

ciudadanía

COMPROMETIDA

Revista de Fundación Esplai

Número 10



Participación y Tercer Sector
Acción socioeducativa y trabajo
por la e-Inclusión
Formación y empleo
Justicia educativa



JUSTICIA EDUCATIVA

Prisión y salud mental

PROYECTOS Y UNA PUBLICACIÓN



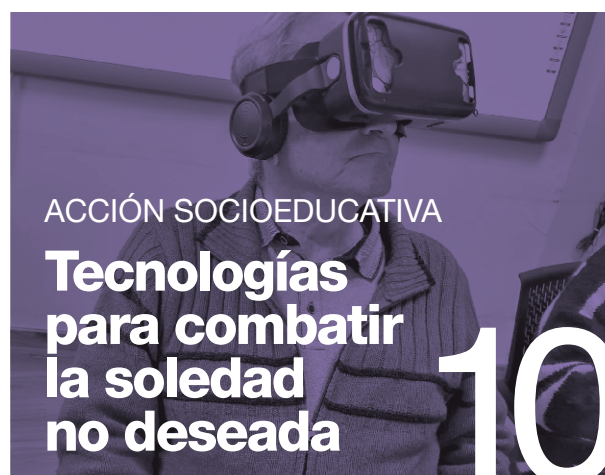
FORMACIÓN Y EMPLEO

Inserción laboral en el sector TIC para jóvenes y personas en situación de vulnerabilidad



PARTICIPACIÓN Y TERCER SECTOR

Compromiso digital con las comunidades afectadas por la DANA



ACCIÓN SOCIOEDUCATIVA

Tecnologías para combatir la soledad no deseada

TRABAJO POR LA E-INCLUSIÓN

Uso crítico de las TIC en la infancia y la juventud



ENTREVISTA

Exprimir el potencial de las tecnologías sin que controlen nuestra vida

Miriam Urbano

Investigación social para la inclusión digital

Javier Poleo Gutiérrez

4

DICIEMBRE 2024

Edita: Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida, teléfono: 911 681 686, email: fundación@fundacionesplai.org, Calle Latina, 21 Local 3, 28047 Madrid

Consejo Editorial: Enrique Amanz Villalta, Salvador Carrasco Calvo, Mayte Celeiro Mallo, Hector Colunga Cabaleiro, Yolanda Florido Maldonado, Luis M. López-Aranguren Marcos, Antonio Llorente Simón, María José Navarrete Pérez, Oriol Mestre Campi, Ismael Peña López, Alejandra Solla y Núria Valls Carol.

Dirección: Elvira Aliaga González-Albo.

Consejo de Redacción: Elvira Aliaga González-Albo, David Domínguez González, Laura Granados Parra, Angélica Maciel Ojea, Marisa Madrid Corcuera, Víctor Hugo Martínez Buixeda, Isabel Ochoa Soto, Anabel Pérez Morales, Guillem Porres Canals, Lara Ramírez Sánchez, Miguel Rodríguez García, Gustavo Sánchez Cuadra, Paula Tajuelo López y Anahí Vallejos Mihotek.

Diseño y maquetación: El Vallenc **Impresión:** Imprintsa

Administración: M^a José Navarrete Pérez **Tirada:** 4.500 ejemplares **Depósito Legal:** B-16294-01 **Edición digital:** www.fundacionesplai.org

Síguenos en:



@fundacionesplai



Fundacionesplai



Fundacionesplai



in

25 años de Fundación Esplai y 10 números de la Revista

El 2024 ha sido un año destacado para Fundación Esplai, Ciudadanía Comprometida. Hemos celebrado 25 años de trayectoria y vivido un relevo en la presidencia.

Queremos expresar nuestro **agradecimiento a Enrique Arnanz Villalta**, presidente desde 2018 hasta octubre de 2024, cuyo liderazgo ha consolidado a Fundación Esplai como una entidad presente en todo el territorio español, trabajando en red con otras organizaciones e impulsando proyectos innovadores para la inclusión social de colectivos vulnerables, especialmente en el ámbito digital.

Este cambio marca una etapa de consolidación y reflexión sobre el futuro de la organización. En 2025 elaboraremos el Marco Estratégico de Fundación Esplai para afrontar los retos venideros y definir nuestro aporte a la sociedad y a los colectivos con los que trabajamos.

El balance de estos 25 años muestra un impacto positivo: **contamos con sedes en Cataluña, Madrid, Galicia y Andalucía**, y **hemos llegado a más de 45.000 personas** de todas las edades y colectivos diversos, como infancia, juventud, personas mayores, personas privadas de libertad, personas con discapacidad, familias y entidades del Tercer Sector. Nuestros proyectos, basados en derechos y empoderamiento, promueven una ciudadanía comprometida.

Entre los logros destaca la Plataforma Red Conecta, que reúne a más de 40 entidades en España para combatir la brecha digital en colectivos vulnerables, y vinculado a la Plataforma, el Observatorio de las Brechas Digitales. Ahora miramos hacia adelante para trazar nuestras futuras líneas estratégicas.

Este décimo número de la revista Ciudadanía Comprometida es también un hito, consolidándose como un espacio de información y reflexión. A través de ella, compartimos proyectos que desarrollamos en la entidad, experiencias de otras organizaciones e instituciones, y conocimientos de personas expertas en temas sociales.

En este número encontraréis, entre otros temas, un resumen del Encuentro de Ciudadanía Digital, celebrado en octubre con más de 600 participantes, donde reivin-

dicamos, junto con redes europeas e iberoamericanas, los derechos digitales de todas las personas. También incluye una entrevista con Miriam Urbano, joven experta en Bienestar Digital, e información sobre el proyecto en Valencia para mitigar los efectos de la DANA mediante donaciones de equipamiento y fortalecimiento digital en las zonas más afectadas.

¡Esperamos que sea de vuestro interés!



Núria Valls Carol
Presidenta del Patronato



Celebrando el 25 aniversario de Fundación Esplai en Madrid, en el Foro Juventud Comprometida.

