

# PLAN DE BIENESTAR DIGITAL

## Consulta al profesorado y a las familias



**Colexio  
M. PELETEIRO**

**Asociación de Madres y Padres  
del Colegio M. Peleteiro  
(AMPAP)**

## ÍNDICE

<b>ANTECEDENTES</b> .....	3
<b>OBJETIVOS</b> .....	6
<b>METODOLOGÍA</b> .....	8
<b>RESULTADOS</b> .....	11
RESULTADOS FAMILIAS .....	12
Preocupación por el entorno digital.....	13
Participación y valoración actividades formativas .....	16
Áreas de mejora .....	20
RESULTADOS PROFESORADO .....	24
Preocupación por el entorno digital.....	25
Participación y valoración actividades formativas .....	28
Áreas de mejora .....	32
<b>CONCLUSIONES</b> .....	36
<b>CRONOGRAMA Y PLAN DE TRABAJO</b> .....	40

Septiembre 2024

# ANTECEDENTES



## Sin renunciar a la Tecnología

La UNESCO reconoce que una educación al margen de los avances tecnológicos puede limitar el desarrollo de las nuevas generaciones (UNESCO, 2023), dado su enorme potencial para el aprendizaje (Haleem et al., 2022; Timotheou et al., 2023), favoreciendo el acceso a una mayor cantidad de recursos educativos, permitiendo monitorizar el progreso del alumnado y promoviendo su autonomía personal. Sin embargo, es la propia UNESCO (2023) quien advierte que conceder un protagonismo excesivo a la tecnología puede tener un alto coste, con consecuencias negativas a diferentes niveles.

## Impacto de la Tecnología en la Infancia y las Adolescencia

El uso cada vez más temprano, frecuente, intensivo de los dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia se ha relacionado con diversos problemas de **salud mental** (Qi et al., 2023) y un **menor bienestar emocional** (Arundell et al., 2022). Pasar demasiado tiempo delante de las pantallas se asocia a un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, ansiedad, depresión, afectando también a la salud física en general y derivando en una **peor calidad de vida**: problemas de alimentación, de sueño, visión, espalda, dolores de cabeza, somatización o incluso un mayor sedentarismo y aislamiento social (Kostyrka et al., 2023). Amén de ello, la tanto la OMS como la APA insisten en la importancia que han cobrado las denominadas “**adicciones sin sustancia**”, vinculadas fundamentalmente al juego y las apuestas, el consumo de videojuegos y las redes sociales, que dada su elevada prevalencia constituyen ya un serio problema de **salud pública** en la adolescencia, tal y como viene advirtiendo la OMS desde 2014.

No debemos olvidar tampoco el componente de ciberseguridad asociado al entorno digital y diferentes **conductas de riesgo online**, que atentan contra la privacidad e integridad de los menores, tales como el *sexting*, el *grooming* o el consumo de pornografía, con serias implicaciones tanto desde el punto de vista psicosocial, como jurídico y que a menudo alude a la responsabilidad de padres e instituciones (UNICEF, 2021; AEPD, 2023). A ello hay que unir los problemas de convivencia escolar y familiar, reflejadas en preocupantes tasas de **acoso escolar, ciberacoso** y de violencia filioparental, convirtiendo la gestión de móviles y pantallas en la principal fuente de conflicto, tanto en los centros educativos, como en el seno familiar.

## Necesidad de formación para madres y padres

Es esencial que las familias conozcan estas amenazas, para poder acompañar a sus hijos y crear un entorno digital seguro. Los progenitores deben establecer normas y límites claros, realizar una labor permanente de supervisión y contribuir al desarrollo de unas buenas **competencias digitales**, reforzando cada vez más las **competencias humanas**, de manera que sus hijas e hijos sean menos vulnerables en la Red (Gómez et al., 2018; Ruedas et al., 2023). Ello implica un abanico de temas y habilidades de los que a menudo no tienen ni la información, ni la formación adecuada, desde la privacidad en línea, la adicción a las tecnologías, la gestión emocional y el manejo de la frustración, la educación afectivo-sexual, a la detección precoz del ciberacoso. **Equipar a los padres con dichas competencias no solo protege a sus hijos, sino que también mejora la dinámica familiar y reduce los conflictos** (Livingstone et al., 2019; Garmendia et al., 2020).

## Necesidad de formación para docentes

El profesorado necesita también una formación adecuada, tanto para **integrar eficazmente la tecnología en su práctica docente**, como para **promover entre su alumnado un uso saludable, seguro y responsable de los dispositivos digitales** (Gümüs et al., 2023; Rial, 2024). Una buena competencia digital del profesorado tiene efectos positivos sobre el desempeño académico y reduce también los riesgos digitales (Potyrala & Tomczyk, 2021). Este esfuerzo debe hacerse extensivo también a las **instituciones educativas**, que deben contar con **regulaciones claras** sobre el uso de los dispositivos (Kardefelt & Maternowska, 2020), desde un enfoque claro de responsabilidad social y de protección de los derechos de los menores. Estas políticas deben no solo regular el uso de dispositivos en los centros educativos, sino también promover unas buenas prácticas digitales (Salmerón, 2022). La participación tanto de padres, como de profesores en su elaboración y desarrollo es esencial para su aceptación y efectividad.

## Colaboración de toda la comunidad educativa

La comunicación y colaboración entre padres y profesores es fundamental para abordar de manera integral los desafíos que supone la tecnología en la educación y en el desarrollo de las nuevas generaciones. Una colaboración estrecha y efectiva ayuda a que los menores reciban mensajes coherentes y tengan un acompañamiento continuado, tanto en el hogar como en la escuela (Ferrer et al., 2019; OFCOM, 2022). Profesores y padres necesitan además estar capacitados para identificar signos tempranos de problemas relacionados con las pantallas y **actuar conjuntamente de forma preventiva**.

## Plan de Bienestar Digital Salud, Convivencia y Desarrollo Personal

Somos conscientes de que estamos ante un tema de interés prioritario. El uso de las pantallas en la infancia y la adolescencia viene suscitando una creciente preocupación social, algo que no pasa desapercibido ni a la dirección del Colegio Manuel Peleteiro, ni al AMPAP. Más allá de las iniciativas que en los últimos años se han llevado a cabo, consideramos necesario **poner en marcha un plan específico, que ayude a promover entre todos un uso saludable, seguro y responsable de los dispositivos digitales**. El plan que queremos poner en marcha, pretende ser un plan integral, que implique a toda la comunidad educativa, que disponga de la continuidad y los recursos necesarios para su adecuada implementación y que esté basado en la evidencia científica. Para ello se ha establecido un convenio de colaboración entre la dirección del colegio, el AMPAP, la USC y la UNIR.

La manera de relacionarse de nuestras hijas e hijos con la tecnología y a través de la tecnología posee una gran influencia en diferentes esferas vitales. Es imprescindible desarrollar un trabajo sistemático, constante y coordinado con el alumnado, pero también con las familias y con el propio profesorado. Conocer de primera mano sus percepciones, inquietudes, carencias y necesidades formativas es un primer paso. El enfoque integral que proponemos no solo contribuirá a la mejora del entorno educativo y la convivencia escolar, sino también a **proteger la salud mental y el bienestar de nuestras hijas y de nuestros hijos, favoreciendo su desarrollo académico y personal**.

# OBJETIVOS



La presente consulta ha sido planteada con el **OBJETIVO GENERAL** de conocer de primera mano el sentir tanto del profesorado, como de las familias, respecto al impacto de los dispositivos digitales en la vida de niños y adolescentes. Identificar **sus preocupaciones, inquietudes y necesidades, nos ayudará a orientar oportunamente la labor educativa de ambos, guiándoles y acompañándoles de la mejor manera posible.**

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1

Identificar los temas que más preocupan a las familias y al profesorado y, en particular, la preocupación suscitada en ambos casos por el entorno digital y el uso de las pantallas.

2

Analizar hasta qué punto madres y padres son conscientes del impacto que la tecnología puede tener en la infancia y la adolescencia.

3

Actualizar las necesidades formativas de ambos colectivos, identificando las áreas o temáticas concretas que mayor demanda suscitan.

4

Evaluar la actual oferta formativa del centro y del AMPA, analizando el grado de participación, aspectos positivos y negativos, barreras y preferencias.

5

Servir de base para el diseño y puesta en marcha del **PLAN DE BIENESTAR DIGITAL** (curso 2024-2025).

# METODOLOGÍA



## Universo:

- a) Personal docente del Colegio Manuel Peleteiro
- b) Madres y padres de alumnas/os del centro (Educación Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato)

## Tamaño de la muestra:

### 44 docentes

- **Género:** 62.8% femenino, 37.2% masculino
- **Edad:** 26 a 64 años (Media=49,84)
- **Experiencia docente:** 22.49 años
- **Antigüedad en el centro:** 20.23 años

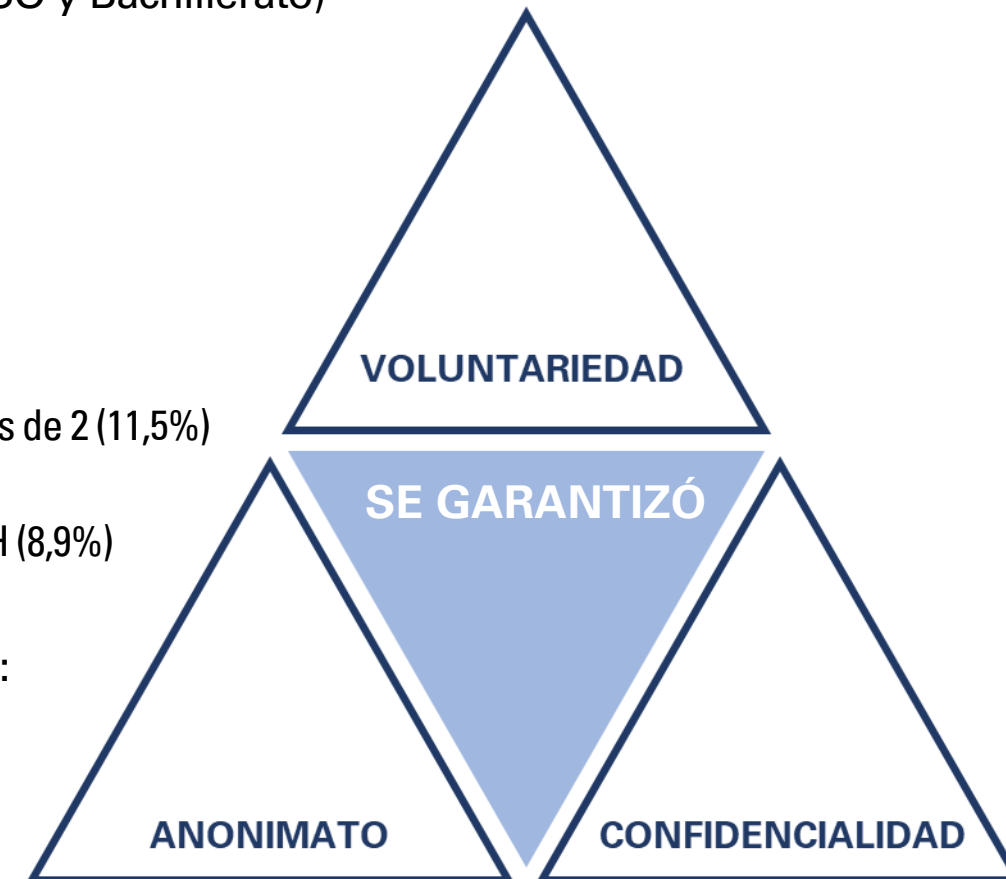
### 197 madres y padres

- **Género:** 76, 6% (n=147) femenino  
23,4% (n=45) masculino
- **Edad:** 32 a 63 años (Media=47,44)
- **Nº de hijas/os:** 1 (41,1%), 2 (47,4%), más de 2 (11,5%)
- **Nivel educativo:** Ed. Infantil (19,8%),  
Primaria (52,1%), ESO (43,8%)y BACH (8,9%)

## Procedimiento:

Cuestionario *online* implementado en *Google Forms*. Cinco grandes bloques:

1. Identificación de temáticas de interés
2. Preocupación particular suscitada por las pantallas
3. Predisposición frente al Plan de Bienestar Digital
4. Participación y valoración de actividades formativas
5. Necesidades y preferencias de formación





## Necesidades de formación de madres y padres

Buenos días

Este cuestionario tiene por objetivo conocer las necesidades actuales de formación de madres y padres, para así poder dar respuesta a las mismas de forma efectiva.

Te agradeceríamos que respondieses a las siguientes preguntas con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas, simplemente queremos conocer tu opinión y preferencias.

Muchas gracias por tu colaboración. Tus respuestas son de gran ayuda.



## Necesidades de formación del profesorado

Buenos días

Este cuestionario tiene por objetivo conocer las necesidades actuales de formación del profesorado, para así poder dar respuesta a las mismas de forma efectiva.

Te agradeceríamos que respondieses a las siguientes preguntas con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas, simplemente queremos conocer tu opinión y preferencias.

Muchas gracias por tu colaboración. Tus respuestas son de gran ayuda.

### Recogida de datos:

Los datos fueron recogidos *online* entre el 25 de junio y el 19 de julio de 2024

Tiempo de cumplimentación estimado: 10-15 minutos

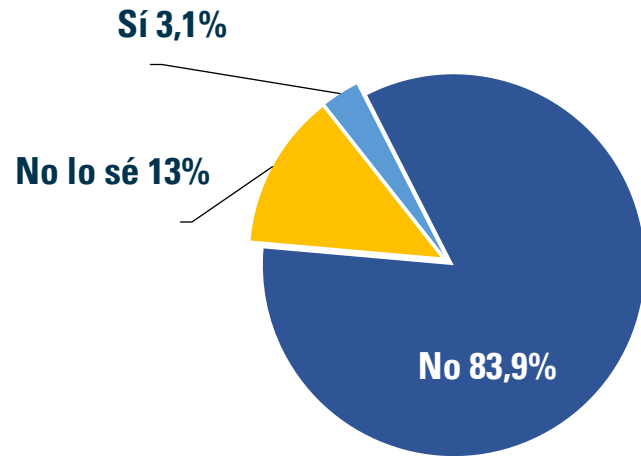
# RESULTADOS





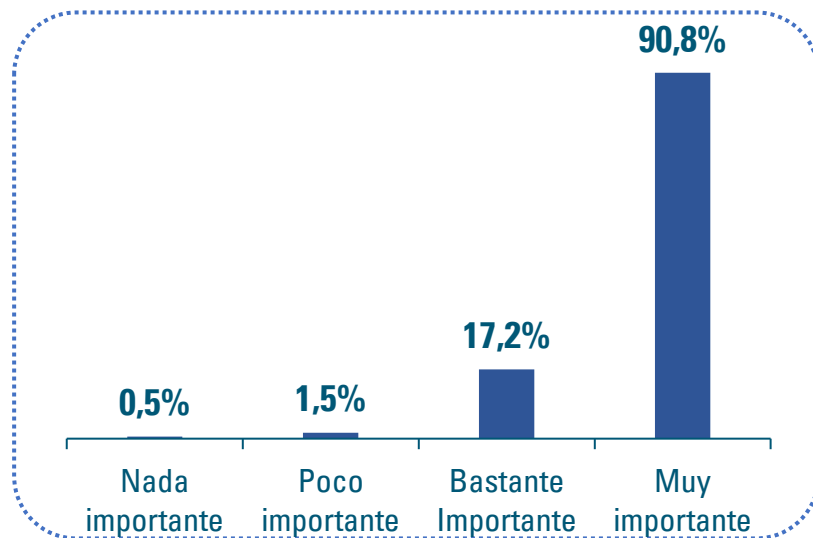
# **RESULTADOS**

**FAMILIAS**



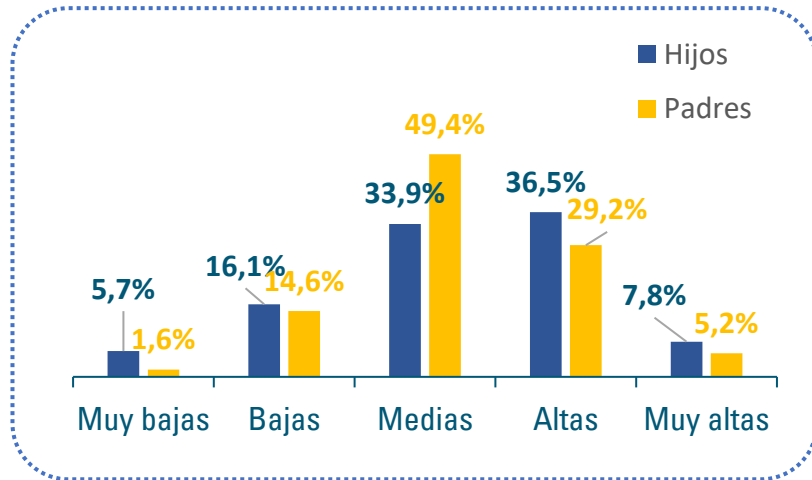
**El 83,9% de las madres y padres consideran que la sociedad no está realmente sensibilizada** respecto a los problemas relacionados con el uso de pantallas en la infancia y la adolescencia

¿Está la sociedad sensibilizada respecto a los problemas relacionados con el uso de las pantallas en la infancia y adolescencia?



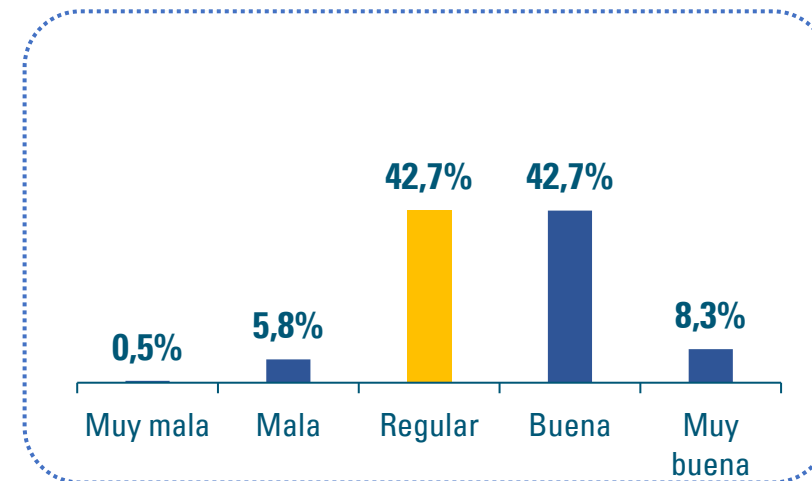
**9 de cada 10 consideran que se trata de un tema especialmente importante** a trabajar con los progenitores

¿El buen uso de las pantallas constituye una temática especialmente importante para trabajar con madres y padres?



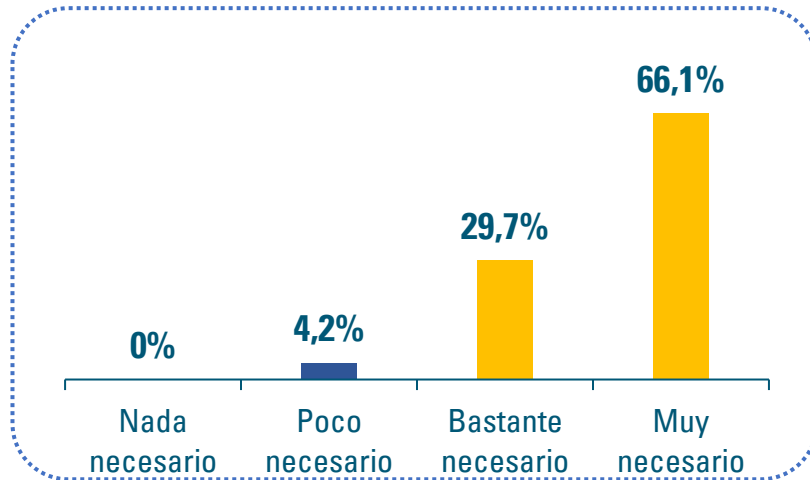
La percepción que tienen respecto a las competencias digitales tanto propias como de sus hijos es relativamente discreta (medias o bajas para el 60 % de los participantes)

¿Cómo valorarías las competencias digitales de tus hijas/os?  
¿y las tuyas, de cara a fomentar en ellos un buen uso de las pantallas?



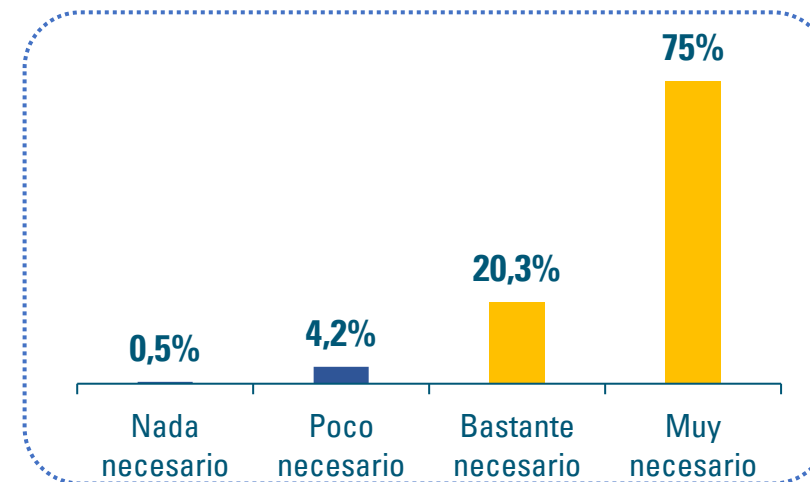
Casi la mitad de la madres y padres (49%) consideran que la convivencia en casa, con relación a la gestión de móviles y pantallas no es buena

¿Cómo describirías la convivencia en casa, con relación al uso de las pantallas?



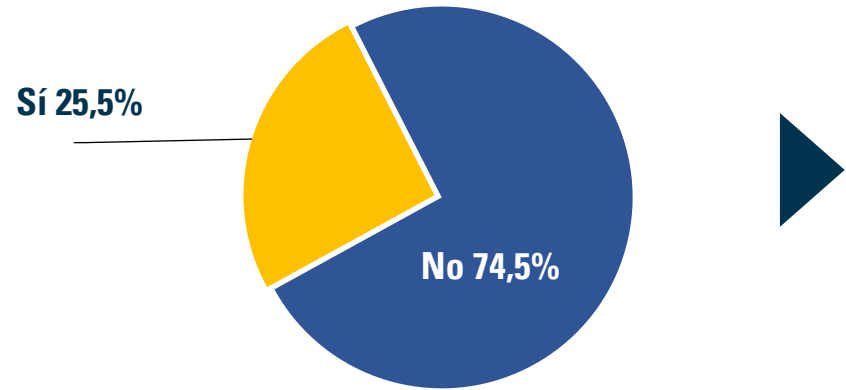
Más del 95% considera **NECESARIO** un mayor acompañamiento y orientación a las familias en este tipo de temas

¿Consideras necesario un mayor acompañamiento u orientación a las familias en este tipo de temas?



Más del 95% considera **NECESARIA** la puesta en marcha en el colegio de un **Plan de Bienestar Digital**

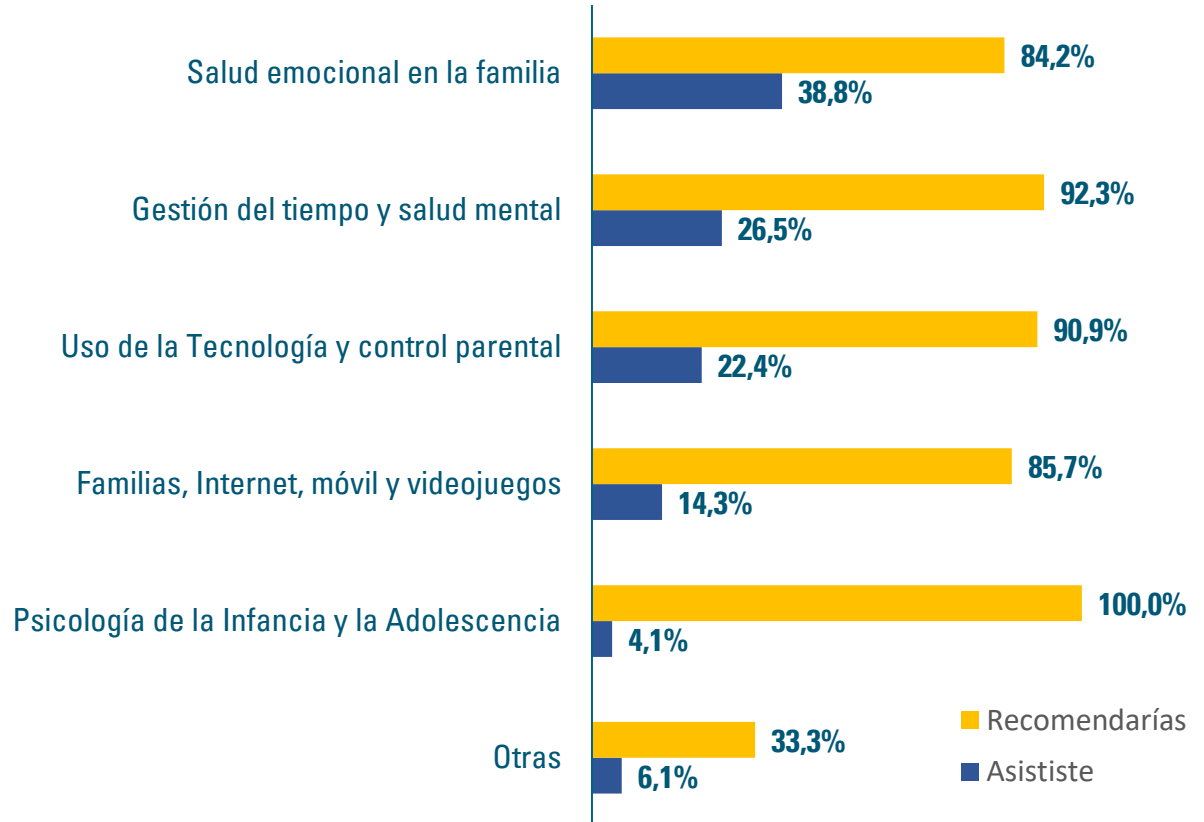
¿Consideras necesaria la puesta en marcha en el colegio de un **PLAN DE BIENESTAR DIGITAL?**



¿A lo largo del pasado curso 2023-2024 asististe a alguna charla, conferencia o actividad dirigida a madres o padres?

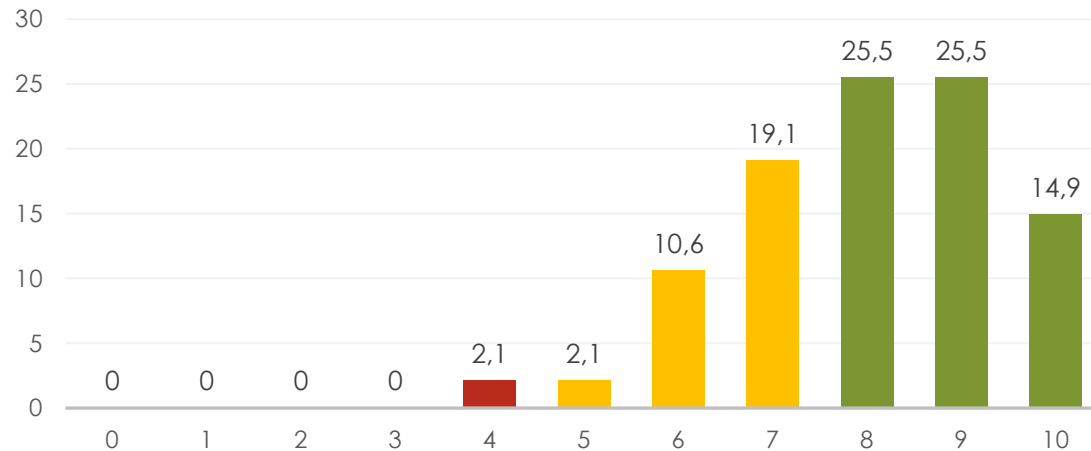
**3 de cada 4 madres o padres no asiste** nunca a las actividades formativas organizadas desde el AMPA o desde el centro

## ACTIVIDADES



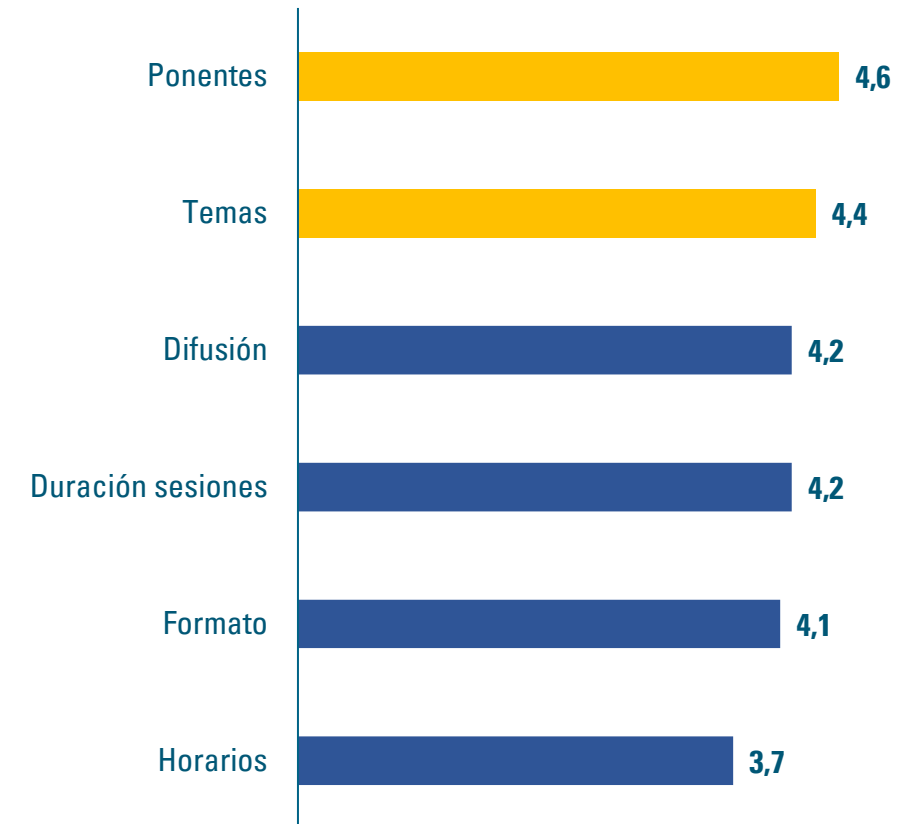
De la oferta de actividades del pasado curso, **la salud mental y emocional, junto al uso de la tecnología**, son los dos temas que mayor interés suscitan. En general la valoración de las diferentes actividades es muy positiva

## Valoración de las actividades formativas 23/24



- Las familias califican con **un 8 de media** las actividades formativas del pasado curso y 2 de cada 3 les da una valoración de 8 o más

## ELEMENTOS



- En una escala de 1 "Muy mala" a 5 "Muy buena", **los elementos mejor valorados son los ponentes y las temáticas abordadas**. La valoración más discreta corresponde a los *Horarios*

- Escenario perfecto para reflexionar y trabajar juntos (profesorado y familias)
- Ocuparse de la etapa de Educación Infantil
- Calidad de los ponentes
- Temáticas interés, contenidos actuales...
- Posibilidad de preguntar e interactuar
- Enfoque práctico

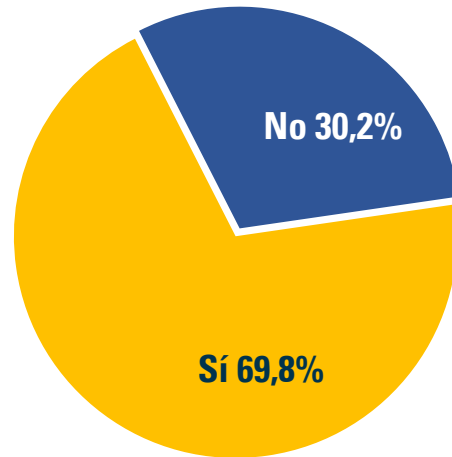
**POSITIVO**



- Problemas de conciliación, dónde dejar a los niños
- Horarios
- Ampliar el abanico de temas
- Baja participación de las familias
- No poder seguirlas online o verlas después grabadas
- Insuficientes, más frecuentes
- En ocasiones excesivamente teóricas, más pautas concretas, más dinamismo, interacción
- Mejor difusión y programadas con mayor antelación

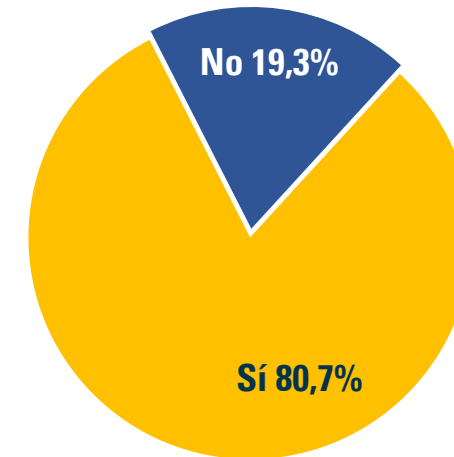
**NEGATIVO**





¿Te parecen suficientes las actividades dirigidas a madres o padres?

La oferta de actividades es **SUFICIENTE** para el 70% de las madres o padres



¿En general, las temáticas abordadas responden a tus necesidades y preocupaciones?

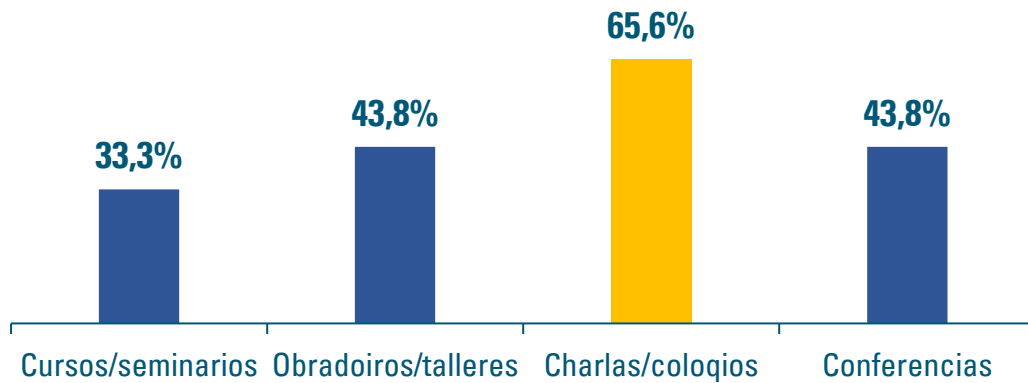
**Las temáticas abordadas** responden a las necesidades y preocupaciones del 80% de las familias

## TEMAS PROPUESTOS

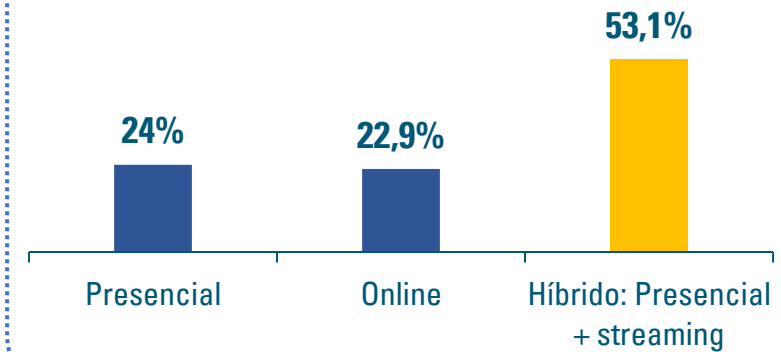


De nuevo los **problemas relacionados con la tecnología y la salud emocional** vuelven a acaparar el interés de las familias. A ellos hay que añadir el **acoso escolar** y el **ciberacoso**, las nuevas formas de violencia en el entorno digital, junto al consumo de alcohol y sustancias

