



# PLAN DE BIENESTAR DIGITAL

 Colegio  
**M. PELETEIRO**

 **AMPAP**  
COLEGIO M. PELETEIRO  
Y C.E.I. DOLORES RAMOS  
asociación de madres y padres  
de alumnos y alumnas

**USC**  
UNIVERSIDADE  
DE SANTIAGO  
DE COMPOSTELA

Plan integral para el uso saludable, seguro y responsable de las TRIC

**MEMORIA 1<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2024/25)**  
**& PLAN DE TRABAJO 2<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2025/26)**

# ÍNDICE

---

<b>MEMORIA 1<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2024/25) .....</b>	<b>3</b>
<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>DETECCIÓN DE NECESIDADES Y PRIORIDADES .....</b>	<b>5</b>
<b>OBJETIVOS DEL PLAN .....</b>	<b>8</b>
<b>EJES QUE CONFORMARON EL PLAN .....</b>	<b>9</b>
Acciones de comunicación y proyección social .....	10
Acciones con el profesorado .....	14
Acciones con el alumnado .....	17
Acciones con las familias .....	19
<b>IMPACTOS Y RECONOCIMIENTO .....</b>	<b>24</b>
<b>PLAN DE TRABAJO 2<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2025/26) .....</b>	<b>32</b>
<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>33</b>
<b>EJES QUE CONFORMARÁN EL PLAN .....</b>	<b>34</b>

---

# **MEMORIA 1<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2024/25)**

# JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE BIENESTAR DIGITAL

---

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). Además de ello, 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.

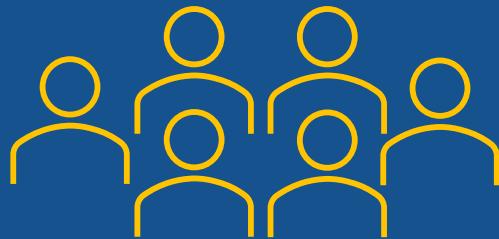
No debemos olvidar tampoco el componente de ciberseguridad asociado al entorno digital y diferentes conductas de riesgo online, que atentan contra la privacidad e integridad de las y los menores, tales como el sexting, el grooming o el consumo de pornografía, con serias implicaciones tanto desde el punto de vista psicosocial, como jurídico, y que a menudo alude a la responsabilidad de padres, madres 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 filoparental, convirtiendo la gestión de móviles y pantallas en la principal fuente de conflicto, tanto en los centros educativos, como en el seno familiar.

Conscientes de que estamos ante un tema de interés prioritario, este tema no ha pasado desapercibido ni a la dirección del Colegio Manuel Peleteiro, ni al AMPAP, quienes han apostado por poner en marcha un plan específico, que ayude a promover entre todos un uso saludable, seguro y responsable de los dispositivos digitales.

Se trata de un plan integral, basado en evidencia científica, que ha implicado a toda la comunidad educativa, y cuyos resultados, en el primer año de implementación, se resumen a continuación.

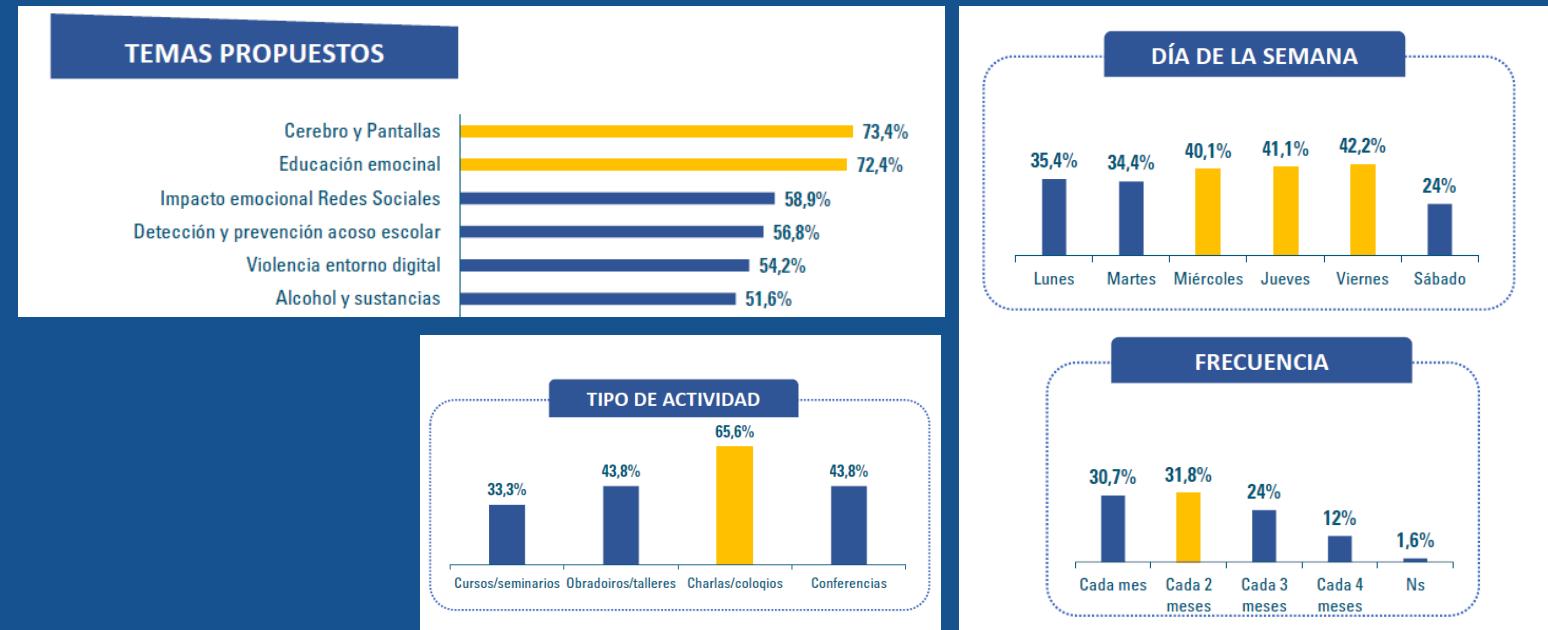
# DETECCIÓN DE NECESIDADES Y PRIORIDADES: CONSULTA A PROFESORADO Y FAMILIAS

En primer lugar, **se llevó a cabo una consulta a profesorado y familias, a través de una encuesta online, con el OBJETIVO GENERAL** de conocer el sentir de ambos grupos de interés sobre el impacto de los dispositivos digitales en la vida de niños, niñas y adolescentes, así como identificar sus preocupaciones, inquietudes y necesidades de cara a las actividades a desarrollar en el marco del plan.



