



OXFAM Intermón

# TECNOLOGÍA SOLIDARIA:

20 WEBS Y APPS QUE TE  
AYUDAN... ¡Y AYUDAN!



# ÍNDICE

Introducción .....	2
1. Lunes: la nevera está temblando... ..	3
2. Martes: yendo y viniendo al trabajo, al cole, a la uni... ..	5
3. Miércoles: ¡Manos a la obra! .....	7
4. Jueves: hoy me siento altruista... ..	9
5. Viernes: ¡Se me ha roto la lavadora! .....	11
6. Sábado: ¡Nos vamos de excursión! .....	13
7. Domingo: resumiendo que es gerundio .....	14





# INTRODUCCIÓN

## ¿SABES QUE LA TECNOLOGÍA PUEDE SER PRÁCTICA Y, A LA VEZ, SOLIDARIA?

Tenemos la gran suerte de vivir permanentemente conectados a un mundo digital que no solo nos ayuda a **resolver nuestras necesidades diarias**, sino que nos permite **hacerlo de forma sostenible y ecológica** conservando los recursos de nuestro planeta y ayudando a las personas que necesitan una mano amiga. Y eso es precisamente lo que encontrarás en este e-book: una **guía útil y práctica**, de aplicaciones y entornos web que nos facilitarán **nuestro día a día de forma solidaria y sostenible**.

Y lo hemos hecho en formato de diario semanal en el que recogemos algunos de los proble-millas, tareas o necesidades, con las que nos encontramos en nuestras vidas y una lista de **aplicaciones y webs que pueden ayudarnos a solucionarlas**. Al final encontrarás una tabla resumen para no perderte nada.

- **Lunes:** la nevera está temblando...
- **Martes:** yendo y viniendo al trabajo, al cole, a la uni...
- **Miércoles:** ¡Manos a la obra!
- **Jueves:** hoy me siento altruista...
- **Viernes:** ¡Se me ha roto la lavadora!
- **Sábado:** ¡Nos vamos de excursión!
- **Domingo:** resumiendo que es gerundio

¿Empezamos con nuestra semana tecnológica y solidaria?

## 1

# LUNES: LA NEVERA ESTÁ TEMBLANDO... COMERCIO JUSTO Y SOLIDARIO

Aprovisionar nuestra nevera y nuestra despensa para **afrentar una semana laborable sin prisas y sin “mal comer”** es fundamental. Cuando decimos “comprar bien” queremos decir adquirir productos saludables, de buena calidad, sin pesticidas, sin explotación... En definitiva, **comprar alimentos respetuosos** con el medio ambiente y con las comunidades productoras. Pero hay un problema: comprar bien lleva tiempo y a veces es complicado encontrar lo que uno busca.



¿Puede la tecnología ayudarnos a llenar nuestra nevera con productos saludables y ecológicos? Por supuesto que sí. **Algunos ejemplos:**

Existen muchas aplicaciones que nos ayudan a localizar productos de consumo responsable rápidamente y desde cualquier lugar.

### Brecol Guide [↗](#)

Leyendo el nombre “Brecol Guide” ya nos hacemos una idea de lo que nos ofrece esta pequeña app desarrollada en el 2015 y actualizada en julio de 2017: adquirir **productos sostenibles y respetuosos** con el medio ambiente.

[Pulsa aquí](#) para visitar el entorno web de sus desarrolladores.

### ELIGECO. Puntos de Venta ECO [↗](#)

Eligeco es una aplicación desarrollada en el 2015 por la **entidad sin ánimo de lucro Ecovalia**. Es válida para dispositivos Android y a pesar de su aparente sencillez, nos ofrece información justa y precisa sobre los establecimientos más cercanos que nos ofrecen **auténticos productos ecológicos**.

### EcoVad 2017 [↗](#)

Una alternativa perfecta a comprar en comercios ecológicos es **crear nuestro propio huerto ecológico y sostenible**. Y ese es, precisamente, el objetivo de la app EcoVad 2017: ofrecerte todo tipo de información para crear tu propio huerto y llenar tu nevera con productos saludables.

### Tienda de comercio justo de OXFAM Intermón [↗](#)

En la tienda de comercio justo de OXFAM Intermón encontrarás todo tipo de productos respetuosos con el medio ambiente y con las personas que los produce: cafés y tés, mermeladas, chocolates, cereales...

Y si además de llenar la despensa quieres renovar tu armario, no dejes de visitar nuestra **sección dedicada a la moda**, tiene auténticas maravillas que te alegrarán los lunes laborables...

# 2

## MARTES: YENDO Y VINIENDO... TRANSPORTE RESPETUOSO

La mayoría de personas **no podríamos vivir sin medios de transporte**. El coche, la moto, el autobús, el tren... Son necesarios para ir y venir del trabajo, llevar a los niños y niñas al cole, ir a la compra.

Nos pasamos la vida yendo y viniendo, pero **afortunadamente tenemos la tecnología**, esas aplicaciones y entornos web que nos ayudarán a **movernos de forma más respetuosa con el medio ambiente**. Una tecnología que, en definitiva, nos puede “echar un cable” de muchas y variadas formas como, por ejemplo:



**Conectándonos con el vecindario para compartir el coche y reducir nuestro aporte diario a los niveles de contaminación.**



**Informándonos del gasto de combustible de nuestro vehículo para adaptar la velocidad y reducir ese consumo (y la contaminación extra que conlleva, claro).**



**Poniéndonos en contacto con otros usuarios para compartir taxi.**



**Informándonos sobre medios de transporte alternativos como bicicletas, motos y coches eléctricos, etc.**

Veamos algunos ejemplos de apps tecnológicas que nos ayudarán a movernos minimizando nuestro aporte a los niveles de contaminación actuales.

La tecnología nos sirve para compartir medios de transporte, ahorrar energía y concienciarnos de la importancia de luchar contra la contaminación.



### Amicoche [↗](#)

En el último año han surgido muchas apps para compartir coche y, además, cada día funcionan mejor. **Uber y blablacar** fueron dos de las primeras apps para compartir coche y gastos en tus transportes diarios, pero hay muchas más aplicaciones que puedes descargar y utilizar, apps menos famosas como, por ejemplo, **Amicoche**.

### Drivegain [↗](#)

Si no te queda más remedio que **coger el coche a diario**, al menos puedes **limitar tu consumo de combustible y minimizar tu aporte de polución**. Ese es el objetivo principal de Drivegain: informarte del consumo medio de tu vehículo y ayudarte a encontrar la velocidad justa para llegar a tu **destino sin contaminar de más**.

### JoinUp Taxi [↗](#)

Cada vez más personas se suman a la nueva de compartir transporte, incluídos los taxistas. Este colectivo ha creado una **aplicación propia** para que los **clientes compartan los costes** del transporte en taxi y, además, ayuden a **reducir los niveles de contaminación** en las grandes ciudades.

## 3

# MIÉRCOLES: ¡MANOS A LA OBRA! MANUALIDADES Y RECICLAJE

No hace tantos años **en las familias se reciclaba prácticamente de todo**: desde las botellas de gaseosa a los zapatos, la ropa, las toallas y hasta las cortinas viejas...

En esta era tecnológica es más fácil que nunca volver a enamorarnos del reciclaje de una forma divertida: **webs y apps que nos ayudan a reciclar** en diferentes situaciones, máquinas de vending que intercambian botellas por comida para animales sin hogar, webs que nos muestran paso a paso **manualidades para construir juguetes didácticos** con botellas de plástico, latas de refresco o cajas de cartón, etc.





La lista de páginas web y aplicaciones para dispositivos móviles que nos pueden ayudar a reciclar y a darle una nueva vida a los objetos cotidianos es inmensa, pero a continuación tienes algunos ejemplos para ir abriendo boca.

### Ganamos reciclando

Una de las primeras franquicias dedicadas a poner en circulación máquinas expendedoras que intercambian botellas, cartones, plásticos, etc., por vales para adquirir nuevos productos.

Gracias a la tecnología podemos conocer y compartir trucos y consejos para hacer manualidades reciclando.

### iRecycle

Sencilla app que nos ofrece tanto **información general sobre reciclaje** como la dirección exacta de los contenedores y puntos limpios que tenemos cerca de casa.

### Manualidades para niños y niñas

Manualidades + Reciclaje = Plan Plan Perfecto. **Descarga ahora la guía gratuita** que te enseñará a hacer diferentes manualidades en familia y a transmitir a los más pequeños los valores del reciclaje y el consumo responsable.

## 4

# JUEVES: HOY ME SIENTO ALTRUISTA... VOLUNTARIADO

Aunque tengas la agenda que echa humo, seguramente de vez en cuando te “pique” la idea de **colaborar con alguna asociación**, ONG o grupo que trabaje en acciones sociales o en emergencias y crisis humanitarias. Afortunadamente, la tecnología también ha llegado al mundo del voluntariado y te ayuda a aportar ese granito de arena que, no lo olvides, nunca es demasiado pequeño. Como solemos decir en Oxfam Intermón, **un pequeño gesto salva vidas**.



Algunos ejemplos de plataformas y apps solidarias para facilitarte que puedas ayudar a tu comunidad sin dejar tu ritmo de vida:

La tecnología nos permite abordar ambiciosos proyectos educativos y de concienciación que hace unos años eran completamente inviables.

inviables.

## Write a prisoner [↗](#)

Una iniciativa de voluntariado es **apoyar al colectivo de presos y de presas** que se encuentran recluidos en las prisiones de todo el mundo para ofrecerles amistad y compañía. Ese es el objetivo de Write a Prisoner: **servir de vínculo epistolar** entre tú y una persona que cumple condena.

## Babels. Traductores solidarios [↗](#)

Si hablas más de un idioma o has estudiado traducción e interpretación quizá puedas colaborar en una de las muchas asociaciones de traductores e intérpretes que se han organizado para trabajar en causas solidarias. Babels es una de esas asociaciones, una gran red social que busca **traductores solidarios para diferentes proyectos sociales**.

## Change.org [↗](#)

En los últimos años el **activismo online** ha conseguido grandes logros sociales y humanitarios: conseguir la reunificación de familias de migrantes, modificar el diseño de los autobuses urbanos para que pudieran ser utilizados por personas en silla de ruedas, lograr que las personas invidentes puedan ser jueces...

El objetivo de estas plataformas es servir de vehículo entre una causa justa y las personas que quieren apoyarla consiguiendo **victorias justas y necesarias con un solo clic**. Otro buen ejemplo es Poletika, plataforma centrada en vigiar los programas electorales de los partidos políticos y exigir su cumplimiento en lo relativo a políticas sociales y medioambientales. Con este tipo de webs, miles de proyectos y **peticiones solidarias y justas** que llegan a buen término gracias a **las firmas de miles de personas** convencidas de cambiar el mundo utilizando las herramientas tecnológicas que tenemos a nuestra disposición.

## Conectando mundos [↗](#)

Interesante **propuesta educativa telemática** de Oxfam Internón que utiliza el poder de la tecnología para crear una **red multilingüe** entre el profesorado y el alumnado de diferentes rincones del mundo.

Si te dedicas a la docencia o trabajas con jóvenes puedes unirme a este interesante **proyecto de trabajo cooperativo y efectivo** que aprovecha las TIC para unir el mundo. Solo nos faltas tú...

# 5

## VIERNES: ¡SE ME HA ROTO LA LAVADORA! INTERCAMBIO DE TIEMPO Y TALENTO

No todos somos igual de manitas. A veces colocar un enchufe, arreglar la puerta de la lavadora o conseguir que un grifo deje de gotear... son problemillas que pueden convertirse en el problemón del siglo. ¿Qué podemos hacer? Muy sencillo: aprovechar las nuevas tecnologías para **intercambiar tiempo y conocimientos**.

Es más sencillo de lo que parece y, además, es la solución perfecta para **reforzar los lazos con nuestra comunidad**: si no sabes arreglar la lavadora, tu vecino podría ayudarte si a cambio le echas una mano con la declaración de Hacienda; si tienes tiempo para pasear perros, un dueño agradecido te podría devolver "el favor" cambiando esa cerradura que siempre se atasca...



Aquí van algunas **aplicaciones y entornos web de intercambio de tiempo y de talento**.

## 2 GN: la red de ayuda social de tu barrio

2 GN es el acrónimo de Two Good Neighbors una **app social** que nos permite contactar con nuestros vecinos para intercambiar talento y soluciones, para crear una comunidad colaborativa fuerte y unida.

En la [web oficial](#) puedes encontrar más información.

## Helpin'

Otra de las aplicaciones más descargadas para intercambiar tiempo y habilidades es helpin'. Se trata de una iniciativa creada para servir de **enlace de intercambio de favores entre sus usuarios** como, por ejemplo, arreglar un enchufe o un grifo, ayudar a hacer la compra, pasear a las mascotas del vecindario, compartir un rato de paseo y charla con vecinos y vecinas que vivan en soledad...

## Tandem

**Aprender nuevos idiomas** nos puede ayudar a mejorar profesionalmente y acercarnos al mundo y sí, también existen aplicaciones colaborativas que nos ayudan a mejorar nuestro nivel de inglés, francés, alemán, italiano, chino... mediante el intercambio con otros usuarios. Con esta app aprenderemos nuevos idiomas de la mano de un acompañante nativo que nos acompañará en nuestro itinerario formativo a través de conversaciones coloquiales telefónicas o presenciales, lecturas guiadas, visitas culturales comentadas...