Investigación social para la inclusión digital

EL OBSERVATORIO DE BRECHAS DIGITALES COMO EJEMPLO DEL COMPROMISO DE LAS ORGANIZACIONES SOCIALES



Javier Poleo Gutiérrez
Director general de INCIDE
Investigador en el Observatorio de Brechas Digitales

Durante años, el entonces presidente de la asociación INCIDE, un gran profesor y mentor como fue Joaquín Perea, finalizaba las reuniones entorno a propuestas de innovación social y educativa para mejorar la intervención con personas en riesgo o exclusión social con la palabra latina fiat, que significa “hágase”. Él afirmaba que quienes estamos día a día en las calles, comprometidas y comprometidos con cada niña, niño, adolescente, mayor, con cada persona en definitiva que necesita nuestro apoyo, sabe mejor que cualquier legislador, cualquier concejal/a, qué acciones y qué recursos van a tener mejor resultado, o cuáles se ajustarán mejor a las necesidades de la población.

Antonio Castillo, en *Comunicación organizacional. Teorías y estudios* (2004), afirma que las organizaciones no lucrativas son receptoras y emisoras de la información con su entorno. Por ello, las entidades sociales hemos asumido un rol no solo de prestación de servicios a las personas y comunidades, sino también de transmisoras de las diferentes realidades y problemáticas con las que nos encontramos a diario. De ahí la **importancia de la incidencia social y política** que llevamos a cabo y, más aún, en un contexto como el actual en el que el desarrollo tecnológico, la en-

trada del Gobierno Abierto por parte de las entidades locales, la participación, la educación, la economía, la industria y el medio ambiente nos llevan a plantearnos las **necesidades formativas y competenciales** de muchas personas, para **evitar que se incrementen las brechas digitales**.

Las entidades sociales y la academia llevamos años advirtiendo de las dificultades que surgen en torno a esta cuestión y así lo trasladamos a través de foros como la Plataforma Red Conecta, Ciudadanía Comprometida, Somos Digital o en los estudios e investigaciones de diferentes universidades con las que colaboramos de manera asidua. Recientemente, se aprobó por parte de la ONU el denominado Pacto para el Futuro, en cuyo apartado 51 se indica que «las tecnologías digitales y emergentes, como la inteligencia artificial, son importantes para facilitar el desarrollo sostenible y están cambiando nuestro mundo de manera radical. Las posibilidades que ofrecen a las personas y al planeta de progresar, tanto en la actualidad como en el futuro, son enormes. Tenemos la determinación de materializar ese potencial y gestionar los riesgos aumentando la cooperación internacional, interactuando con las instancias pertinentes y promoviendo un futuro digital inclusivo, responsable y sostenible».

DATOS, ESTUDIOS E HISTORIAS DE VIDA

Tanto el trabajo de los foros, de los estudios impulsados, como de los proyectos que visibilizan el impacto de las tecnologías y la realidad de las brechas digitales, están dando sus frutos y permiten guiar la transformación con el apoyo de los datos, del estudio comparativo, de las historias de vida de Manuel, Rosario o Concha, siempre de la mano de sus referentes. Por eso se puso en marcha el **Observatorio de Brechas Digitales (OBD)**, un proyecto colaborativo impulsado y dinamizado por Fundación Esplai y Plataforma Red Conecta, que, con datos abiertos obtenidos en diferentes contextos y con personas participantes de toda España, permite acceder a resultados que evidencian no solo la existencia de dichas brechas, sino cómo el apoyo de las organizaciones que acompañamos a la ciudadanía permite que ésta avance en competencias, participación y desarrollo personal y comunitario. Apoyamos la **innovación y el progreso tecnológico**, pero exigimos que el **contexto digital sea inclusivo, abierto, sostenible, justo y seguro para todos y todas**. Para que así sea, las organizaciones comprometidas con la transformación seguiremos liderando la acción, la innovación y la investigación social que favorezcan la incidencia y el desarrollo de políticas que cumplan esos objetivos. *Fiat*.



El OBD ha lanzado la Revista de Tecnología para la Inclusión Social, RETIS, con artículos científicos de investigadoras e investigadores.

El primer número ya está disponible ▶





Equipo de Justicia Educativa, voluntarias y participantes de los proyectos.

Prisión y salud mental

PROYECTOS Y UNA PUBLICACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es parte fundamental de la salud y el bienestar, que sustenta nuestra capacidad para dar forma al mundo en el que vivimos. Pero, además, y ante todo, es un derecho fundamental que debe garantizarse a todas las personas, incluidas las personas privadas de libertad.

Diversos estudios confirman que **la prevalencia de padecer trastorno mental en población reclusa es cinco veces más alta que en población general**, lo que responde a muchos factores, entre los que se destacan dos: Que la exposición a circunstancias desfavorables aumenta el riesgo de enfermedad mental, y un alto porcentaje de personas reclusas proviene de contextos de pobreza, violencia, desigualdad; Y que el sistema penitenciario y la prisión son factores patógenos en sí mismos, que favorecen el desarrollo o agravamiento de problemas de salud física y mental.

Así lo constata María del Mar Rey, enfermera del CP de Ocaña II y coordinadora del Programa de Atención Integral a Enfermos Mentales (PAIEM), afirmando que “las personas con enfermedad mental en prisión suelen corresponder con población marginada a lo que se añade a menudo el consumo de drogas. La mayoría de esta población padece patología dual, siendo su sintomatología fuente de estrés para las y los profesionales debido a que el medio penitenciario aumenta y empeora la enfermedad. Proporcionar un entorno amable y libre de drogas y la implicación de todo el equipo es esencial para conseguir resultados”.

La mejora del sistema pasa, además, porque el Estado y las comunidades autónomas asuman las competencias que les asigna la Ley 16/2003, haciéndose efectiva su eternamente pendiente transferencia, piedra angular del problema.

Desde Fundación Esplai colaboramos en hacer visible esta necesidad dedicando el segundo número de la colección “Cuadernos de Justicia Educativa” a

“Las prisiones no están llenas de malas personas, están llenas de falta de oportunidades, de pobreza y exclusión social y, por ende, de problemas de salud mental”

Guillermo Barreira Gamero, de Fundación Manantial

esta problemática. En “**Prisión y Salud Mental**” analizamos las consecuencias psicosociales del encierro, damos voz a sus protagonistas y compartimos conclusiones y propuestas de mejora, en pro de un sistema penitenciario y una justicia centrados en el tratamiento y en la recuperación de la persona. El libro está disponible en nuestra página web.