**PARTICIPANTES**  
197 MADRES Y PADRES

 JUN - JUL  
2024



## RESULTADOS FAMILIA

# DETECCIÓN DE NECESIDADES Y PRIORIDADES: CONSULTA A PROFESORADO Y FAMILIAS

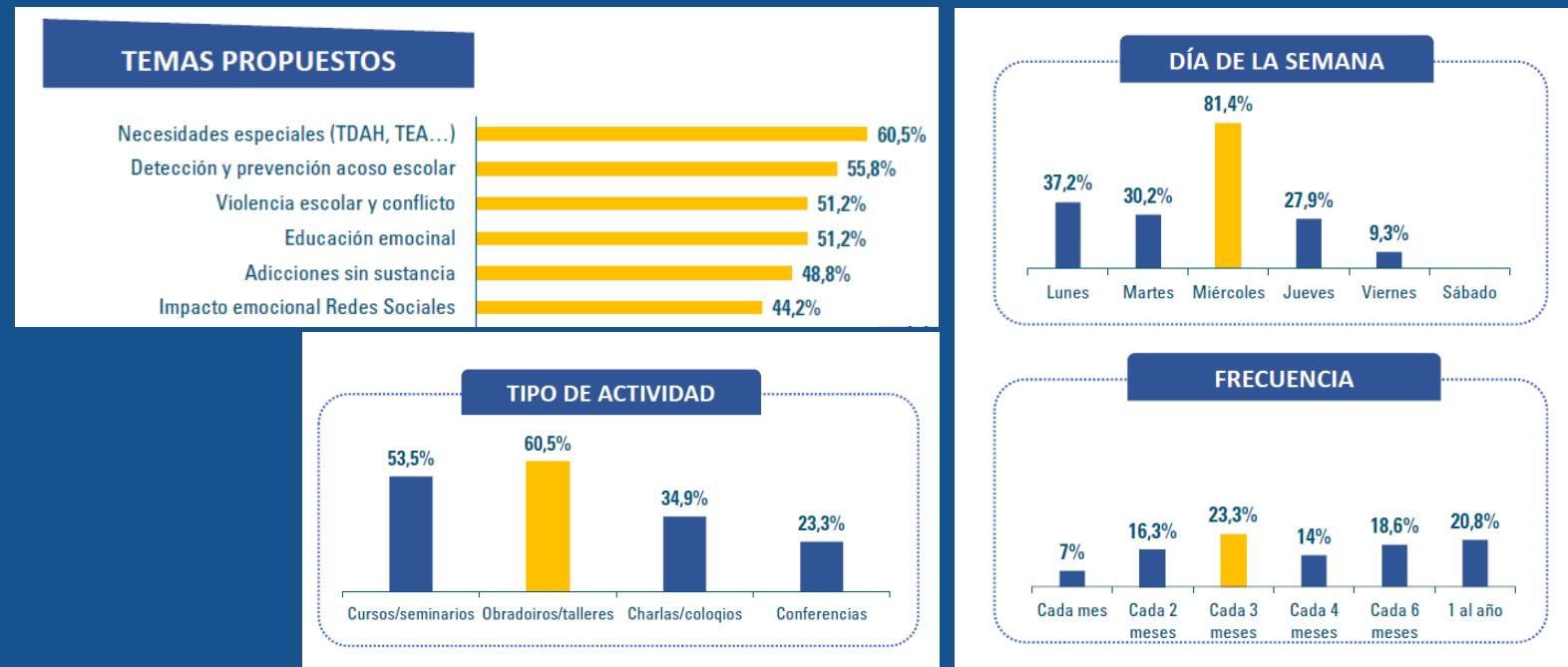


**PARTICIPANTES**  
44 DOCENTES



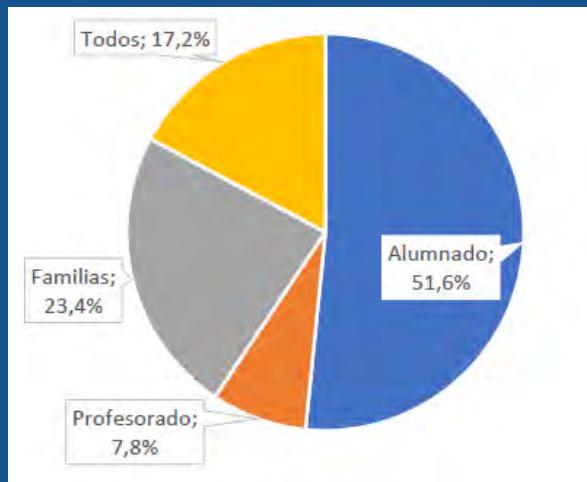
JUN - JUL  
2024

## RESULTADOS PROFESORADO

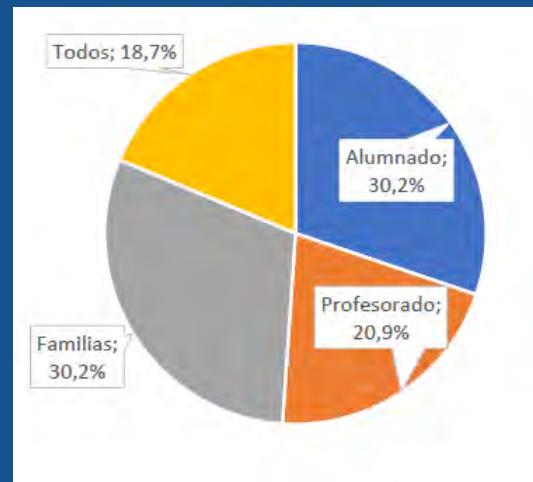


# DETECCIÓN DE NECESIDADES Y PRIORIDADES: CONSULTA A PROFESORADO Y FAMILIAS

**¿CON QUIÉN HAY QUE TRABAJAR PARA ALCANZAR UN BUEN USO DE LAS PANTALLAS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA?**



**FAMILIAS**



**PROFESORADO**

Familias y profesorado coinciden en señalar que los esfuerzos han de dirigirse, principalmente, a alumnado y familias, mientras que el papel del profesorado y de toda la comunidad educativa en general se contempla en menor medida.

# OBJETIVOS DEL PLAN

---

Promover el buen uso y aprovechamiento de la tecnología entre el alumnado

Minimizar el posible impacto negativo que pudiera derivarse de un mal uso de los dispositivos digitales

Promover la Salud Digital, la Ciberseguridad y la Ciberconvivencia en la infancia y la adolescencia



# EJES QUE CONFORMARON EL PLAN (CURSO 2024/25)

---



Acciones de comunicación y proyección social



Acciones con el profesorado



Acciones con las familias



Acciones con el alumnado

## PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMUNITARIA



## Acciones de comunicación y proyección social

Jornada inicial de presentación del plan

Rincón web de Bienestar Digital

Visibilidad en medios



## Acciones de comunicación y proyección social

Jornada inicial de presentación del plan (09.10.2024)

### 17.00h-17.15h: PRESENTACIÓN

- D. Luis Peleteiro Ramos (Director del Colegio M. Peleteiro)
- Dña. Aída García Alvela (Presidenta de la AMPAP)
- D. Ignacio Guadix García (responsable de Educación y Derechos Digitales de la Infancia de UNICEF España)

### 17.15h-18.00h: CONFERENCIA

*Menores y pantallas: derechos y responsabilidades*

- D. Ignacio Guadix García (responsable de Educación y Derechos Digitales de la Infancia de UNICEF España)

