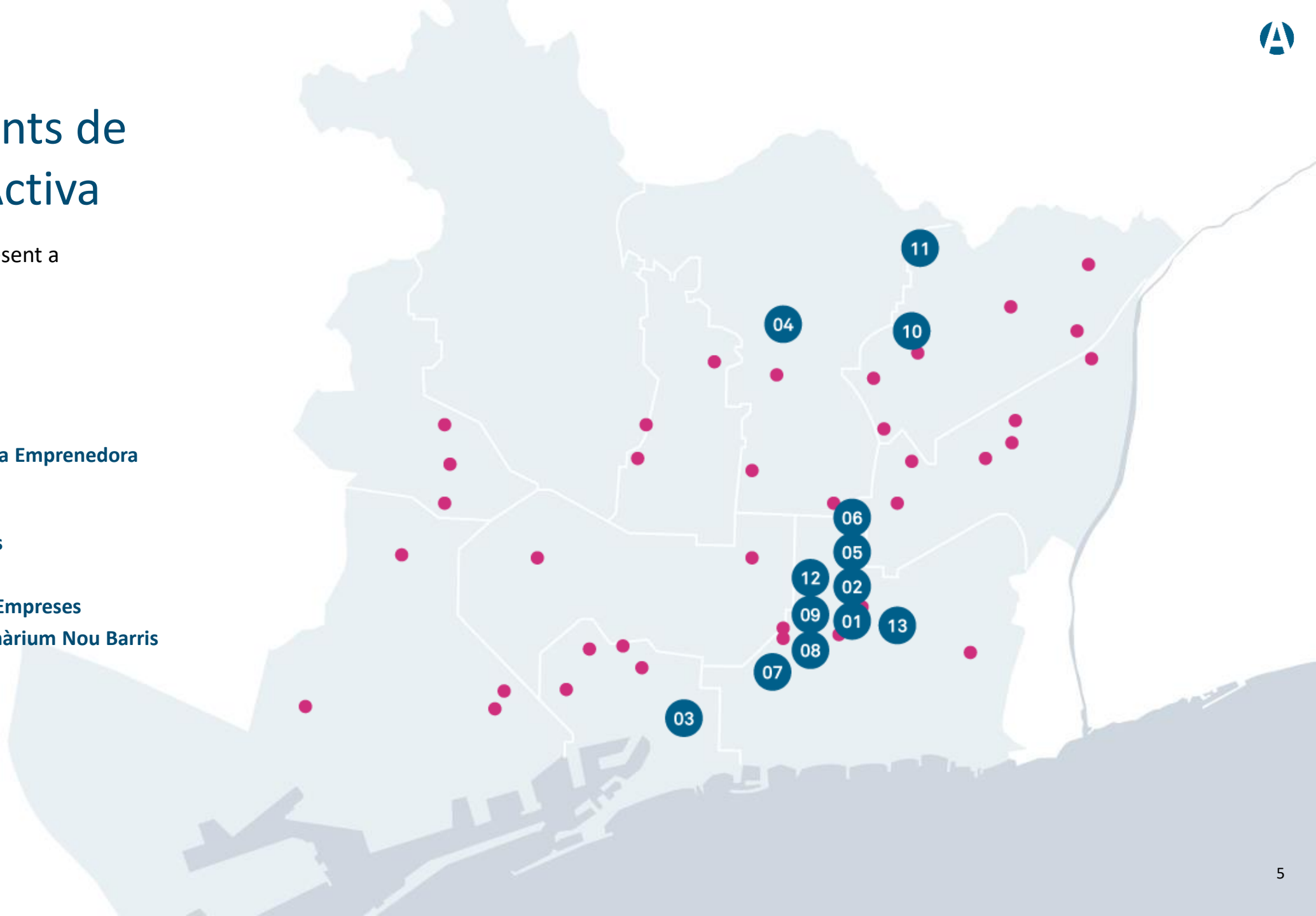
## InnoBA Centre municipal per a la Innovació socioeconòmica

# Xarxa d'equipaments de Barcelona Activa

Barcelona Activa està present a  
**48** punts de la ciutat.

1. Seu Central
2. Porta22
3. Convent de Sant Agustí
4. Ca n'Andalet
5. Centre per a la Iniciativa Emprenedora Glòries
6. Incubadora Glòries
7. Incubadora Almogàvers
8. Incubadora MediaTIC
9. Oficina d'Atenció a les Empreses
10. Parc Tecnològic i Cibernàrium Nou Barris
11. Nou Barris Activa
12. Cibernàrium 22@
13. InnoBA

 Punts d'atenció a la ciutat

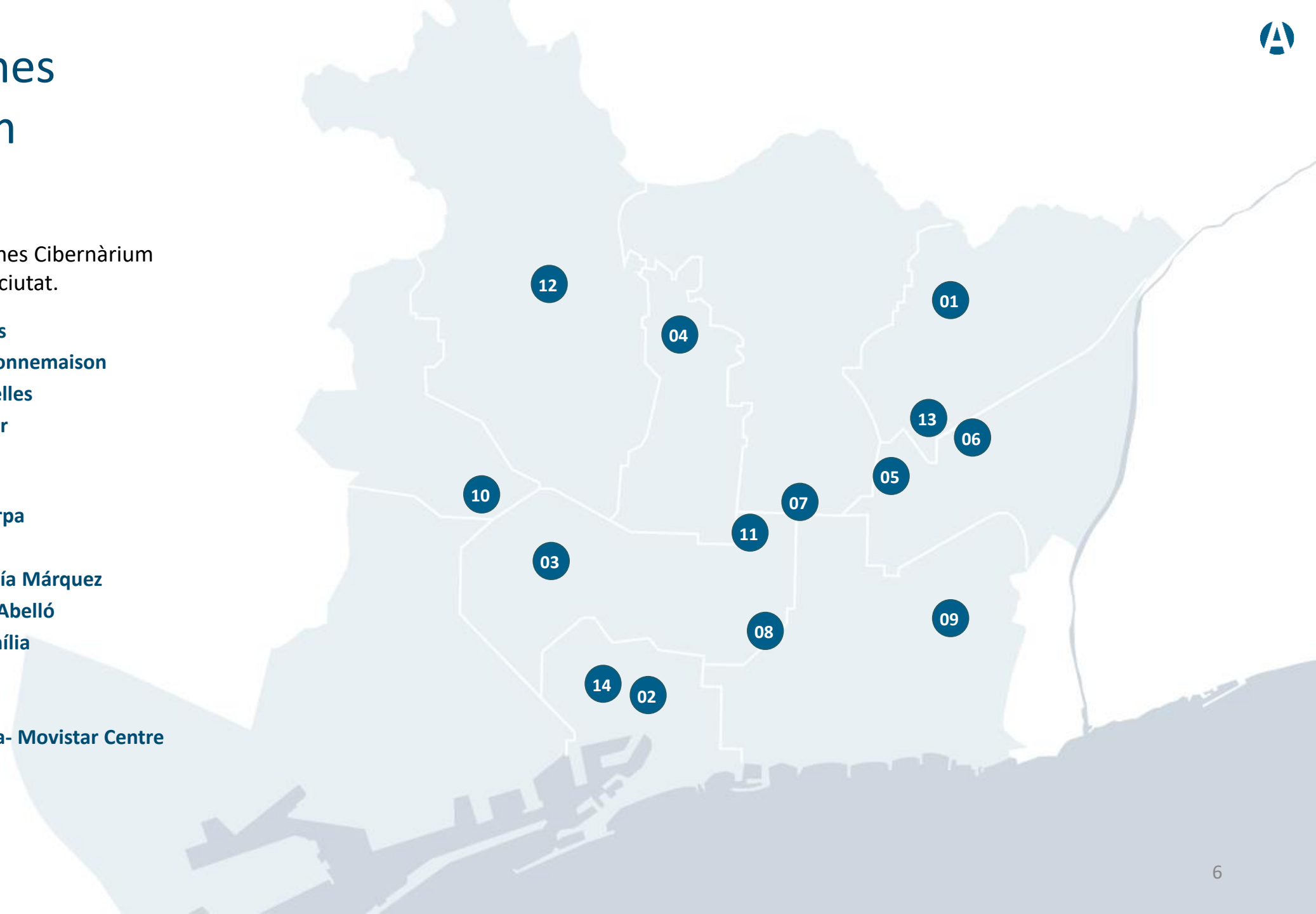


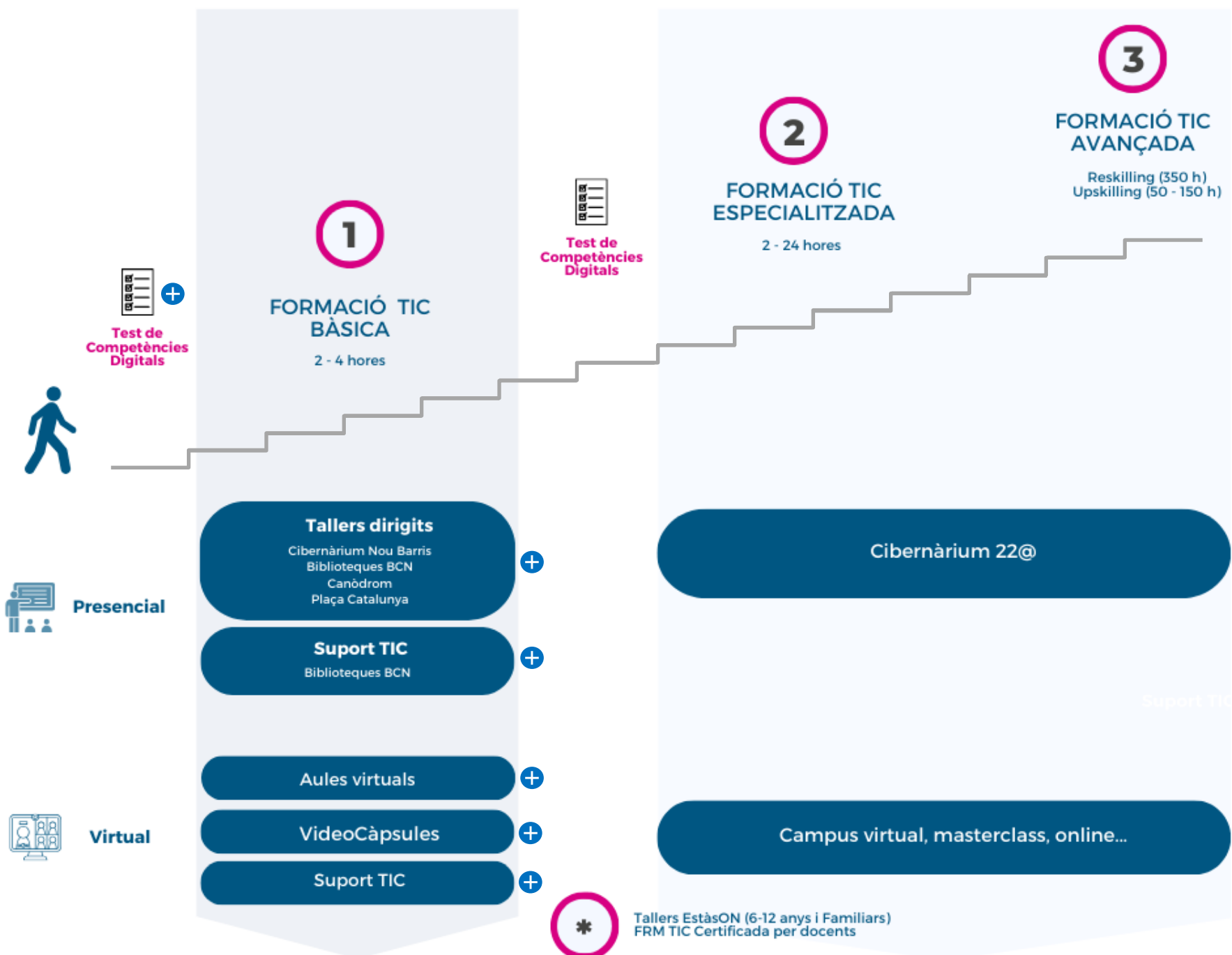


# Xarxa Antenes Cibernàrium

Barcelona Activa té antenes Cibernàrium present a **13** punts de la ciutat.

1. Cibernàrium Nou Barris
2. Biblioteca Francesca Bonnemaison
3. Biblioteca Agustí Centelles
4. Biblioteca Jaume Fuster
5. Biblioteca Vilapicina
6. Biblioteca Can Fabra
7. Biblioteca Camp de l'Arpa
8. Biblioteca El Clot
9. Biblioteca Gabriel García Márquez
10. Biblioteca Montserrat Abelló
11. Biblioteca Sagrada Família
12. Biblioteca Sant Gervasi
13. Antena Canòdrom
14. Antena Plaça Catalunya- Movistar Centre





### ON ESTEM?



# Índex



## **Internet sense por: mesures per navegar amb tranquil·litat (Sessió 1)**

### **Gestiona la teva seguretat a Internet**

- 1- Privadesa en la navegació
- 2 - Privadesa a les xarxes socials
- 3 - Identitat i petjada digital
- 4- Netiqueta o etiqueta a la xarxa
- 5 - Protecció de dades de caràcter personal



# 1- Privadesa en la navegació

Els **navegadors web**, com Google Chrome, disposen d'opcions de **configuració** que permeten protegir la nostra **privadesa** quan naveguem per Internet.

- Obrir una finestra d'incògnit
- Esborrar les dades de navegació
- Establir DuckDuckGo com a motor de cerca predeterminat
- Enviar una sol·licitud de no seguiment
- Configurar les galetes (cookies) i altres dades de llocs web



## 2- Privadesa a les xarxes socials

Les **xarxes socials**, com Facebook, també disposen d'**ajustaments de privadesa** que ens permeten controlar què compartim públicament a Internet.

- Qui pot veure la nostra informació personal, publicacions i activitat
- Qui ens pot trobar, contactar i etiquetar
- Quines aplicacions poden accedir al nostre compte
- Ubicació i personalització d'anuncis

### Eines per ajudar-te a controlar la teva privadesa i la seguretat a Facebook

#### Privadesa

Controla qui veu el que comparteixes a Facebook i administra les dades que ens ajuden a personalitzar les experiències.

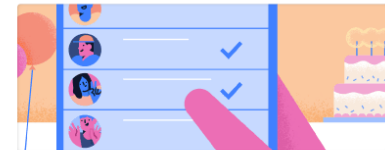
🔒 Revisa algunes opcions de seguretat importants

🔍 Obtén més informació sobre la teva privadesa a Facebook

📍 Administra la teva configuració d'ubicació

👤 Controla el reconeixement facial

⋮ Consulta més opcions de privadesa



### 3- Identitat i petjada digital

La **identitat digital** és la nostra carta de presentació a la xarxa. La **petjada** la conformen les informacions que publiquem (fotografies, comentaris...).

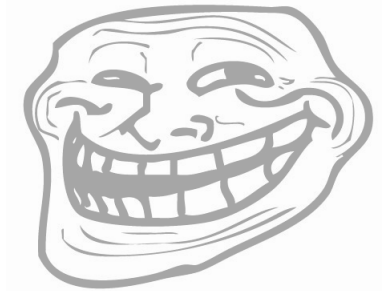
The screenshot shows a Google search for 'Félix Ortega'. The search bar contains the name, and the results show approximately 27.6 million results. The first result is a Twitter profile for Félix Ortega (@felixortega). The second result is a news article from 'lavanguardia.com' titled 'Félix Ortega, nuevo director general de Barcelona Activa - La ...'. The third result is another news article from 'metropoliabierta.com' titled 'Félix Ortega nombrado nuevo director de Barcelona Activa'. On the right side of the search results, there is a location card for 'Félix Ortega Pérez', an 'Advocat a Vic', with the address 'Carrer de Manlleu, 52, 08500 Vic, Barcelona' and the province 'Barcelona'. The card also includes a map showing the location and a button to 'Suggereix un canvi - Aquest negoci és vostre?'.

Si busques el teu nom complet a un cercador, obtens els resultats que esperaves?

## 4- “Netiqueta” o etiqueta a la xarxa

La “**netiqueta**” són les regles de comportament a Internet. Aquelles persones que les ignoren deliberadament s’anomenen **trols**. Alguns llocs web, com el [RAC1](#), les enumeren de forma explícita en una pàgina de **Normes de participació**.

- Ajustar-se al tema de debat
- Evitar escriure tot el text en majúscules
- Evitar el llenguatge abreviat o SMS
- No publicar continguts promocionals (spam)
- No difondre dades de caràcter personal
- No suplantar la identitat d’altres persones



Font: [Flickr](#)

Les regles de convivència també s’apliquen a tot allò que fem en línia



## 5- Protecció de dades de caràcter personal

El **RGPD** recull els drets que protegeixen les nostres dades de caràcter personal. Es poden consultar a la pàgina de l'[AEPD](#) i haurien d'estar reflectits a la **Política de privacitat** dels llocs web que visitem.

- Dret d'accés
- Dret de rectificació
- Dret d'oposició
- Dret de supressió ("a l'oblit")
- Dret a la limitació del tractament
- Dret a la portabilitat
- Dret d'informació



# Recursos

**Web amb enllaços per practicar i aprendre més:**

<http://bit.ly/AV304Seguretat>

Barcel  
Activ



Ajuntament de  
**Barcelona**



Barcelona  
**Activa**

[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)