PROPUESTAS DE CAMBIO Y MEJORAS

Algunas de las propuestas que se recogen en el libro están relacionadas con estos temas:

- Espacios más saludables.
- Atención a las familias.
- No criminalizar conductas fruto de enfermedad mental.
- Adecuación para personas inimputables.
- Reducción y control de la medicación.
- Coordinación con servicios territoriales.
- Más profesionales.
- Más tratamiento para conductas violentas y menos contención.
- Seguimiento individualizado.
- Formación en salud mental para personal de vigilancia.



Virginia Pareja Vallina
Responsable de Justicia Educativa



La voz de los protagonistas

“La primera vez que me diagnosticaron una enfermedad mental no terminaba de creérmelo. Con el paso del tiempo pensaba que podía ser verdad, pero si estaba consumiendo me enfrentaba con los psiquiatras. Creía que mentían para medicarme y anularme, y que bajara mi rabia y mal comportamiento.”

A., 42 años, 20 años en prisión

“Mi sugerencia sería más profesionales: psiquiatras, psicólogos/as... Menos pastillas y más terapia. Hablan de reinserción, menos palabras y más acción. ¡Viva la vida, viva el amor, arriba la justicia, abajo la prisión!”

K., 41 años, en libertad tras 8 años en prisión

“Yo no tengo diagnóstico, pero he convivido mucho con ansiedad y depresión. En esos momentos me sentía solo, perdido y abandonado. La ayuda psicológica allí es nula, siempre es: es lo que hay, apechuga. En prisión debería trabajar gente formada en cómo funciona la cárcel para entender actitudes y comportamientos y poder ayudar. Pero es más fácil medicar: ¿Estás mal? Toma una pastilla, duérmete y no molestes.”

A., 37 años, 4 años en prisión

Gestión Tercer Sector y Transformación Digital

Innovación y fortalecimiento del Tercer Sector



Programa para la transformación digital del Tercer Sector en Málaga.

Desde los programas de Gestión Tercer Sector y Transformación Digital de Fundación Esplai, seguimos apostando por la modernización del Tercer Sector a través de la digitalización. Nuestro objetivo es **fortalecer a las entidades sin ánimo de lucro mediante consultoría, formación y herramientas tecnológicas** que faciliten su gestión y adaptación a los nuevos desafíos.

Este año, nos hemos adherido como agente digitalizador al **programa Kit Digital**, financiado por los fondos Next Generation EU. Gracias a esta iniciativa, las entidades del Tercer Sector pueden acceder a financiación para su transformación digital, superando barreras económicas y tecnológicas. Ofrecemos servicios de mantenimiento informático, consultoría TIC y desarrollo de software adaptado para mejorar su eficiencia y seguridad.

Además, hemos lanzado **CREA ERP, un software de gestión** diseñado específicamente para asociaciones y fundaciones. Multiplataforma y personalizable, este sistema permite centralizar la información, automatizar procesos y cumplir con normativas clave, facilitando así una gestión más integral, eficiente y transparente.

Con estas iniciativas, reafirmamos nuestro compromiso con la innovación y la inclusión digital, asegurando que las organizaciones del Tercer Sector cuenten con herramientas que potencien su impacto social y contribuyan al desarrollo de una sociedad más justa y conectada.



David Domínguez González
Coordinador de Transformación Digital y Gestión Tercer Sector



LORETO REBOLLO POLO
Responsable del Área de Evidencias, Conocimientos y Aprendizajes (ECA)

En el Programa España de Ayuda en Acción tenemos un serio compromiso con la mejora continua de nuestros proyectos, procesos y equipo. Esto incluye, por supuesto, la transformación digital. Estamos actualmente formándonos e incluyendo en diferentes áreas herramientas basadas en IA generativa, automatizaciones de procesos y unificación y simplificación de herramientas. En este último punto se incluye un sistema de seguimiento de proyectos basado en listas de SharePoint, PowerAutomate y PowerApps en el que nos está acompañando la Fundación Esplai. Estamos co-creando nuestra herramienta ideal, versátil y adaptable a los distintos proyectos.



IRENE ROJAS GARCÍA
Técnica de Proyectos InniciA

Nuestra colaboración con Fundación Esplai en los proyectos de Transformación Digital ha tenido un gran impulso para nuestra organización. Este trabajo conjunto nos ha ayudado a modernizar procesos internos y, al mismo tiempo, a reforzar nuestra capacidad para apoyar mejor a las entidades del Tercer Sector con las que trabajamos cada día. La cercanía y profesionalidad del equipo de DigitalizaciónONG han sido fundamentales; gracias a su acompañamiento, hemos identificado herramientas y estrategias que mejoran nuestro día a día y nos permiten ser más eficientes, lo que se traduce en un impacto directo en la calidad de nuestros servicios.

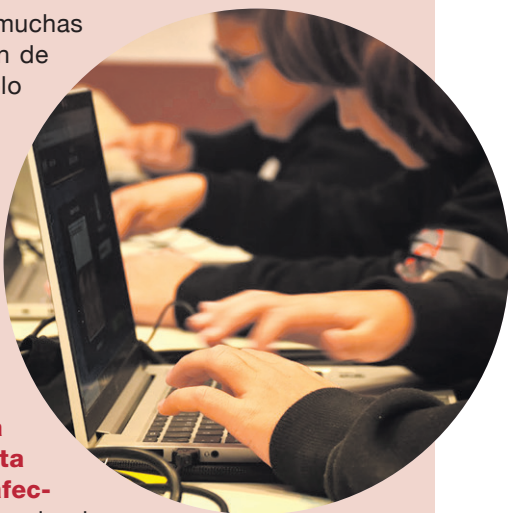


ALICIA CAMPOS MARTÍN
Directora Federación Española de Parkinson

El proyecto Ecosistema Digital ha hecho posible que La Federación Española de Parkinson defina e implemente un Plan de Transformación Digital que ha permitido determinar la visión digital, las líneas estratégicas y los objetivos de la FEP para dar continuidad a la transformación digital de la entidad en los próximos años. Además, ha desplegado un plan de capacitación en digitalización e innovación social que ha favorecido la adaptación al cambio de todos los agentes implicados en dicho proceso: equipo técnico de la FEP y miembros de las asociaciones. Se han realizado 20 sesiones formativas de duración de 2 horas, siendo un total de 40 horas de formación.