Las apps colaborativas nos ayudan a compartir tiempo y talento, pero también nos ayudan a conectar con nuestra comunidad.

## 6

# SÁBADO: ¡INOS VAMOS DE EXCURSIÓN! ECOLOGÍA Y AHORRO

**Disfrutar de la naturaleza** es un auténtico placer y la tecnología también nos ayuda a sacar lo mejor de esta experiencia sin alterar el medio ambiente. Es más: gracias a la tecnología podemos aprovechar nuestros fines de semana y vacaciones en el campo, la playa o el bosque para **ayudar a conservar el medio ambiente** y para **concienciar y concienciarnos** de la importancia de respetar los recursos naturales, conservar la flora y la fauna, respetar el estilo de vida de las comunidades rurales, etc.



## Medidor de decibelios

A veces no nos damos cuenta del **volumen de ruido que generamos** en nuestros “tranquilos” paseos por el campo, la playa, el monte... La **contaminación acústica** es una realidad urbana que ninguno de nosotros quiere exportar a la naturaleza, ¿verdad? Descargando una sencilla **app que mide los decibelios de nuestro entorno** y nos advierte cuando los niveles están demasiado altos, nos ayudará a reducir la contaminación acústica ambiental.

Hay versiones tanto para Android como para iOS:

- Para [Android](#)
- Para [iOS](#)

La tecnología nos ayuda a descubrir, cuidar y disfrutar de la naturaleza y el medio ambiente. ¡Utilízala!

## Green Tips

Green Tips es una app móvil que nos da consejos sencillos para cuidar nuestro entorno en distintos escenarios: el campo, el bosque, la playa, la ciudad... Además, esta app nos da la posibilidad de **compartir estos consejos “verdes” en nuestras redes sociales** y, así, convertirnos en valiosos embajadores y embajadoras medioambientales en nuestros círculos familiares, laborales y de amistad.

Esta app es una **iniciativa de la Unión Europea** y en [su página web](#) podemos encontrar además muchísima información sobre el cuidado del medio ambiente, la huella de carbono, la contaminación acústica, etc

## Ahorro en casa

Ahorrar agua o electricidad en casa y en el trabajo no solo es interesante para nuestro bolsillo, también lo es desde el punto de vista medioambiental. Descargar una aplicación que nos ayude a reducir nuestro consumo familiar con trucos y consejos fáciles de poner en práctica es una excelente idea y eso es, precisamente, lo que encontraremos en esta app y otras parecidas como, por ejemplo, “[Ahorro de Energía en el Hogar](#)”.

# 7

## RESUMIENDO QUE ES GERUNDIO

A lo largo de este e-book hemos visto cómo la tecnología puede ayudarnos a resolver el día a día y, además, a **ser un poquito más ecológicos, justos y colaborativos**. Así, para resumir la información y ayudarte a crear tu propia **agenda tecnológica**, hemos reunido los datos en una tabla para que puedas consultarla siempre que quieras. Ahora, a disfrutar de todo lo que nos ofrece la tecnología para ayudarnos... ¡y ayudar!








## COMERCIO JUSTO Y SOLIDARIO

APP o Web	Utilidad Práctica	Utilidad Solidaria
<b>Brecol Guide</b> <a href="#">↗</a>	Adquirir productos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.	Apoyar los esfuerzos de los productores ecológicos.
<b>ELIGECO. Puntos de Venta ECO</b> <a href="#">↗</a>	Acceder a información sobre los establecimientos más cercanos que nos ofrecen auténticos productos ecológicos.	Potenciar la economía local apostando por los productores más respetuosos con el medio ambiente.
<b>EcoVad 2017</b> <a href="#">↗</a>	Crear nuestro propio huerto ecológico y sostenible.	Concienciarnos de la importancia del consumo responsable y la alimentación sana y natural.
<b>Tienda de comercio justo de OXFAM Intermón</b> <a href="#">↗</a>	Adquirir todo tipo de productos respetuosos con el medio ambiente: cafés y té, mermeladas, chocolates, cereales, ropa, bisutería, complementos...	Garantizar unas condiciones de trabajo dignas y empoderadoras para los colectivos que producen de forma respetuosa con el medio ambiente.





