



Unha Estratexia Dixital dos centros docentes para previr, formar e protexer a aprendizaxe dende as aulas 2026



Que é a Estratexia Dixital nun centro educativo?

A **Estratexia Dixital** é un documento interno no que os centros educativos plasman todos os aspectos relacionados co uso, o ensino e a aprendizaxe na contorna dixital. Cada centro establece a súa propia Estratexia que debe contemplar, polo menos, as disposicións legais vixentes en materia educativa. A Estratexia materialízase nun **Plan Dixital de Centro** que se inclúe na programación xeral anual (PGA).

Que é a Estratexia Dixital **ZETA**?

- A **Estratexia Dixital ZETA** é un modelo de Estratexia elaborado por un equipo de docentes e subscrito por sociedades e entidades estatais relacionadas coa saúde, a educación e a atención á infancia e a adolescencia. Reformula o papel da contorna dixital na educación básica (Infantil, Primaria e/ou Secundaria), con criterios de protección da aprendizaxe, a privacidade, o axeitado neurodesenvolvemento, a saúde física e emocional, e o medio ambiente.
- A **Estratexia Dixital ZETA** pon en valor a achega da tecnoloxía dixital como ferramenta para favorecer o benestar humano, o seu coñecemento por parte do alumnado e o seu progresivo acceso á contorna dixital, nas etapas madurativas propicias, pondo énfases na formación para o uso axeitado e seguro da contorna dixital.
- A **Estratexia Dixital ZETA** prevén os problemas de sedentarismo, trastornos posturais, e de visión, afección á capacidade de concentración, aprendizaxe, memoria de traballo, razoamento, desenvolvemento da linguaxe, habilidades para a relación, TDAH, etc., priorizando os **factores protectores** a través da contorna educativa: vivencia real, relacións directas entre as persoas, e experimentación e integración das capacidades físicas, cognitivas e emocionais nos procesos de aprendizaxe.
- A **Estratexia Dixital ZETA** é editable, adaptable por cada centro segundo a etapa do alumnado. Incorpora numerosas referencias que fundamentan a necesidade de desescalada dixital e reformulación de obxectivos, e que serven como base explicativa. Estes textos poden incluírse ou non no documento final.

- A **Estratexia Dixital ZETA** incorpora as recomendacións máis recentes que se formularon desde instancias científicas, comités de persoas expertas, sociedades sanitarias (da pediatría, medicamento da adolescencia, *neurociencia, psicoloxía, psiquiatría, saúde ambiental...), de protección de datos, protección radiolóxica ou entidades da sociedade civil comprometidas coa infancia e a adolescencia, todas elas exentas de intereses corporativos ou de mercado.
- A **Estratexia Dixital ZETA**, tal e como determina a Observación núm. 25 (2021) da Convención de Dereitos do Neno de Nacións Unidas, nos seus artigos 12, 15 e 19, garante o interese superior dos nenos en calquera aspecto relacionado co uso da contorna dixital que choque cos seus intereses e dereitos básicos (dereito á saúde, á seguridade, ao desenvolvemento san e equilibrado, e á aprendizaxe) .
- A **Estratexia Dixital ZETA** contempla o cumprimento das disposicións legais contidas na lei LOMLOE en canto ao Perfil de Saída nas etapas de Primaria e Secundaria obrigatoria (conxunto de obxectivos finais mínimos), interpretando e adaptando as súas determinacións desde a autonomía concedida aos centros docentes.

Como concreción práctica, a **Estratexia Dixital ZETA** materialízase no **Plan Dixital ZETA de Centro**. O **Plan Dixital ZETA de Centro** ofrece un formato e uns contidos editables, que facilitan o traballo de programación de obxectivos relacionados co ámbito dixital.

Que valor aporta a Estratexia Dixital ZETA á protección de la salud?

- ✓ A **saúde física e emocional** como **valor prioritario** en toda decisión pedagóxica.
- ✓ O **criterio científico** como elemento de referencia pedagóxico.
- ✓ Os principais **ditames internacionais** emitidos como documentos nos que se sustentan as liñas principais da Estratexia.
- ✓ A **desestimación de suposicións e mitos** que sobre saúde e desenvolvemento fundamentaron parte das políticas dixitalizadoras até tempos recentes.
- ✓ O **cuestionamento** de conceptos como “uso seguro”, “uso crítico” ou “uso saudable”, redefiníndoos a partir da realidade psicoevolutiva dos menores de idade e da evidencia sobre o impacto das pantallas na saúde e o neurodesenvolvemento.
- ✓ A incorporación das recomendacións sobre uso de dispositivos, segundo a **Asociación Española de Pediatría**.
- ✓ A concreción de **medidas de protección da saúde** na aula.

Que propón a Estratexia Dixital ZETA?

- Que o alumnado coñeza, desde as capacidades psicoevolutivas de comprensión e intereses en cada idade, que é a contorna dixital, as súas **posibilidades** (dispositivos, programas, redes sociais, IA, ferramentas educativas, videoxogos, etc.) e cales son os **aspectos non desexados** ligados á dixitalización, que teñen que ver coa saúde física e emocional, as relacións sociais entre iguais e o impacto ambiental.

- Que o alumnado desenvolva unha **competencia dixital** baseada na construción das **capacidades** necesarias para un uso responsable, eficiente, consciente e crítico das tecnoloxías dixitais cando a súa madurez llo permita, adquirindo os cimentos nas aprendizaxes básicas correspondentes a cada idade e sen necesidade de convertelo en **usuario** escolar de programas, redes ou plataformas para poder aprender.
- Que se adecúe o grao de exposición a pantallas na contorna escolar, circunscribíndoo a momentos puntuais, utilidades que acheguen valor pedagóxico contrastado ou materias específicas, facendo **compatíbeis** obxectivos da lexislación educativa coas recomendacións sanitarias e científicas.