Compromiso digital con las comunidades afectadas por la DANA

La DANA ha dejado a muchas personas en situación de vulnerabilidad. No solo han perdido hogares y pertenencias, sino también el acceso a herramientas esenciales como dispositivos electrónicos, que son fundamentales para desenvolverse en el día a día. Desde Fundación Esplai, **de manera coordinada con las entidades de la Plataforma Red Conecta que están en las zonas afectadas**, estamos desarrollando el proyecto Pasarela Digital, facilitando la donación de ordenadores, portátiles, tablets y otros dispositivos electrónicos reacondicionados, que son entregados a aquellas personas y centros socioculturales que han perdido sus equipos a causa de estos eventos climáticos extremos y que son imprescindibles para la realización de gestiones electrónicas derivadas de la emergencia por la DANA.



A lo largo del 2025 pondremos en marcha nuevas iniciativas en el marco de este programa, respondiendo a necesidades y demandas. Vamos a desarrollar una estrategia sostenida en el tiempo basada en cuatro tipos de acciones:

- Apoyo dotacional tecnológico.
- Actividades para infancia y juventud, como talleres y campamentos urbanos tecnológicos.
- Redefinición y capacitación profesional, apoyando a quienes han perdido su empleo.
- Y fortalecimiento de entidades sociales locales, en aspectos jurídicos, de gestión económica, transformación digital, etc.

UNA LLAMADA A LA COLABORACIÓN EMPRESARIAL

Empresas como **Microsoft y HP**, entre otras, con las que habitualmente trabajamos, ya están colaborando en este proyecto, que cuenta también con financiación pública. Esperamos la colaboración de más empresas. Para más información y detalles sobre cómo participar, se puede visitar el sitio web de Fundación Esplai.

Voluntariado que transforma realidades: XV edición de los Premios a la Ciudadanía Comprometida

En 2024 hemos llegado a la edición número quince de los premios que reconocen a personas voluntarias en el ámbito de lo social. Nuestra organización puso en marcha estos galardones para dar visibilidad a tantas personas que contribuyen a la mejora de nuestra sociedad colaborando de forma voluntaria en proyectos y organizaciones sociales.

En los últimos años, los galardones se entregan en un acto público al que asiste un gran número de jóvenes que parti-

cipan en los proyectos que promueve Fundación Esplai. El ejemplo de estos voluntarios y voluntarias anima a la gente más joven a comprometerse en causas solidarias, a vivir y a difundir los valores del voluntariado.

En la última edición, las personas premiadas han sido Iñaki López Fernández, Mónica Suárez Rodríguez y María Israyelyan Balangozyan, ejemplos de cómo la acción voluntaria puede generar un impacto positivo y duradero.

RECONOCIMIENTO A LAS PERSONAS VOLUNTARIAS

Iñaki López Fernández ha sido premiado en la categoría de voluntariado comunitario por sus más de veinte años de compromiso con la organización Solidarios para el Desarrollo. Su labor acompañando a personas sin hogar en Madrid a través de rutas nocturnas ha sido fundamental para crear vínculos de respeto e igualdad. Su liderazgo ha impulsado el voluntariado y ha contribuido a visibilizar la realidad de las personas en situación de calle, promoviendo la inclusión social y combatiendo la aporofobia.



Mónica Suárez Rodríguez ha sido reconocida en la categoría de voluntariado para la superación de la brecha digital. Desde Mos, en Galicia, ha desarrollado talleres de alfabetización digital dirigidos a la población rural, especialmente a personas mayores. Su labor ha permitido reducir el aislamiento social, facilitando la participación activa de sus vecinos en la vida comunitaria. Su enfoque cercano ha demostrado que la tecnología puede ser una herramienta de inclusión y cohesión social.



María Israyelyan Balangozyan ha recibido un acésit en la categoría de voluntariado para la superación de la brecha digital en YMCA Málaga. Su trabajo se centra en ofrecer formación digital a personas en riesgo de exclusión social, ayudándoles a mejorar sus competencias tecnológicas para la búsqueda de empleo y el acceso a recursos. Su implicación en programas de prevención de violencia de género y apoyo comunitario evidencia su compromiso integral con el bienestar social.





Grupo de participantes en la Bootcamp Java primera edición, Tech Talent Málaga.

Inserción laboral en el sector TIC para jóvenes y personas en situación de vulnerabilidad

En un contexto donde la inteligencia artificial (IA) está revolucionando múltiples sectores, Fundación Esplai, junto con el respaldo de Microsoft, ha puesto en marcha una serie de programas de formación en IA destinados a jóvenes y profesionales que buscan fortalecer sus competencias digitales.

Uno de los proyectos que hemos concluido en este 2024 y que se ejecutará durante 2025 es **Talento IA Madrid Norte**, un programa de formación intensiva en **IA aplicada a Azure y Ciencia de Datos**. Esta iniciativa, que se desarrolla en formato “bootcamp”, tiene como objetivo mejorar la empleabilidad de personas desempleadas en la zona norte de Madrid. A través de este programa, las personas participantes pueden obtener la certificación Microsoft Azure AI Engineer Associate, así como formación en ciencia de datos con un enfoque práctico y orientado a resultados.

El programa no solo se centra en la parte técnica, sino que también incluye formación en competencias

transversales (soft skills), que abarcan desde habilidades de comunicación hasta competencias para el desarrollo personal y profesional. De esta forma, los participantes no solo adquieren conocimientos tecnológicos, sino también herramientas esenciales para su crecimiento integral y su adaptación a un mercado laboral en constante cambio.

TECH TALENT MÁLAGA: IMPULSANDO EL FUTURO DIGITAL

Desde Fundación Esplai trabajamos en el proyecto Tech Talent en Málaga, ofreciendo formación en programación FullStack con especialización en Java. Este programa subvencionado combina formación técnica, desarrollo de habilidades transversales y orientación y prospección laboral, gracias al respaldo de la **Junta de Andalucía y su iniciativa “T-Acompañamos”**.