### 18.00h-18.30h: Presentación del PLAN DE BIENESTAR DIGITAL del Colegio M. Peleteiro

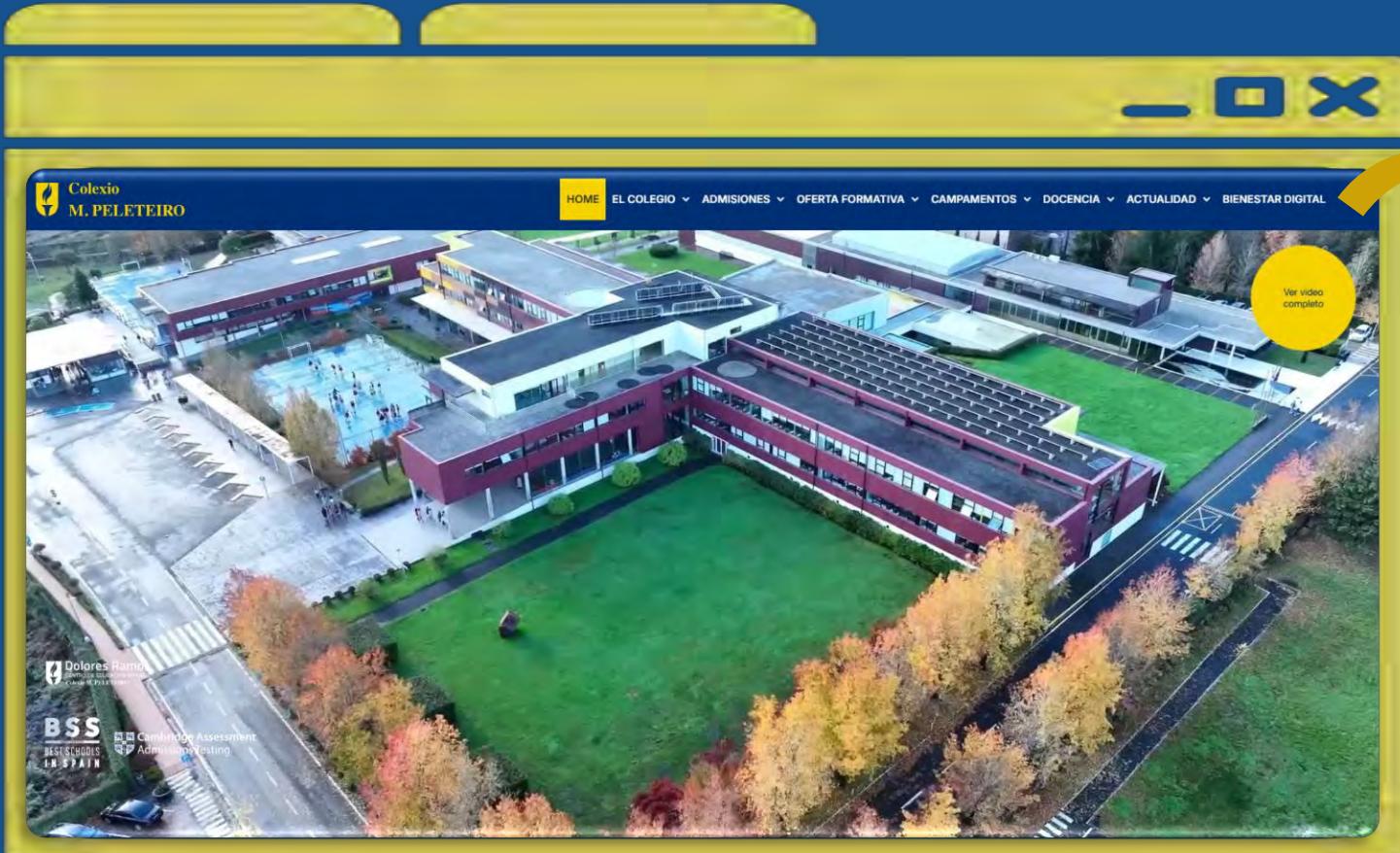
- Prof. Dr. Antonio Rial Boubeta (Universidade de Santiago de Compostela [USC]; coordinador del Plan)
- Prof. Dr. Joaquín M. González Cabrera (Universidad Internacional de la Rioja [UNIR]; responsable del programa de prevención Safety.net)





## Acciones de comunicación y proyección social

### Rincón web de Bienestar Digital



Ver video completo

Colegio M. PELETEIRO

HOME EL COLEGIO ADMISIONES OFERTA FORMATIVA CAMPAMENTOS DOCENCIA ACTUALIDAD BIENESTAR DIGITAL

Dolores Ramón Colegio Peleteiro

BSS BEST SCHOOLS IN SPAIN Cambridge Assessment Admissions Testing



PLAN DE BIENESTAR DIGITAL

El Colegio M. Peleteiro y la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) hemos puesto en marcha este curso 2024-2025 el Plan de Bienestar Digital: salud, convivencia y desarrollo personal, con la colaboración del profesor de Psicología de la USC Antonio Rial Boubeta.

Descargar Díptico Plan Bienestar

Consulta Familias Y Profesorado



Sesión 5: ¿Entendemos realmente el acoso escolar?

LEER MÁS »



Sesión 4: Charla Lluís Ballester Brage

LEER MÁS »



Sesión 3: Charla con el Dr. Alejandro García

LEER MÁS »



## Acciones de comunicación y proyección social

### Rincón web de Bienestar Digital



Sesión 2: Charla con la Dra. María Salmerón

LEER MÁS »



Sesión 1: Jornada de Sensibilización

LEER MÁS »

## Sesión 2: Charla con la Dra. María Salmerón

noviembre 27, 2024 | Charlas Bienestar



El Plan de Bienestar Digital continua en el mes de diciembre con la primera charla para familias que correrá a cargo de la pediatra **Maria Salmerón Ruiz**, **pediatra de la Unidad de Adolescencia del Hospital Ruber Internacional de Madrid**, doctora en Medicina y Cirugía y Coordinadora del grupo de trabajo de salud digital del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría.



La charla, con el título «Cerebro y pantallas», tendrá lugar el próximo día 11 de diciembre en el Colegio.

Maria Salmerón asesora en diferentes grupos de trabajo promovidos por el Ministerio de Industria, Sanidad e Interior, Agencia Española de Protección de Datos, sobre infancia, seguridad e Internet. Autora de diversos artículos y ponente en múltiples jornadas, máster y congresos sobre las repercusiones de las TIC en la salud de niños y adolescentes. Autora del libro "Criar sin complejos" (Edaf, 2018). Fundadora de [www.mimamayanoespeditra.es](http://www.mimamayanoespeditra.es) dedicado a la crianza desde el nacimiento al adulto joven, al acompañamiento y la formación para padres y familias con talleres y cursos para padres.



Noticia



Entrevista



Vídeo

ENLACES RECOMENDADOS



## Acciones con el profesorado

### Plan de formación de profesorado

Curso sobre Detección e  
Intervención Precoz del  
Acoso Escolar y el  
Ciberacoso  
(20h)

Curso sobre Detección e  
Intervención precoz del  
Uso Problemático  
de la Tecnología y las  
Adicciones Sin Sustancia  
(20h)



## PARTICIPANTES

45 DOCENTES



**DURACIÓN: 20H**

**FORMATO: SEMIPRESENCIAL**

**PERÍODO DE REALIZACIÓN:**  
**5 FEBRERO-2 ABRIL 2025**

**COORDINACIÓN:**  
**ANTONIO RIAL & PATRICIA GÓMEZ**



**PRESENTACIÓN: 5 FEB 17H-19H**

**MÓDULO 1**  
**5-22 FEB: ANTONIO RIAL & PATRICIA GÓMEZ**

**MÓDULO 2**  
**24 FEB - 16 MAR: JAVIER PÉREZ AZHAR**

**MÓDULO 3**  
**17 - 23 MAR: LUIS PENA FERNÁNDEZ**

**MÓDULO 4**  
**24 MAR - 2 ABR: ANTONIO RIAL & PATRICIA GÓMEZ**

**CIERRE: 2 ABR 17H-19H**



Acciones con el profesorado

# DETECCIÓN INTERVENCIÓN PRECOZ ACOSO ESCOLAR CIBERACOSO

- O** 1. Sensibilizar al profesorado de la importancia que el acoso escolar y el ciberacoso han adquirido en nuestra sociedad, aportando datos en información rigurosa al respecto.
- B** 2. Conocer los nuevos escenarios y formas de violencia entre iguales, especialmente en el entorno digital.
- J** 3. Proporcionar una base de conocimiento sólida sobre los factores que intervienen en el bullying y el cyberbullying y sus diferentes dimensiones, ayudando a comprender ambos fenómenos y ser conscientes de sus consecuencias a nivel emocional y de salud mental.
- E** 4. Aportar pautas, criterios y recomendaciones para su evaluación y prevención, proporcionando herramientas para saber detectarlo desde sus primeros síntomas.
- T** 5. Familiarizar al profesorado en el uso de buenas prácticas encaminadas a restaurar la convivencia.
- I** 6. Acerca la perspectiva jurídica del acoso e ciberacoso, dando a conocer la normativa actual, para que el profesorado disponga de correctas referencias a la hora de gestionar las diferentes casuísticas, de acuerdo a la legalidad vigente.
- V** 7. Formar en la correcta aplicación del actual Protocolo de Acoso Escolar y Ciberacoso de la comunidad gallega y resolver las posibles dudas al respecto.
- O** 8. Presentar al profesorado diferentes programas o estrategias de prevención, así como sus principios fundamentales.
- S** 9. Reflexionar sobre el papel del sistema educativo en la prevención del acoso escolar.
- 10. Servir de foro de debate sobre uno de los grandes problemas que afectan a día de hoy a la comunidad educativa y a la sociedad en general, intentando articular una visión lo más comprensiva y humana posible del problema.



## PARTICIPANTES

33 DOCENTES



**DURACIÓN: 20H**

**FORMATO: SEMIPRESENCIAL**

**PERÍODO DE REALIZACIÓN:**  
**12 FEBRERO-9 ABRIL 2025**

**COORDINACIÓN:**  
**ANTONIO RIAL & PATRICIA GÓMEZ**

FEBRERO 2025						
L	M	M	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO 2025						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ABRIL 2025						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**PRESENTACIÓN: 12 FEB 17H-19H**

### **MÓDULO 1**

**12 FEB - 2 MAR: ANTONIO RIAL & PATRICIA GÓMEZ**

### **MÓDULO 2**

**3 - 16 MAR: SANDRA GOLPE FERREIRO**

### **MÓDULO 3**

**17 - 30 MAR: BELEN MONTESA LOU**

### **MÓDULO 4**

**31 MAR - 9 ABR: ANTONIO RIAL & PATRICIA GÓMEZ**

**CIERRE: 9 ABR 17H-19H**



## Acciones con el profesorado

# DETECCIÓN INTERVENCIÓN PRECOZ

## USO PROBLEMÁTICO DE LA TECNOLOGÍA ADICCIONES SIN SUSTANCIA

**O**  
**B**  
**J**  
**E**  
**T**  
**I**  
**V**  
**O**  
**S**

1. Sensibilizar a los y las profesionales del ámbito educativo de la situación actual respecto a las nuevas adicciones en el ámbito infanto-juvenil (apuestas, videojuegos, redes sociales...), así como de sus implicaciones a nivel socio-sanitario, de convivencia y de desarrollo personal.
2. Sensibilizar al profesorado de la necesidad de apostar por la detección e intervención precoz frente a toda la problemática relacionada con el uso desadaptativo de los dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia.
3. Actualizar la base de conocimiento en materia de adicciones, prestando especial atención a las "adicciones sin sustancia", que constituyen uno de los grandes desafíos actuales.
4. Dar a conocer el modelo SBIRT (Screening, Brief Intervention and Referral to Treatment), implantado en diferentes países con resultados prometedores, como una estrategia rentable y de enorme potencial en el ámbito escolar.
5. Proporcionar instrumentos, habilidades y competencias prácticas para que el profesorado pueda llevar a cabo progresivamente, de forma sencilla y rigurosa una labor de detección e intervención precoz frente a este nuevo tipo de adicciones.
6. Contribuir, desde un punto de vista comunitario a implantar paulatinamente una cultura de la prevención en el ámbito de las adicciones, desde el sistema educativo.
7. Reflexionar sobre el papel del sistema educativo en la prevención de las adicciones y servir de foro de debate sobre uno de los grandes problemas que afectan a día de hoy a la comunidad educativa y a la sociedad en general, intentando articular una visión comprensiva y humana del mismo.

Prevención conjunta de diferentes riesgos en Internet, tanto relacionales (cyberbullying, sexting, online grooming, abuso online en la pareja) como disfuncionales (uso problemático de Internet, nomofobia, trastorno de juego por Internet, y juego patológico online).



Programa de prevención de multirriesgos en Internet  
(16 sesiones)



Acciones con el alumnado

Formación  
tutores/as  
(40h)



Difusión a  
las familias



Implementación  
Safety.net  
(1º y 2º ESO)  
y evaluación  
pre-post



Módulo  
familias  
(6 sesiones)



**PARTICIPANTES**

1º y 2º ESO: 195 estudiantes  
6º primaria (1er módulo)



Programa de prevención de  
multirriesgos en Internet  
(16 sesiones)

### Evaluación pre-post



### Acciones con el alumnado

- Aumento significativo en **conocimientos adquiridos** (privacidad, riesgos ciberacoso)
- **Actitudes hacia la seguridad en línea** mejoradas
- Mejora significativa en la **prevención de riesgos psicosociales**
- **Alta satisfacción del alumnado** con su participación en el programa



Acciones con las familias

## **CEREBRO Y PANTALLAS: PALABRA DE PEDIATRA**

Dra. María Salmerón Ruiz



11 DIC 2024



12 MAR 2025

## **HABLEMOS DE SEXO, CONSUMO DE PORNOGRAFÍA Y EDUCACIÓN AFECTIVO- SEXUAL**

Dr. Lluis Ballester Brage

## **CRECER: AUTONOMÍA, EMOCIONES, LÍMITES Y DESPRENDIMIENTOS**

Dr. Alejandro García Caballero



22 ENE 2025



23 ABR 2025

## **¿ENTENDEMOS REALMENTE EL ACOSO ESCOLAR? TRABAJANDO LA PREVENCIÓN DESDE TODOS LOS ÁNGULOS**

D. Javier Pérez Aznar

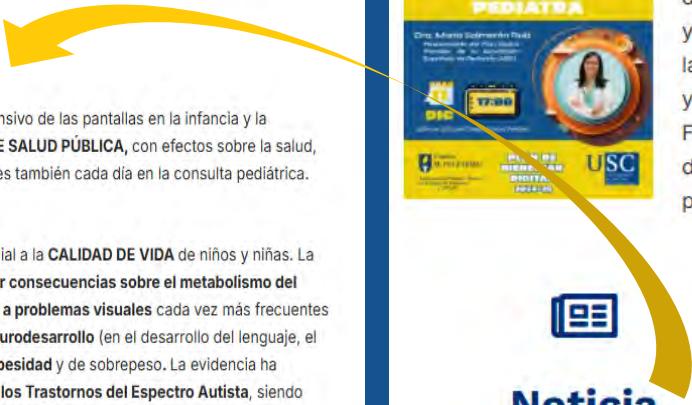
### **CHARLAS COLOQUIO**



salón de actos del Colegio Manuel Peleteiro



La doctora María Salmerón aportó ideas y emociones de enorme valor, suponiendo para todos los padres y madres presentes un tiempo de necesaria reflexión, sin miedos y sin culpas pero con responsabilidad y compromiso. Compartimos con todas las familias del Colegio los principales puntos con los que debemos quedarnos:



1. El uso cada vez más temprano, frecuente e intensivo de las pantallas en la infancia y la adolescencia constituye un serio **PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA**, con efectos sobre la salud, constatados por la evidencia científica y patentes también cada día en la consulta pediátrica.

2. Un exceso de pantallas afecta de manera especial a la **CALIDAD DE VIDA** de niños y niñas. La exposición temprana a las pantallas **puede tener consecuencias sobre el metabolismo del sueño**, alterando los ritmos biológicos; **da lugar a problemas visuales** cada vez más frecuentes (miopía, estrabismo...); **provoca retrasos del neurodesarrollo** (en el desarrollo del lenguaje, el desarrollo psicomotor...); y **mayores tasas de obesidad y de sobrepeso**. La evidencia ha demostrado también su **relación con el TDAH y los Trastornos del Espectro Autista**, siendo especialmente necesaria una actitud más prudente en el uso de pantallas en esos casos.



## ENLACES RECOMENDADOS

- Plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría
- Salud y mundo digital
- Conductas adictivas en medios digital



## Acciones con las familias

La charla, con el título «Cerebro y pantallas», tendrá lugar el próximo día 11 de diciembre en el Colegio.

María Salmerón asesora en diferentes grupos de trabajo promovidos por el Ministerio de Industria, Sanidad e Interior, Agencia Española de Protección de Datos, sobre infancia, seguridad e Internet. Autora de diversos artículos y ponente en múltiples jornadas, máster y congresos sobre las repercusiones de las TIC en la salud de niños y adolescentes. Autora del libro "Criar sin complejos" (Edaf, 2018). Fundadora de [www.mimamayanoespediatra.es](http://www.mimamayanoespediatra.es) dedicado a la crianza des de el nacimiento al adulto joven, al acompañamiento y la formación para padres y familias con talleres y cursos para padres.



## Noticia



## Entrevista



## Vídeo



**María Salmerón: «Por suerte, muchas familias ya gestionan la tecnología en casa de otra manera»**

diciembre 9, 2024 ■ Bienestar digital



El Colegio Peleteiro pone en marcha la primera acción para familias dentro del Plan de Bienestar Digital, que impulsa la Asociación de Madres y Padres del Colegio, con la colaboración de la Dirección del Centro y de la Universidad de Santiago. El próximo miércoles, día 11 de diciembre, a las 17:00 horas, la Dra. María Salmerón estará en el salón de actos del colegio para hablar de «Cerebro y pantallas: palabra de pediatra». Tuvimos la oportunidad de conversar con ella y ésto es lo que nos ha contado, actualmente como responsable del Plan Digital Familias de la Asociación Española de Pediatría (AEP):

P: ¿Quién es María Salmerón?

R: María es pediatra, madre... que hace 15 años, cuando llevaba la consulta de maltrato del Hospital La Paz de Madrid, vi mi primer caso de ciberacoso -que yo no sabía nada por entonces, los médicos no conocíamos prácticamente nada del tema- y vi sus consecuencias a nivel de salud para quien lo sufre y me puse a buscar y a formarme, para intentar ser útil y ayudar. Así empecé con todo este tema y ese fue el motivo de por qué una pediatra acaba hablando de los efectos de las pantallas en la salud.

El propio problema ha ido avanzando y me ha ido llevando, porque al acceso a la tecnología en la infancia y la adolescencia se hace a edades cada vez más tempranas y de forma más intensiva y las consecuencias desgraciadamente se han ido multiplicando.

**Dr. Alejandro García Caballero**  
Psiquiatra del SERGAS e investigador principal del programa YAM para la prevención del suicidio en el ámbito escolar en España



salón de actos del Colegio Manuel Peleteiro



## Acciones con las familias

La segunda sesión de trabajo con las familias, dentro del Plan de Bienestar Digital, corrió a cargo del Dr. Alejandro García Caballero. En ella, y bajo el título *Crecer: autonomía, emociones, límites y desprendimientos*, ayudó a entender la importancia del factor emocional en el desarrollo del ser humano, en especial en un periodo tan crítico como es la adolescencia. Los estilos parentales de crianza, que deben fomentar progresivamente la **asunción de límites, la autonomía y la autoestima**, se muestran como una pieza especialmente clave en esta nueva era digital. Compartimos con todas las familias del Colegio los principales puntos de esta charla-coloquio:

En las dos últimas décadas hemos asistido a un aumento del **malestar emocional** de niños y adolescentes, que ha quedado reflejado en un incremento sin precedentes en las cifras de depresión e ideación suicida. **¿Qué factores son los que explican este malestar emocional de las nuevas generaciones?**

1. Uno de estos factores es el cambio que se ha producido en nuestro estilo de vida, el contexto de socialización, el **imaginario social** y la **manera en que la sociedad entiende el significado mismo de la felicidad**, cada vez más dependiente de parámetros que giran en torno al consumo y a la comparación social, las redes sociales y la permanente necesidad del Like. Mientras que en generaciones anteriores el modelo de éxito venía marcado por logros o hitos claramente establecidos por la sociedad (estudiar, tener un buen trabajo, tener una familia...) hoy en día los hijos/as están obligados a la **búsqueda permanente de la FELICIDAD**, sin referencias sólidas al respecto, teniendo que ser uno mismo, cada día, quien debe dotar de significado esta palabra.



La segunda sesión de trabajo con las familias, dentro del Plan de Bienestar Digital, corrió a cargo del Dr. Alejandro García Caballero. En ella, y bajo el título *Crecer: autonomía, emociones, límites y desprendimientos*, ayudó a entender la importancia del factor emocional en el desarrollo del ser humano, en especial en un periodo tan crítico como es la adolescencia. Los estilos parentales de crianza, que deben fomentar progresivamente la **asunción de límites, la autonomía y la autoestima**, se muestran como una pieza especialmente clave en esta nueva era digital.



**Noticia**



**Entrevista**



**Prensa**



**Vídeo**

## Entrevista al Dr. Alejandro García

febrero 6, 2025 ■ Bienestar digital



**Dr. Alejandro García: "Criar nenos para que sexan felices lévanos torpemente a pensar en como evitarles os sinsabores que entraña medrar, o adestramento continuo para poder acadalo, superando as estrafalorías que van a ter polo camiño"**



P: ¿Quién es Alejandro García Caballero?

R: Son psiquiatra, Doutor e investigador do ámbito da psiquiatria, a psicoloxía e a neuropsicoloxía. Comecei formándome en Cambridge en temas de memoria e despois paséi uns anos traballando en cognición social, no recoñecemento das emocións, para finalmente centrarme na prevención do suicidio e nos problemas emocionais da mocidade. Nos últimos anos botei a andar en Galicia o Programa YAM para a prevención do suicidio dende os centros escolares. Trátase dunha iniciativa pioneira en España, un programa internacional, orixinal do Instituto Karolinska de Estocolmo, dotado de importante evidencia científica e moi bons resultados noutros países. Durante todo este tempo ademais traballei na clínica, como psiquiatra do SERGAS (no Complexo Hospitalario Universitario de Ourense) e tamén a nivel privado. Levo case 30 anos a pé de campo.

## Dr. Lluís Ballester Brage

Doctor en Sociología y en Filosofía, profesor de Métodos de Investigación en la Universitat de les Illes Balears. Es uno de los principales referentes internacionales en el estudio del impacto del consumo de pornografía en la infancia y adolescencia.

Intervienen: Antonio Rial & Yusra El Kasmy



salón de actos del Colegio Manuel Peleteiro



**Luis Ballester: «Se sabe ya que el consumo desde los 7 u 8 años de pornografía puede tener consecuencias a nivel neurológico, que se traducen en un incremento de la violencia, claramente acreditable»**

marzo 10, 2025 ■ Bienestar digital



Entrevista con **Lluís Ballester Brage**: Profesor de la Universitat de les Illes Balears. Doctor en Sociología y en Filosofía. Uno de los principales referentes internacionales en el estudio del impacto del consumo de pornografía en la infancia y la adolescencia. Autor de libros como "Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales", "Pornografía y educación afectivo-sexual" o el reciente "La industria pornográfica en Internet. Características y consecuencias" (de libre acceso).

P: ¿Qué está pasando con la tecnología? ¿cómo hemos llegado a este punto?

Se produjo un cambio en las llamadas **tecnologías de cuarta generación** entre 2008 y 2010, que abrió las posibilidades de la cultura de las pantallas y que generó una capacidad de atracción que no existía hasta el momento y de la que son presa especialmente los más jóvenes. **Esa oportunidad de negocio ha dado carta de naturaleza a un ámbito de socialización que no existía**, que es Internet, un ámbito de socialización tremadamente potente, **por las horas de presencia ante las pantallas, por la capacidad de atracción y por la ingeniería social que hay detrás de todo ello**. Ha dado lugar a un problema para el que no estábamos preparados y que no hemos sabido entender bien como sociedad.

En la tercera sesión con las familias se ha abordado un tema complejo y controvertido, pero tremadamente importante: la sexualidad. Diferentes estudios advierten de un inicio cada vez más temprano en las relaciones sexuales en las nuevas generaciones, lo que requiere un papel más activo por parte del sistema educativo y de las propias familias, a la hora de proporcionar modelos sólidos que sirvan de guía para nuestras hijas y nuestros hijos. Mantenerse al margen, no implicarse, significa aceptar que ese papel lo terminará ejerciendo el porno, más temprano que tarde.



**Entrevista**

**Noticia**

**Vídeo**

## Acciones con las familias



## TALLER PARA LAS FAMILIAS 3

marzo 26, 2025 ■ Bienestar digital



Hablemos de sexo, consumo de pornografía y educación afectivo-sexual

Prof. Dr. Lluís Ballester Brage (Universidad de las Islas Baleares)

En la tercera sesión con las familias se ha abordado un tema complejo y controvertido, pero tremadamente importante: la sexualidad. Diferentes estudios advierten de un inicio cada vez más temprano en las relaciones sexuales en las nuevas generaciones, lo que requiere un papel más activo por parte del sistema educativo y de las propias familias, a la hora de proporcionar modelos sólidos que sirvan de guía para nuestras hijas y nuestros hijos. Mantenerse al margen, no implicarse, significa aceptar que ese papel lo terminará ejerciendo el porno, más temprano que tarde.

**NOS QUEDAMOS CON...**

1. La cuestión no es discutir acerca de si la pornografía es buena o es mala, sino de poner sobre la mesa evidencias sólidas de las **consecuencias claramente negativos asociadas a un consumo prematuro**.
2. Debemos hacer zoom a la hora de entender los ámbitos de socialización de las nuevas generaciones y reconocer el peso que Internet, las redes sociales y todo el entorno digital han adquirido. **Hoy en día educa la Red. Dejar la educación de todo lo que tienen que ver con la sexualidad en manos de Internet es un riesgo que no deberíamos correr.**

**D. Javier Pérez Aznar**  
Psicólogo, experto en prevención  
del acoso escolar y coordinador  
del Programa TEI



salón de actos del Colegio Manuel Peleteiro



## ENTREVISTA con... Javier Pérez Aznar

abril 22, 2025 ■ Bienestar digital



Entrevista con **Javier Pérez Aznar**: Psicólogo, experto en prevención del acoso escolar y coordinador del Programa TEI (Tutorías Entre Igualas).

Según la UNESCO 1 de cada 3 chavales en el mundo podría estar sufriendo acoso escolar. Según UNICEF en España 1 de cada 5 ¿Te encajan esas cifras? ¿el problema es tan grande



Pues estoy de acuerdo, así es. Entendemos a veces el acoso escolar como esas conductas que salen en los noticieros, de golpes que son muy escandalosos, que existen, pero es un porcentaje mínimo. El acoso más habitual es el mote, el insulto, la exclusión, no dejarte jugar... y eso generalmente no se ve, pasa desapercibido. Es un maltrato sutil a ojos de los adultos, algo que no vemos. Lo terrible es que esa repetición de la violencia se acaba convirtiendo en una violencia normalizada, que provoca un daño emocional enorme. Estoy de acuerdo con las cifras. De hecho, en países como México, donde también trabajo, es 1 de cada 3. Un índice brutal.

**CHARLA COLOQUIO**  
con las familias

**¿ENTENDEMOS REALMENTE EL ACOSO ESCOLAR?**  
TRABAJANDO LA PREVENCIÓN DESDE TODOS LOS ÁNGULOS

D. Javier Pérez Aznar  
Psicólogo, experto en prevención del acoso escolar y coordinador del Programa TEI

23 ABR 17:00  
salón de actos del Colegio Manuel Peleteiro

PLAN DE BIENESTAR DIGITAL 2024-25

USC UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

**Entrevista**

**Noticia**

**Vídeo**



## Acciones con las familias



## TALLER PARA LAS FAMILIAS 4

junio 5, 2025 ■ Bienestar digital



¿Entendemos realmente el acoso escolar? Trabajando la prevención desde todos los ángulos.

Javier Pérez Aznar (coordinador del Programa TEI)

En la cuarta y última sesión con las familias se abordó uno de los temas que más preocupación suscitaba: el acoso es colar y el ciberacoso. Para ello pudimos contar con una de las personas de mayor experiencia en este campo en España, Javier Pérez, expresidente y fundador de la Asociación No al Acoso y actualmente coordinador del programa TEI (Tutorías entre Igualas). Además de ser un excelente comunicador y una persona con grandes valores humanos de la sesión con Javier...

### NOS QUEDAMOS CON...

1. Partiendo de la **Historia Tina** (la niña neandertal con síndrome de Down) Javier insistió en la idea de que las conductas de ayuda forman parte de la esencia del ser humano, son inherentes a éste, ya que suponen una ventaja evolutiva para la especie. Los niños, por tanto, no están programados para hacer daño a sus pares, sino para todo lo contrario.
2. Tenemos todavía un **enorme desconocimiento de lo que es el acoso escolar** y, como consecuencia, éste tiene lugar cada día delante de nosotros sin que nos demos cuenta. Hablar de acoso escolar es hablar de conductas que implican diferentes formas de maltrato entre iguales, que se dan de forma reiterada en el tiempo y que implican un daño o afectación para quienes las sufren. En los últimos años **se ha convertido en una violencia globalizada y normalizada**.

# IMPACTOS Y RECONOCIMIENTO

---



Alto nivel de implicación y compromiso de  
toda la comunidad educativa



Visibilidad en medios



Premio Innovación Tecnolóxica no Ensino  
del Colexio Profesional de Enxeñaría Técnica  
en Informática de Galicia (CPEIG)



Alto nivel de implicación y compromiso de toda la comunidad educativa

### **CONSULTA A PROFESORADO Y FAMILIAS**

### **PLAN DE FORMACIÓN DE PROFESORADO**

### **PROGRAMA SAFETY.NET**

### **CHARLAS COLOQUIO**



197 MADRES Y PADRES  
44 DOCENTES

(1) 45 DOCENTES  
(2) 33 DOCENTES

35 DOCENTES  
195 ESTUDIANTES

100-150 ASISTENTES  
en cada sesión

Todas las actividades desarrolladas han contado con el respaldo y la implicación del **equipo directivo** del colegio, así como de la **AMPAP**.



11 OCT 2024

**La Voz de Galicia**

2€ al mes durante 12 meses sin permanencia [Suscríbete](#)

## Dirección del colegio Peleteiro, padres y expertos hablan sobre el bienestar digital

P. C.  
SANTIAGO / LA VOZ



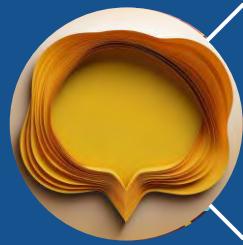
CEDIDA

Este centro educativo de Santiago acogió primera jornada de sensibilización para abordar los problemas derivados del uso de la tecnología entre los menores

11 oct 2024 . Actualizado a las 05:00 h.

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/educacion/2024/10/10/direccion-colegio-peleteiro-padres-expertos-hablan-sobre-bienestar-digital/00031728569288009678890.htm>

## Visibilidad en medios



### elCorreogallego

Santiago

#### El colegio Manuel Peleteiro inicia un plan para prevenir sobre las tecnologías

Para lograr un «uso responsable» incluye sesiones para alumnos de ESO, formación para el profesorado y talleres con las familias



Antonio Rial Boubeta, de pie, presentó a la comunidad educativa del colegio Manuel Peleteiro el Plan de Bienestar Digital. / CEDIDA

Lorena Rey  
Santiago 11 OCT 2024 6:01

Promover un **uso saludable, seguro y responsable de las TRIC** (Tecnologías de las Relaciones, la Información y la Comunicación) por parte del alumnado es el objetivo de un plan que viene de poner en marcha el colegio Manuel Peleteiro de la mano del profesor de Psicología de la USC y experto en el ámbito de las adicciones [Antonio Rial Boubeta](#), tras crear un convenio de colaboración la institución compostelana.

**PUBLICIDAD**

É a faixa OBRIGATORIA que debes manter limpia de biomasa ao redor do teu núcleo.

<https://www.elcorreogallego.es/santiago/2024/10/11/colegio-manuel-peleteiro-inicia-plan-109170738.html>



19 ENE 2025



Diario de Compostela

Santiago de Compostela

## El Colegio Peleteiro impulsa la reflexión sobre salud mental en la era digital con una charla del psiquiatra Alejandro García

Redacción

19/01/2025 06:40



El próximo miércoles **22 de enero**, el salón de actos del **Colegio M. Peleteiro de Santiago de Compostela** acogerá la segunda charla del **Plan de Bienestar Digital**, titulada "**Crecer: autonomía, emociones, límites y desprendimientos**", impartida por el doctor **Alejandro García Caballero**, psiquiatra del Sergas y figura destacada en la **prevención del suicidio en el ámbito escolar en España**.

### Una iniciativa para toda la comunidad educativa

<https://diariodecompostela.elidealgallego.com/articulo/compostela/colegio-peleteiro-impulsa-reflexion-sobre-salud-mental-digital-charla-psiquiatra-alejandro-garcia-5142081>



Visibilidad en medios

La Voz de Galicia



Concienciando sobre salud digital a familias, alumnos y profesores del Colegio M. Peleteiro

El centro impulsa un plan integral de formación para minimizar el impacto negativo de la tecnología en la adolescencia

OFRECIDO POR COLEGIO MANUEL PELETEIRO

01 feb 2025 . Actualizado a las 22:04 h.

El Colegio Manuel Peleteiro y la Asociación de Madres y Padres de Alumnos, en colaboración con la USC, pusieron en marcha este curso el Plan de Bienestar Digital: salud, convivencia y desarrollo personal, con el objetivo de promover el buen uso y aprovechamiento de la tecnología entre el alumnado. Además, se busca minimizar el posible impacto negativo que pueda derivarse de un mal uso de los dispositivos digitales y promover la salud digital, la ciberseguridad y la ciberconvivencia en la infancia y adolescencia.

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/contenidos-patrocinados/2025/01/29/concienciando-sobre-salud-digital-familias-alumnos-profesores-colegio-manuel-peleteiro/00031738145706978742419.htm>



01 FEB 2025



03 MAY 2025

 **Diario de Compostela**

**Santiago de Compostela**

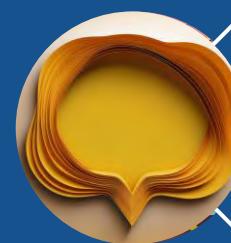
## Así ha logrado este colegio compostelano que los adolescentes usen menos el móvil

Redacción  
03/05/2025 06:00 

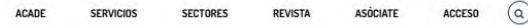


El Colegio Manuel Peleteiro hace balance del primer año del **Plan de Bienestar Digital**, un proyecto pionero en Galicia que ha demostrado ser una herramienta eficaz para **prevenir los riesgos asociados al uso excesivo de las pantallas entre el alumnado adolescente**. La iniciativa, desarrollada en colaboración con la **Universidad de Santiago de Compostela** y la **Universidad Internacional de La Rioja**, ha despertado el interés de centros educativos de toda España por su enfoque integral y basado en evidencia científica.

<https://diariodecompostela.elidealgallego.com/articulo/compostela/asi-logrado-colegio-compostelano-adolescentes-usen-menos-movil-5275783>



Visibilidad en medios

**ACADE**  
EDUCACIÓN PRIVADA 

7 MAY 

Balance positivo del primer año del Plan de Bienestar Digital, una  iniciativa pionera del Colegio M. Peleteiro

• El programa Safety.net se implementó con el alumnado de 1º y 2º de ESO, reduciendo las conductas de riesgo relacionadas con el uso de las pantallas.

El **Colegio M. Peleteiro** y la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPAP) pusieron en marcha a principios del curso actual el **Plan de Bienestar Digital: salud, convivencia y desarrollo personal**, mediante un convenio con la Universidad de Santiago y la Universidad Internacional de La Rioja. Se trata de una iniciativa pionera que ha despertado en estos meses el interés en otros centros y en otras comunidades. Además, el Plan parte de un enfoque comunitario que ha incluido un trabajo integral con el alumnado, el profesorado y con las propias familias.

<https://educacionprivada.org/nuestros-centros/2025-05-07/56289>



07 MAY 2025



## Premio Innovación Tecnolóxica no Ensino

**CPEIG**  
Colegio Profesional de  
Enxeñaría en Informática  
de Galicia

PROGRAMA PREMIOS PATROCINADORES FOTOGALERÍA NOITE 2024

**17 NOITE DA ENXEÑARÍA EN INFORMÁTICA DE GALICIA**

27 XUÑO 2025 | SANTIAGO DE COMPOSTELA  
Hotel OCA Puerta del Camino



### Premio Innovación Tecnolóxica no Ensino

A distinción foi para o **Colegio Manuel Peleteiro de Santiago** recibe o Premio Innovación Tecnolóxica no Ensino do CPEIG polo seu Plan de Benestar Dixital. Esta iniciativa, pioneira en Galicia, fomenta a “promoción eficaz dun uso saudable, seguro e responsable da tecnoloxía”, a través dun enfoque integral da súa comunidade educativa



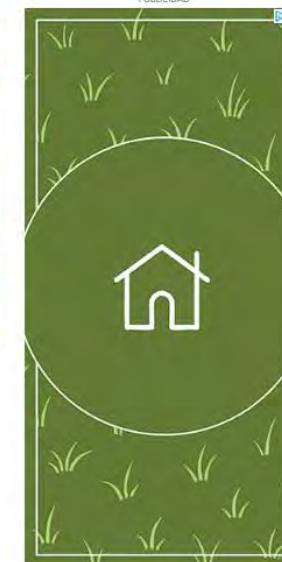
22 MAY 2025

**elCorreogallego**

**Santiago**

**El colegio Manuel Peleteiro, premiado por su plan pionero para un uso saludable de la tecnología**

El CPEIG ha reconocido el compromiso del centro con la utilización responsable de Internet y las redes sociales entre el alumnado



El Colegio Manuel Peleteiro de Santiago recibe el Premio Innovación Tecnológica no Ensino del CPEIG por su Plan de Benestar Dixital / ZOWY VOTEN

El Correo Gallego  
Santiago Actualizada 22 MAY 2025 11:50

**El Colegio Profesional de Enxeñaría en Informática de Galicia (CPEIG) ha reconocido el compromiso con el uso responsable de la tecnología del Colegio Manuel Peleteiro de Santiago, concediéndole el Premio Innovación Tecnológica no Ensino por la puesta en marcha de su Plan de Benestar Dixital. El galardón será entregado el próximo 27 de junio en la XVII edición de la Noite da Enxeñaría en Informática de Galicia, que se celebrará en la capital gallega.**

<https://www.elcorreogallego.es/santiago/2025/05/22/colegio-manuel-peleteiro-premiado-plan-pionero-para-uso-saludable-tecnologia-117692110.html>



## Premio Innovación Tecnológica no Ensino

**Colegio Profesional de Enxeñaría en Informática de Galicia**

**INICIO** **O COLEXIO** **SERVIZOS** **COMUNICACIÓN** **CONTACTA**

**INICIO > NODE**

O Colegio Manuel Peleteiro de Santiago recibe o Premio Innovación Tecnológica no Ensino do CPEIG polo seu Plan de Benestar Dixital



22 por cpeig.comunicacion

May, 2025 Esta iniciativa, pioneira en Galicia, fomenta a "promoción eficaz dun uso saudable, seguro e responsable da tecnoloxía", a través dun enfoque integral da súa comunidade educativa

O director do centro, Luís Peleteiro, recollerá o recoñecemento na gala da 'XVII NOITE da Enxeñaría en Informática de Galicia' que se celebrará o 27 de xuño en Santiago

O Colegio Profesional de Enxeñaría en Informática de Galicia (CPEIG) concede o Premio Innovación Tecnológica no Ensino da 'XVII NOITE da Enxeñaría en Informática de Galicia' de 2025 ao Colegio Manuel Peleteiro de Santiago polo seu Plan de Benestar Dixital.

O Colegio Manuel Peleteiro puxo en marcha este curso 2024-2025 o Plan de Benestar Dixital: Saúde, convivencia e desenvolvo persoal, coa colaboración da Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPAP) e do profesor de Psicoloxía da Universidade de Santiago (USC), Antonio Rial Boubeta.

<https://cpeig.gal/node/1784>



22 MAY 2025

DS Diario de Santiago.es

LO ÚLTIMO SANTIAGO EL CAMINO GALICIA COMARCAS OPINIÓN SUCESOS TENDENCIAS DEPORTES GALERÍAS

## O mellor colexio de España tamén lidera en saúde dixital: o Peleteiro gaña o Premio á Innovación Tecnolóxica polo seu plan contra os abusos das pantallas

Carmen Gracia

22 mayo, 2025

O Colexio Manuel Peleteiro de Santiago de Compostela vén de ser recoñecido co Premio á Innovación Tecnolóxica no Ensino outorgado polo Colexio Profesional de Enxeñaría en Informática de Galicia (CPEIG). O galardón será entregado durante a 'XVII Noite da Enxeñaría en Informática de Galicia', que se celebrará o 27 de xuño no Hotel OCA Puerta del Camino.

O recoñecemento premia o seu Plan de Benestar Dixital: saúde, convivencia e desenvolvemento persoal, unha iniciativa pioneira en Galicia que aborda de maneira integradora e colaborativa o uso responsable da tecnoloxía entre o alumnado. Posto en marcha durante o curso 2024-2025 coa colaboración da AMPAP e o profesor da USC Antonio Rial Boubeta, o plan nace como resposta á preocupación crecente polo impacto do uso intensivo e sen control das pantallas en nenos e adolescentes.

<https://www.diariodesantiago.es/santiago/o-mellor-colexio-de-espana-tamen-lidera-en-saude-dixital-o-peleteiro-gana-o-premio-a-innovacion-tecnoloxica-polo-seu-plan-contra-os-abusos-das-pantallas/>



## Premio Innovación Tecnolóxica no Ensino

 2€ al mes durante 12 meses sin permanencia [Suscríbete](#)

SANTIAGO

### El colegio Peleteiro, premio a la innovación tecnológica

LA VOZ  
SANTIAGO / LA VOZ



Sandra Alonso

El Colexio Profesional de Enxeñaría en Informática de Galicia otorga el galardón al centro por su plan de binestar digital

23 may 2025 . Actualizado a las 05:00 h.

[https://www.lavozdegalicia.es/noticia/santiago/2025/05/23/colegio-peleteiro-premio-innovacion-tecnologica/0003\\_202505S23C2994.htm](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/santiago/2025/05/23/colegio-peleteiro-premio-innovacion-tecnologica/0003_202505S23C2994.htm)

---

# **PLAN DE TRABAJO 2<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2025/26)**

## **PLAN DE TRABAJO 2<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2025/26)**

---

Continuando con el esfuerzo iniciado el curso pasado y buscando reforzar aquellas áreas que se detectaron como prioritarias por parte de profesorado y familias, el Colegio Manuel Peleteiro y la AMPAP renuevan su compromiso, apostando un curso más por desarrollar el **Plan de Bienestar Digital**, de la mano de la Universidad de Santiago de Compostela, encaminado a seguir **promoviendo la Salud Digital, la Ciberseguridad y la Ciberconvivencia** en toda la comunidad educativa.

# EJES QUE CONFORMARÁN EL PLAN (CURSO 2025/26)

---



Acciones de comunicación y proyección social



Acciones con las familias



Acciones con el alumnado



Acciones con el profesorado

## PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMUNITARIA



## Acciones de comunicación y proyección social

Jornada inicial de presentación de logros alcanzados y plan de trabajo (nueva anualidad)

Actualización y mejora del Rincón web de Bienestar Digital

Visibilidad en medios



Acciones con las familias

**¿ES POSIBLE UN USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA?  
DEL PROBLEMA A LA OPORTUNIDAD**

Dr. Antonio Rial Boubeta



12 NOV 2025



MAR 2026

**RIESGOS Y OPORTUNIDADES DE LA DIGITALIZACIÓN. HACIA UNA DIGITALIZACIÓN EQUILIBRADA Y RESPONSABLE**

D. Enrique Benítez Palma

**PANTALLAS Y NUEVAS ADICCIONES:  
¿QUÉ HAGO?,  
¿A DÓNDE VOY?**

Dra. Susana Jiménez Murcia



ENE 2026



MAY 2026

**ESTRATEGIAS PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

Dra. Rosario del Rey Alamillo

**CHARLAS COLOQUIO**



**Programa de prevención  
de multirriesgos en Internet**

Formación  
presencial a  
profesorado (8h)

Implementación  
Safety.net 2.0 y  
evaluación  
pre-post  
(1º ESO)

Acciones con el alumnado

Formación  
presencial a  
profesorado,  
familias y personal  
no docente

Implementación  
TEI (infantil,  
Primaria y ESO)

**Programa TEI  
(tutoría entre iguales)  
de prevención de acoso escolar**





ENE-FEB 2026

Plan de formación de profesorado

## **TALLER SOBRE SALUD MENTAL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Dr. Alejandro García Caballero



Acciones con el profesorado



Asesoramiento en la actualización del Protocolo frente al acoso escolar



# PLAN DE BIENESTAR DIGITAL

 Colegio  
**M. PELETEIRO**

 **AMPAP**  
COLEGIO M. PELETEIRO  
Y C.E.I. DOLORES RAMOS  
asociación de madres y padres  
de alumnos y alumnas

**USC**  
UNIVERSIDADE  
DE SANTIAGO  
DE COMPOSTELA

Plan integral para el uso saludable, seguro y responsable de las TRIC

**MEMORIA 1<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2024/25)**  
**& PLAN DE TRABAJO 2<sup>A</sup> ANUALIDAD (CURSO 2025/26)**