

## BENESTAR DIGITAL AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

Milagros Sáinz Ibáñez. Internet Interdisciplinary Institute

msainzi@uoc.edu

### Què s'entén per **benestar digital**?

El benestar digital fa referència a fer un ús de tecnologies digitals a través del qual es promogui una adequada salut física i mental de les persones, tant a nivell individual com col·lectiu. Incorporem la perspectiva de gènere per a referir-nos a alguns aspectes vinculats amb les bretxes i desigualtats de gènere en l'ús de les eines digitals.

El benestar digital comprèn un ampli ventall d'aspectes, però en aquest article farem referència a diferents aspectes lligats a tres dimensions del benestar digital amb perspectiva de gènere: la seguretat en l'àmbit digital des d'una perspectiva feminista, els usos de tecnologies digitals en els joves i implicacions en el seu benestar amb perspectiva de gènere i l'empoderament digital de les persones joves i les seves famílies amb perspectiva de gènere.

### 1. Seguretat en l'àmbit digital des d'una perspectiva feminista

Fomentar el benestar digital entre els joves és clau en l'actualitat, però en el cas de les nenes i les dones és essencial perquè les dones solen ser en general objecte de major nombre **d'atacs a les xarxes** (Instituto de las Mujeres, 2022), ja sigui per a insultar-les, criticar-les, convèncer-les d'establir contacte amb persones de dubtosa identitat i intencions, ser objecte d'atacs sexistes, o rebre sol·licitud d'enviament de fotos íntimes. Segons dades d'un informe recentment publicat per l'Instituto de las Mujeres sobre **assetjament a les xarxes** (2022), el 80% de les dones enquestades va informar haver patit alguna situació d'assetjament a les xarxes socials. Segons aquest informe, la meitat de les situacions d'assetjament a les xarxes estava motivada per la cerca d'una relació íntima. Curiosament i per a prendre nota, en la majoria dels casos les experiències d'assetjament procedien de **persones desconegudes**.

Les **xarxes socials** constitueixen un entorn d'empoderament digital important, però també són un reflex de constants conflictes socials, com per exemple el masclisme, el racisme o altres pràctiques de dominació i control de les dones (Sáinz, Arroyo i Castaño, 2020). Per això, es precisa de mesures específiques per a prevenir-les perquè no estem sols quan naveguem per internet o utilitzem les xarxes socials o qualsevol recurs digital. Les xarxes no són tan segures com creiem, hem d'aprendre a evitar riscos com el *phishing* (pràctica delictiva que consisteix a fer-se passar per un banc o un servei per tenir accés als teus comptes i robar-te) o l'accés a enllaços que semblin fiables, però realment no ho són.

Alguns estudis científics mostren com els adolescents busquen a través de les xarxes socials **l'acceptació o validació social** principalment del seu grup de parells, la qual cosa afecta tant el seu benestar com la seva autoestima (Jackson, von-Eye, Fitzgerald, Zhao, i Witt, 2010). Com a docents de diferents matèries hem de tractar de **dissuadir** els més joves perquè respectin les opinions, interessos i decisions dels seus companys i companyes en tots els contextos tant dins com fora de l'aula, siguin o no persones del seu cercle de confiança íntima. En definitiva, es tracta que aspectes com l'aparença, la procedència o l'origen (país, regió o població), el pensament polític, la creença religiosa, l'orientació sexual o la identitat de gènere no serveixin d'excusa per a fer un ús indegut dels dispositius, recursos i eines digitals.

Entre els adolescents, és freqüent fer ús de les **xarxes socials** com un mitjà a través del qual compartir imatges i opinions. Igual que altres mitjans, les xarxes socials com Instagram o Facebook giren amb freqüència al voltant de l'aparença i la comunicació d'estàndards corporals dels usuaris, els quals seleccionen fotos de si mateixos on apareixen atractius (Shafie, Nayan, i Osman, 2012). També té conseqüències negatives difondre imatges, documents o qualsevol tipus d'informació íntima sense el previ consentiment explícit per part de les persones a les quals pertanyen aquestes imatges. L'augment del **ciberassetjament entre iguals** està relacionat amb aquest tema i preocupa a tota la comunitat educativa, però curiosament sol dirigir-se en la majoria de les ocasions a les dones joves. Existeix un tipus d'assetjament conegut com *cibersexting*, que consisteix a humiliar la víctima a partir del xantatge sexual.

