



XUNTA
DE GALICIA

PLAN INTEGRAL DE
**BENESTAR
DIXITAL**
DE GALICIA



TÁBOA DE CONTIDO

1. XUSTIFICACIÓN	3	5. SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO PLAN INTEGRAL DE BENESTAR DIXITAL	23
2. NORMATIVA	9	6. INDICADORES	25
Ámbito internacional	9	Eixe 1. Sensibilización sobre os dereitos no eido dixital	25
Consello de Europa	9	Eixe 2. Impulso dos centros educativos como contornas dixitais saudables	25
Unión Europea	9	Eixe 3. Promoción do uso seguro e responsable das TRIC	26
Ámbito estatal	10	Eixe 4. Coordinación e colaboración interinstitucional	28
Comunidade Autónoma de Galicia	10	Eixe 5. Comunicación e proxección social	29
3. PRINCIPIOS	11	Seguimento e avaliación do Plan Integral de Benestar Dixital	29
4. EIXES	13	7. CRONOGRAMA	31
Eixe 1. Sensibilización sobre os dereitos no eido dixital	14		
Eixe 2. Impulso dos centros educativos como contornas dixitais saudables	15		
Eixe 3. Promoción do uso seguro e responsable das TRIC	17		
Eixe 4. Coordinación e colaboración interinstitucional	19		
Eixe 5. Comunicación e proxección social	21		

1. XUSTIFICACIÓN

Nun contexto educativo no que os recursos dixitais forman parte do proceso de ensino e aprendizaxe, resulta necesario **establecer estratexias que favorezan a seguridade en liña, os dereitos fundamentais, o benestar emocional e o uso crítico da información**. O Plan Integral de Benestar Dixital será o marco que permita xestionar de forma axeitada a utilización das tecnoloxías e contribuír así á formación de cidadáns dixitais conscientes e responsables, comprometidos cos valores democráticos.

Nas últimas dúas décadas, a sociedade galega viviu unha **transformación profunda impulsada polo avance tecnolóxico e a dixitalización**. As chamadas Tecnoloxías da Información e da Comunicación (TIC) deron paso a un concepto máis amplo e relacional: as TRIC (Tecnoloxías da Relación, da Información e da Comunicación), que non só transmiten contidos, senón que configuran novas formas de interacción, aprendizaxe e convivencia. Estes desafíos incrementaranse paulatinamente co desenvolvemento de tecnoloxías disruptivas como a IA, a computación cuántica ou formas avanzadas de robótica.

Esta transición supón un **cambio estrutural na forma de entender a educación, a participación social e o desenvolvemento persoal**. A infancia e a adolescencia son hoxe xeracións plenamente dixitais, cuxas experiencias, vínculos e aprendizaxes están atravesadas por pantallas, redes e plataformas. As tecnoloxías son xa parte inseparable da súa vida, pero tamén da súa identidade, dos seus procesos cognitivos e emocionais, e das relacións coa súa contorna.

Neste contexto, a tecnoloxía presenta **enormes oportunidades educativas, culturais e sociais**: facilita o acceso ao coñecemento, potencia a creatividade, abre canles de comunicación global e ofrece ferramentas de inclusión e equidade. Mais, ao mesmo tempo, introduce novos desafíos e responsabilidades, que requiren políticas públicas sólidas, acompañamento educativo e corresponsabilidade de todos os axentes implicados.

O reto actual non consiste en decidir se debemos empregar tecnoloxías ou non, senón **como facelo de maneira consciente, ética e responsable**, de modo que contribúan ao benestar integral das persoas menores de idade e ao fortalecemento do sistema educativo.



**ESTABLECER
ESTRATEXIAS**



**FORMACIÓN
DIXITAL**



**EMPREGO ÉTICO,
CONSCIENTE E
RESPONSABLE**

A escola, as familias, as administracións públicas e a industria tecnolóxica teñen que actuar de forma coordinada para **garantir un ecosistema dixital seguro, humanizado e sostible**, no que a innovación avance da man da protección, da educación, da igualdade de oportunidades e da defensa dos dereitos e da dignidade das persoas.

A evidencia científica e institucional acumulada nos últimos anos amosa que **as tecnoloxías dixitais teñen un impacto multidimensional na infancia e na adolescencia**. O seu efecto depende da idade, do contexto familiar e educativo, do acompañamento adulto e da natureza das interaccións dixitais. A tecnoloxía pode favorecer o desenvolvemento cognitivo, social e creativo, pero tamén pode incrementar riscos se non se xestiona de maneira equilibrada.

O obxectivo non é xerar alarma, senón comprender e anticipar as consecuencias dun ecosistema dixital no que nenos, nenas e adolescentes viven, aprenden e medran. Este plan parte desa comprensión compartida, baseándose en **seis dimensións clave** do impacto tecnolóxico:

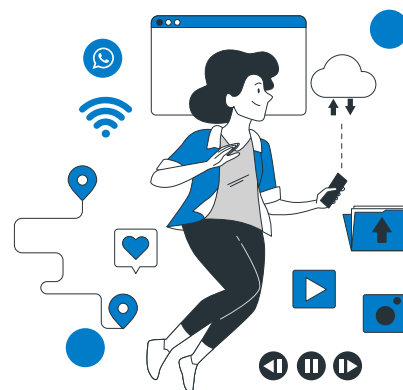
➔ **Garantía dos dereitos e dos valores democráticos**

A calidade da nosa democracia require que o proceso tecnolóxico respecte os seus valores e os dereitos fundamentais. Deste xeito, aseguraremos a aplicación da liberdade, igualdade, pluralismo, participación, tolerancia ou xustiza, e defenderemos a dignidade da persoa, que se ve ameazada polos riscos do mal uso da tecnoloxía.

A época presente está marcada por distintas ameazas para os sistemas democráticos, que dificultan a súa eficacia na regulación da convivencia pacífica e ordenada. Por iso, é importante que este plan faga unha aposta firme e decidida polos dereitos específicos e valores que sustentan a forma de goberno democrática, que a todos nos corresponde defender como cidadanía comprometida.

➔ **Hábitos de vida**

A educación debe incorporar estratexias de autocontrol e equilibrio tecnolóxico, promovendo o uso activo fronte ao consumo pasivo, o tempo de calidade fronte ao tempo de exposición, e a desconexión como parte esencial da saúde integral.



As redes sociais e as plataformas dixitais son espazos de interacción e expresión, pero tamén poden converterse en fontes de ansiedade, dependencia ou baixa autoestima. A comparación constante, a presión estética, a exposición a contidos violentos ou o medo a quedar fóra (FOMO) son fenómenos reais que afectan ao benestar emocional da mocidade.

A tecnoloxía debe ser entendida como unha ferramenta que pode facilitar a expresión emocional e a busca de apoio, sempre que exista un acompañamento adulto que ensine a xestionar a privacidade, a exposición pública e a empatía dixital.

➔ **Convivencia escolar e familiar**

A convivencia nas aulas e nos fogares tamén se ve afectada polo uso das tecnoloxías. A comunicación dixital, a mensaxería instantánea ou os videoxogos poden xerar conflitos, pero tamén son espazos de aprendizaxe social e de construción de normas comúns.



É esencial fomentar a corresponsabilidade educativa entre centros e familias para definir límites, tempos e usos compartidos, e para intervir de maneira coordinada ante situacións de risco.

➔ **Aprendizaxe e desenvolvemento cognitivo**

A tecnoloxía, cando se emprega con criterio pedagóxico, mellora a aprendizaxe, potencia a personalización, fomenta a creatividade e amplía o acceso ao coñecemento. Porén, tamén se constata un impacto negativo asociado á saturación informativa, á distracción constante e á perda de capacidade de atención prolongada, especialmente cando non existe un acompañamento docente estruturado.

Por iso, é necesario ensinar a aprender no contexto dixital, reforzando o pensamento crítico, a xestión da información e o discernimento ético.

➔ **Socialización e desenvolvemento persoal**

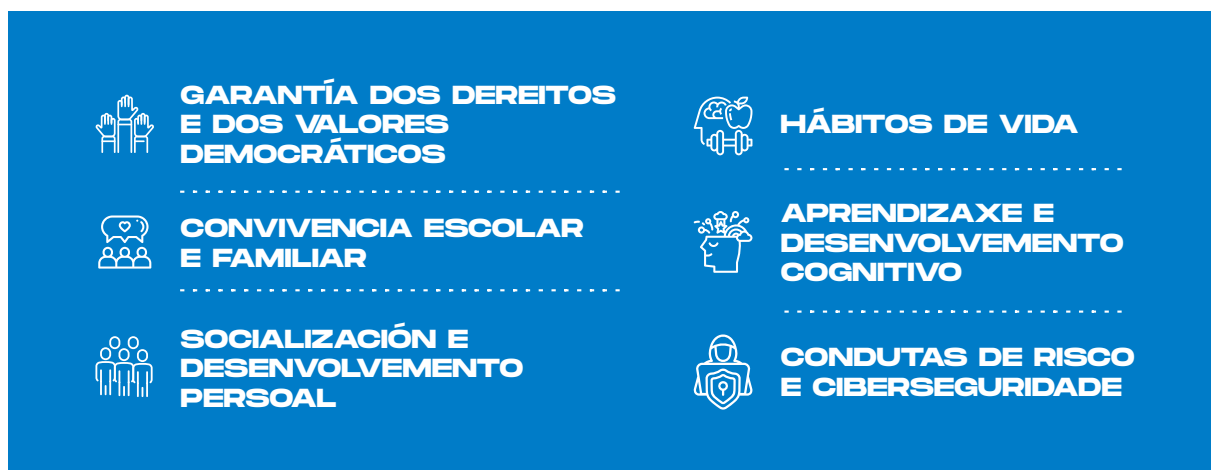
A socialización actual non se entende sen a mediación dixital. As contornas virtuais son xa espazos de encontro, creación e pertenza. Pero tamén poden producir exclusión, dependencia ou exposición a dinámicas de presión grupal.

O reto é acompañar á mocidade na construción dunha identidade dixital equilibrada, que lles permita expresarse, crear e participar activamente, pero tamén protexerse e desenvolver relacións baseadas no respecto e na autenticidade.

➔ **Condutas de risco e ciberseguridade**

A exposición temperá e intensiva ás tecnoloxías dixitais pode derivar en riscos como o ciberacoso, a sobreexposición da imaxe persoal, o acceso a contidos inadecuados ou a desinformación, todos eles vulneracións de dereitos fundamentais. Estes fenómenos están cada vez máis presentes en idades temperás e teñen consecuencias psicolóxicas e sociais relevantes.

Porén, tamén é certo que unha formación temperá en competencias dixitais e en ciberseguridade axuda a reducir estes riscos e a fortalecer a capacidade de autoprotección. A clave está no acompañamento, na educación preventiva e na creación de contornas dixitais seguras, tanto no ámbito escolar como familiar.

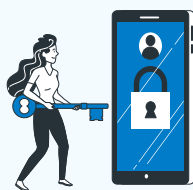


O Plan Integral de Benestar Dixital de Galicia nace da convicción de que a tecnoloxía pode e debe ser unha aliada do desenvolvemento humano, pero require gobernanza, educación e corresponsabilidade.

A protección da infancia no ámbito dixital non é responsabilidade exclusiva das familias ou da escola: é unha tarefa colectiva e compartida que implica tamén á administración, ás empresas tecnolóxicas, aos medios de comunicación e á sociedade no seu conxunto.

Só desde unha acción conxunta, sostida e baseada na evidencia poderemos garantir que a transformación dixital non comprometa o dereito a un desenvolvemento seguro, saudable e pleno. Este plan constitúe, así, un compromiso compartido de Galicia co benestar dixital da súa infancia e adolescencia, sustentado nos valores da educación, da ética e da equidade.

O plan asume catro piares fundamentais para orientar todas as súas actuacións e garantir un enfoque baseado nos dereitos da infancia:

1**GARANTÍA DE
ACCESO E
IGUALDADE DE
OPORTUNIDADES****2****CREACIÓN DE
CONTORNAS
PROTECTORAS
E SEGURAS****3****PARTICIPACIÓN
ACTIVA E
RECOÑECIMENTO
DA VOZ DA INFANCIA****4****COORDINACIÓN
INSTITUCIONAL**

1. Garantía de acceso e igualdade de oportunidades

Todas as persoas menores deben poder participar na sociedade dixital, con independencia da súa contorna, recursos ou situación persoal. Superar as fendas dixitais —de conectividade, competencia e acompañamento— é un compromiso irrenunciable.

2. Creación de contornas protectoras e seguras

A tecnoloxía debe desenvolverse e aplicarse tendo en conta a protección integral da infancia, con especial atención aos riscos dixitais xa coñecidos e emerxentes. Isto require deseños responsables, regulacións adecuadas e políticas activas de prevención e resposta.

A alfabetización dixital debe ir máis aló do instrumental, e abranguer a formación en valores, pensamento crítico, convivencia e uso ético da tecnoloxía. A escola ten aquí un papel insubstituíble como espazo de compensación e equidade.

Os procesos de ensinanza-aprendizaxe deben ter un sentido cualitativo para conformar unha cidadanía fortalecida democraticamente, que defenda activamente esa cultura e forma de vida.

3. Participación activa e recoñecemento da voz da infancia

Os nenos, nenas e adolescentes non son só usuarios, senón tamén suxeitos de dereitos e axentes de cambio. escoitar as súas voces, incorporar as súas visións e garantir a súa participación nos procesos de decisión é esencial para conformar unha sociedade dixital máis xusta, inclusiva e democrática.

4. Coordinación institucional

O éxito dun plan desta natureza esixe unha coordinación sólida entre todos os axentes implicados da contorna socio-educativa, xa que os impactos da tecnoloxía esténdense á escola, ás familias, á saúde, ao ocio, repercutindo finalmente na comunidade no seu conxunto.

O desenvolvemento deste eixe resulta esencial para articular unha resposta coordinada e eficaz ante os desafíos tecnolóxicos actuais. A súa implementación permite establecer unha estratexia común entre centros educativos, administracións, entidades sociais, profesionais sanitarios e o sector tecnolóxico, asegurando así unha actuación aliñada, consistente e orientada á protección e promoción dos dereitos das persoas en toda a comunidade.

2. NORMATIVA

Tanto a normativa sobre a tecnoloxía como a que se refire a persoas menores de idade é abundante. Non obstante, as normas que conectan ambas materias son máis escasas. Estas últimas son as que fundamentalmente recolleemos a continuación. Tamén incluímos algunha referencia de temáticas máis xerais que teñen incidencia interpretativa no eido das persoas menores con relación á tecnoloxía.

ÁMBITO INTERNACIONAL

- » Convención sobre os Dereitos do Neno (1989): artigos 3.1, 13, 16, 17, 19 e 24
-

CONSELLO DE EUROPA

- » Convenio sobre a Ciberdelincuencia (2001), coñecido como Convenio de Budapest
 - » Convenio para a protección dos nenos contra a explotación e o abuso sexual (2007), coñecido como Convenio de Lanzarote
-

UNIÓN EUROPEA

- » Carta de Dereitos Fundamentais da Unión Europea, artigo 24
 - » Regulamento UE 2016/679, do 27 de abril de 2016, relativo á protección das persoas físicas no que respecta ao tratamento de datos persoais e á libre circulación destes datos
 - » Regulamento (UE) 2022/2065, relativo a un mercado único de servizos dixitais
 - » Regulamento (UE) 2024/1689, polo que se establecen normas harmonizadas en materia de intelixencia artificial, especialmente artigo 5.f
-

ÁMBITO ESTATAL

- » Constitución española, artigos 18, 20, 39, 48 e 49
.....
- » Lei Orgánica 10/1995, do Código Penal, artigos 183 a 189 e 197
.....
- » Lei Orgánica 1/1996, do 15 de xaneiro, de Protección Xurídica do Menor: artigos 2, 4, 5 e 8
.....
- » Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación, artigos 14.5, 17.i), 19.3, 23.e), 30.3, 33.g) e j), 42.3, 69.3, 102.3, 111bis, 157.1.f)
.....
- » Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de protección de datos persoais e garantía dos dereitos dixitais, especialmente artigo 83
.....
- » Lei Orgánica 8/2021, do 4 de xuño, de protección integral á infancia e a adolescencia fronte á violencia, artigos 1.2, 3.a), 8.2, 21.1, 23.1, 31.2, 33, 34.2, 45, 46, 52.1, 53.1.d)
.....

COMUNIDADE AUTÓNOMA DE GALICIA

- » Lei 2/2025, do 2 de abril, para o desenvolvemento e o impulso da intelixencia artificial en Galicia
.....

3. PRINCIPIOS

Os principios que guían este Plan Integral de Benestar Dixital establecen o marco conceptual e ético que orienta todas as súas actuacións. Constitúen as bases comúns sobre as que se constrúe unha resposta educativa e institucional coherente, garante dos dereitos da infancia e adaptada aos retos que formula o ecosistema dixital actual. Estes principios funcionan como referencia transversal para todos os eixes, asegurando que cada acción contribúa a un desenvolvemento seguro, equilibrado e inclusivo da cidadanía dixital.



**SAÚDE E BENESTAR
INTEGRAL DAS PERSOAS**



**PARTICIPACIÓN E
CORRESPONSABILIDADE**



**EQUIDADE E INCLUSIÓN
TECNOLÓXICA**



**PRIVACIDADE, SEGURIDADE
E IDENTIDADE DIXITAL**



**ALFABETIZACIÓN
DIXITAL**



**FORTALECEMENTO
DA DEMOCRACIA**

➔ **Saúde e Benestar Integral das persoas**

A prevención dos riscos asociados ao uso das tecnoloxías e á promoción de hábitos saudables resultan fundamentais para contribuír a unha mellor calidade de vida dixital. As accións deben garantir contornas seguras, accesibles e respectuosas co benestar físico e emocional das persoas.

➔ **Equidade e Inclusión tecnolóxica**

Todas as accións deben garantir a igualdade de oportunidades no acceso e uso da tecnoloxía especialmente para colectivos vulnerables.

➔ **Alfabetización dixital**

A adquisición de competencias dixitais esenciais é fundamental para que todas as persoas utilicen as tecnoloxías de xeito seguro, crítico e responsable.

➔ **Participación e corresponsabilidade**

Só a través dun compromiso compartido entre administracións, familias e profesorado se pode construír unha contorna inclusiva e conectada que prepare a todas as persoas para participar activamente na sociedade tecnolóxica.

➔ **Privacidade, seguridade e identidade dixital**

A protección efectiva da intimidade, a honra, a propia imaxe, as comunicacións e a protección de datos e a implementación de medidas de seguridade adecuadas fortalecen a confianza, protexen os dereitos fundamentais e garanten un uso seguro e ético das ferramentas dixitais na sociedade.

➔ **Fortalecemento da democracia**

O correcto emprego da tecnoloxía, aproveitando os seus elementos positivos, favorece a calidade do noso sistema democrático e, incluso, é quen de ofrecer aspectos renovados para o seu contido. O pensamento crítico é indispensable para ter unha cidadanía concienciada e activa, que sexa consciente do seu papel esencial no control do poder.

4. EIXES

Este plan está estruturado en 5 eixes:

- » **Eixe 1** Sensibilización sobre os dereitos no eido dixital
- » **Eixe 2** Impulso dos centros educativos como contornas dixitais saudables
- » **Eixe 3** Promoción do uso seguro e responsable das TRIC
- » **Eixe 4** Coordinación e colaboración interinstitucional
- » **Eixe 5** Comunicación e proxección social



Sobre estes eixes planifícanse actuacións a desenvolver sobre:

» **os centros educativos**

» **o alumnado**

» **o profesorado**

» **as familias**

EIXE 1. SENSIBILIZACIÓN SOBRE OS DEREITOS NO EIDO DIXITAL

Os dereitos fundamentais son a base material da democracia e dotan a todas as persoas de facultades de actuación derivadas da súa dignidade. Ao mesmo tempo, a tecnoloxía amosa desafíos relevantes para manter a eficacia e aplicación deses dereitos. Porén, é preciso actuar especificamente neste eido nos procesos de ensinanza-aprendizaxe para que sexamos quen de potenciar os elementos positivos que a tecnoloxía ofrece para os dereitos e mitigar os aspectos negativos.



Deste xeito, o primeiro dos eixes do plan debe procurar transmitir un coñecemento básico dos dereitos fundamentais na contorna dixital e amosar os impactos concretos da tecnoloxía nos dereitos das persoas, especificando de forma práctica as vulneracións de dereitos que iso provoca e as respostas que deberíamos adoptar nese suposto. Con este proceder poderemos, de xeito máis informado, evitar condutas contrarias aos dereitos desde a racionalidade e o pensamento crítico.

➔ **Obxectivo 1: Coñecer os elementos esenciais dos dereitos máis afectados polo desenvolvemento tecnolóxico**

1. Deseño dunha campaña informativa mediante recursos específicos adaptados aos diferentes colectivos que integran a comunidade educativa.
-

2. Desenvolvemento e distribución do paquete educativo “O bosque dos dereitos” con dilemas, actividades e retos por nivel, centrado na ensinanza e aplicación dos dereitos dixitais e na promoción da cidadanía dixital.

➔ **Obxectivo 2: Identificar os riscos e ameazas do uso da tecnoloxía no eido dos dereitos e prever as condutas que os vulneran**

3. Posta en marcha dunha Feira Dixital anual para centros educativos e familias.
.....
4. Celebración do Día Internacional da Protección de Datos e do Día Internacional da Internet Segura, ofrecendo aos centros educativos materiais e recursos para traballar a concienciación sobre o uso responsable da información e a adecuada xestión da identidade dixital.
.....
5. Convocatoria dun concurso de carteis, vídeos ou microaudios elaborados polo alumnado sobre dereitos fundamentais con motivo do Día Internacional da Protección de Datos.
.....
6. Deseño do xogo “Misión Escape” onde verificar fontes, detectar loiadadas, contrastar imaxes e titulares serán clave para superar retos e conseguir finalizar a aventura.
.....

EIXE 2. IMPULSO DOS CENTROS EDUCATIVOS COMO CONTORNAS DIXITAIS SAUDABLES

A consideración dos centros educativos como contornas dixitais seguras resulta esencial para garantir que todos os membros da comunidade educativa poidan desenvolverse en espazos onde a tecnoloxía se utilice de maneira responsable, ética e sen riscos para a súa integridade física, emocional ou legal. Deste xeito, fávórecese a súa protección fronte a riscos como o ciberacoso, a suplantación de identidade ou a difusión non consentida de información. Igualmente, contribúese ao benestar emocional do alumnado, do persoal e das familias ao reducir a ansiedade derivada de prácticas dixitais inadecuadas.



➔ **Obxectivo 3: Favorecer a confianza e a seguridade no uso cotiá das ferramentas dixitais**

7. Avaliación periódica do programa E-Dixgal co fin de procurar unha evolución acaída.
.....
8. Orientacións para a incorporación no Plan Dixital do centro de aspectos relacionados co equilibrio entre a tecnoloxía, a seguridade e a saúde emocional.
.....
9. Desenvolvemento do “Radar das emocións” para identificar as situacións de perigo emocional, expresar e regular as emocións que xorden cando se utilizan dispositivos dixitais, redes sociais, xogos en liña, etc.
.....
10. Preparación da dinámica “Apagamento dixital” baseada no reto de desconexión dixital no que o alumnado se compromete a estar 24 horas sen usar Internet e/ou dispositivos electrónicos.
.....

➔ **Obxectivo 4: Impulsar o benestar emocional do profesorado mediante a atención ao seu benestar dixital**

11. Creación dunha liña de asistencia ao profesorado no marco da Oficina de Apoio ao profesorado.
.....
12. Elaboración do manual “Hixiene dixital docente” con recursos para o autocoidado dixital do profesorado que recolla hábitos saudables no uso das tecnoloxías.
.....
13. Activación dunha canle de apoio no Centro de Innovación Educativa e Dixital (CIEDix) que optimice o desempeño dixital docente.
.....

➔ **Obxectivo 5: Potenciar unha cultura de centro baseada no uso ético da tecnoloxía e na corresponsabilidade institucional**

14. Publicación dun decálogo de boas prácticas do uso ético da tecnoloxía na comunidade educativa.
.....

15. Deseño dunha “Enciclopedia wiki” para recoller as boas prácticas dos centros educativos no uso responsable da tecnoloxía.
.....
16. Desenvolvemento dunha sinalización ética dixital para os centros educativos que reforcen as condutas responsables, o respecto e a seguridade no uso responsable da tecnoloxía.
.....
17. Convocatoria anual do Premio “Boas prácticas de benestar dixital”.
.....

EIXE 3. PROMOCIÓN DO USO SEGURO E RESPONSABLE DAS TRIC

Facer un uso responsable da tecnoloxía non consiste só en saber manexar ferramentas dixitais, senón en ser conscientes de como se interactúa coa información. Cada contido debe ser analizado de xeito crítico, avaliando a súa fonte, propósito e evidencia. Adoptar este enfoque evita difundir información incorrecta, apoia decisións baseadas en datos fiables e fomenta unha contorna dixital segura e respectuosa con toda a comunidade educativa e, á súa vez, para a sociedade.



Neste ámbito, as familias desempeñan un papel educativo fundamental e propio, sendo as primeiras en establecer a base da educación dixital das súas fillas e fillos dende idades moi temperás, mesmo antes da escolarización. A colaboración entre familia e escola debe artellarse como unha alianza entre dous axentes educativos con responsabilidades compartidas, onde ambos contribúen de forma complementaria a formar usuarios conscientes, críticos e responsables na contorna dixital.

➔ **Obxectivo 6: Desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de toma de decisións informadas fronte ao uso da tecnoloxía**

18. Incorporación de modificacións nos currículos que fortalezan a reflexión crítica, a cidadanía dixital, o manexo ético e seguro de Internet e das redes sociais, o uso responsable da intelixencia artificial, así como o desenvolvemento de habilidades tecnolóxicas, co obxectivo de fomentar un uso consciente, responsable e saudable das ferramentas dixitais.
.....

19. Implementación dun programa de formación específico para o alumnado sobre alfabetización mediática, verificación de información e intelixencia artificial.
-

20. Desenvolvemento do programa "Na procura da loiada" destinado a desenvolver habilidades para identificar, analizar e verificar información, co fin de detectar e previr a difusión de noticias falsas.
-

21. Promoción do documento "Contrato de vida dixital" para o fomento da responsabilidade e a involucración do alumnado.
-

22. Deseño dunha unidade didáctica que permita ao alumnado identificar, analizar e reflexionar sobre as principais vulneracións de dereitos en contornas dixitais.
-

23. Posta en marcha dun sistema de autoavaliación para o alumnado "Modo consciente-ON" para identificar os compromisos cumpridos no marco do uso responsable de Internet.
-

➔ **Obxectivo 7: Fortalecer a educación dixital familiar no benestar e no uso responsable da tecnoloxía**

24. Publicación da guía "Clic familiar" con pículas audiovisuais de profesionais de diferentes ámbitos que ofrezan recomendacións sobre hábitos dixitais saudables.
-

25. Desenvolvemento do programa de formación "Encontros coas familias" para proporcionar estratexias de actuación no ámbito familiar.
-

26. Impulso da utilización de ferramentas de control parental nas familias.
-

➔ **Obxectivo 8: Impulsar a capacitación do profesorado mediante formación especializada para mellorar o seu desempeño e habilidades en contornas educativas dixitais**

27. Desenvolvemento de formación permanente do profesorado en benestar dixital dentro do Plan Anual de Formación do Profesorado, para capacitar aos profesionais na promoción dun uso seguro e equilibrado das tecnoloxías no ámbito educativo.
-

28. Publicación da guía “Orientacións para o uso e a integración da IA no ámbito educativo”.

.....

29. Impulso da colaboración coas universidades públicas galegas para a procura de vínculos entre a formación inicial e continua do profesorado neste ámbito.

.....

➔ **Obxectivo 9: Formar nas relacións afectivo-sexuais adaptadas ás contornas dixitais**

30. Posta en marcha dun programa afectivo-sexual integral, adaptado ás características evolutivas do alumnado e orientado a un uso seguro e responsable no ámbito dixital.

.....

31. Desenvolvemento dunha guía de conduta afectivo-sexual adaptada aos distintos niveis educativos e rangos de idade do alumnado.

.....

EIXE 4. COORDINACIÓN E COLABORACIÓN INTERINSTITUCIONAL

A complexidade do ecosistema dixital actual fai imprescindible unha acción coordinada entre todos os axentes que inflúen no benestar dixital da infancia e da adolescencia. A tecnoloxía afecta a numerosos ámbitos da vida das persoas como o privado, o económico, o social, o da saúde e tamén o educativo.

Sen mecanismos estruturados de cooperación, existe o risco de que as intervencións sexan illadas, desiguais ou incoherentes, reducindo o impacto das accións propostas nos demais eixes.



A incorporación deste eixe pretende garantir unha gobernanza sólida, baseada na comunicación continua, na definición de responsabilidades, na colaboración técnica no deseño de pautas comúns que aseguren unha resposta eficaz, coordinada e sostida no tempo ante calquera desafío relacionado co benestar dixital.

A coordinación interinstitucional é, así, un elemento clave para que todas as actuacións sigan unha mesma liña e non se dupliquen esforzos. Facilita detectar antes os riscos, actuar de maneira conxunta e aproveitar mellor os recursos de educación, sanidade, servizos

sociais e do sector tecnolóxico. En definitiva, garante que a protección dos dereitos dixitais da infancia se faga dun modo coherente e efectivo.

➔ **Obxectivo 10: Establecer unha gobernanza estable e coordinada entre administracións, institucións, entidades e axentes sociais para garantir coherencia, continuidade e eficacia do Plan Integral de Benestar Dixital**

32. Aliñamento do Plan Integral de Benestar Dixital con outros plans da comunidade autónoma de Galicia.

.....

33. Posta en marcha nos centros educativos de obradoiros de promoción do benestar físico, emocional e social fronte ao uso da tecnoloxía en colaboración coas consellerías de Sanidade e Política Social para o alumnado, profesorado e familias.

.....

➔ **Obxectivo 11: Reforzar a coordinación entre centros educativos e servizos sanitarios, sociais e de protección da infancia para a detección temperá e intervención ante riscos dixitais**

34. Coordinación dos protocolos existentes no eido do benestar con atención a novos riscos como as adiccións e o estrés dixital.

.....

35. Deseño dunha formación integral, colaborativa e conxunta dirixida a profesionais dos sectores de educación, sanidade, servizos sociais e áreas afíns.

.....

➔ **Obxectivo 12: Favorecer a colaboración entre administracións e a industria tecnolóxica para promover contornas dixitais seguras e responsables**

36. Formalización de acordos co sector tecnolóxico para mellorar a seguridade, privacidade e transparencia das ferramentas informáticas.

.....

37. Elaboración dun Código Galego de Boas Prácticas Tecnodidácticas, desenvolvido xunto á industria do sector.

.....

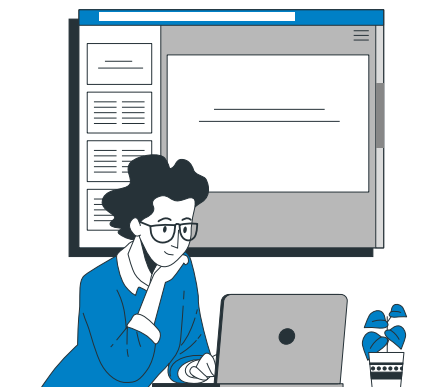
38. Participación en proxectos de innovación tecnolóxica aplicada ao benestar dixital, en

colaboración con universidades, centros de investigación e empresas TIC.

- 39. Implementación dun sistema autonómico de análise das tecnoloxías emerxentes empregadas polos centros educativos.
- 40. Participación en proxectos estatais ou europeos sobre alfabetización e dereitos dixitais.
- 41. Apoio a liñas de investigación educativa aplicadas ao desenvolvemento do pensamento crítico no eido dixital.

EIXE 5. COMUNICACIÓN E PROXECCIÓN SOCIAL

Máis aló dos contidos ou eixes substantivos do presente plan é preciso incorporar accións complementarias debidamente coordinadas, que teñan como finalidade garantir que o plan sexa suficientemente coñecido tanto pola cidadanía en xeral, como polos diferentes colectivos de interese (familias, profesorado, profesionais do eidos socio-sanitario, mozas e mozos, etc.) e que as mensaxes cheguen de xeito oportuno a todos eles. Asemade, resulta fundamental para conferir ao plan un carácter de prevención comunitaria. Para tal fin recóllense os seguintes obxectivos específicos:



➡ Obxectivo 13: Dotar dun documento marco de comunicación que reforce os obxectivos e actuacións do presente plan

- 42. Elaboración dun Manual de Comunicación como referencia para administracións, centros educativos e entidades colaboradoras.
- 43. Deseño dun Protocolo de medios centrado en plataformas dixitais e redes sociais que inclúa un calendario de publicacións, o público obxectivo, formatos clave e estratexias de difusión segmentadas para asegurar que a mensaxe chegue con claridade e coherencia a todos os colectivos implicados.

➔ **Obxectivo 14: Crear e dinamizar espazos de consulta e participación arredor do uso da tecnoloxía na infancia e na adolescencia, que permitan incorporar diferentes puntos de vista e sensibilidades á xestión e desenvolvemento do plan**

44. Soporte en redes sociais e pódcast especialmente deseñado para a mocidade e supervisado por expertos en comunicación dixital.

45. Creación dun Foro Galego de Benestar Dixital, espazo de referencia e reflexión colectiva en Galicia sobre tecnoloxía e infancia, que se reunirá con carácter anual para debater a evolución do plan cos diferentes profesionais e colectivos implicados no seu desenvolvemento.

46. Posta en marcha da Xanela do benestar dixital como medio para recibir suxestións, propostas e iniciativas de mellora.

5. SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO PLAN INTEGRAL DE BENESTAR DIXITAL

Durante a implementación do Plan Integral de Benestar Dixital, poden xurdir situacións que obriguen ao axuste dalgunhas das actuacións previstas sen comprometer os obxectivos iniciais. Para responder adecuadamente a estes desafíos, o plan debe contar coa flexibilidade necesaria que lle permita adaptarse tanto á evolución das tecnoloxías como ás prioridades que os tempos aconsellen.

Este deseño flexible favorece o seu desenvolvemento e permite dar unha resposta oportuna aos retos que xurdan, garantindo o seu impacto positivo na comunidade educativa. Para logralo, é fundamental establecer un sistema de avaliación e seguimento que permita identificar que accións funcionan correctamente e cales requiren modificacións. Desta maneira, a execución dos cambios realízase cun enfoque reflexivo, asegurando que o plan se manteña coherente cos seus obxectivos e continúe promovendo unha contorna dixital saudable e segura.



➔ Obxectivo 15: **Revisar o sistema de indicadores establecido no plan**

47. Realización dunha revisión anual dos indicadores, coordinada pola dirección xeral competente da Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional, considerando o cumprimento do cronograma previsto.

48. Incorporación das modificacións pertinentes, incluíndo os axustes e as accións pendentes ou atrasadas respecto ao cronograma establecido.

➔ Obxectivo 16: **Recoñecer boas prácticas e propostas destacadas que poidan ser replicadas no marco do plan**

49. Realización dunha análise periódica de experiencias e propostas de éxito para avaliar a súa pertinencia e a súa aplicabilidade no contexto do plan.

➔ **Obxectivo 17: Medir a percepción da comunidade educativa**

- 50.** Incorporación de cuestións relacionadas co ámbito do benestar dixital nas Enquisas de Diagnose da Convivencia que se desenvolven con carácter bianual.
-
- 51.** Análise da participación dos diferentes integrantes da comunidade educativa nas diferentes accións implementadas.
-

6. INDICADORES

EIXE 1. SENSIBILIZACIÓN SOBRE OS DEREITOS NO EIDO DIXITAL

OBXECTIVOS	ACCÍONS	INDICADORES
Obxectivo 1 Coñecer os elementos esenciais dos dereitos máis afectados polo desenvolvemento tecnolóxico	1. Deseño dunha campaña informativa mediante recursos específicos adaptados aos diferentes colectivos que integran a comunidade educativa	Si/non
	2. Desenvolvemento e distribución do paquete educativo "O bosque dos dereitos" con dilemas, actividades e retos por nivel centrado na ensinanza e aplicación dos dereitos dixitais e na promoción da cidadanía dixital	Si/non
Obxectivo 2 Identificar os riscos e ameazas do uso da tecnoloxía no eido dos dereitos e prever as condutas que os vulneran	3. Posta en marcha dunha Feira Dixital anual para centros educativos e familias	Si/non
	4. Celebración do Día Internacional da Protección de Datos e do Día Internacional da Internet Segura, ofrecendo aos centros educativos materiais e recursos para traballar a concienciación sobre o uso responsable da información e a adecuada xestión da identidade dixital	Si/non
	5. Convocatoria dun concurso de carteis, vídeos ou microaudios elaborados polo alumnado sobre dereitos fundamentais con motivo do Día Internacional da Protección de Datos	Si/non
	6. Deseño do xogo "Misión Escape" onde verificar fontes, detectar loidas, contrastar imaxes e titulares serán clave para superar retos e conseguir finalizar a aventura	Si/non

EIXE 2. IMPULSO DOS CENTROS EDUCATIVOS COMO CONTORNAS DIXITAIS SAUDABLES

OBXECTIVOS	ACCÍONS	INDICADORES
Obxectivo 3 Favorecer a confianza e a seguridade no uso cotiá das ferramentas dixitais	7. Avaliación periódica do programa E-Dixgal co fin de procurar unha evolución acaída	Si/non
	8. Orientacións para a incorporación no Plan Dixital do centro de aspectos relacionados co equilibrio entre a tecnoloxía, a seguridade e a saúde emocional	Si/non
	9. Desenvolvemento do "Radar das emocións" para identificar as situacións de perigo emocional, expresar e regular as emocións que xorden cando se utilizan dispositivos dixitais, redes sociais, xogos en liña, etc.	Si/non
	10. Preparación da dinámica "Apagamento dixital" baseada no reto de desconexión dixital no que o alumnado se compromete a estar 24 horas sen usar Internet e/ou dispositivos electrónicos	Si/non

OBXECTIVOS	ACCÍONS	INDICADORES
Obxectivo 4 Impulsar o benestar emocional do profesorado mediante a atención ao seu benestar dixital	11. Creación dunha liña de asistencia ao profesorado no marco da Oficina de Apoio ao profesorado	Si/non
	12. Elaboración do manual "Hixiene dixital docente" con recursos para o autocoidado dixital do profesorado que recolla hábitos saudables no uso das tecnoloxías	Si/non
	13. Activación dunha canle de apoio no Centro de Innovación Educativa e Dixital (CIEDix) que optimice o desempeño dixital docente	Si/non
Obxectivo 5 Potenciar unha cultura de centro baseada no uso ético da tecnoloxía e na corresponsabilidade institucional	14. Publicación dun decálogo de boas prácticas do uso ético da tecnoloxía na comunidade educativa	Si/non
	15. Deseño dunha "Enciclopedia wiki" para recoller as boas prácticas dos centros educativos no uso responsable da tecnoloxía	Si/non
	16. Desenvolvemento dunha sinalización ética dixital para os centros educativos que reforcen as condutas responsables, o respecto e a seguridade no uso responsable da tecnoloxía	Si/non
	17. Convocatoria anual do Premio "Boas prácticas de benestar dixital"	Si/non

EIXE 3. PROMOCIÓN DO USO SEGURO E RESPONSABLE DAS TRIC

OBXECTIVOS	ACCÍONS	INDICADORES
Obxectivo 6 Desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de toma de decisións informadas fronte ao uso da tecnoloxía	18. Incorporación de modificacións nos currículos que fortalezan a reflexión crítica, a cidadanía dixital, o manexo ético e seguro de Internet e das redes sociais, o uso responsable da intelixencia artificial, así como o desenvolvemento das habilidades tecnolóxicas, co obxectivo de fomentar un uso consciente, responsable e saudable das ferramentas dixitais	Si/non
	19. Implementación dun programa de formación específico para o alumnado sobre alfabetización mediática, verificación de información e intelixencia artificial	Si/non
	20. Desenvolvemento do programa "Na procura da loxada" destinado a desenvolver habilidades para identificar, analizar e verificar información, co fin de detectar e previr a difusión de noticias falsas	Si/non

OBXECTIVOS	ACCÍONS	INDICADORES
Obxectivo 6 Desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de toma de decisións informadas fronte ao uso da tecnoloxía	21. Promoción do documento “Contrato de vida dixital” para o fomento da responsabilidade e a involucración do alumnado	Si/non
	22. Deseño dunha unidade didáctica que permita ao alumnado identificar, analizar e reflexionar sobre as principais vulneracións de dereitos en contornas dixitais	Si/non
	23. Posta en marcha dun sistema de autoavaliación para o alumnado “Modo consciente-ON” para identificar os compromisos cumpridos no marco do uso responsable de Internet	Si/non
Obxectivo 7 Fortalecer a educación dixital familiar no benestar e no uso responsable da tecnoloxía	24. Publicación da guía “Clic familiar” con pículas audiovisuais de profesionais de diferentes ámbitos que ofrezan recomendacións sobre hábitos dixitais saudables	Si/non
	25. Desenvolvemento do programa de formación “Encontros coas familias” para proporcionar estratexias de actuación no ámbito familiar	Si/non
	26. Impulso da utilización de ferramentas de control parental nas familias	Si/non
Obxectivo 8 Impulsar a capacitación do profesorado mediante formación especializada para mellorar o seu desempeño e habilidades en contornas educativas dixitais	27. Desenvolvemento de formación permanente do profesorado en benestar dixital dentro do Plan Anual de Formación do Profesorado, para capacitar aos profesionais na promoción dun uso seguro e equilibrado das tecnoloxías no ámbito educativo	Si/non
	28. Publicación da guía “Orientacións para o uso e a integración da IA no ámbito educativo”	Si/non
	29. Impulso da colaboración coas universidades públicas galegas para a procura de vínculos entre a formación inicial e continua do profesorado neste ámbito	Si/non
Obxectivo 9 Formar nas relacións afectivo-sexuais adaptadas ás contornas dixitais	30. Posta en marcha dun programa afectivo-sexual integral, adaptado ás características evolutivas do alumnado e orientado a un uso seguro e responsable no ámbito dixital	Si/non
	31. Desenvolvemento dunha guía de conduta afectivo-sexual adaptada aos distintos niveis educativos e rangos de idade do alumnado	Si/non

EIXE 4. COORDINACIÓN E COLABORACIÓN INTERINSTITUCIONAL

OBXECTIVOS	ACCIÓNS	INDICADORES
Obxectivo 10 Establecer unha gobernanza estable e coordinada entre administracións, institucións, entidades e axentes sociais para garantir coherencia, continuidade e eficacia do Plan Integral de Benestar Dixital	32. Aliñamento do Plan Integral de Benestar Dixital con outros plans da comunidade autónoma de Galicia	Si/non
	33. Posta en marcha nos centros educativos de obradoiros de promoción do benestar físico, emocional e social fronte ao uso da tecnoloxía en colaboración coas consellerías de Sanidade e Política Social para o alumnado, profesorado e familias	Si/non
Obxectivo 11 Reforzar a coordinación entre centros educativos e servizos sanitarios, sociais e de protección da infancia para a detección temperá e intervención ante riscos dixitais	34. Coordinación dos protocolos existentes no eido do benestar con atención a novos riscos como as adicións e o estrés dixital	Si/non
	35. Deseño dunha formación integral, colaborativa e conxunta dirixida a profesionais dos sectores de educación, sanidade, servizos sociais e áreas afíns	Si/non
Obxectivo 12 Favorecer a colaboración entre administracións e a industria tecnolóxica para promover contornas dixitais seguras e responsables	36. Formalización de acordos co sector tecnolóxico para mellorar a seguridade, privacidade e transparencia das ferramentas informáticas	Si/non
	37. Elaboración dun Código Galego de Boas Prácticas Tecnodidácticas, desenvolvido xunto á industria do sector	Si/non
	38. Participación en proxectos de innovación tecnolóxica aplicada ao benestar dixital, en colaboración con universidades, centros de investigación e empresas TIC	Si/non
	39. Implementación dun sistema autonómico de análise das tecnoloxías emerxentes empregadas polos centros educativos	Si/non
	40. Participación en proxectos estatais ou europeos sobre alfabetización e dereitos dixitais	Si/non
	41. Apoio a liñas de investigación educativa aplicadas ao desenvolvemento do pensamento crítico no eido dixital	Si/non

EIXE 5. COMUNICACIÓN E PROXECCIÓN SOCIAL

OBXECTIVOS	ACCÍONS	INDICADORES
Obxectivo 13 Dotar dun documento marco de comunicación que reforce os obxectivos e actuacións do presente plan	42. Elaboración dun Manual de Comunicación como referencia para administracións, centros educativos e entidades colaboradoras	Si/non
	43. Deseño dun Protocolo de Medios centrado en plataformas dixitais e redes sociais que inclúa un calendario de publicacións, o público obxectivo, formatos clave e estratexias de difusión segmentadas para asegurar que a mensaxe chegue con claridade e coherencia a todos os colectivos implicados	Si/non
Obxectivo 14 Crear e dinamizar espazos de consulta e participación arredor do uso da tecnoloxía na infancia e na adolescencia, que permitan incorporar diferentes puntos de vista e sensibilidades á xestión e desenvolvemento do plan	44. Soporte en redes sociais e pódcast especialmente deseñado para a mocidade e supervisado por expertos en comunicación dixital	Si/non
	45. Creación dun Foro Galego de Benestar Dixital, espazo de referencia e reflexión colectiva en Galicia sobre tecnoloxía e infancia, que se reunirá con carácter anual para debater a evolución do plan cos diferentes profesionais e colectivos implicados no seu desenvolvemento	Si/non
	46. Posta en marcha da Xanela do benestar dixital como medio para recibir suxestións, propostas e iniciativas de mellora	Si/non

SEGUIMENTO E AVALIACIÓN DO PLAN INTEGRAL DE BENESTAR DIXITAL

OBXECTIVOS	ACCÍONS	INDICADORES
Obxectivo 15 Revisar o sistema de indicadores establecido no plan	47. Realización dunha revisión anual dos indicadores, coordinada pola dirección xeral competente da Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional considerando o cumprimento do cronograma previsto	Si/non
	48. Incorporación das modificacións pertinentes, incluíndo os axustes e as accións pendentes ou atrasadas respecto ao cronograma establecido	Si/non
Obxectivo 16 Recoñecer boas prácticas e propostas destacadas que poidan ser replicadas no marco do plan	49. Realización dunha análise periódica de experiencias e propostas de éxito avaliando a súa pertinencia e a súa aplicabilidade no contexto do plan	Si/non

OBXECTIVOS	ACCIÓNS	INDICADORES
Obxectivo 17 Medir a percepción da comunidade educativa	50. Incorporación de cuestións relacionadas co ámbito do benestar dixital nas Enquisas de Diagnose da Convivencia que se desenvolven con carácter bianual	Si/non
	51. Análise da participación dos diferentes integrantes da comunidade educativa nas diferentes accións implementadas	Si/non

7. CRONOGRAMA

EIXES	OBXECTIVOS	TEMPORALIZACIÓN
Eixe 1 Sensibilización sobre os dereitos no eido dixital	Obxectivo 1. Coñecer os elementos esenciais dos dereitos máis afectados polo desenvolvemento tecnolóxico	Período 2026-30
	Obxectivo 2. Identificar os riscos e ameazas do uso da tecnoloxía no eido dos dereitos e prever as condutas que os vulneran	Período 2026-30
Eixe 2 Impulso dos centros educativos como contornas dixitais saudables	Obxectivo 3. Favorecer a confianza e a seguridade no uso cotiá das ferramentas dixitais	Período 2026-30
	Obxectivo 4. Impulsar o benestar emocional do profesorado mediante a atención ao seu benestar dixital	Período 2026-30
	Obxectivo 5. Potenciar unha cultura de centro baseada no uso ético da tecnoloxía e na corresponsabilidade institucional	Período 2026-30
Eixe 3 Promoción do uso seguro e responsable das TRIC	Obxectivo 6. Desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de toma de decisións informadas fronte ao uso da tecnoloxía	Período 2026-30
	Obxectivo 7. Fortalecer a educación dixital familiar no benestar e o uso responsable da tecnoloxía	Período 2026-30
	Obxectivo 8. Impulsar a capacitación do profesorado mediante formación especializada para mellorar o seu desempeño e habilidades en contornas educativas dixitais	Período 2026-30
	Obxectivo 9. Formar nas relacións afectivo-sexuais adaptadas ás contornas dixitais	Período 2026-30
Eixe 4 Coordinación e colaboración interinstitucional	Obxectivo 10. Establecer unha gobernanza estable e coordinada entre administracións, institucións, entidades e axentes sociais para garantir coherencia, continuidade e eficacia do Plan Integral de Benestar Dixital	Período 2026-30
	Obxectivo 11. Reforzar a coordinación entre centros educativos e servizos sanitarios, sociais e de protección da infancia para a detección temperá e intervención ante riscos dixitais	Período 2026-30
	Obxectivo 12. Favorecer a colaboración entre administracións e a industria tecnolóxica para promover contornas dixitais seguras e responsables	Período 2026-30

EIXES	OBXECTIVOS	TEMPORALIZACIÓN
Eixe 5 Comunicación e proxección social	Obxectivo 13. Dotar dun documento marco de comunicación que reforce os obxectivos e actuacións do presente plan	Período 2026-30
	Obxectivo 14. Crear e dinamizar espazos de consulta e participación arredor do uso da tecnoloxía na infancia e na adolescencia, que permitan incorporar diferentes puntos de vista e sensibilidades á xestión e desenvolvemento do plan	Período 2026-30
Seguimento e avaliación do Plan Integral de Benestar Dixital	Obxectivo 15. Revisar o sistema de indicadores establecido no plan	Período 2026-30
	Obxectivo 16. Recoñecer boas prácticas e propostas destacadas que poidan ser replicadas no marco do plan	Período 2026-30
	Obxectivo 17. Medir a percepción da comunidade educativa	Período 2026-30



XUNTA
DE GALICIA