Con 356 horas presenciales bajo la metodología Learning by Doing, las personas participantes tra-

bajan en entornos simulados con metodologías ágiles, lideradas por profesionales senior en el sector IT que les guían en una experiencia formativa práctica y profesional.

En 2024 trabajamos con tres colectivos: personas desempleadas de larga duración, personas migrantes y personas beneficiarias de prestaciones, y seguiremos apoyando su inserción laboral hasta mediados de año.

En 2025, trabajaremos con personas jóvenes en situación de desempleo, buscando así esa primera oportunidad laboral en el sector.

Tech Talent **democratiza la formación tecnológica**, acercándola al hub digital del sur de Europa.



Lara Ramírez Sánchez
Coordinadora Área
de Formación y Empleo

Las dos I de la IA: Inteligencia e Inclusión social

En la era digital, la Inteligencia Artificial (IA) ha transformado la economía y nuestras interacciones sociales. Una sociedad digital diversa e igualitaria es clave para fomentar una economía sólida basada en IA. Las competencias digitales son esenciales para cerrar la brecha de género y mejorar la empleabilidad de jóvenes y grupos vulnerables, mientras que la exclusión digital lleva a la exclusión del sector productivo.

España es cuarta en Europa en adopción de IA generativa, pero ocupa el decimocuarto lugar en formación de talento, lo que resalta la urgencia de invertir en capacitación para aprovechar su potencial económico y social.

Microsoft busca generar impacto positivo en comunidades locales mediante infraestructuras digitales en Madrid, promoviendo empleo y desarrollo. Además, colabora con el Tercer Sector para democratizar el acceso a la tecnología y garantizar oportunidades laborales para todos.

La alianza de más de 20 años entre Microsoft y Fundación Esplai se centra en la alfabetización digital, ayudando a desempleados y profesionales en transición a integrarse en un mercado laboral con alta demanda de perfiles tecnológicos.

El proyecto “Talento IA Madrid Norte” refuerza el desarrollo de talento a nivel local y demuestra que la cooperación entre entidades sin ánimo de lucro y empresas es fundamental para el bienestar comunitario. Este proyecto proporciona las herramientas y conocimientos necesarios para prosperar en la economía digital, donde la IA ocupa un papel fundamental. En particular, se ha puesto énfasis en la incorporación de mujeres al ámbito STEM, ya que su participación es crucial para una sociedad equitativa. Aunque el porcentaje de mujeres en trabajos científicos y tecnológicos ha aumentado del 3% en 2011 al 5% en la actualidad, aún queda un largo camino por recorrer para alcanzar la paridad de género.

En definitiva, la formación en competencias digitales, especialmente en la IA, y la colaboración entre los diferentes actores sociales son esenciales para construir una sociedad digital inclusiva y justa. Es necesario seguir trabajando juntos para acelerar la inclusión de todos los colectivos en la economía digital y asegurar que nadie se quede atrás en esta nueva era tecnológica, fortaleciendo así el tejido social de nuestras comunidades.



Ana Liesa Sorinas
Community Affairs Manager
Microsoft



JORDI GARCÍA CASTILLÓN
Formador

Vivimos un momento histórico único. La inteligencia artificial está transformándolo todo: la forma en que trabajamos, aprendemos y nos reinventamos. En este contexto, la formación continua es más crucial que nunca para no quedarse atrás. Una excelente oportunidad para capacitarse y mejorar la empleabilidad en el sector tecnológico son los bootcamps, diseñados para dotar de las habilidades prácticas que demanda el mercado laboral. Recuerda, la IA no viene a quitarte el trabajo; lo hará quien sepa usarla mejor que tú. Aprovecha iniciativas como estos bootcamps y mantente a la vanguardia, porque en esta nueva era, formarse no es una opción: es una necesidad.



MARTÍN ARIEL D'ALESSANDRO
Tech Talent Málaga

El Bootcamp de Java Fullstack de Fundación Esplai superó mis expectativas. Desde el primer día, el enfoque fue muy práctico, con proyectos reales que nos prepararon para el mundo laboral. Aprendí desde los fundamentos de Java hasta frameworks avanzados como Spring, y también mejoré mis habilidades en front-end.

Los formadores fueron muy cercanos y siempre dispuestos a ayudarnos, creando un ambiente ideal para aprender. Este curso no solo me dio herramientas técnicas, sino también confianza para dar el siguiente paso en mi carrera como desarrollador.



LEONOR MARTÍNEZ MESAS
Tech Talent Málaga

El bootcamp me ayudó a ganar confianza en mí misma para regresar al mundo de la programación tras varios años dedicándome al soporte técnico.

En tan solo tres meses te forman en base de datos, diseño web, programación front con React y programación Back con SpringBoot.

Lo más valioso fue el apoyo en la inserción laboral. Me permitió acceder a una oferta como ingeniera de integraciones en SoftProject, donde contribuyo al desarrollo de soluciones para empresas del sector energético en Alemania.

Empoderando a las personas mayores combatiendo la soledad no deseada



Encuentro “Soledad no deseada” celebrado en Málaga.

Hoy en día la tecnología juega un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, facilitando su inclusión social y combatiendo la soledad no deseada. Sin embargo, en muchas ocasiones la falta de acceso, la dificultad para incorporar nuevos aprendizajes, el desinterés y otros motivos impiden apropiarse de las nuevas herramientas y llevan a aumentar la brecha digital y el aislamiento social.

CAPACITACIÓN DIGITAL PARA PERSONAS MAYORES

En la Fundación trabajamos en el ámbito de la capacitación digital de las personas mayores, reconociendo la tecnología como una herramienta clave para mejorar su calidad de vida y combatir la soledad no deseada. A través de proyectos como TIC y Mayores desarrollamos talleres de alfabetización digital que abarcan desde el uso básico de smartphones hasta la navegación por internet y la realización de gestiones en línea. Estas iniciativas buscan dotar a las personas mayores de las competencias digitales necesarias para desenvolverse en la sociedad actual, promoviendo su autonomía y participación activa.

