

# AUTÉNTICAS

C A S T I L L A - L A M A N C H A

LA TECNOLOGÍA EN EL MUNDO RURAL, UNA  
PUERTA DE ACCESO AL EMPLEO PARA MUJERES  
CON DISCAPACIDAD



Programa AuténTICas - Impulsa tu futuro rural



**Inserta**



Cofinanciado por  
la Unión Europea



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



## Programa Auténticas – Impulsa tu futuro digital

### ¿QUÉ ES AUTÉNTICAS?

Es un proyecto de formación digital y acompañamiento para mujeres con discapacidad en situación de desempleo, con el objetivo de descubrir las posibilidades que la tecnología les ofrece para impulsar el desarrollo de su potencial laboral y profesional.

**No importa tu punto de partida, sino hacia dónde quieres llegar.**

### Aprende a tu ritmo

El programa se adapta a tu nivel y se organiza en tres itinerarios según tus conocimientos:

- **Competencias predigitales:** empieza desde cero con el uso básico de equipos informáticos, dispositivos móviles e Internet.
- **Competencias digitales básicas:** aprende a comunicarte de forma efectiva, gestionar información digital y utilizar herramientas y dispositivos digitales para desarrollar tareas cotidianas.
- **Competencias digitales intermedias:** desarrolla autonomía en el uso de herramientas digitales, resuelve problemas habituales y utiliza la tecnología de manera eficiente en entornos profesionales.

Además, contarás con acompañamiento personalizado durante todo el proceso.



## Un programa práctico y cercano

- Formación adaptada a tu realidad y entorno.
- Formación gratuita.
- Plazas limitadas.
- Beca de asistencia.
- Apoyo continuo y seguimiento individual.
- Acceso a recursos digitales y espacios de aprendizaje accesibles.
- Clases presenciales en tu localidad.
- Grupos reducidos.

## ITINERARIOS FORMATIVOS

### 1. Competencias Predigitales (30h)

Empieza desde cero y pierde el miedo a la tecnología.

Aprenderás a:

- Utilizar el ordenador y sus funciones básicas.
- Explorar, crear, guardar y nombrar archivos.
- Navegar por Internet de forma segura.
- Utilizar el correo electrónico.
- Realizar gestiones online con la administración.

Una formación pensada para iniciarse sin conocimientos previos y ganar autonomía digital desde el primer día.



## 2. Competencias Digitales Básicas (60h)

Da un paso más y mejora tu seguridad digital.

Aprenderás a:

- Buscar y gestionar información.
- Comunicarte en entornos digitales mediante redes sociales y aplicaciones colaborativas.
- Utilizar herramientas ofimáticas para crear contenidos digitales (Word, Excel, PowerPoint).
- Proteger tus datos y dispositivos.
- Resolver problemas técnicos básicos.

Un nivel orientado a desenvolverte con confianza y autonomía en tu vida personal y profesional.

## 3. Competencias Digitales Intermedias (60h)

Avanza hacia un uso profesional de la tecnología.

Aprenderás a:

- Utilizar herramientas colaborativas y aplicaciones para videollamadas.
- Crear contenidos digitales avanzados.
- Gestionar tu identidad digital profesional en redes sociales enfocadas en la búsqueda de empleo.
- Aplicar la tecnología y herramientas ofimáticas (Word, Excel y PowerPoint) al entorno laboral.
- Proteger la seguridad de tus datos y equipos informáticos.
- Resolver problemas técnicos y utilizar herramientas digitales avanzadas.

Un nivel enfocado en mejorar tu empleabilidad y autonomía digital.



## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este programa está dirigido a mujeres que:

- Tienen una discapacidad reconocida (igual o superior al 33% y/o incapacidad permanente de la Seguridad Social).
- Se encuentran en situación de desempleo.
- Viven en entornos comarcales, no metropolitanos, de Cataluña.
- Quieren mejorar sus habilidades digitales y sus oportunidades laborales.

No necesitas conocimientos previos.

## BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Participar en AuténTICas te permitirá:

- Ganar confianza en el uso de la tecnología.
- Ser más autónoma en tu día a día.
- Acceder a nuevas oportunidades laborales.
- Mejorar tu comunicación digital.
- Sentirte acompañada durante el proceso.

## ACOMPañAMIENTO

No estarás sola. Desde el primer día contarás con:

- Apoyo individual.
- Seguimiento continuo.
- Orientación formativa.
- Acompañamiento durante todo el proceso.

Porque aprender es más fácil cuando alguien te acompaña.

**Atrévete, descubre todo lo que eres capaz de hacer,  
y empieza hoy a construir nuevas oportunidades para tu vida.**



**Inscríbete ahora:** <https://mujeresenmodo.es/encuentros/>

---

Plazas limitadas:

- **Albacete:** La Roda y Caudete
- **Ciudad Real:** Manzanares, Daimiel y Valdepeñas
- **Cuenca:** Cuenca
- **Guadalajara:** Alovera
- **Toledo:** Ocaña, Seseña y Torrijos