



## Una Estrategia Digital de los centros docentes para prevenir y formar desde las aulas 2026



### ¿Qué es la Estrategia Digital en un centro educativo?

La **Estrategia Digital** es un documento interno en el que los centros educativos plasman todos los aspectos relacionados con el uso, la enseñanza y el aprendizaje en el entorno digital. Cada centro establece su propia Estrategia que debe contemplar, al menos, las disposiciones legales vigentes en materia educativa. La Estrategia se materializa en un **Plan Digital de Centro** que se incluye en la programación general anual (PGA).

### ¿Qué es la Estrategia Digital **ZETA**?

- La **Estrategia Digital ZETA** es un modelo de Estrategia elaborado por un equipo de docentes y suscrito por sociedades y entidades estatales relacionadas con la salud, la educación y la atención a la infancia y la adolescencia. Reformula el papel del entorno digital en la educación básica (Infantil, Primaria y/o Secundaria), con criterios de protección del aprendizaje, la privacidad, el adecuado neurodesarrollo, la salud física y emocional, y el medio ambiente.
- La **Estrategia Digital ZETA** pone en valor la aportación de la tecnología digital como herramienta para favorecer el bienestar humano, su conocimiento por parte del alumnado y su progresivo acceso al entorno digital, en las etapas madurativas propicias, poniendo énfasis en la formación para el uso adecuado y seguro del entorno digital.
- La **Estrategia Digital ZETA** previene los problemas de sedentarismo, trastornos posturales, y de visión, afección a la capacidad de concentración, aprendizaje, memoria de trabajo, razonamiento, desarrollo del lenguaje, habilidades para la relación, TDAH, etc., priorizando los **factores protectores** a través del entorno educativo: vivencia real, relaciones directas entre las personas, y experimentación e integración de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales en los procesos de aprendizaje.

- La **Estrategia Digital ZETA** es editable, adaptable por cada centro según la etapa del alumnado. Incorpora numerosas referencias que fundamentan la necesidad de desescalada digital y reformulación de objetivos, y que sirven como base explicativa. Estos textos pueden incluirse o no en el documento final.
- La **Estrategia Digital ZETA** incorpora las recomendaciones más recientes que se han formulado desde instancias científicas, comités de personas expertas, sociedades sanitarias (pediátricas, neurocientíficas, psiquiátricas...), de protección de datos, protección radiológica o entidades de la sociedad civil comprometidas con la infancia y la adolescencia, todas ellas exentas de intereses corporativos o de mercado.
- La **Estrategia Digital ZETA**, tal y como determina la Observación n.º 25 (2021) de la Convención de Derechos del Niño de Naciones Unidas, en sus artículos 12, 15 y 19, garantiza el **interés superior** de los niños en cualquier aspecto relacionado con el uso del entorno digital que colisione con sus intereses y derechos básicos (derecho a la salud, a la seguridad, al desarrollo sano y equilibrado, y al aprendizaje) .
- La **Estrategia Digital ZETA** contempla el cumplimiento de las disposiciones legales contenidas en la ley **LOMLOE** en cuanto al Perfil de Salida en las etapas de Primaria y Secundaria obligatoria (conjunto de objetivos finales mínimos), interpretando y adaptando sus determinaciones desde la autonomía concedida a los centros docentes.

Como concreción práctica, la **Estrategia Digital ZETA** se materializa en el **Plan Digital ZETA de Centro**. El **Plan Digital ZETA de Centro** ofrece un formato y unos contenidos también editables, que facilitan el trabajo de programación de objetivos relacionados con el ámbito digital.