Moltes associacions i col·lectius feministes (alguns sota el paraigua de programes governamentals) han creat **guies o toolkits** per ajudar, protegir i donar consells a dones víctimes de situacions de violència, assetjament o abús a través d'internet o les xarxes socials. A continuació suggerim tres d'aquests materials amb recomanacions que, a més de les dones, poden ser útils per a qualsevol persona o grup de persones que pugui trobar-se en situacions de risc a internet.

Fundación Mujeres (2022). Guía de ciberactivismo feminista. Feminismo en el mundo digital. En aquesta guia es presenten consells molt interessants sobre seguretat digital.

Sorigenena (2023). *Manual de defensa feminista*.

Presenta una sèrie de recomanacions i consells per afrontar comentaris sexistes en l'àmbit de la família, l'escola, etc., així com un kit d'autodefensa contra males pràctiques a la xarxa.

Gobierno de Canarias (2023). Guía de Ciberibergualdad + una guía para combatir las ciberviolencias machistas en TIRCS y videojuegos.

En aquest manual es proporciona material per al professorat i alumnat, amb recursos de suport en diferents formats per als joves.

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz (2023). Guía para la prevención de ciberviolencias con jóvenes de 12 a 16 años.

Presenta diferents recursos didàctics per facilitar que el professorat treballi aquestes temàtiques al aula.

## **2. Usos de tecnologies digitals en els joves i implicacions en el seu benestar amb perspectiva de gènere**

### **2.1. L'ús de les xarxes socials com a amplificador de rols i estereotips de gènere**

Durant l'adolescència els joves donen una gran importància a la imatge i l'aparença física. Els **estàndards de bellesa** femenina i masculina s'utilitzen de manera contínua en tota mena de mitjans de comunicació, però resulten ser més influents sobre les noies (Sáinz et al., 2020). Alguns estudis mostren com l'ús de xarxes socials està associat amb trastorns de la imatge corporal (Saiphoo i Vahedi, 2019). Això és especialment rellevant

entre dones adolescents i joves, que de vegades penjen fotos i imatges a les xarxes socials per oferir a la resta dels seus contactes una imatge idealitzada i, en ocasions, distorsionada de si mateixes.

Moltes empreses de **bellesa i cura de la imatge personal** aprofiten aquests mitjans no només per promocionar els seus productes i serveis, sinó també per transmetre de manera molt persuasiva les expectatives socials de bellesa a través d'*influencers*, que reben la visita de molts seguidors. Aquests *influencers* poden ser homes i dones de carn i ossos, però també poden haver estat creats mitjançant eines d'intel·ligència artificial generativa. Aquest tipus de personatges poden exercir una influència negativa sobre joves insegurs, amb problemes d'acceptació de la seva imatge i de si mateixos, que busquen la seva identificació contínua amb persones que mostren models de vida i patrons de bellesa en aparença "ideals".

L'evolució tecnològica és tan gran que estem sent testimonis de la presència en diferents mitjans digitals d'*influencers* creats a partir d'eines d'intel·ligència artificial (IA) generativa. Curiosament, la majoria representen personatges que reproduïen tots els estereotips de gènere a nivell estètic, mostrant personatges que representen estàndards de bellesa **hipersexualitzats** basats en una **aparença perfecta** (en termes de joventut, color de pell, alçada, estructura corporal, manera de vestir o de comportar-se) i en un estil de vida en concordança amb aquesta imatge ideal, inassolible per a la majoria de persones. És interessant assenyalar que la major part d'aquests *influencers* són dones, un exemple de la pressió que suporten les joves i les dones des d'edats primerenques per tenir una aparença desitjable d'acord amb els estereotips de gènere i aquests estàndards de bellesa.

Business Insider (Gener 2024). Estas son las influencers creadas por la IA que están arrasando en las redes sociales <https://www.businessinsider.es/influencers-creadas-ia-triunfan-1360938> (Accés a l'abril de 2024).