EMPODERAMIENTO DIGITAL Y REDUCCIÓN DE LA BRECHA GENERACIONAL

El proyecto Conecta Mayores fomenta la interacción intergeneracional. Esta iniciativa promueve que jóvenes, voluntarias y voluntarios capaciten a personas mayores en el uso de tecnologías digitales. Esta metodología no solo facilita el aprendizaje de nuevas habilidades a todas las personas participantes en el proyecto, sino que también fortalece los lazos comunitarios y las relaciones intergeneracionales.

TECNOLOGÍA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA

En nuestra organización somos conscientes del impacto negativo de la soledad en la salud, y por eso impulsamos programas como “Clic contra la soledad no deseada”. Este proyecto promueve la creación de redes de apoyo a través de las tecnologías, facilitando la comunicación y el contacto social, como elementos fundamentales para prevenir el aislamiento de las personas mayores y fomentar su bienestar emocional y su calidad de vida.

COMPROMISO CON LA INCLUSIÓN DIGITAL

Además, organizamos encuentros y webinars, como el “II Encuentro de soledad no deseada en la era digital”, celebrado en Málaga en 2024 y en Vigo en el año 2023, que fue su primera edición. Estos eventos sirven como plataformas para reflexionar sobre la importancia de la inclusión digital y para compartir buenas prácticas. Estas actividades refuerzan nuestro compromiso con la construcción de una sociedad más justa e inclusiva, donde las personas mayores tengan un papel activo y participativo. Promovemos el envejecimiento activo y la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, utilizando la tecnología como un medio para su integración y empoderamiento en la era digital.



Isabel Ochoa Soto
Coordinadora Territorial de Madrid

Universidad y ONG unidas para promover la inclusión digital de las personas mayores

Uno de los objetivos principales en la sociedad actual es lograr un envejecimiento activo y saludable, y el acceso y uso de las tecnologías digitales son factores importantes para ello. Sin embargo, la falta de capacitación digital se plantea como un factor clave que impide a muchas personas mayores realizar de forma segura y consciente acciones como acceder a servicios sociales, sanitarios y comunitarios básicos, o incluso, simplemente, mantener el contacto y disfrutar de actividades educativas y recreativas. En definitiva, a participar plenamente en la sociedad. Por eso, investigar y desarrollar actuaciones de alfabetización digital es prioritario.

CREANDO SINERGIAS

En este contexto, podemos afirmar que la colaboración entre entidades como universidades y organizaciones sin ánimo de lucro se revela como una fórmula muy interesante para empoderar a las personas mayores, ayudarles a superar las brechas digitales, y así contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente en lo que respecta a la educación de calidad y la reducción de desigualdades.

Nuestra propia experiencia en el desarrollo de diferentes proyectos de investigación, como el proyecto **Digitales Activos**, el proyecto **e-Mentores** y el proyecto **D-inclusión**, avalan la afirmación anterior. A través de ellos pretendemos sentar las bases científicas para recursos y estrategias de formación efectivas y personalizadas para el aprendizaje continuo. A la par, las organizaciones sociales, como Fundación Esplai, con su dilatada experiencia en el trabajo comunitario y su enfoque en el compromiso, facilitan no solo la recolección de los datos e implementación de soluciones basadas en la evidencia, asegurando que lleguen a quienes más los necesitan, sino también aportan elementos claves para la reflexión continua antes, durante y después de todo el proceso de investigación y desarrollo.

Estamos convencidos de que esta sinergia y la unión de nuestros esfuerzos son fórmulas muy eficaces para ayudar a que las personas mayores no solo se mantengan conectadas y activas, sino que también sientan que puedan continuar contribuyendo de manera significativa a formar parte de una sociedad más inclusiva y equitativa.



Ana Duarte Hueros
Universidad de Huelva



Ramón Tirado Morueta
Universidad de Huelva

Participantes en los proyectos

KATHERINE PEREIRA

Voluntaria en **Conecta Mayores** / Galicia

Este proyecto me permitió descubrir cuánto podemos aportar a otros, no solo en conocimientos, sino también en trabajo en equipo, escucha activa, resolución de dudas y seguimiento de instrucciones. Fue increíble experimentar cómo nuestras acciones pueden añadir valor a la sociedad, ayudando en este caso a personas mayores con poco conocimiento en tecnología.

ANTONIA GONZÁLEZ VICARIO

Participante en **Pasarela Digital** / Andalucía

Me han parecido unos talleres muy enriquecedores adaptados a las necesidades y al nivel de las personas que participábamos. Ha sido un punto de reunión de todas y todos y me ha gustado mucho poder participar.

FRANCISCO GÓMEZ NAVAS

Participante en **Pasarela Digital** / Andalucía

Ha sido una experiencia buena donde he podido aprender y podré seguir aprendiendo gracias al Cuaderno Recordatorio. Ha sido una oportunidad para ser escuchado y solventar todas las dudas que tenía. Debería haber más proyectos para personas mayores, que muchas veces somos olvidadas.





El ECDC se desarrolló en CaixaForum Madrid y en La Nave (antigua Fábrica Boetticher), en el barrio de Villaverde de Madrid.

El Encuentro de la Ciudadanía Digital Comprometida: Un paso adelante en la defensa de los derechos digitales

Del 15 al 17 de octubre de 2024, Madrid fue sede del Encuentro de la Ciudadanía Digital Comprometida (ECDC), un evento internacional coorganizado por Fundación Esplai y ALL DIGITAL, con la colaboración de la Plataforma Red Conecta Ciudadanía Comprometida. El encuentro reunió a 667 participantes de 255 organizaciones provenientes de más de 40 países.

OBJETIVOS Y TEMÁTICAS PRINCIPALES

El ECDC tuvo como propósito generar conocimiento, fomentar el trabajo en red y facilitar alianzas en áreas clave como las competencias digitales, la empleabilidad, la innovación, la educación mediática y las STEAM. Además, se buscó avanzar en la implementación de los derechos digitales recogidos en documentos internacionales, contribuyendo a la lucha contra la exclusión social y la discriminación, y promoviendo una ciudadanía más consciente y comprometida.