## ¿Qué valor aporta la Estrategia Digital ZETA a la protección de la salud?

- ✓ La **salud física y emocional** como **valor prioritario** en toda decisión pedagógica (pág.6).
- ✓ El **criterio científico** como elemento de referencia pedagógico (pág.7).
- ✓ Los principales **dictámenes internacionales** emitidos como documentos en los que se sustentan las líneas principales de la Estrategia (págs. 8-11).
- ✓ La **desestimación de suposiciones y mitos** que sobre salud y desarrollo han fundamentado parte de las políticas digitalizadoras hasta tiempos recientes (págs. 21, 22 y 30).
- ✓ El **cuestionamiento** de conceptos como “uso seguro”, “uso crítico” o “uso saludable”, redefiniéndolos a partir de la realidad psicoevolutiva de los menores de edad y de la evidencia sobre el impacto de las pantallas en la salud y el neurodesarrollo (págs. 31 y 32).

- ✓ La incorporación de las recomendaciones sobre uso de dispositivos, según la **Asociación Española de Pediatría** (págs. 33, 38 y 42).
- ✓ La concreción de **medidas de protección de la salud** en el aula (págs. 57 y 61).

## ¿Qué plantea la Estrategia Digital **ZETA**?

- Que el alumnado conozca, desde las capacidades psicoevolutivas de comprensión e intereses en cada edad, qué es el entorno digital, sus **posibilidades** (dispositivos, programas, redes sociales, IA, herramientas educativas, videojuegos, etc.) y cuáles son los **aspectos no deseados** ligados a la digitalización, que tienen que ver con la salud física y emocional, las relaciones sociales entre iguales y el impacto ambiental.
- Que el alumnado desarrolle una **competencia digital** basada en la construcción de las **capacidades** necesarias para un uso responsable, eficiente, consciente y crítico de las tecnologías digitales cuando su madurez se lo permita, adquiriendo los cimientos en los aprendizajes básicos correspondientes a cada edad y sin necesidad de convertirlo en **usuario escolar** de programas, redes o plataformas para poder aprender.
- Que se adecúe el grado de exposición a pantallas en el entorno escolar, circunscribiéndolo a momentos puntuales, utilidades que aporten valor pedagógico contrastado o asignaturas específicas, haciendo **compatibles** objetivos de la legislación educativa con las recomendaciones sanitarias y científicas.

## La Estrategia Digital **ZETA** como garante de la salud escolar y un adecuado neurodesarrollo

Los derechos a la salud, el aprendizaje y el desarrollo deben tener prioridad sobre los procesos de digitalización de la enseñanza. La extensión del uso de tecnología digital en los centros educativos solo sería abordable cuando se garantizaran aquellos derechos. Los indicios, alertas, correlaciones y evidencias, señaladas en el [ámbito científico](#)<sup>1</sup>, demuestran que no se cumple esta condición esencial.

En el artículo 111 bis de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (**LOMLOE**), se indica que las administraciones educativas *deben establecer las condiciones que hagan posible la eliminación en el ámbito escolar de las **situaciones de riesgo** derivadas de la inadecuada utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.*

La **Observación general nº 25 (2021)**<sup>2</sup> de la Convención de Derechos del Niño, sobre los derechos de la infancia en relación con el entorno digital, insta a priorizar el **interés superior** de los niños y niñas en cualquier aspecto relacionado con el entorno digital que colisione con intereses y derechos básicos de

<sup>1</sup> <https://escuelasaludable.org/wp-content/uploads/2025/02/Referencias-estudios-e-investigaciones.pdf>

<sup>2</sup> <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g21/053/46/pdf/g2105346.pdf>

los menores (derecho a la salud, a la seguridad, al desarrollo sano y equilibrado, y al aprendizaje). En sus artículos 12, 15 y 19 establece:

Artículo 12. *El uso de dispositivos digitales no debe ser perjudicial, **ni sustituir las interacciones personales entre los niños o entre estos y sus padres o cuidadores.***

Artículo 15. *Se debería impartir formación y asesoramiento sobre la utilización adecuada de los dispositivos digitales a los padres, cuidadores, educadores y otros agentes pertinentes, **teniendo en cuenta las investigaciones sobre los efectos de las tecnologías digitales en el desarrollo del niño, especialmente durante los tramos críticos de crecimiento neurológico en la primera infancia y en la adolescencia.***