## 2.2. Accés dels joves a la pornografia i efectes en les relacions afectiu-sexuals

És alarmant l'accés dels joves des d'edats molt primerenques a la **pornografia**. Segons un estudi recent (Gómez et al., 2023), l'edat de començament de consum de porno oscil·la entre els 8 i els 12 anys. Més nois que noies consumeixen porno de manera habitual. Curiosament, aquest tipus de continguts apareix sense necessitat de buscar-lo, simplement quan visitem algunes pàgines web. A més, en moltes ocasions el material pornogràfic presenta imatges violentes i ofereix una imatge molt distorsionada de les relacions afectiu-sexuals que els joves poden desenvolupar quan gaudeixen d'aquestes relacions amb les seves parelles. Això igualment desfigura el paper que els joves es fan de si mateixos i de les seves parelles en els moments de compartir relacions sexoafectives. Però també guarda una enorme relació amb la percepció del cos de les dones i amb el paper que aquestes tenen en les relacions íntimes. En definitiva, afecta a com les persones joves, sobretot els nois, perceben què són les relacions sexuals i afectives.

La pornografia es pren per part de molts joves com a **referent d'educació afectiu-sexual**, la qual cosa té unes implicacions importants per a l'establiment i consolidació de futures relacions afectiu-sexuals. Tractar d'aquests temes al llarg de les diferents etapes de l'educació secundària ajuda al fet que les persones joves adquireixin estratègies per plantejar unes relacions afectiu-sexuals amb les seves futures parelles més sanes i equilibrades.

El següent canal de YouTube és molt recomanable per a les persones joves.

¿Qué, para qué y quién es la Psico Woman? Youtuber, Psicóloga, Sexóloga y #TodaLoca  
<https://www.youtube.com/watch?v=KXGy1J3b4ak>

### **3.1. Com podem fomentar l'empoderament digital dels joves?**

Les persones de les generacions més joves han nascut i crescut en una societat molt dependent de les diferents eines i dispositius digitals. Són, en general, hàbils navegant per internet, així com utilitzant diferents dispositius, aplicacions i eines digitals. No obstant, això no significa que facin un ús adequat d'aquests recursos. Fer un bon ús dels

diferents recursos digitals va més enllà de tenir unes bones competències digitals. Implica, entre molts altres aspectes, que les persones joves desenvolupin un criteri i pensament propis per desenvolupar un **ús eficient, ètic i segur** de les diferents eines digitals. Per això, és necessari formar-los perquè coneguin les oportunitats i riscos associats a un món digital en constant transformació i així posar en pràctica una sèrie d'estratègies personals que treguin el màxim partit de les oportunitats del món digital, fent front als riscos que aquest ús comporta.

Fer un **ús correcte de les eines i recursos digitals amb finalitats educatives**, predicant amb l'exemple, forma part de la nostra activitat educativa. Això contribuirà a promoure que l'alumnat també faci un bon ús d'aquestes eines i recursos. Afavorir que els estudiants d'entorns vulnerables i de menor edat facin un ús efectiu de les xarxes socials i d'internet en general hauria de ser una prioritat. És vital que tant les noies com les persones joves procedents de col·lectius més vulnerables no es quedin enrere. Coses tan bàsiques com recomanar-los que no comparteixin ni revelin informació sobre la seva identitat digital (*passwords* o claus) amb ningú (ni tan sols amics ni familiars) resulta essencial per a estalviar-los molts disgustos a ells, les seves famílies i la resta de l'entorn educatiu. Això implica participar en **xarxes i entorns web fiables**, comprovar la veracitat de la procedència de les pàgines i llocs web en els quals naveguem, descarreguem informació o pugem arxius. Per utilitzar un criteri fiable, cal que les persones joves aprenguin a ser crítiques amb la informació que reben de la xarxa i no es fiïn de tota la informació que reben d'Internet. **Fomentar un esperit crític entre l'alumnat** és necessari, per això cal ensenyar als joves a desenvolupar competències per tenir un criteri que els permeti distingir els recursos i fonts d'informació fiables i rigorosos d'aquells que no ho són.