## TIPO DE ACTIVIDAD



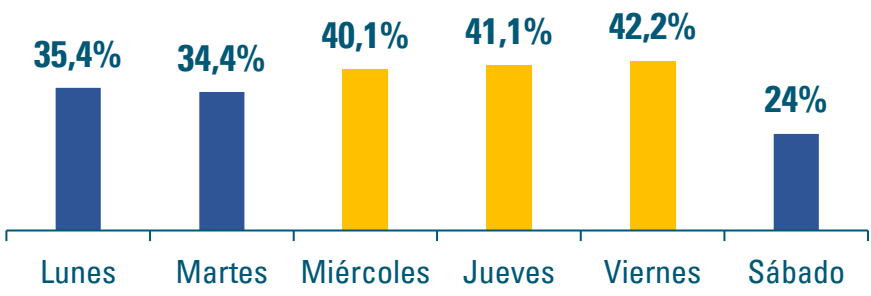
## MODALIDAD



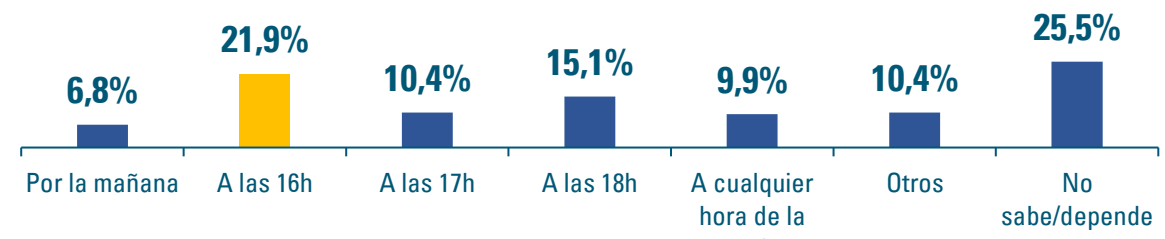
El formato de **charla/coloquio** es el preferido para la mayoría de las familias, ya que les brinda la posibilidad de interactuar, plantear preguntas, resolver dudas y **disponer de un espacio educativo de reflexión, para compartir preocupaciones y experiencias y buscar soluciones comunes.**

La modalidad híbrida, con la posibilidad de asistir presencialmente y de visionar posteriormente el contenido de la sesión es la que más atractivo suscita

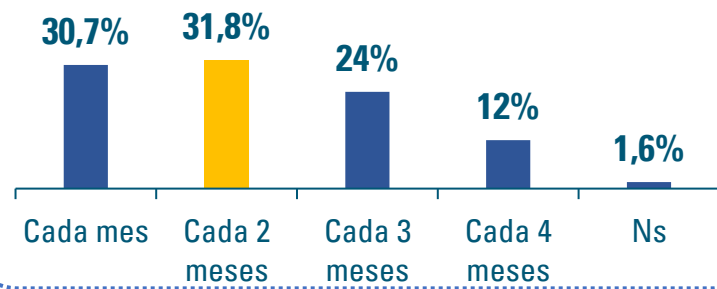
## DÍA DE LA SEMANA



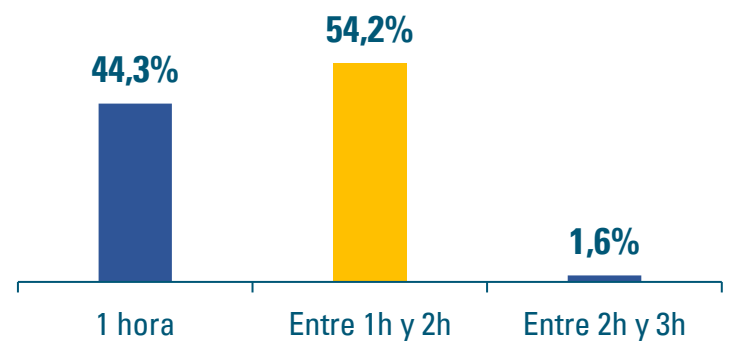
## FRANJA HORARIA



## FRECUENCIA



## DURACIÓN





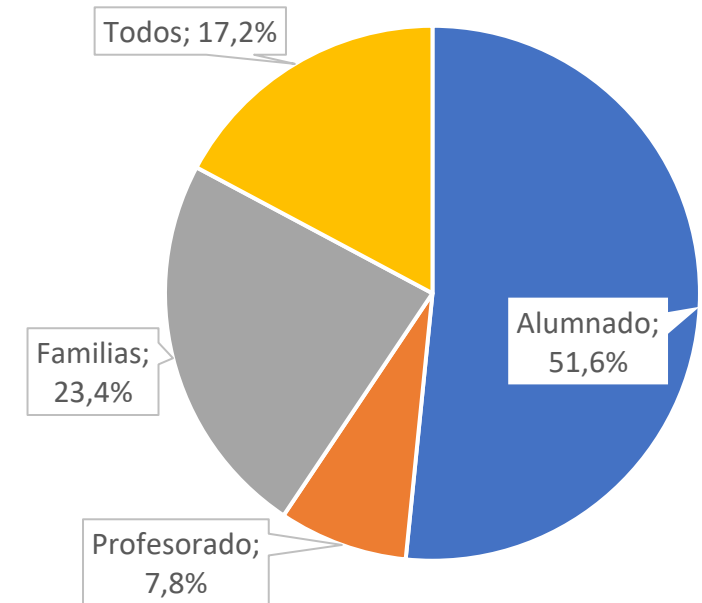
## RESISTENCIAS

- Falta de tiempo
- Problemas de conciliación
- Horarios
- Desplazamiento



## RECOMENDACIONES

- Formato Híbrido
- Flexibilidad horaria
- Duración 1h-2h máximo
- Reservar tiempo para debate
- Posibilidad de preguntar dudas
- Opción dejar niños con monitores
- Temas actuales de interés
- Buenos ponentes
- Enfoque práctico, problemas reales, pautas útiles
- Materiales de apoyo, repositorio web
- Mejorar la difusión, contenidos, ponente, objetivos, Guion previo...
- Programar con suficiente antelación



¿Con quién hay que trabajar para alcanzar un buen uso de las pantallas en la infancia y la adolescencia?

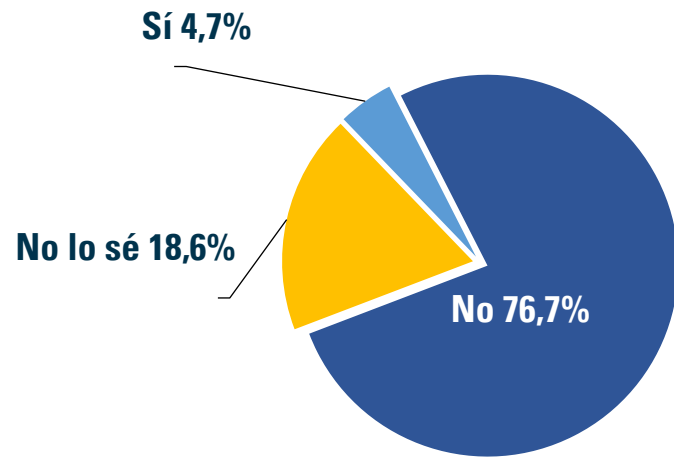


---

# RESULTADOS

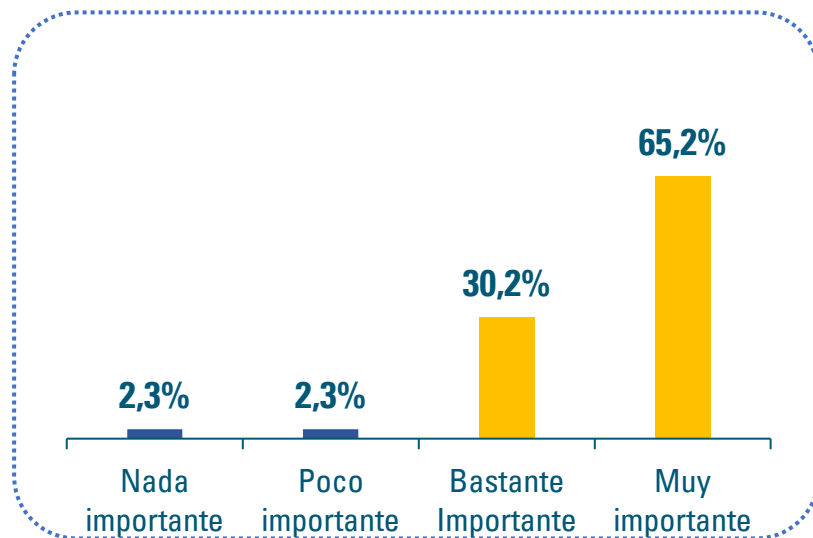
---

PROFESORADO



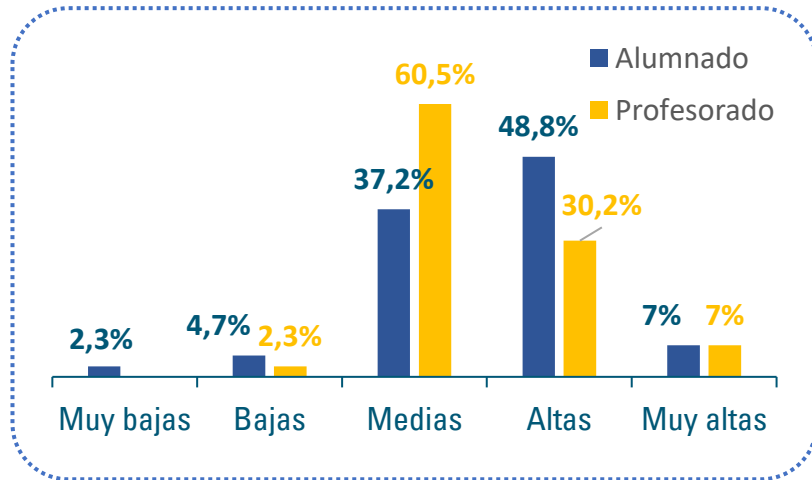
**El 76,7% del profesorado considera que la sociedad no está realmente sensibilizada** con los problemas relacionados con el uso de las pantallas en la infancia y la adolescencia

¿Está la sociedad sensibilizada respecto a los problemas relacionados con el uso de las pantallas en la infancia y adolescencia?



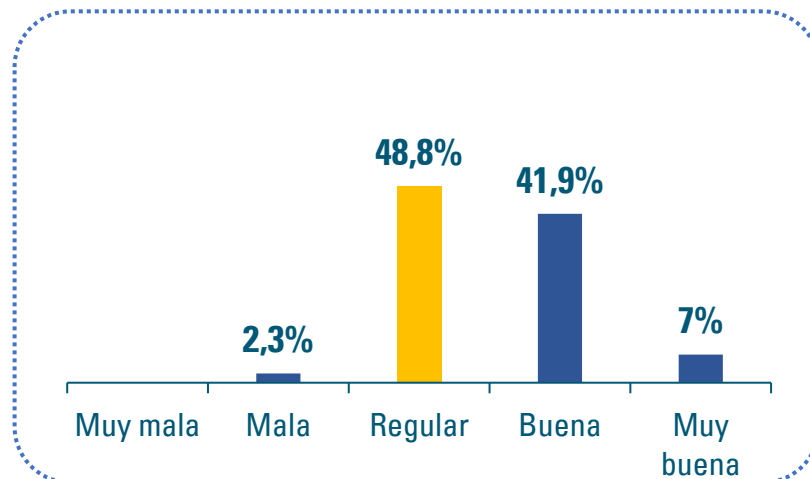
**El 95% cree que es un tema importante**, a trabajar desde la comunidad educativa

¿El buen uso de las pantallas constituye una temática especialmente importante para trabajar desde la comunidad educativa?



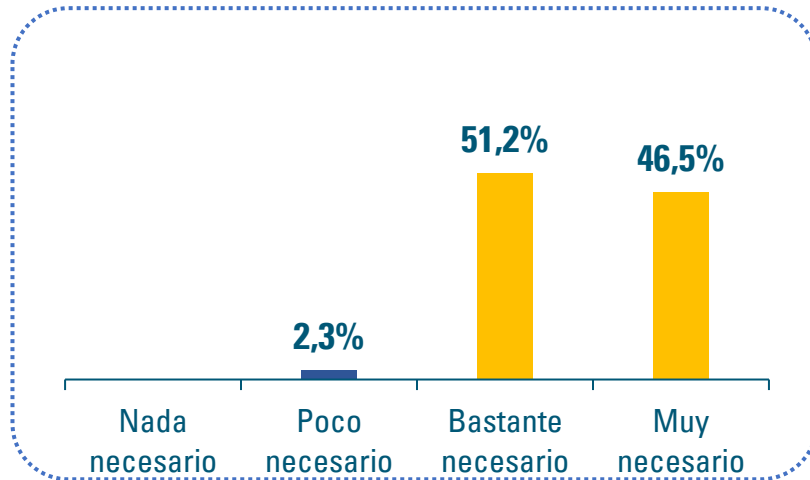
La percepción que tienen respecto a las competencias digitales propias y del alumnado es relativamente discreta, especialmente en el caso del profesorado (“medias” para el 60% de los participantes)

¿Cómo valorarías las competencias digitales de tus hijas/os?  
¿y las tuyas, de cara a fomentar en ellos un buen uso de las pantallas?



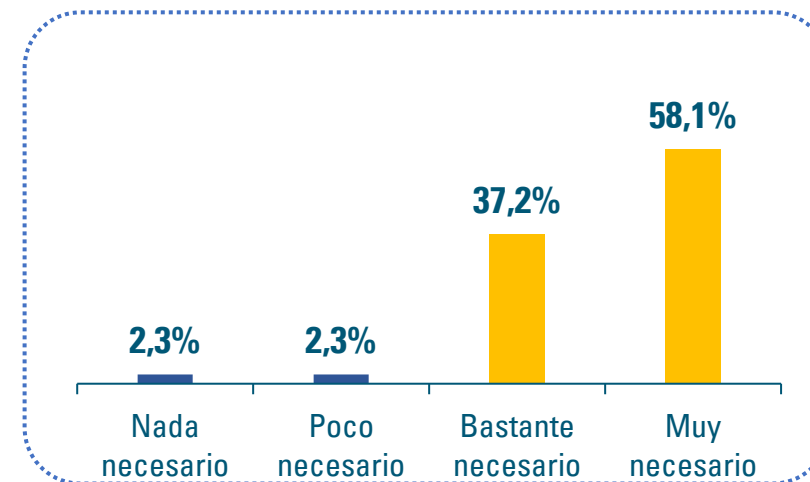
La mitad del profesorado (51,1%) considera que la convivencia en el centro, con relación a la gestión de móviles y pantallas, no es buena

¿Cómo describirías la convivencia en el centro, con relación al uso de móviles y pantallas?



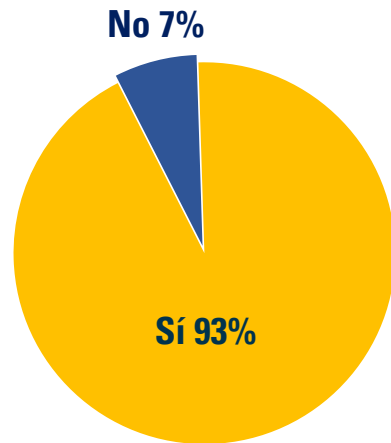
Casi el 100% considera **NECESARIO** un mayor acompañamiento y orientación al profesorado en este tipo de temas

¿Consideras necesario un mayor acompañamiento u orientación al profesorado en este tipo de temas?



Más del 95% considera **NECESARIA** la puesta en marcha en el colegio de un **Plan de Bienestar Digital**

¿Consideras necesaria la puesta en marcha en el colegio de un **PLAN DE BIENESTAR DIGITAL**?



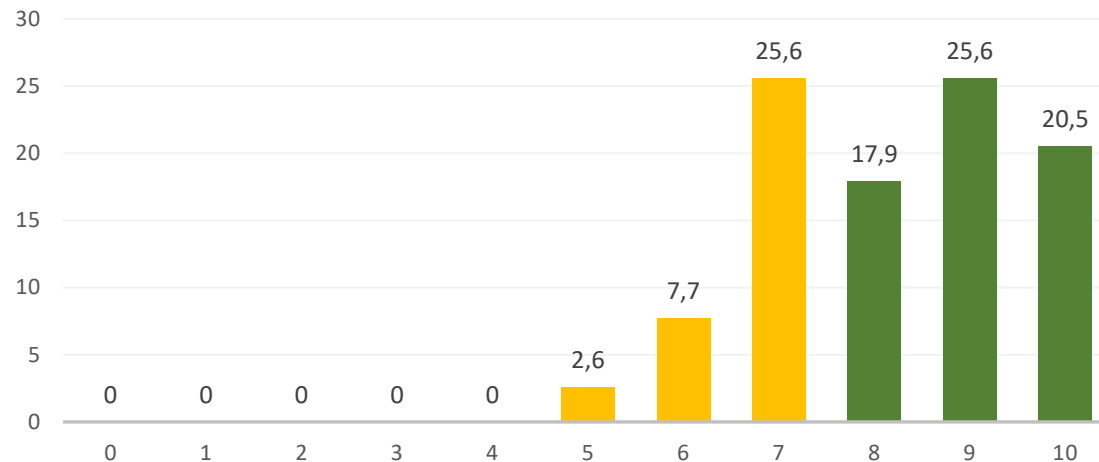
¿A lo largo del pasado curso 2023-2024 asististe a alguna actividad de formación dirigida al personal del centro?

**Más del 90% del profesorado asistió** durante el curso pasado a actividades formativas dirigidas al personal del centro



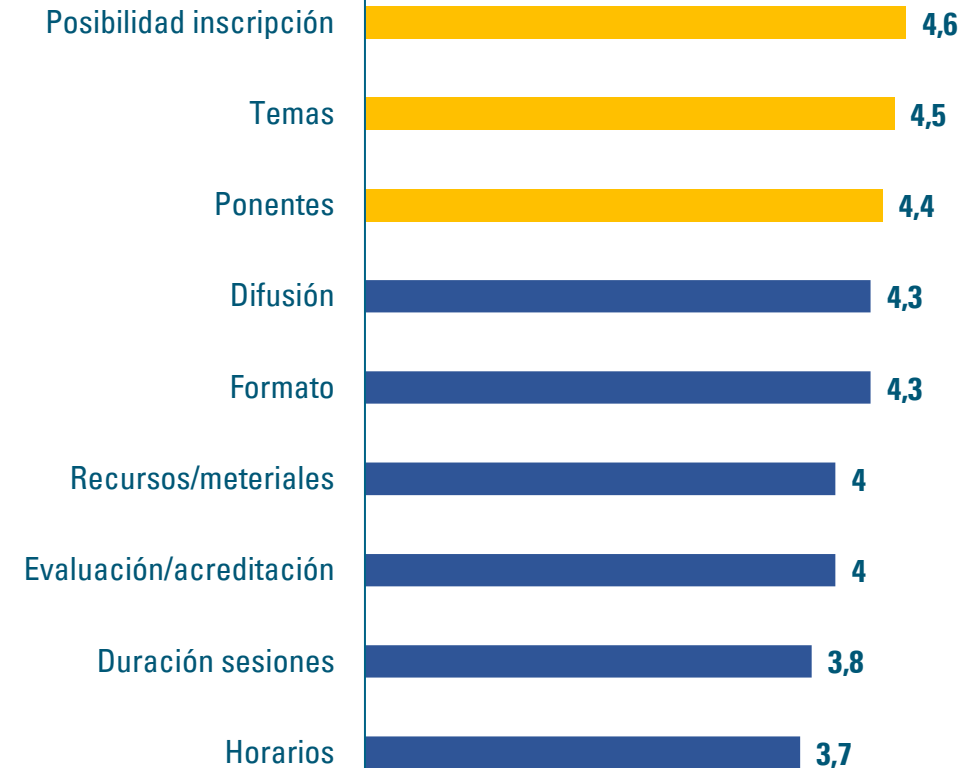
De la oferta de actividades del pasado curso, **la atención al TDAH es la temática que más interés ha suscitado**, seguida de educación emocional para el profesorado. En general, la valoración de las diferentes actividades es positiva, aunque heterogénea

## Valoración de las actividades formativas 23/24



- El profesorado califica con un **8,18 de media** las actividades formativas ofertadas el pasado curso. Casi 2 de cada 3 les da una valoración de 8 o más

## ELEMENTOS



- En una escala de 1 "Muy mala" a 5 "Muy buena", los elementos mejor valorados son la *posibilidad de inscripción*, las *temáticas* abordadas y los *ponentes*. La valoración más discreta corresponde a los *Horarios*

- Posibilidad de reciclaje profesional
- Orientada no sólo a aspectos académicos (salud, educación emocional, diversidad, convivencia...)
- Atender necesidades especiales
- Responde a las demandas de la sociedad y del alumnado
- Calidad de los formadores

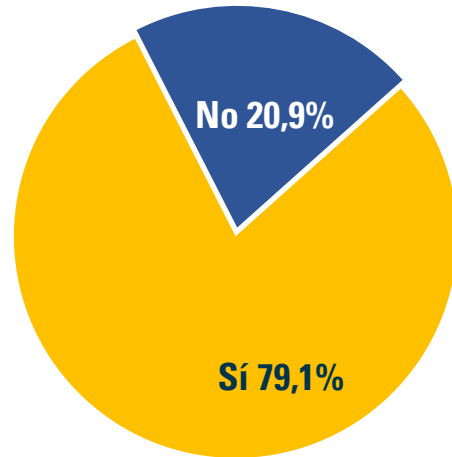
**POSITIVO**



- Duración, carga horaria excesiva
- Demasiado intensiva
- Horarios
- Ocuparse de la educación en valores, educación emocional y otros aspectos que favorecen una educación integral
- Posibilitar una mayor implicación del Dpto. de Orientación
- Garantizar que los ponentes sean buenos comunicadores

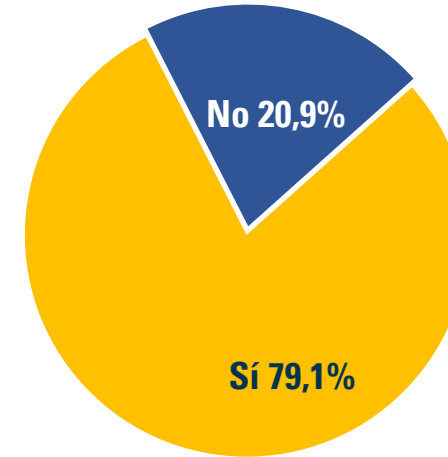
**NEGATIVO**





¿Te parece suficiente la oferta formativa dirigida al personal del centro?

La oferta formativa es **SUFICIENTE** para casi el 80% del profesorado



¿En general, las temáticas abordadas responden a tus necesidades e intereses?

**Las temáticas abordadas** responden a las necesidades y preocupaciones de casi el 80% de los profesionales

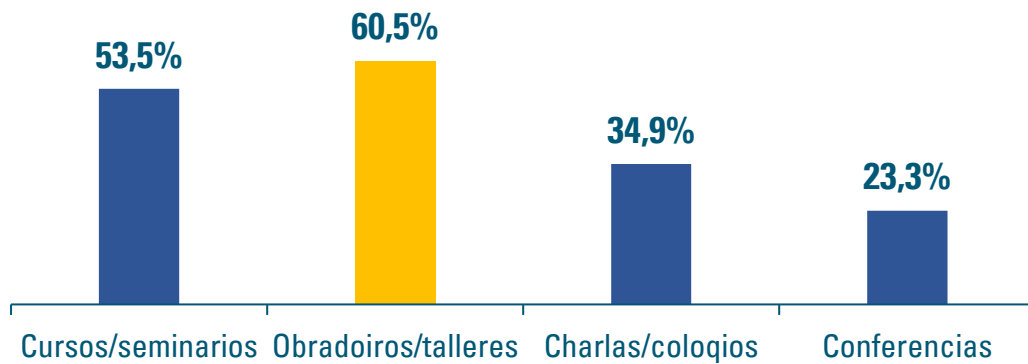
## TEMAS PROPUESTOS



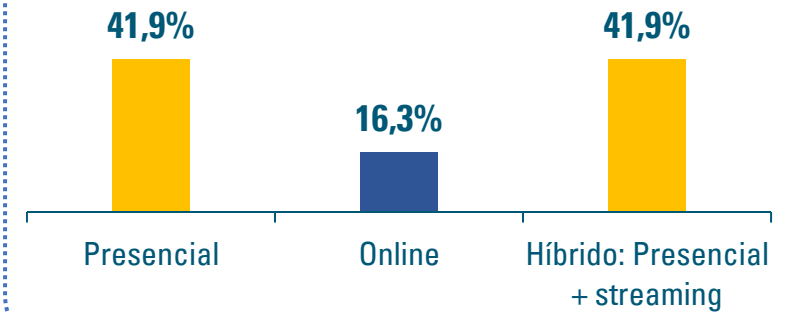
El **alumnado con necesidades especiales (TDAH, TEA...)** constituye el área de mayor demanda a nivel de formación, seguido del **acoso escolar, el ciberacoso y la gestión del conflicto** en el entorno educativo.

La **educación emocional**, las **adicciones sin sustancia** y el **impacto emocional de las Redes Sociales en la adolescencia** son temas que también preocupan a los profesionales

## TIPO DE ACTIVIDAD



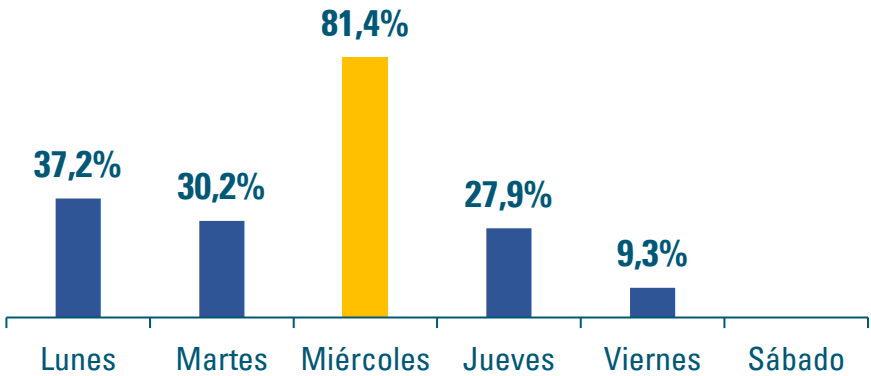
## MODALIDAD



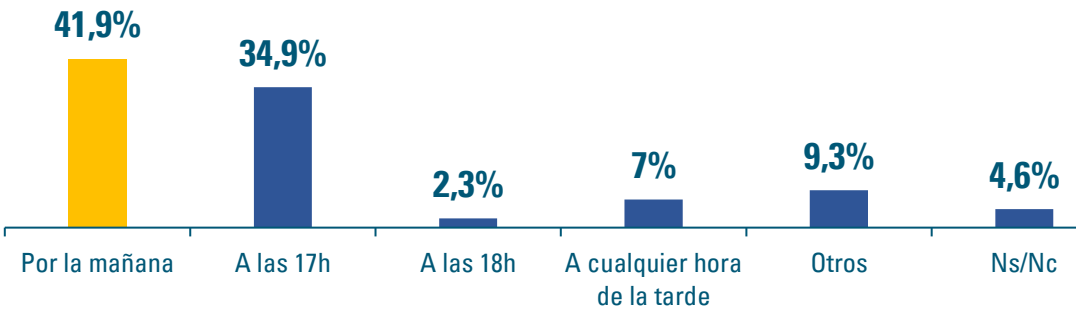
El formato de **obradoiro/taller** es el preferido para la mayoría de profesoras y profesores del centro. La **modalidad híbrida**, con la posibilidad de asistir presencialmente y también de visionar posteriormente el contenido de cada sesión, cobra especial interés, tanto como las **sesiones presenciales** tradicionales.



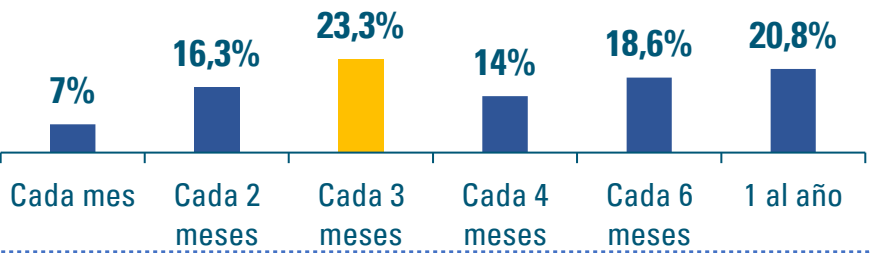
## DÍA DE LA SEMANA



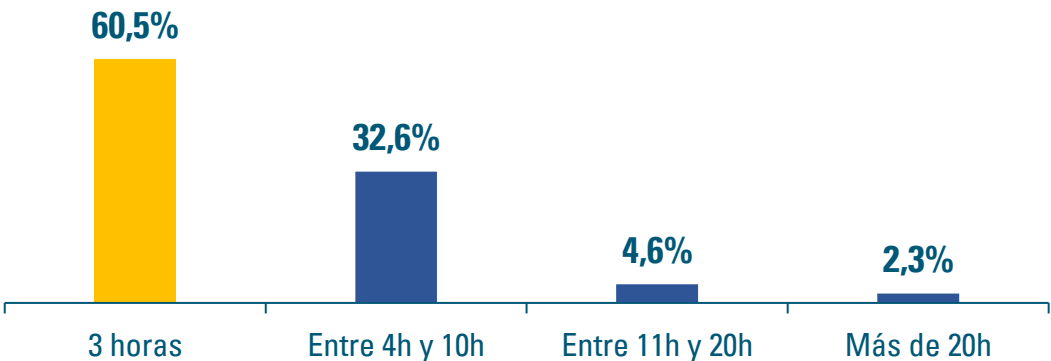
## FRANJA HORARIA



## FRECUENCIA



## DURACIÓN





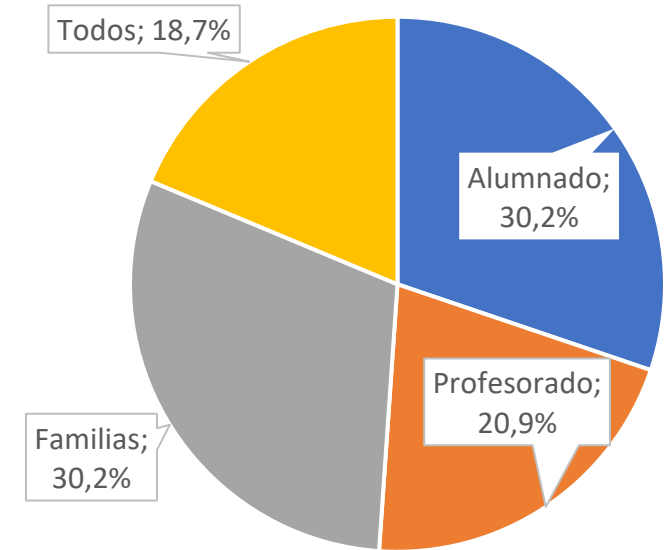
## RESISTENCIAS

- Falta de tiempo
- Problemas de conciliación
- Horarios
- Formato teórico
- Duración muy larga



## RECOMENDACIONES

- En horario laboral
- En julio
- Flexibilidad horaria
- No en período de evaluaciones o de mayor carga de trabajo
- Duración más corta
- Vincular la formación a un proyecto colectivo
- Implicar al profesorado
- Enfoque práctico, vinculado a problemas concretos del día a día
- Mejorar la difusión
- Incentivar la formación



¿Con quién hay que trabajar para alcanzar un buen uso de las pantallas en la infancia y la adolescencia?

# CONCLUSIONES



1

## Preocupación común por el Entorno Digital: una responsabilidad compartida

- Tanto las familias como el profesorado consideran que el uso de los dispositivos digitales es un tema especialmente importante, en el que se debe trabajar de forma coordinada, tanto en el centro, como en casa.
- Mayoritariamente madres, padres y profesorado consideran además que la sociedad no está realmente sensibilizada, respecto al problema que puede suponer el uso temprano, frecuente e intensivo de las pantallas.
- La mitad de padres y profesores tienen claro también que la gestión de móviles y pantallas está afectando seriamente a la convivencia, tanto en casa, como en el colegio.
- Más del 95% del profesorado y de las familias considera **NECESARIA** la puesta en marcha de un **Plan de Bienestar Digital**

2

## Competencias digitales limitadas, necesidad de acompañamiento y formación

- La percepción que ambos tienen respecto a sus propias competencias digitales y de los adolescentes es realmente discreta.
- Prácticamente el 100% de los progenitores y del profesorado demanda de manera explícita un mayor acompañamiento y orientación en este tipo de temas.

3

## Escasa participación de las familias en las actividades de formación

- A pesar de su preocupación, **3 de cada 4 madres o padres no asiste** nunca a las actividades formativas organizadas desde el AMPA o desde el centro.
- La **falta de tiempo**, los **horarios** y los **problemas de conciliación** son las principales barreras para asistir a las actividades.
- **La salud mental y emocional, junto al uso de la tecnología**, son los dos temas que más interés suscitan. En general, la valoración de las diferentes actividades es muy positiva. Los ponentes y las temáticas abordadas son los elementos mejor valorados.
- Para los padres **estas actividades constituyen un escenario perfecto de reflexión y trabajo conjunto** (profesorado y familias), ya desde la etapa de Educación Infantil.

4

## Elevada participación del profesorado, compromiso con una EDUCACIÓN mejor

- **Más del 90% del profesorado participó** durante el pasado curso en actividades formativas dirigidas al personal del centro. Para éste constituye **una oportunidad de reciclaje profesional y mejora de la labor educativa**, centrada no sólo en aspectos académicos, sino también en la salud, la educación emocional, la atención a la diversidad y la convivencia.
- **La atención al TDAH y al alumnado con necesidades especiales** es la temática que más interés ha suscitado, seguida de la **educación emocional**. En general la valoración de la formación es positiva.

5

## ESTRATEGIA, continuidad e implicación de TOD@S

- Seguir apostando por la formación es innegociable, pero **es necesario contar con la implicación de todas y todos, ya desde el diseño de la oferta de actividades.**
- **Para las FAMILIAS** alguna de las claves está en **diseñar una oferta formativa atractiva, que conecte realmente con sus preocupaciones** (problemas relacionados con la tecnología y la salud emocional, el acoso escolar y el ciberacoso, las nuevas formas de violencia en el entorno digital y el consumo de alcohol y sustancias...), la flexibilidad horaria, **una duración de 2 horas como máximo**, la posibilidad de seguir las *online* (o grabarlas y visualizarlas posteriormente), de **poder dejar a los niños con monitores en el colegio** y, sobre todo, que tengan un enfoque práctico, con la posibilidad de preguntar, interactuar (reservando siempre un **espacio para el debate**) y de llevarse pautas concretas y materiales de apoyo. Demandan también **que las actividades se programen con la debida antelación y se difundan suficientemente.** El formato preferido son **las charlas/coloquio**, los martes, miércoles o jueves, a las 16h o 17h, cada dos o tres meses.
- **Para el PROFESORADO** la clave está en que la formación se lleve a cabo **en horario laboral**, con cierta flexibilidad horaria, **evitando períodos de evaluaciones o de mayor carga de trabajo**, que sea **menos intensiva**, tenga un enfoque práctico, se incentive al profesorado y **se vincule a un proyecto colectivo que trascienda a lo exclusivamente académico.** El alumnado con necesidades especiales, el acoso escolar, el ciberacoso y los problemas de convivencia, junto a la educación emocional y las nuevas adicciones, son las temáticas que más interés suscitan. Los **obradoiros/talleres** y los **cursos semipresenciales** son los preferidos.

# **CRONOGRAMA**

**Plan de Trabajo**



## PROFESORADO

## FAMILIAS

### SENSIBILIZACIÓN

(Impacto TRIC y variables asociadas)

**Educación emocional**  
y necesidades afectivas en la infancia y la adolescencia

**Educación afectivo-sexual**

**Detección de intervención precoz nuevas adicciones**

**Detección e intervención precoz acoso escolar y ciberacoso**

**Actualización aspectos normativos, legales y PROTOCOLOS**

**Cursos semipresenciales (SEMESTRAL)**

**Charla-coloquio BIMESTRAL  
+ Jornada inicio curso  
+ Jornada final curso**

## DINÁMICA DE TRABAJO

**Programación/Planificación**  
**Difusión**

**Accesibilidad**  
(horarios, monitores,  
duración..)

**Formato Híbrido**

**Soporte Web**  
(píldora presentación,  
entrevista, conclusiones,  
pautas...)

**Materiales de apoyo**  
(repositorio guías, pautas,  
lecturas, vídeos...)

**Evaluación y seguimiento**

**Enfoque práctico**  
(participación, interacción y  
debate)

**Ponentes y Temas**  
(relevantes, prestigio y  
habilidades comunicación)

**ESPACIO DE ENCUENTRO**

# PLAN DE BIENESTAR DIGITAL

Plan Integral para el uso Saludable, Seguro y Responsable de las TRIC

## Dirección científica

Prof. Dr. Antonio Rial Boubeta

*Universidade de Santiago de Compostela*



Una iniciativa del  
**Colegio MANUEL PELETEIRO**  
en colaboración con la **USC**



**Asociación de Madres y Padres  
del Colegio M. Peleteiro  
(AMPAP)**