Las actividades del encuentro se estructuraron en cuatro ejes temáticos:

- **Fomentar la sociedad digital:** Analizar el impacto social y medioambiental del desarrollo tecnológico, garantizando la inclusión social bajo criterios de diversidad, accesibilidad y equidad.

- **Educar en alfabetización mediática, datos e inteligencia artificial:** Dotar a las personas de competencias para relacionarse críticamente en el mundo digital, empoderándolas para enfrentar las complejidades de la era digital.
- **Defender los derechos digitales europeos, la seguridad en línea y el bienestar digital:** Garantizar el respeto y la libertad de las personas en el ámbito digital, promoviendo un entorno seguro y hábitos responsables.
- **Potenciar la innovación social digital:** Aprovechar las tecnologías digitales para abordar retos sociales y mejorar el bienestar de las comunidades.

ACTIVIDADES DESTACADAS Y CONCLUSIONES

El encuentro ofreció una variedad de actividades, incluyendo ponencias, mesas redondas, talleres y espacios de networking. Destacó el Digital Village, un espacio interactivo donde las entidades participantes presentaron sus proyectos y realizaron demostraciones tecnológicas relevantes para los centros de competencias digitales.

Durante la clausura, se presentó el documento “Retos y propuestas para una ciudadanía digital comprometida”,

que recoge desafíos y soluciones en torno a los ejes temáticos tratados. Entre las propuestas se incluyen:

- **Evaluar el impacto ambiental de la tecnología:** Desarrollar estrategias que midan y minimicen el impacto ambiental del desarrollo tecnológico.
- **Promover la empatía en el entorno digital:** Fomentar interacciones digitales basadas en el respeto en espacios de convivencia en línea.
- **Desarrollar el pensamiento crítico sobre la información:** Diseñar talleres sobre desinformación y formar a la ciudadanía para identificar noticias falsas.
- **Asegurar la protección de datos y la privacidad en línea:** Crear regulaciones más estrictas para proteger la privacidad de las personas frente a amenazas cibernéticas.

Desde este QR puedes acceder al especial de la Revista del Encuentro



Guillem Porres Canals
Coordinador de Proyectos Europeos y miembro de la Junta Directiva de ALL DIGITAL

Plataforma Red Conecta impulsa el uso crítico de la tecnología en la infancia y juventud

La irrupción de la tecnología en la vida diaria de niños y jóvenes ha abierto puertas a nuevas oportunidades, pero también plantea desafíos como la seguridad en línea, la privacidad y el bienestar digital. Frente a estas necesidades, la Plataforma Red Conecta trabaja para promover un uso crítico y responsable de los dispositivos digitales.

Este esfuerzo se ha concretado en 2024 con la elaboración de un **documento de posicionamiento que recoge las reflexiones de las 44 entidades** que integran la Plataforma y las voces de jóvenes participantes en sus proyectos. La iniciativa no solo busca orientar las prácticas internas de la red, sino también hacer un llamado a toda la sociedad para asumir la corresponsabilidad de proteger a niñas, niños y jóvenes en el ámbito digital.

El documento aborda aspectos esenciales como la educación temprana en habilidades digitales, la necesidad de establecer límites saludables en el uso de dispositivos y la importancia de una regulación adecuada en las plataformas digitales. Además, señala la urgencia de que familias, personas educadoras y administraciones trabajen conjuntamente para **crear entornos digitales seguros y enriquecedores**.

Uno de los objetivos que une a todas las entidades de la Plataforma Red Conecta es la lucha contra las brechas digitales, por lo que este posicionamiento refuerza el compromiso con una ciudadanía digital crítica y responsable, recordando que la tecnología debe ser una herramienta para el desarrollo personal y colectivo, no un riesgo para las generaciones más jóvenes.

Actividades con OMC Radio en el Foro Juventud Comprometida.



EL DOCUMENTO DE POSICIONAMIENTO APELA A LA CORRESPONSABILIDAD Y A LA PROTECCIÓN DIGITAL

El documento de posicionamiento subraya la importancia de un uso equilibrado de la tecnología entre niñas, niños y adolescentes. Sus propuestas incluyen promover la alfabetización digital desde edades tempranas, establecer límites en el tiempo de pantalla y fomentar un diálogo continuo sobre los riesgos y beneficios de internet.

La red hace un llamamiento a gobiernos, educadoras, educadores y familias para trabajar conjuntamente en garantizar entornos digitales seguros. Además, resalta la **corresponsabilidad de todos los agentes en el desarrollo de un ecosistema digital saludable**.



Anabel Pérez Morales
Directora de la Plataforma Red Conecta Ciudadanía Comprometida

Las propuestas de las y los jóvenes

La Comisión de Incidencia de la Plataforma Red Conecta y el grupo de jóvenes participantes en el Foro de Juventud Comprometida han elaborado una serie de propuestas para mejorar el uso de los dispositivos:

- Fomentar educación con conciencia de uso responsable desde la primera infancia, que se focalice en la importancia de la seguridad en línea y en la protección de la privacidad.
- Establecer unos límites saludables de uso diario de dispositivos, especialmente en menores de 16 años, y equilibrarlo con actividades fuera del entorno digital.
- Apoyar iniciativas que fortalezcan las medidas de seguridad en aplicaciones y redes sociales, como por ejemplo políticas que eliminen el anonimato en plataformas en línea.
- Propiciar el uso de dispositivos digitales para fines educativos, profesionales y personales que enriquezcan el aprendizaje y la socialización.
- Apostar por un uso positivo de la tecnología con herramientas y recursos que permitan a las y los usuarios, especialmente a las más jóvenes, disfrutar de los beneficios de la tecnología y minimizar sus riesgos.

Exprimir el potencial de las tecnologías sin que controlen nuestra vida

En Fundación Esplai creemos en el poder de la tecnología como herramienta de inclusión y crecimiento personal. Trabajamos cada día para que el mundo digital no sea un espacio de exclusión, sino de oportunidades para todas las personas. Sin embargo, también es esencial reflexionar sobre cómo nos relacionamos con las tecnologías y cuidar nuestra salud en este entorno. Por eso, hablamos con **MIRIAM URBANO**, especialista en bienestar digital, para conocer cómo podemos establecer límites y promover un uso más consciente.

