

Manifiesto por el bienestar digital

Un movimiento para generar entornos digitales más humanos, justos y sostenibles.

Contexto

Vivimos en una época en la que casi todo cabe en la palma de una mano. Llevamos en el bolsillo una cámara de fotos, una biblioteca, un centro comercial y hasta una parte de nuestra identidad. Cada día generamos más datos de los que podemos imaginar y, aunque parezca intangible, **el mundo digital se sostiene sobre recursos muy reales**. Cada clic deja huella: desde la energía que alimenta los servidores donde guardamos recuerdos hasta los residuos de los aparatos que dejamos de usar.

Pero el **impacto digital** no se queda en el planeta. También nos atraviesa como personas y como sociedad. La sobreexposición a pantallas, las redes sociales y el excesivo consumo de contenido superfluo tienen un impacto directo en aspectos tan importantes como la autoestima, la ansiedad y los trastornos del sueño, especialmente en la infancia y la juventud. **La tecnología mejora nuestra productividad, pero también irrumpe en los espacios cotidianos e íntimos** desdibujando la frontera entre el trabajo y el tiempo libre. En un mundo que nunca se apaga, la desconexión digital abrir espacio a la vida personal, al descanso y a la salud.

A nivel social, **la tecnología es puente**, pero también debemos asegurar que no deje fuera a nadie. La exclusión puede deberse a factores materiales o de accesibilidad, y también a la falta de competencias digitales necesarias para desenvolverse en estos entornos.

Para hacer frente a estos desafíos y aprovechar todas las bondades de esta gran transformación que atraviesa prácticamente todas las esferas de nuestra vida, necesitamos una **revolución digital centrada en las personas**, que promueva entornos éticos, inclusivos y sostenibles.

En última instancia, se trata de hacernos una pregunta colectiva:
¿Cómo construimos un futuro digital que nos aporte bienestar?

Principios y alianzas para el bienestar digital

Más conexión con el planeta

1. Uso responsable de recursos digitales

Creemos en el uso de datos y energía de forma eficiente para cuidar los recursos que compartimos y trabajamos para minimizar la huella ambiental del entorno digital, desde el consumo energético hasta los residuos electrónicos.

2. Elección de tecnologías eficientes

Apostamos por soluciones que reducen emisiones, fomentan las energías renovables y reducen el consumo de recursos.

3. Fomento de hábitos sostenibles

Promovemos un uso más consciente de la tecnología a través de la información y la sensibilización ambiental.

4. Uso consciente de dispositivos

Apostamos por la reparación, reutilización y reciclaje para evitar residuos innecesarios y reducir la extracción de nuevos materiales.

5. Impulso del ecodiseño digital

Creemos en la importancia de impulsar productos, servicios y proyectos tecnológicos concebidos desde el origen con criterios de sostenibilidad, circularidad y regeneración ambiental.

Más conexión con las personas

1. Fomento de momentos para la desconexión

Nos comprometemos a favorecer la creación de momentos de descanso y hábitos digitales saludables que cuiden el equilibrio entre vida personal y tecnología.

2. Reducción del ruido digital

Publicamos con responsabilidad, evitamos la saturación de contenidos y compartimos solo la información necesaria, en el momento adecuado.

3. Creación de entornos digitales más seguros

Tratamos los datos con respeto y generamos espacios de confianza donde las personas se sientan seguras y bienvenidas.

4. Diseño de espacios digitales coherentes con los ritmos humanos

Evitamos dinámicas adictivas o de atención constante y facilitamos entornos digitales más claros, personalizados y sostenibles para el bienestar mental.

5. Fomento de una cultura digital crítica

Contribuimos a una ciudadanía digital informada, promoviendo el pensamiento crítico y la reflexión sobre el uso de la tecnología, especialmente entre las personas más jóvenes.

Más conexión social

1. Promoción de un buen uso de la tecnología

Trabajamos para que más personas puedan integrarse en el mundo digital y desarrollen las herramientas para aprovechar todas las oportunidades que ofrece.

2. Favorecer la cohesión social

Colaboramos para construir espacios digitales que promuevan la participación de todos los colectivos y el fortalecimiento de las comunidades.

3. Garantía de los derechos digitales

Defendemos que todas las personas puedan ejercer plenamente sus derechos digitales en el mundo virtual.

4. Compromiso con el rigor informativo

Fomentamos contenidos verificados y buenas prácticas para combatir la desinformación.

5. Creación de alianzas estratégicas

Actuamos de forma conjunta para afrontar los retos digitales y construir soluciones colectivas.

Este manifiesto es **una invitación a sumar esfuerzos** para crear soluciones reales, compartir buenas prácticas y hacer del universo digital un espacio que conecte y cuide.

Creemos que **el desarrollo digital debe orientarse al bienestar de las personas**. Reconocemos la importancia de la normativa vigente y los acuerdos internacionales que protegen los derechos digitales y promueven la

sostenibilidad, y nos comprometemos a impulsar su aplicación efectiva a través de acciones concretas que vayan más allá y garanticen un bienestar digital real y accesible para todas las personas.

Por ello, compartimos estos principios **y animamos a cada persona y cada organización, sin importar su tamaño o sector, a sumarse** para construir un entorno digital más humano, saludable e inclusivo.