Combatre la **desinformació i les notícies falses** (*fake news*) sobre qualsevol temàtica és fonamental, però encara ho és més quan es tracta de persones properes com a companys i companyes de classe o professors i professores. Per aquest motiu, és important que els estudiants adquireixin la idea que no tota la informació (en forma de text, vídeo, imatge, podcast, etc.) que troben a Internet o que reben és vàlida i fiable. Si la informació que es rep (fins i tot encara que procedeixi de persones i fonts properes)

no es fa servir amb prudència, això pot tenir unes conseqüències negatives per a totes les persones del seu entorn, inclosa tota la comunitat educativa.

Per exemple, és important explicar a les persones joves que si no contrastem la informació i no utilitzem **canals i fonts d'informació rigoroses** podem estar sense saber-ho apropiant-nos d'idees, imatges o recursos de diferent naturalesa que són propietat d'altres persones. Existeixen eines d'intel·ligència artificial (IA) com ChatGPT, Midjourney o Canva que no especifiquen la font o les fonts a partir de les quals s'ha extret la informació generada, ja sigui en forma de text, imatge o so. Això té unes **implicacions ètiques** que convé discutir amb el nostre alumnat.

En el cas d'algunes **eines d'IA** que s'alimenten i generen textos com ChatGPT o Copilot, hem de reconèixer que ens ajuden a crear un primer esborrany del nostre treball. Però aquest primer esborrany s'ha de polir i corregir perquè és probable que contingui informació esbiaixada o dades incorrectes que poden comprometre la qualitat del nostre treball. Molts d'aquests biaixos tenen a veure amb el gènere perquè moltes de les dades de text de les quals es nodreixen aquestes eines d'IA estan esbiaixades en contra de les dones (Jaume-Palasi, 2023). Això succeeix perquè es pren com a referència informació on les dones no estan presents perquè les dades només al·ludeixen o representen els estàndards masculins, o perquè quan ho fan no es té en compte l'heterogeneïtat dins del propi grup de dones (edat, nivell educatiu, procedència socioeconòmica i cultural, aparença física, interessos i gustos, etc.).

**Promoure bones pràctiques** en l'ús d'eines digitals amb finalitats educatives és bàsic en l'actualitat. Quan demanem alumant que consulti temes d'interès educatiu, és important recomanar-los que visitin llocs i recursos digitals fiables i rigorosos, més enllà de Wikipedia. Per exemple, traductors d'idiomes fiables, pàgines web de museus o centres culturals on es faci un ús rigorós de la informació d'interès històric i cultural que es proporciona, que estigui lliure de biaixos de gènere i d'una altra índole. Però també és important ajudar l'alumnat a desenvolupar un **pensament crític** perquè no es conformin amb la informació que obtenen de les xarxes o d'internet. Ensenyar al alumnat a contrastar les notícies o la informació que provingui de l'àmbit digital amb altres fonts fiables obtingudes a través de llibres, articles o informes és bàsic. Sempre

s'ha de referenciar la font que s'ha utilitzat per documentar-se. Combinar les lectures i consultes digitals amb les tradicionals (llibres d'impremta, o anar a biblioteques per llegir llibres) enriqueix la nostra capacitat de buscar informació i d'adquirir un criteri fonamentat en les nostres pròpies cerques.

No és inusual trobar que terceres persones amb finalitats deshonestes intenten entrar en contacte amb persones joves, arribant fins i tot a exercir assetjament sexual o d'una altra índole, o a suplantar la seva identitat per accedir a comptes i aplicacions personals. Implicar les famílies en tot el procés de benestar digital dels joves és fonamental. Afrontar els reptes i riscos que per al benestar personal i comunitari comporta que es faci un ús inadequat de les xarxes socials és un exemple de la importància de treballar aquests aspectes amb les persones joves i que ho fem des d'edats primerenques. Transmetre als joves que sempre que siguin objecte d'alguna experiència **d'assetjament o d'abús sexual o d'una altra índole** ho reportin a persones adultes (mares, pares, professorat, servei d'orientació o psicològic, etc.) és essencial per a ajudar-los a trobar estratègies i suport davant qualsevol mena de situació d'aquestes característiques.