## TRANSPORTE DIARIO

APP o Web	Utilidad Práctica	Utilidad Solidaria
<b>Amicoche</b> <a href="#">↗</a>	Compartir coche y gastos en nuestros transportes diarios, de fin de semana o de vacaciones.	Contribuir a reducir los niveles de contaminación ambiental y acústica.
<b>Drivegain</b> <a href="#">↗</a>	Encontrar la velocidad justa que nos permita ahorrar combustible en nuestros desplazamientos en coche o moto.	Minimizar nuestro aporte personal a los niveles actuales de contaminación ambiental.
<b>JoinUp Taxi</b> <a href="#">↗</a>	Compartir el coste del taxi en nuestros desplazamientos urbanos.	Ayudar a reducir los niveles de contaminación en las grandes ciudades.

## MANUALIDADES Y RECICLAJE

APP o Web	Utilidad Práctica	Utilidad Solidaria
<b>Ganamos reciclando</b> 	Ahorrar consiguiendo vales para adquirir alimentos, bebidas... a cambio de botellas vacías, cartones, plásticos, etc.	Apoyar las iniciativas de reciclaje y reutilización de envases de cristal, plástico, cartón...
<b>iRecycle</b> 	Saber exactamente dónde encontrar contenedores y puntos limpios además de ampliar información sobre reciclaje.	Reciclar y dar una nueva vida a los objetos cotidianos.
<b>Manualidades para toda la familia</b> 	Disfrutar de hacer manualidades en familia y darle nueva vida útil a productos que ya no ibas a utilizar.	Transmitir a los niños y niñas de la familia los valores del reciclaje y el consumo responsable.

## VOLUNTARIADO Y COLABORACIÓN

APP o Web	Utilidad Práctica	Utilidad Solidaria
<b>Write a prisoner</b> 	Prestar tu ayuda desinteresada desde cualquier lugar y en cualquier momento	Apoyar a personas privadas de libertad en cárceles de todo el mundo.
<b>Change.org</b> 	Participar en conseguir cambios sociales, política o ambientales, sin siquiera salir de casa.	Conseguir mediante la incidencia, cambios de raíz que benefician al planeta y muchas personas de todo el mundo.
<b>Babels. Traductores solidarios</b> 	Apoyar proyectos sociales y medioambientales desde cualquier lugar y en el momento que tú elijas.	Ayudar a organizaciones y personas de todo el mundo a comunicarse para multiplicar su efecto solidario.
<b>Conectando mundos</b> 	Educar en valores a los más pequeños de la casa ayudándoles a descubrir cómo vive la infancia en otros países del mundo.	Acercarnos a realidades diferentes a la nuestra y potenciar el intercambio de conocimientos, experiencia y talento que mejoran la vida de muchos niños y niñas del mundo.

## INTERCAMBIO DE TIEMPO Y HABILIDADES

APP o Web	Utilidad Práctica	Utilidad Solidaria
<b>2 GN: la red de ayuda social de tu barrio</b> <a href="#">↗</a>	intercambiar favores y soluciones a problemas cotidianos con personas a tu alrededor.	Revitalizar el contacto social con el barrio y crear una comunidad colaborativa fuerte y unida.
<b>Helpin'</b> <a href="#">↗</a>	Intercambiar tiempo y tareas con y ahorrar costes.	Apostar por la economía colaborativa y combatir el consumismo excesivo e innecesario.
<b>Tandem</b> <a href="#">↗</a>	Aprender nuevos idiomas para hacer crecer nuestro currículum y para mejorar nuestro conocimiento de las diferentes culturas del mundo	Derribar las barreras idiomáticas de forma cooperativa y solidaria.

## ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

APP o Web	Utilidad Práctica	Utilidad Solidaria
Medidor de decibelios • <b>Android</b> <a href="#">↗</a> • <b>iOS</b> <a href="#">↗</a>	Medir los decibelios de nuestro entorno y advertirnos de cuándo los niveles de ruido son tan altos que se consideran contaminación acústica ambiental.	Reducir los altos niveles de contaminación acústica que afectan negativamente a nuestra salud y a la salud de quien nos rodea.
<b>Green Tips</b> <a href="#">↗</a>	Compartir consejos sencillos sobre el cuidado del medio ambiente, la huella de carbono, la contaminación acústica...	Reducir nuestro impacto ambiental y cuidar el medio ambiente para que nos dure muchos años.
<b>Ahorro en casa</b> <a href="#">↗</a>	Ahorrar agua y electricidad en casa, en el trabajo, en el colegio, en la universidad...	Reducir nuestro aporte personal al gasto energético racionalizando el consumo energético en nuestro entorno más cercano.



**INGREDIENTES QUE SUMAN**  
Un blog de Oxfam Intermón

**¡SÍGUENOS!**

