

BIENESTAR DIGITAL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Milagros Sáinz Ibáñez. Internet Interdisciplinary Institute

msainzi@uoc.edu

¿Qué se entiende por **bienestar digital**?

El bienestar digital hace referencia a hacer uso de tecnologías digitales a través del cual se promueva una adecuada salud física y mental de las personas, tanto a nivel individual como colectivo. Incorporamos la perspectiva de género para referirnos a algunos aspectos vinculados con las brechas y desigualdades de género en el uso de las herramientas digitales.

El bienestar digital abarca un amplio abanico de aspectos, pero en este artículo haremos referencia a diferentes aspectos ligados a tres dimensiones del bienestar digital con perspectiva de género: la seguridad en el ámbito digital desde una perspectiva feminista, los usos de tecnologías digitales en los jóvenes e implicaciones en su bienestar con perspectiva de género y el empoderamiento digital de las personas jóvenes y sus familias con perspectiva de género.

1. Seguridad en el ámbito digital desde una perspectiva feminista

Fomentar el bienestar digital entre los jóvenes es clave en la actualidad, pero en el caso de las niñas y las mujeres es esencial porque las mujeres suelen ser por lo general objeto de mayor número de **ataques en las redes** (Instituto de las Mujeres, 2022), ya sea para insultarlas, criticarlas, convencerlas de entrar en contacto con personas de dudosa identidad e intenciones, ser objeto de ataques sexistas, o recibir solicitud de envío de fotos íntimas. Según datos de un informe recientemente publicado por el Instituto de las Mujeres sobre acoso en las redes (2022), el 80% de las mujeres encuestadas reportó haber sufrido alguna situación de **acoso en las redes sociales**. Según este informe, la mitad de las situaciones de acoso en las redes estaban motivadas por la búsqueda de

una relación íntima. Curiosamente y para tomar nota, en la mayoría de los casos las experiencias de acoso procedían de **personas desconocidas**.

Las **redes sociales** constituyen un entorno de empoderamiento digital importante, pero también son reflejo de constantes conflictos sociales, tales como el machismo, el racismo, u otras prácticas de dominación y control de las mujeres (Sáinz, Arroyo y Castaño, 2020). Por ello, se precisa de medidas específicas para prevenirlas porque no estamos solos cuando navegamos por internet o utilizamos las redes sociales o cualquier recurso digital. Las redes no son todo lo seguras que creemos, tenemos que aprender a evitar riesgos como el *phishing* (práctica delictiva que consiste en hacerse pasar por un banco o un servicio para tener acceso a tus cuentas y robarte) o el acceso a enlaces que puedan parecer fiables, pero realmente no lo son.

Algunos estudios científicos muestran como los adolescentes buscan a través de las redes sociales la **aceptación o validación social** principalmente de su grupo de pares, lo cual afecta tanto a su bienestar como a su autoestima (Jackson, von-Eye, Fitzgerald, Zhao, y Witt, 2010). Como docentes de distintas materias debemos tratar de **disuadir** a los más jóvenes para que respeten las opiniones, intereses, y decisiones de sus compañeros y compañeras en todos los contextos tanto dentro como fuera del aula, sean o no personas de su círculo de confianza íntima. En definitiva, se trata de que aspectos como la apariencia, la procedencia o el origen (país, región, o población), el pensamiento político, la creencia religiosa, la orientación sexual, o la identidad de género no sirvan de excusa para hacer un uso indebido de los dispositivos, recursos y herramientas digitales.

Entre los adolescentes, es frecuente a su vez, hacer uso de las **redes sociales** como un medio a través del cual compartir imágenes y opiniones. Al igual que otros medios, las redes sociales como Instagram o Facebook giran con frecuencia en torno a la apariencia y la comunicación de estándares corporales de los usuarios, los cuales seleccionan fotos de sí mismos donde aparecen atractivos (Shafie, Nayan, y Osman, 2012). También tiene consecuencias negativas difundir imágenes, documentos o cualquier tipo de información íntima sin el previo consentimiento explícito por parte de las personas a las que pertenecen esas imágenes. El auge del **ciberacoso entre pares** está relacionado con

este tema y preocupa a toda la comunidad educativa, pero curiosamente suele dirigirse en la mayoría de las ocasiones a las jóvenes. Existe un tipo de acoso conocido como cibersexting, que consiste en humillar a la víctima a partir del chantaje sexual.

Muchas asociaciones y colectivos feministas (algunos bajo el paraguas de programas gubernamentales) han creado **guías o toolkits** para ayudar, proteger y dar consejos a mujeres víctimas de situaciones de violencia, acoso, o abuso a través de internet o las redes sociales. A continuación sugerimos tres de estos materiales con recomendaciones que, además de a las mujeres, pueden ser útiles para cualquier persona o grupo de personas que pueda encontrarse en situaciones de riesgo en internet.

Fundación Mujeres (2022). Guía de ciberactivismo feminista. Feminismo en el mundo digital. En esta guía se presentan consejos muy interesantes sobre seguridad digital.

Sorigenena (2023). *Manual de defensa feminista*. Presenta una serie de recomendaciones y consejos para afrontar comentarios sexistas en el ámbito de la familia, la escuela, etc., así como un kit de autodefensa contra malas prácticas en la red.

Gobierno de Canarias (2023). Guía de Ciberibergualdad + Una guía para combatir las ciberviolencias machistas en TIRCS y videojuegos. En este manual se proporciona material para profesorado y alumnado, con recursos de apoyo en diferentes formatos para los jóvenes.

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz (2023). Guía para la prevención de ciberviolencias con jóvenes de 12 a 16 años. Presenta diferentes recursos didácticos para facilitar que el profesorado trabaje estos temas en el aula.

2. Usos de tecnologías digitales en los jóvenes e implicaciones en su bienestar con perspectiva de género

2.1. El uso de las redes sociales como amplificador de roles y estereotipos de género

Durante la adolescencia los jóvenes conceden una gran importancia a la imagen y la apariencia física. Los **estándares de belleza** femenina y masculina se utilizan de manera continua en todo tipo de medios de comunicación, pero resultan ser más influyentes sobre las chicas (Sáinz et al., 2020). Algunos estudios muestran como el uso de redes

sociales está asociado con trastornos de la imagen corporal (Saiphoo y Vahedi, 2019). Esto es especialmente relevante entre mujeres adolescentes y jóvenes, que en ocasiones suben fotos e imágenes en las redes sociales para ofrecer al resto de sus contactos una imagen idealizada y en ocasiones distorsionada de sí mismas.

Muchas **empresas de belleza y cuidado de la imagen personal** aprovechan estos medios no sólo para promocionar sus productos y servicios, sino también para transmitir de manera muy persuasiva las expectativas sociales de belleza a través de *influencers*, que reciben la visita de muchos seguidores. Estos *influencers* pueden ser hombres y mujeres de carne y hueso, pero también pueden haber sido creados a través de herramientas de inteligencia artificial generativa. Este tipo de personajes pueden ejercer una influencia negativa sobre jóvenes inseguros, con problemas en la aceptación de su imagen y de sí mismos, que buscan su identificación continua con personas que muestran modelos de vida y patrones de belleza en apariencia “ideales”.

La evolución tecnológica es tan grande que estamos siendo testigos de la presencia en diferentes medios digitales de *influencers* creados a partir de herramientas de inteligencia artificial (IA) generativa. Curiosamente, la mayoría representan personajes que reproducen todos los estereotipos de género a nivel estético, mostrando personajes que representan estándares de belleza **hipersexualizados** basados en una **apariencia perfecta** (en términos de juventud, color de piel, altura, estructura corporal, forma de vestir o de comportarse) y en un estilo de vida en concordancia con esa imagen ideal, inalcanzable para la mayoría de personas. Es interesante señalar que la mayor parte de estos *influencers* son mujeres, lo cual es un ejemplo de la presión que soportan las jóvenes y las mujeres desde edades tempranas para tener una apariencia deseable acorde con los estereotipos de género y dichos estándares de belleza.

Business Insider (Enero 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> (Accesible Abril 2024).

2.2. Acceso de los jóvenes a la pornografía y efectos en las relaciones afectivo-sexuales

Es alarmante el acceso de los jóvenes desde edades muy tempranas a la **pornografía**. Según un estudio reciente (Gómez et al., 2023), la edad de comienzo de consumo de porno oscila entre los 8 y los 12 años. Más chicos que chicas consumen porno de manera habitual. Curiosamente, este tipo de contenidos aparece sin necesidad de buscarlo, simplemente cuando visitamos algunas páginas web. Además, en muchas ocasiones el material pornográfico presenta imágenes violentas y ofrece una imagen muy distorsionada de las relaciones afectivo-sexuales que los jóvenes pueden desarrollar cuando disfrutan de dichas relaciones con sus parejas. Ello igualmente desfigura el papel que los jóvenes se hacen de sí mismos y de sus parejas en los momentos de compartir relaciones sexo-afectivas. Pero también guarda una enorme relación con la percepción del cuerpo de las mujeres y con el papel que estas tienen en las relaciones íntimas. En definitiva, afecta a cómo las personas jóvenes, sobre todo los chicos, perciben que son las relaciones sexuales y afectivas.

La pornografía se toma por parte de muchos jóvenes como **referente de educación afectivo-sexual**, lo cual tiene unas implicaciones importantes para el establecimiento y consolidación de futuras relaciones afectivo-sexuales. Tratar de estos temas a lo largo de las distintas etapas de la educación secundaria ayuda a que las personas jóvenes adquieran estrategias para plantearse unas relaciones afectivo-sexuales con sus futuras parejas de manera más sanas y equilibradas.

El siguiente canal de YouTube es muy recomendable para las personas jóvenes.
¿Qué, para qué y quién es la Psico Woman? Youtuber, Psicóloga, Sexóloga y #TodaLoca
<https://www.youtube.com/watch?v=KXGy1J3b4ak>

3.1. ¿Cómo podemos fomentar el empoderamiento digital de los jóvenes?

Las personas de las generaciones más jóvenes han nacido y crecido en una sociedad muy dependiente de las distintas herramientas y dispositivos digitales. Son, por lo general, hábiles navegando por internet, así como utilizando distintos dispositivos, aplicaciones y herramientas digitales. Sin embargo, ello no significa que hagan un uso adecuado de dichos recursos. Hacer un buen uso de los distintos recursos digitales va más allá de tener unas buenas competencias digitales. Implica, entre otros muchos aspectos, que

las personas jóvenes desarrollen un criterio y pensamiento propios para desarrollar un **uso eficiente, ético y seguro** de las distintas herramientas digitales. Por ello, es necesario formarles para que conozcan las oportunidades y riesgos asociados a un mundo digital en constante transformación y así poner en práctica una serie de estrategias personales que saquen el máximo partido de las oportunidades del mundo digital, sabiendo hacer frente a los riesgos que dicho uso comporta.

Hacer un **uso correcto de las herramientas y recursos digitales** con fines educativos, predicando con el ejemplo forma parte de nuestra actividad educativa. Ello contribuirá a promover que el alumnado también haga un buen uso de dichas herramientas y recursos. Favorecer que los estudiantes de entornos vulnerables y de menor edad hagan un uso efectivo de las redes sociales y de internet en general debería ser una prioridad. Es vital que tanto las chicas como las personas jóvenes procedentes de colectivos más vulnerables no se queden atrás. Cosas tan básicas como recomendarles que no compartan ni desvelen información sobre su identidad digital (*passwords* o claves) con nadie (ni siquiera amigos ni familiares) resulta esencial para ahorrarles muchos disgustos a ellos, sus familias, y el resto del entorno educativo. Ello implica participar en **redes y entornos web fiables**, comprobar la veracidad de la procedencia de las páginas y sitios web en los que navegamos, descargamos información o subimos archivos. Para utilizar un criterio fiable, es preciso que las personas jóvenes aprendan a ser críticas con la información que reciben de la red y no se fíen de toda la información que reciben de Internet. Fomentar un **espíritu crítico entre el alumnado** es necesario, por ello se precisa que se enseñe a los jóvenes a desarrollar competencias para tener un criterio que les permita distinguir recursos y fuentes de información fiables y rigurosas de aquellos que no lo son.

Combatir la **desinformación y las noticias falsas** (*fake news*) sobre cualquier temática es fundamental, pero aún lo es más cuando se trata de personas cercanas como compañeros y compañeras de clase o profesores y profesoras. Por este motivo, es importante que los estudiantes adquieran la idea de que no toda la información (en forma de texto, vídeo, imagen, podcast, etc.) que encuentran en internet o que reciben es válida y fiable. Si la información que se recibe (incluso aunque proceda de personas y fuentes cercanas) no se maneja desde la prudencia, ello puede tener unas

consecuencias negativas para todas las personas de su entorno, incluida toda la comunidad educativa.

Por ejemplo, es importante explicar a las personas jóvenes que si no contrastamos la información y no utilizamos **canales y fuentes de información rigurosas** podemos estar sin saberlo apropiándonos de ideas, imágenes o de recursos de distinta naturaleza que son propiedad de otras personas. Existen herramientas de inteligencia artificial (IA) como ChatGPT, Midjourney o Canva que no especifican la fuente o las fuentes a partir de las cuales se ha extraído la información generada, ya sea en forma de texto, imagen, o sonido. Esto tiene unas **implicaciones éticas** que conviene discutir con nuestro alumnado.

En el caso de algunas **herramientas de IA** que se alimentan y generan textos como ChatGPT o Copilot, hemos de reconocer que nos ayudan a crear un primer borrador de nuestro trabajo. Pero este primer borrador se ha de pulir y corregir porque es probable que contenga información sesgada o datos incorrectos que pueden comprometer la calidad de nuestro trabajo. Muchos de estos sesgos tienen que ver con el género porque muchos de los datos de texto de los que se nutren dichas herramientas de IA están sesgados en contra de las mujeres (Jaume-Palasi, 2023). Esto ocurre porque se toma como referencia información donde las mujeres no están presentes porque los datos sólo aluden o representan los estándares masculinos, o porque cuando lo hacen no se tiene en cuenta la heterogeneidad dentro del propio grupo de mujeres (edad, nivel educativo, procedencia socioeconómica y cultural, apariencia física, intereses y gustos, etc.).

Promover buenas prácticas en el uso de herramientas digitales con fines educativos es básico en la actualidad. Cuando les pidamos que consulten temas de interés educativo, es importante recomendarles que visiten sitios y recursos digitales fiables y rigurosos, más allá de Wikipedia. Por ejemplo, traductores de idiomas fiables, páginas web de museos o centros culturales donde se haga un uso riguroso de la información de interés histórico y cultural que se proporciona, que esté libre de sesgos de género y de otra índole. Pero también es importante ayudarles a desarrollar un **pensamiento crítico** para que no se conformen con la información que obtienen de las redes o de internet.

Enseñarles a contrastar las noticias o la información que provenga del ámbito digital con otras fuentes fiables obtenidas a través de libros, artículos, o informes es básico. Siempre se ha de referir la fuente que se ha utilizado para documentarse. Combinar las lecturas y consultas digitales con las tradicionales (libros de imprenta, o acudir a bibliotecas para leer libros) enriquece nuestra capacidad de buscar información y de adquirir un criterio fundamentado en nuestras propias búsquedas.

No es inusual encontrar que terceras personas con fines deshonestos intentando entrar en contacto con personas jóvenes, llegando incluso a ejercer acoso sexual o de otra índole, o a suplantar su identidad para acceder a cuentas y aplicaciones personales. Implicar a las familias en todo el proceso de bienestar digital de los jóvenes es fundamental. Afrontar los retos y riesgos que para el bienestar personal y comunitario comporta que se haga un uso inadecuado de las redes sociales es un ejemplo de la importancia de trabajar estos aspectos con las personas jóvenes y que lo hagamos desde edades tempranas. Transmitir a los jóvenes que siempre que sean objeto de alguna experiencia de **acoso o de abuso sexual, o de otra índole** lo reporten a personas adultas (madres, padres, profesorado, servicio de orientación o psicológico, etc.) es esencial para ayudarles a encontrar estrategias y apoyo ante cualquier tipo de situación de esas características.

Tener una **consideración realista sobre las propias competencias digitales** es fundamental para todo en el mundo. Pero en el caso de muchas mujeres y chicas este aspecto cobra especial relevancia desde el momento en que las mujeres suelen considerarse a sí mismas “más patosas” o menos competentes a nivel digital que sus compañeros. Esta infravaloración de las propias competencias digitales de las chicas es fruto de las creencias socialmente adquiridas que giran en torno a la menor percepción de competencia de las mujeres en el uso de herramientas y recursos digitales (Sáinz y Eccles, 2012).

Es transcendental que tanto el profesorado como las familias fomentemos una relación de confianza mutua con los jóvenes y desde edades tempranas les formemos para que hagan un uso respetuoso y eficiente de las distintas herramientas y dispositivos digitales, de manera que tengan un nivel de bienestar digital adecuado. En muchos de los

navegadores que utilizamos existen herramientas de **control parental** para hacer seguimiento del uso que hacen los menores de internet y los dispositivos digitales. Este control parental ha de servir a las familias para tomar consciencia de los intereses y usos de sus hijos e hijas, y si fuera necesario para reconducir usos indebidos.

Asimismo, resulta fundamental transmitirles la importancia de no aceptar entrar en sus redes a personas con perfiles desconocidos, así como evitar que personas conocidas pero también “tóxicas” formen parte de nuestro grupo de confianza a nivel personal fuera y dentro de las redes. Las prácticas que evitamos realizar en cualquier entorno no digital también se deben evitar en cualquier entorno digital.

Bloquear contactos que hemos aceptado o reportar que no están haciendo un buen uso de las redes, incluso denunciar hechos en caso de cualquier falta de respeto, insulto, o menosprecio que reciban por parte de esas personas, sea el motivo que sea el que lo haya originado. Algunas investigaciones hablan de **consumo digital consciente** para hacer referencia al máximo aprovechamiento en el consumo de las distintas herramientas y recursos digitales. Saber desconectar digitalmente es clave para nuestro bienestar. Por ello, deberíamos poner en práctica una serie de hábitos saludables relacionados con la calidad y la cantidad de uso que hacemos de los recursos digitales.

Recursos de ayuda al profesorado

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

Se trata de un blog con múltiples recursos e ideas para fomentar la coeducación. Está dirigido a profesorado de primaria y secundaria (el aula para docentes), pero también tiene recursos para las familias. Se presentan recursos para trabajar las emociones, pero también la inclusión, la igualdad y los desafíos de la inteligencia artificial. Se da la oportunidad de formar parte de una comunidad de profesores y profesoras donde se comparten herramientas y recursos sobre un amplio abanico de temas que trabajar en el aula. Se puede acceder a los cursos y recursos formativos creados por profesores y profesoras que forman esa comunidad.

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

Es un blog en el que se presentan recursos de diversa naturaleza que nos pueden ayudar a trabajar distintos tipos de discriminaciones de género, sexuales, y culturales.

- 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/>

Presentación de la doctora en ingeniería informática Belén Prados, profesora en el departamento de Lenguajes y Sistemas Informáticos de la Universidad de Granada. En ella habla sobre las múltiples facetas que forman parte de un consumo digital responsable.

Referencias

Cao, S. y 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. y 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 [Consultado el 18 de abril de 2024]

Jackson, L.A., von-Eye, A., Fitzgerald, H.E., Y., Zhao, y 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-Palásí, L. (2023). *Informe preliminar con perspectiva interseccional sobre sesgos de género en inteligencia artificial*. Instituto de las Mujeres. Disponible en: https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/SocInfo/Estudios/docs/Informe_Sesgos_Genero_IA.pdf. [Consultado el 30 de abril de 2024]

Sáinz, M., Arroyo, L. y 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. y 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., & 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

Otras Referencias para profundizar

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> (fecha de consulta 5 de marzo de 2024).

Consumo digital consciente. <https://mujeresconciencia.com/2024/03/17/consciencia-consumo-digital-consciente/> (fecha de consulta 6 de marzo 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/> (fecha de consulta 11 de marzo 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>).

AUTOEVALUACIÓN

Algunas preguntas que hacemos tanto a nosotros/as mismo/as como a sus alumnos y alumnas que pueden servir para trabajar y fomentar su bienestar y desconexión digital.

Indica **hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones** relacionadas con algunos hábitos que realizas en internet. Marca con una cruz la opción que mejor refleje tu opinión al respecto.

	1	2	3	4	5	6	7
	Totalmente Desacuerdo			Totalmente De acuerdo			
1. No comparto mis contraseñas con nadie							
2. Me descargo archivos y documentos sólo de páginas y fuentes fiables							
3. Contrasto la información que recibo o consulto en las redes con otras fuentes							
4. No acepto entre mis contactos a nadie que no conozco							
5. No miro el teléfono móvil al menos una hora antes de ir a la cama.							
6. No acepto entre mis contactos a ninguna persona que conozco, pero que es tóxica							
7. Duermo con el teléfono móvil fuera de la habitación.							
8. Acepto las cookies esenciales							
9. Contrasto la información que consulto en internet cuando la utilizo para hacer trabajos de clase							
10. Me esfuerzo para realizar descansos para no estar pendiente del móvil o cualquier otro dispositivo digital							

Créditos

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

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

Fecha de publicación: Septiembre de 2024

Licencia

Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 de Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0):

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



Documento realizado en el marco del proyecto RETO



Con el apoyo de:



Para saber más:

Consulta la información sobre el proyecto y otros recursos para el empoderamiento digital con perspectiva de género en:

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