Tenir una **consideració realista** sobre les **pròpies competències digitals** és fonamental per a tot en el món. Però en el cas de moltes dones i noies aquest aspecte adquireix una rellevància especial des del moment en què les dones solen considerar-se a si mateixes "més maldestres" o menys competents a nivell digital que els seus companys. Aquesta infravaloració de les pròpies competències digitals de les noies és fruit de les creences socialment adquirides que giren al voltant de la menor percepció de competència de les dones en l'ús d'eines i recursos digitals (Sáinz i Eccles, 2012).

És transcendental que tant el professorat com les famílies fomentem una relació de confiança mútua amb els joves i des d'edats primerenques els formem perquè facin un ús respectuós i eficient de les diferents eines i dispositius digitals, de manera que tinguin un nivell de benestar digital adequat. En molts dels navegadors que utilitzem existeixen eines de **control parental** per fer seguiment de l'ús que fan els menors d'internet i els dispositius digitals. Aquest control parental ha de servir a les famílies per a prendre consciència dels interessos i usos dels seus fills i filles, i si fos necessari per a reconduir usos indeguts.



Així mateix, resulta fonamental transmetre'ls la importància de no acceptar entrar en les seves xarxes a persones amb perfils desconeguts, així com evitar que persones conegudes però també “tòxiques” formin part del nostre grup de confiança a nivell personal fora i dins de les xarxes. Les pràctiques que evitem realitzar en qualsevol entorn no digital també s'han d'evitar en qualsevol entorn digital.

Bloquejar contactes que hem acceptat o reportar que no estan fent un bon ús de les xarxes, fins i tot denunciar fets en cas de qualsevol falta de respecte, insult o menyspreu que rebin per part d'aquestes persones, sigui quin sigui el motiu que l'hagi originat. Algunes recerques parlen de **consum digital conscient** per fer referència al màxim aprofitament en el consum de les diferents eines i recursos digitals. Saber desconnectar digitalment és clau per al nostre benestar. Per això, hauríem de posar en pràctica una sèrie d'hàbits saludables relacionats amb la qualitat i la quantitat d'ús que fem dels recursos digitals.

### Recursos d'ajuda al professorat

- Nati Berga (2024). Com coeducar a l'aula. <https://natibergada.cat/com-coeducar-a-laula/>

Es tracta d'un blog amb múltiples recursos i idees per fomentar la coeducació. Està adreçat a professorat de primària i secundària (l'aula per a docents), però també té recursos per a les famílies. Es presenten recursos per treballar les emocions, però també la inclusió, la igualtat i els desafiaments de la intel·ligència artificial. Es dona l'oportunitat de formar part d'una comunitat de professors i professores on es comparteixen eines i recursos sobre un ampli ventall de temes que treballar a l'aula. Es pot accedir als cursos i recursos formatius creats per professors i professores que formen aquesta comunitat.

- Sumadiversitat (2024) <https://sumadiversitat.com/es/>

És un blog en què es presenten recursos de diversa naturalesa que ens poden ajudar a treballar diferents tipus de discriminacions de gènere, sexuals i culturals.

- Arroyo, L., Garrido, N., Rodó, M., Sáinz, M. (2021). *Guía de contenidos Género & LGTBIQ+. Recursos: contenidos teóricos*. School Break Project. Universitat Oberta de Catalunya. <https://doi.org/10.7238/uoc.game.genero.2021>

- *Consciencia. Consumo digital consciente.*

<https://mujeresconsciencia.com/2024/03/17/consciencia-consumo-digital-consciente/>

Presentació de la doctora en enginyeria informàtica Belén Prats, professora en el departament de Llenguatges i Sistemes Informàtics de la Universitat de Granada. En ella parla sobre les múltiples facetes que formen part d'un consum digital responsable.

## Referències

Cao, S. i Hui, L. (2023). A Scoping Review of Digital Well-Being in Early Childhood: Definitions, Measurements, Contributors, and Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 4, 3510. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043510>

Gómez Miguel, A., Kuric, S. i Sanmartín, A. (2023). *Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos*. Madrid: Centro Reina Sofía de FAD Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144121

Institut Balear de la Joventut. *Recull d'unitats didàctiques de ciutadania digital*.

Instituto de las Mujeres (2023). *Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales*. Disponible en:

[https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEstudiosInvestigacion/docs/Estudios/Mujeres\\_jovenes\\_y\\_acoso\\_en\\_redes\\_sociales.pdf](https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEstudiosInvestigacion/docs/Estudios/Mujeres_jovenes_y_acoso_en_redes_sociales.pdf) [Consultat el 18 d'abril de 2024]

Jackson, L.A., von-Eye, A., Fitzgerald, H.E., Y., Zhao, i Witt, A.E. (2010). Self-concept, self-esteem, gender, race and information technology use. *Computers in human behaviour*, 26, 3, 323-328. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.001>

Jaume-Palasi, L. (2023). *Informe preliminar con perspectiva interseccional sobre sesgos de género en inteligencia artificial*. Instituto de las Mujeres. Disponible a: [https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/SocInfo/Estudios/docs/Informe\\_Sesgos\\_Genero\\_IA.pdf](https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/SocInfo/Estudios/docs/Informe_Sesgos_Genero_IA.pdf). [Consultat el 30 d'abril de 2024]

Sáinz, M., Arroyo, L., i Castaño, C. (2020). *Mujeres y digitalización. De las brechas a los algoritmos*. Madrid: Instituto de la Mujer & Red.es. doi:10.30923/MujDigBreAlg-2020

Saiphoo, A.S., i Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior*, 101, 259-275. doi:10.1016/j.chb.2019.07.028

Shafie, L. A., Nayan, S., i Osman, N. (2012). Constructing identity through Facebook profiles: Online identity and visual impression management of university students in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 65, 134. doi:10.1016/j.sbspro.2012.11.102

### **Altres Referencies per aprofundir**

Digital wellness (digital wellbeing) is the use of technology to ensure an employee's physical and mental Health. <https://www.techtarget.com/whatis/definition/digital-wellbeing> (data de consulta 5 de març de 2024).

Consumo digital consciente. <https://mujeresconciencia.com/2024/03/17/consciencia-consumo-digital-consciente/> (data de consulta 6 de març de 2024).

Consejos para un consumo digital consciente de redes sociales y productos digitales. <https://blog.safimsc.com/2023/09/29/consejos-para-un-consumo-consciente-en-redes-sociales-y-contenido-digital/> (data de consulta 11 de març de 2024).

How to achieve digital wellness (recommendations). <https://www.ie.edu/insights/videos/how-to-achieve-digital-wellness/>

Boston Children's Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/reports/designing-a-roadmap-for-a-healthier-digital-ecosystem>

## AUTOEVALUACIÓ

Algunes preguntes que podem fer-nos tant a nosaltres mateixos/es com als i les alumnes que poden servir per treballar i fomentar el seu benestar i desconexió digital.

Indica **fins a quin punt estàs d'acord amb les afirmacions següents** relacionades amb alguns hàbits que realitzes a internet. Marca amb una creu l'opció que millor reflecteixi la teva opinió al respecte.

	1	2	3	4	5	6	7
	Totalment Totalment Desacord						
1. No comparteixo les meves contrasenyes amb ningú							
2. Em descarrego arxius i documents només de pàgines i fonts fiables							
3. Contrasto amb altres fonts la informació que rebo o consulto a les xarxes							
4. No accepto entre els meus contactes ningú que no conec							
5. No miro el telèfon mòbil com a mínim una hora abans d'anar al llit.							
6. No accepto entre els meus contactes cap persona que conec, però que és tòxica							
7. Dormo amb el telèfon mòbil fora de l'habitació							
8. Accepto les <i>cookies</i> essencials							
9. Contrasto la informació que consulto a internet quan la faig servir per fer treballs de classe							
10. M'esforço per fer descansos per no estar o pendent del mòbil o qualsevol altre dispositiu digital							

## Crèdits

Milagros Sáinz Ibáñez. Internet Interdisciplinary Institute (IN3), Universitat Oberta de Catalunya.

<http://hdl.handle.net/10609/151188>

**Data de publicació:** Setembre de 2024

## Llicència

Atribució/Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 de Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0):

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.ca>



**Document realitzat en el marc del projecte RETO**



**Amb el suport de:**



**Per saber-ne més:**

Consulta la informació sobre el projecte i altres recursos per l'empoderament digital amb perspectiva de gènere a:

<https://gender-ict.net/projects/gender-digital-empowerment/>