A Estratexia Dixital **ZETA** como garante da saúde escolar e un adecuado neurodesenvolvemento

Os dereitos á saúde, a aprendizaxe e o desenvolvemento deben ter prioridade sobre os procesos de dixitalización do ensino. A extensión do uso de tecnoloxía dixital nos centros educativos só sería abordable cando se garanten aqueles dereitos. Os indicios, alertas, correlacións e evidencias, sinaladas no [ámbito científico](#)¹, demostran que non se cumpre esta condición esencial.

No artigo 111 bis da Lei Orgánica 2/2006, de 3 de maio de Educación (**LOMLOE**), indícase que as administracións educativas deben establecer as condicións que fagan posible a eliminación no ámbito escolar das **situacións de risco** derivadas da inadecuada utilización das tecnoloxías da información e a comunicación.

A **Observación xeral nº 25 (2021)**² da Convención de Dereitos do Neno, sobre os dereitos da infancia en relación coa contorna dixital, insta a priorizar o **interese superior** dos nenos e nenas en calquera aspecto relacionado coa contorna dixital que choque con intereses e dereitos básicos dos menores (dereito á saúde, á seguridade, ao desenvolvemento san e equilibrado, e á aprendizaxe). Nos seus artigos 12, 15 e 19 establece:

Artigo 12. *O uso de dispositivos dixitais non debe ser prexudicial, nin substituír as interaccións persoais entre os nenos ou entre estes e os seus pais ou coidadores.*

Artigo 15. *Deberíase impartir formación e asesoramento sobre a utilización axeitada dos dispositivos dixitais aos pais, coidadores, educadores e outros axentes pertinentes, tendo en conta as investigacións sobre os efectos das tecnoloxías dixitais no desenvolvemento do neno, especialmente durante os tramos críticos de crecemento neurolóxico na primeira infancia e na adolescencia.*

Artigo 19. *A elaboración de medidas apropiadas en función da idade debe basearse nas investigacións mellores e máis actualizadas dispoñíbles nas diversas disciplinas.*

Alfabetización e competencias dixitais sen inmersión na contorna dixital

A Estratexia Dixital **ZETA** aborda unha verdadeira alfabetización dixital que, ao non estar vinculada a un uso precoz ou intensivo das contornas dixitais (programas, plataformas, aplicacións, etc.), promove unha educación preventiva, protexe a saúde física e emocional do alumnado, a súa capacidade para aprender sen interferencias e a consecución dun armazón cognitivo sólido que lle permita ser competente e desenvolver o máximo das súas potencialidades en cada idade.

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

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

A **Estratexia Dixital ZETA** propón o fomento dunha **competencia dixital** baseada en:

- Desenvolver as **capacidades** cognitivas, físicas, sociais e emocionais básicas para garantir unha relación segura, eficiente, sobria e crítica co entorno dixital, cando a persoa teña alcanzada a madurez suficiente.
- Asegurar o **coñecemento** do entorno dixital, as súas potencialidades, beneficios, aplicacións, riscos, e usos e efectos no desexados. Todo isto ao nivel que cada etapa psicoevolutiva precise.

Como garante a protección da saúde a Estratexia Dixital **ZETA**

- Adoptando as recomendacións da Asociación Española de Pediatría (AEP) sobre tempo máximo de exposición segundo idades (cero pantallas antes dos 6 anos; 1 hora diaria entre os 7 e os 12; e 2 horas diarias entre os 13 e os 16. Todo iso contando o tempo de exposición na aula e fóra da mesma), pautas apoiadas por outras sociedades sanitarias do campo da psiquiatría, a psicoloxía e a neuroloxía.
- Incorporando as recomendacións sobre protección da saúde, aprendizaxe e o medio ambiente do tres principais ditames de expertos en Europa (sueco, francés e español).
- Minimizando a exposición do alumnado a pantallas e facendo un uso racional con criterio pedagógico.
- Circunscribindo a utilización de dispositivos, por parte do alumnado, a:
 - **Cursos e períodos** de tempo concretos para cumprir a lexislación vixente.
 - **Sinaturas específicas** (Tecnoloxía, Computación e Dixitalización, en Secundaria).
 - Usos **puntuais**, a modo de exemplificación, ilustración, aplicación do aprendido e acceso a recursos que supoñan un valor añaengadido e non substitúan á vivencia real e as relacións persoais directas.
 - Utilización dos **equipos do centro**, dando prioridade a conexión por cable e atendendo a criterios de sobriedade para reducir os efectos sobre o medio ambiente.

Tanto a **Estratexia Dixital ZETA** como o **Plan Dixital ZETA de Centro** poden descargarse en formato editable neste [enlace](#).

Ver abaixo as entidades que a subscriben e avalan:

A) Entidades sociais que subscriben a Estratexia Dixital ZETA e o Plan Dixital ZETA de Centro:



escuela saludable
info@escuelasaludable.org



FUNDACIÓN
**Aprender
a Mirar**



DALE
UNA
VUELTA

AQMMA



B) Entidades científico-sanitarias que avalan as directrices da Estratexia Dixital ZETA para un desenvolvemento físico, social, intelectual e emocional sans [PROVISIONAL a 11/06/2026]:



Sociedad Española de Medicina
de la Adolescencia



**SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL**