Artículo 19. *La elaboración de medidas apropiadas en función de la edad debe basarse en las investigaciones **mejores y más actualizadas** disponibles en las diversas disciplinas.*

## Alfabetización y competencia digitales sin inmersión en el entorno digital

La **Estrategia Digital ZETA** aborda una verdadera **alfabetización digital** que, al **no estar vinculada a un uso precoz o intensivo** de los entornos digitales (programas, plataformas, aplicaciones, etc.), promueve una educación preventiva, protege la salud física y emocional del alumnado, su capacidad para aprender sin interferencias y la consecución de un armazón cognitivo sólido que le permita ser competente y desarrollar el máximo de sus potencialidades en cada edad.

La **Estrategia Digital ZETA** plantea el fomento de una **competencia digital** basada en:

- Desarrollar las **capacidades** cognitivas, físicas, sociales y emocionales básicas para garantizar una relación segura, eficiente, sobria y crítica con el entorno digital, cuando la persona haya alcanzado la madurez suficiente.
- Asegurar el **conocimiento** del entorno digital, sus potencialidades, beneficios, aplicaciones, riesgos, y usos y efectos no deseados. Todo ello al nivel que cada etapa psicoevolutiva precise.

## Cómo garantiza la protección de la salud la Estrategia Digital **ZETA**

- Adoptando las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría (AEP) sobre tiempo máximo de exposición según edades (cero pantallas antes de los 6 años; 1 hora diaria entre los 7 y los 12; y 2 horas diarias entre los 13 y los 16. Todo ello contando el tiempo de exposición en el aula y fuera de la misma), pautas respaldadas por otras sociedades sanitarias del campo de la psiquiatría, la psicología y la neurología.

- Incorporando las recomendaciones sobre protección de la salud, aprendizaje y el medio ambiente de los tres principales dictámenes de expertos en Europa (sueco, francés y español).
- Minimizando la exposición del alumnado a pantallas y haciendo un uso racional con criterio pedagógico.
- Circunscribiendo la utilización de dispositivos, por parte del alumnado, a:
  - **Cursos y períodos** de tiempo concretos para cumplir la legislación vigente.
  - **Asignaturas específicas** (Tecnología, Computación y Digitalización, en Secundaria).
  - Usos **puntuales**, a modo de ejemplificación, ilustración, aplicación de lo aprendido y acceso a recursos que supongan un valor añadido y no sustituyan a la vivencia real y las relaciones personales directas.
  - Utilización de los **equipos del centro**, priorizando la conexión por cable y atendiendo a criterios de sobriedad para reducir los efectos sobre el medio ambiente.

## ¿Cómo se va a dar visibilidad a la Estrategia Digital ZETA y al Plan Digital ZETA de Centro?

Las entidades abajo firmantes suscriben la idoneidad y oportunidad de estos documentos para ser implementados en los centros educativos. La **Estrategia Digital ZETA** será presentada a los medios de comunicación a instancias de la **Plataforma Control Z** y, posteriormente, se facilitará al Ministerio de Educación y Formación Profesional y a las Consejerías de Educación de las diferentes comunidades autónomas. Igualmente, se ofrecerá a los centros educativos, que podrán contar con las versiones editables alojadas en el sitio web de dicha Plataforma.

Tanto la **Estrategia Digital ZETA** como el **Plan Digital ZETA de Centro** pueden descargarse provisionalmente, en formato editable en este [enlace](#).

**Entidades que suscriben la Estrategia Digital ZETA y al Plan Digital ZETA de Centro [PROVISIONAL a 11/06/2026]:**



Entidades científico-sanitarias que avalan las directrices de la Estrategia Digital **ZETA** para un desarrollo físico, social, intelectual y emocional sanos [PROVISIONAL a 11/06/2026]:

