

AGÈNCIA NACIONAL DE CIBERSEGURETAT D'ANDORRA

CONSCIENCIACIÓ EN CIBERSEGURETAT

PROTEGEIX I VERIFICA LES TEVES XARXES SOCIALS

Setembre 2024
Document d'ús públic

- 1 INTRODUCCIÓ I CONTEXT**
.....
- 2 CONSELLS GENERALS PER CONFIGURAR LA PRIVACITAT DE LES TEVES XARXES SOCIALS**
.....
- 3 CONFIGURACIONS DE PRIVACITAT A LES DIFERENTS XARXES SOCIALS**
.....

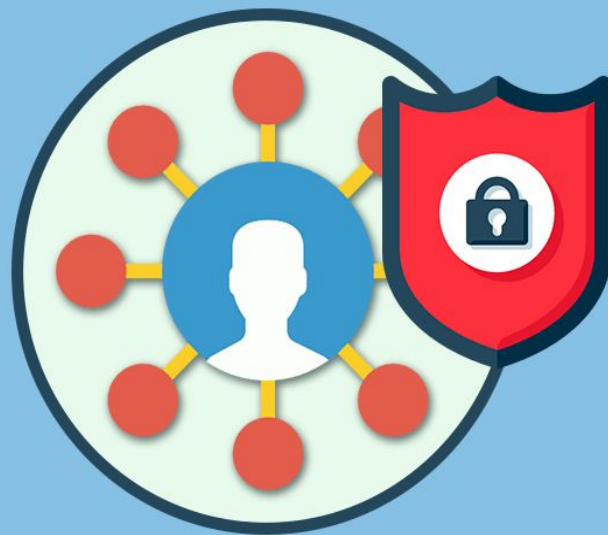


1. INTRODUCCIÓ I CONTEXT

Les xarxes socials es fan servir per **connectar les persones en les plataformes web i les aplicacions**.

Malgrat que, a priori, sembla que l'ús de les xarxes socials només ens pot aportar **avantatges i beneficis** en el nostre dia a dia i en la manera de relacionar-nos i comunicar-nos, són moltes les persones que no en fan **bon ús**, en el sentit que les aprofiten per fer mal, extorsionar, difamar, atacar, enganyar, etc.

Per evitar pràctiques que no siguin positives o ser víctimes de les xarxes socials, us presentem els següents **CONSELLS** perquè que en pugueu fer un **ús adequat**.



2. CONSELLS GENERALS PER CONFIGURAR LA PRIVACITAT DE LES TEVES XARXES SOCIALS

Una de les opcions més importants que tota xarxa social t'ofereix és la possibilitat de poder **especificar quina informació teva es pot veure de manera pública, privada o si només està visible per a certs grups/persones**. Aquí, us exposem alguns **CONSELLS** que heu de tenir en compte de cara a la configuració de la privacitat de les vostres xarxes socials:

1. Revisa bé el contingut abans de publicar-lo.

Revisa bé el contingut que comparteixis a les xarxes socials, abans de compartir alguna cosa que et pugui perjudicar o que perjudiqui altres persones.

2. No comparteixis la informació privada i l'exposis davant de tothom.

Això inclou llocs que visites, qui són els teus familiars, les teves rutines, estats emocionals, la teva salut, etc., atès que els ciberdelinqüents poden utilitzar tot això en contra teu.

3. Tria bé les persones i/o els comptes a qui dones accés als teus perfils.

Tot i que està comprovat que tenir molts contactes a les xarxes socials pot fer augmentar l'ego i l'autoestima de les persones, és cert que afegir persones desconegudes suposa que gent que podria no tenir bones intencions pugui tenir accés a les teves dades, també a les del teu cercle íntim o familiar.





4. Verifica les fonts de les quals prové la informació.

Abans de compartir o acceptar una publicació, notícia, opinió, article o publicitat, és important que verifiquis que les fonts siguin serioses i fidedignes. Cal comprovar la veracitat de la informació amb els fets o amb altres fonts.

5. Consumeix el contingut de les xarxes socials amb prudència i sense abusar-ne.

És clau que, de manera racional, puguis determinar la importància i la credibilitat que té la informació que estàs consumint.

6. Tingues en compte l'«empremta digital» que queda a internet quan penges informació.

Tot el que penges a internet queda allà, llevat que ho eliminis. Per tant, procura sempre utilitzar positivament les xarxes socials.

7. Respecta la privacitat dels altres usuaris de les xarxes socials.

Quan pengis un contingut, una foto, un vídeo o etiquetis una persona, cal que tinguis sempre el seu consentiment.

8. Reporta els usos indeguts de les xarxes socials.

És important que coneguis quines són les regles de les xarxes socials i si detectes qualsevol cosa que vagi en contra de les seves polítiques, no dubtis a reportar-ho i a bloquejar el perfil de l'usuari que ha pujat aquesta informació.

10. Separa la vida professional de la vida personal, i a les xarxes socials encara més.

És important saber separar les xarxes socials que tenen un propòsit formal (professional) de les que s'utilitzen per a fins personals o d'oci. Això es fa amb l'objectiu d'evitar malentesos o de restar serietat a la teva imatge professional.



3 ■

CONFIGURACIONS DE PRIVACITAT A LES DIFERENTS XARXES SOCIALS

Facebook

Per protegir la teva privacitat en aquesta plataforma, pots seguir els passos següents: des del menú, apartat **Configuració i privacitat**, i després seleccionant l'opció de **Configuració** o **Accessos directes de privacitat**.

Per posar-se en contacte amb tu i trobar-te en aquesta xarxa social...

- ✓ **Privacitat de les publicacions.** Definir qui pot veure les teves publicacions és molt important. Pots triar entre opcions com **Públic**, **Amics**, **Només jo** o fins i tot crear **l·listes personalitzades**.
- ✓ **Configuració de la privacitat.** Revisar les configuracions de privacitat t'ajudarà a controlar qui et pot buscar, enviar sol·licituds d'amistat, missatges i veure la teva llista d'amics.
- ✓ **Revisar etiquetes i mencions.** Pots establir qui pot etiquetar-te a les seves publicacions i qui pot veure les publicacions en què surts etiquetat.
- ✓ **Limitar la visibilitat del perfil.** Configurar quina informació i quines fotos poden veure les persones que no són amics teus és clau per garantir la teva privacitat.
- ✓ **Bloquejar usuaris.** Bloquejar persones no desitjades evita que interactuïn amb tu a la plataforma.



En relació amb la teva **ACTIVITAT**

- ✓ **Revisar i controlar les aplicacions i llocs web a qui has donat accés al teu compte de Facebook.**
- ✓ **Filtrar i eliminar publicacions antigues per netejar el teu historial d'activitats.**
- ✓ **Veure i administrar totes les interaccions fetes en el passat, com publicacions, comentaris i els «m'agrada».**

WhatsApp

Per configurar la teva privacitat, entra a l'opció de **Privacitat** i després a **Revisió de privacitat**, aquí podràs modificar les opcions següents:

- ✓ **Qui et pot contactar.** En aquesta secció, pots bloquejar contactes, silenciar trucades de números desconeguts o limitar qui et pot afegir a grups.
- ✓ **Controla la teva informació personal.** Selecciona qui pot veure la teva informació i la teva foto de perfil, així com la teva última connexió i la confirmació que has llegit el missatge.
- ✓ **Afegeix més privacitat als teus xats.** En aquesta secció, pots triar la durada per accedir als teus missatges i arxius. A més a més, pots obtenir còpies de seguretat privades, si ho creus convenient.
- ✓ **Afegeix més protecció al teu compte de WhatsApp.** Per fer-ho, activa la verificació en dos passos i una pantalla de bloqueig addicional.
- ✓ **Dispositius vinculats.** Des d'aquesta secció, pots tancar sessió en els dispositius en els quals alguna vegada hagis iniciat sessió amb WhatsApp.



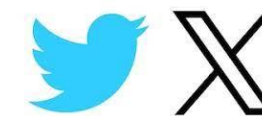
X (abans Twitter)

Twitter, que recentment ha passat a dir-se **X**, és una plataforma per compartir idees i opinions, amb un alt component d'actualitat.

Per configurar els principals aspectes de la privacitat d'aquesta xarxa social, cal anar a l'apartat de **Configuració**, després a **Configuració i privacitat**, i llavors a **Privacitat i seguretat**.

Pel que fa a la secció d'**Audiència i etiquetatge**:

- ✓ **Privacitat de les piulades.** Pots determinar que les teves piulades siguin públiques perquè tothom les pugui veure o protegir-les per tal que només les puguin llegir els teus seguidors.
- ✓ **Configuració del compte.** Revisa i ajusta les configuracions de privacitat i seguretat del teu compte, amb l'objectiu de controlar qui pot interactuar amb tu, etiquetar-te en una foto o veure les teves piulades.
- ✓ **Contingut que veus.** Utilitza filtres per evitar rebre notificacions de comptes no desitjats, paraules clau ofensives o contingut inapropiat.



X (abans Twitter)

En relació amb l'opció de **Missatges directes**:

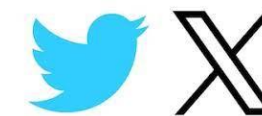
- ✓ **Procedència de missatges.** Pots decidir qui et pot enviar missatges o no a través d'aquesta xarxa social.

En relació amb la **Informació de la ubicació**:

- ✓ **Desactivar la funció d'ubicació exacta.** Desactiva aquesta funció en les teves piulades per no proporcionar informació sobre on ets en cada moment.
- ✓ **Dades d'interès.** Revisa i ajusta les preferències de la xarxa social X sobre les dades que recopila pel que fa als teus interessos i activitats amb la finalitat de personalitzar la teva experiència en aquesta xarxa social.

I en relació amb la **Visibilitat i els contactes**:

- ✓ **Seleccionar qui et pot contactar per correu electrònic o a través del teu número de telèfon.**



Instagram

Instagram és una **plataforma visual** que se centra a compartir fotos i vídeos en diferents formats.

Per configurar la privacitat d'aquesta xarxa social, cal entrar a l'apartat de **Configuració** o en el de **Configuració i privacitat**.

- ✓ La **privacitat del compte** permet que només els teus seguidors puguin veure el teu perfil.
- ✓ Pots triar en quines **interaccions** els seguidors et poden escriure i seleccionar qui et pot etiquetar o esmentar en les seves publicacions.
- ✓ **Permisos del lloc web**. Aquí pots comprovar quines aplicacions estan connectades al teu compte d'Instagram.



Instagram

D'altra banda... **Qui pot veure el contingut que publiqués al teu Instagram?**

- ✓ **Establir la visibilitat del perfil.** Si vols controlar qui pot veure les teves publicacions, la millor opció és marcar-les com a **privades**, i així només els seguidors aprovats podran veure el teu contingut.
- ✓ Decidir a qui vols **bloquejar, ocultar publicacions** o, també, **configurar qui pot veure continguts específics** fent una «llista de millors amics».

Com poden interactuar amb tu els altres?

- ✓ **Control de comentaris, missatges i respostes a històries.** Configura qui pot fer aquestes activitats.
- ✓ **Etiquetes i mencions.** Decideix si vols aprovar les etiquetes d'altres persones a les teves fotos abans que apareguin en el teu perfil.
- ✓ **Permisos del lloc web.** Des d'aquesta secció pots revisar i revocar l'accés d'aplicacions de tercers al teu compte d'Instagram si ja no les fas servir o no les reconeixes.



Avís Legal

Aquest document conté informació pública.

El seu objectiu és la conscienciació en ciberseguretat pels ciutadans, empreses i entitats d'Andorra.

© Agència Nacional de Ciberseguretat d'Andorra.