¿Cómo defines el concepto de “bienestar digital”?

La tecnología forma parte de nuestro día a día, tanto en el terreno personal como profesional. Compramos por internet, nos reunimos por videoconferencia, cerramos negocios por e-mail y nos mantenemos en contacto con nuestra familia y amigos por WhatsApp. ¡Hasta encontramos pareja usando apps de citas y rompemos con ella usando el famoso ghosting en redes sociales!

Las herramientas digitales han transformado nuestras vidas, abriendo ante nosotros un sinfín de posibilidades a la hora de conectar, descubrir y conocer. Y eso es algo maravilloso. El problema surge cuando dejamos que pasen de ser meras herramientas y acaben controlando o influyendo nuestra vida en exceso.

El concepto de bienestar digital, por tanto, para mí, está íntimamente ligado con el de equilibrio: se trata de lograr exprimir el máximo potencial de las tecnologías sin padecer las consecuencias de su uso o abuso.

Las herramientas digitales pueden ayudarnos o esclavizarnos, pueden abrirnos o cerrarnos puertas y oportunidades, pueden acercarnos a quienes están lejos o alejarnos de quienes están cerca. Está en nuestras manos decidir el uso que hacemos de ellas.

Por tanto, bienestar digital es tomar consciencia de esto para hacer un uso equilibrado, saludable y responsable de la tecnología.

¿Cómo podemos identificar cuándo la tecnología está afectando negativamente nuestra salud?

Solemos ir en piloto automático. Vamos con prisa, agobiados. Pasamos de puntillas por muchas cosas. Vivimos en un mundo frenético e hiperconectado en el que cada vez resulta más sencillo dejarse llevar —o arrastrar por la corriente—.

Es algo así como cuando aprendemos a conducir: al principio vamos muy pendientes de qué pedal pisar,

“ La habilidad en el uso de la tecnología no implica la comprensión de sus implicaciones ”

del cambio de marchas, de ajustar al detalle los retrovisores. Con el tiempo y con la práctica, integramos tanto esas acciones que las realizamos casi sin darnos cuenta. Nos montamos en el coche, nos ponemos el cinturón, arrancamos y a circular.

En el caso de la tecnología sucede igual: acabamos integrando tanto su uso en nuestra vida que al final terminamos yendo en piloto automático, repitiendo patrones una y otra vez y sin ser verdaderamente conscientes del uso que hacemos de ella o del tiempo que le dedicamos al final del día.

Por eso, resulta fundamental parar, observar, pensar y reflexionar. Consultar las estadísticas de tiempo de uso diario y semanal en nuestro dispositivo móvil también suele ser bastante revelador.

Pisar el freno de vez en cuando y hacernos preguntas tan sencillas como: ¿Cómo me siento usando la tecnología? ¿Para qué la uso en cada momento? ¿Estoy descuidando algún área de mi vida? ¿Me quita tiempo para otras cosas que eran o son importantes para mí? Esto puede hacernos ver cosas, detalles o realidades que de otro modo nos pasarían inadvertidas.

¿Nos das algunos consejos prácticos para mantener un uso equilibrado y consciente de las pantallas?

Si tuviese que quedarme con solo tres cosas serían las siguientes: planificación, notificaciones y descanso.



Miriam Urbano

Consultora y divulgadora en bienestar digital

Es programadora sénior y experta en marketing online y transformación digital. Tras enfrentarse a problemas de salud derivados del estrés y la hiperconectividad, decidió reorientar su carrera hacia el bienestar digital. Actualmente, trabaja como consultora y formadora, ayudando a personas y a organizaciones a gestionar de forma saludable su relación con la tecnología, mejorando su bienestar y productividad.

Es autora del libro **'Felicidad digital'**, donde ofrece herramientas prácticas para lograr un equilibrio en el uso de dispositivos y redes, promoviendo hábitos digitales más conscientes y sostenibles.



“Uso equilibrado, saludable y responsable”

En primer lugar, es importante planificar nuestro uso de la tecnología: decidir qué utilizamos y para qué lo hacemos. Asimismo, también resulta vital decidir qué espacio de tiempo dedicamos a cada cosa: fijar, por ejemplo, horarios específicos para consultar el correo o las redes sociales.

En segundo lugar, debemos mantener a raya las notificaciones: podemos emplear los modos de concentración de nuestro dispositivo o silenciarlas directamente. Reducir las distracciones nos ayudará a recuperar nuestra capacidad de atención y concentración, y a enfocarnos en las tareas que estemos desarrollando.

Por último, pero no por ello menos importante, debemos cuidar de nuestro descanso. No solo

buscando y procurando espacios de tiempo de desconexión digital. Sino que, además, para evitar la interferencia de la tecnología en la calidad del sueño, debemos evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir y por supuesto, tratar de no llevar el móvil a la cama.

¿Qué papel crees que podemos tener las organizaciones sociales en la promoción del buen uso de las tecnologías?

Las organizaciones sociales realizan una importante labor en cuanto a alfabetización e inclusión digital. Por ello, resulta de gran relevancia que dentro de estas labores, contenidos y acciones que realizan se incluyan temáticas y conceptos como el del bienestar digital. De esta manera, la sociedad no solo aprenderá habilidades digitales fundamentales para su desarrollo personal, profesional y laboral, sino que a la par adquirirá herramientas prácticas para que el uso de estas habilidades sea responsable y respetuoso con su salud y bienestar.

Y para las personas más jóvenes, ¿qué tipo de estrategias nos recomiendas implementar?

En el caso de la gente joven —que a veces denominamos “nativos digitales”—, debemos comprender que la habilidad en el uso de la tecnología no conlleva la comprensión de sus implicaciones. Por eso, la educación digital y el acompañamiento resultan de vital importancia para prevenir posibles adicciones, problemas de conducta o autoestima y otros riesgos derivados del uso poco responsable o saludable de las redes sociales y otras herramientas digitales.



Elvira Aliaga González-Albo
Comunicación y Área de Participación y Tercer Sector

“Planificación, notificaciones y descanso”



Juventud comprometida TIC, valores y deporte

23, 24 y 25
mayo
2025

foro25

 fundación **esplai**
ciudadanía comprometida

Financiado por:

 GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL