



# 2024 | Memoria anual



FUNDACIÓN  
**Aprender  
a Mirar**

# ÍNDICE

## 04 ¿Quiénes somos?

- 05 Patronato
- 06 Personas voluntarias
- 07 Relaciones institucionales

## 08 Proyectos

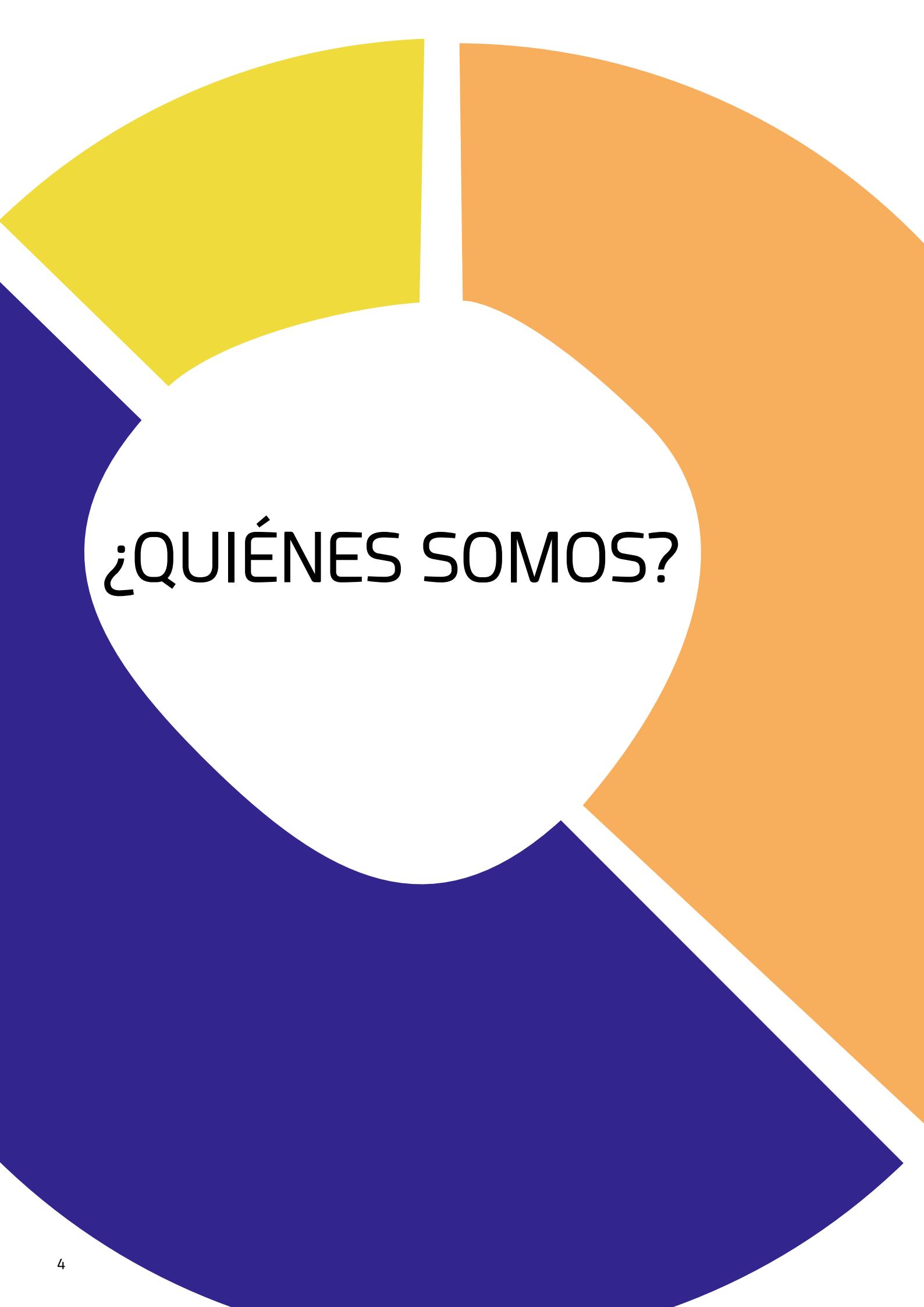
- 09 Programa de Educación Audiovisual
- 16 Información
- 18 Divulgación
- 22 Proyectos de sensibilización y prevención
- 26 Eventos especiales

## 28 Lazos y colaboraciones

- 29 Línea de ayuda
- 30 Apoyos
- 31 Entidades colaboradoras

## 32 Resumen económico 2023

- 33 Ingresos, gastos



# ¿QUIÉNES SOMOS?

# Fundación Aprender a Mirar

En la **Fundación Aprender a Mirar** trabajamos por la defensa de los usuarios de los medios de comunicación y de ocio audiovisual, en especial, de los niños y los jóvenes.

Esta defensa la llevamos a cabo a través de la promoción de valores, la formación, la información y la acción social de prevención, denuncia y defensa.

Precisamente, nuestro trabajo es atender a los grupos más indefensos frente a los abusos que se cometan en el entorno digital: la infancia y la juventud.

Por eso, actuamos como consultora de organismos y entidades implicadas en el mundo audiovisual con el fin de impulsar la calidad de los contenidos, con un enfoque positivo que garantice la protección del menor.



## Patronato

**Presidenta:** Sra. Anna Plans Colomé

**Vicepresidente:** Sr. Ernest Flaqué Gri

**Secretaria:** Sra. Núria Vallet-Barceló Nubiola

**Tesorero:** Sr. Joaquín Molins Gil

## Vocales:

Sr. Enrique Gimeno Vilar  
Sra. Gisela Murcia Garrigó  
Sr. Ignacio Peró Silva  
Sr. Javier Pujol Artigas  
Sr. Joan Gaspart Solves  
Sr. Román Sanahuja Pons  
Sr. Salvador Fernández Capo  
Sr. Ignacio Navas Marqués  
Sr. Josemaría Torrens Ferrer

## Web

[fundacionaprenderamirar.org](http://fundacionaprenderamirar.org)

## Redes Sociales

@AprenderMirar



## Personas voluntarias

La **Fundación Aprender a Mirar** confía, desde sus inicios, en la fuerza de la sociedad: las personas voluntarias. Ahora, ya son más de 80, de todas las generaciones y procedencias, las que participan con generosidad en **FAAM**. Lo hacen desde la génesis de un proyecto, hasta en sus procesos de implantación, desarrollo y optimización. **FAAM** se compromete en la formación y competencia solidaria y profesional de estas personas con cursos, recursos y dinámicas de equipo.

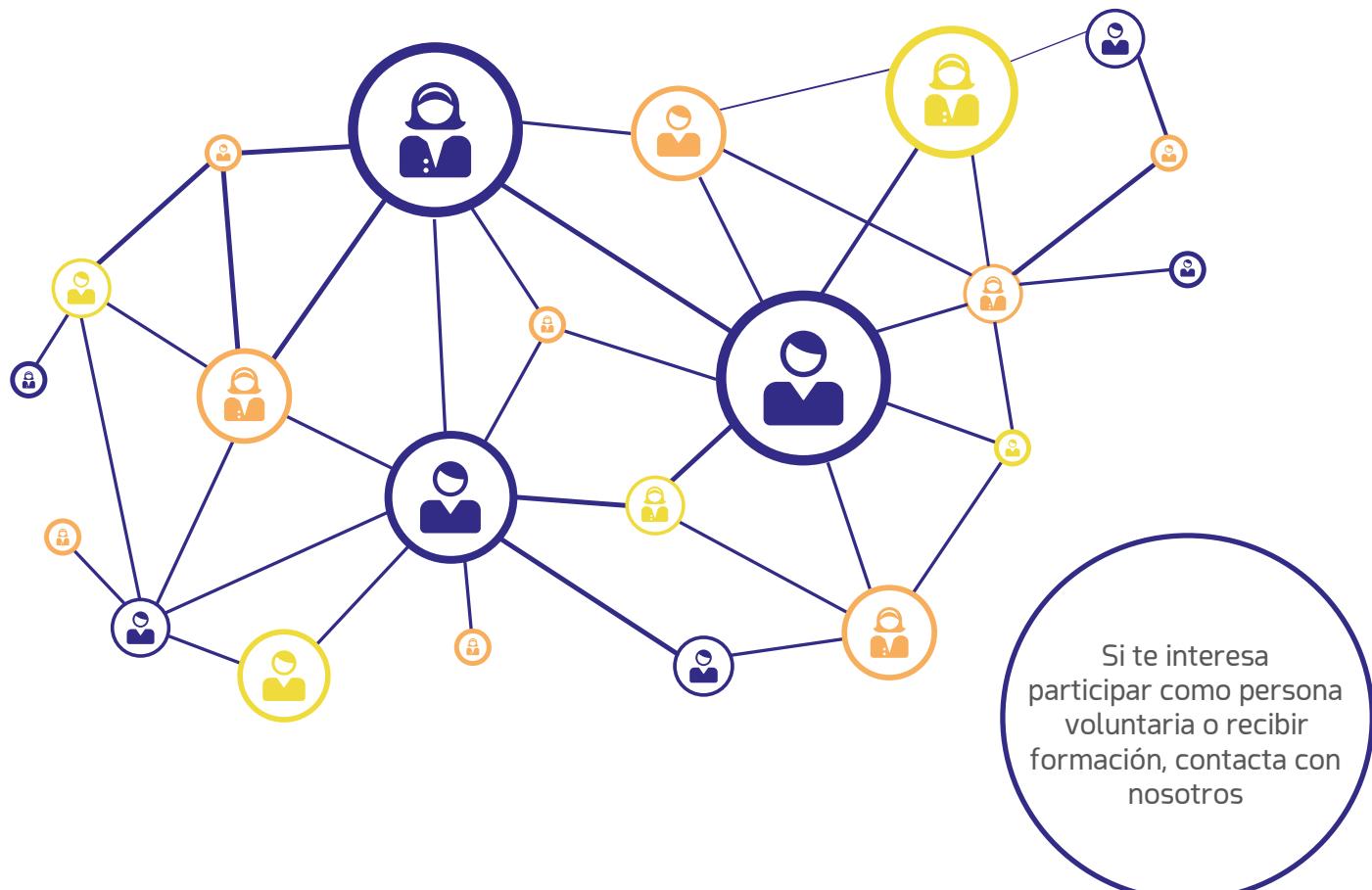
Entre las personas voluntarias, se encuentran los colaboradores de la cabecera de contenidos de la **Fundación, Contraste**. Expertos de diferentes ámbitos dedican parte de su tiempo a analizar contenidos y reseñarlos para ofrecer a familias, jóvenes y educadores herramientas que ayuden a fomentar el pensamiento crítico. Asimismo, proporcionan información veraz y concreta que permite una selección adecuada de los diferentes productos audiovisuales que existen en el mercado.

Asimismo, los eventos en los que participa la **Fundación Aprender a Mirar** –el **Festival Infantil**, los **Premios Zapping** y el torneo benéfico de golf– no serían posibles sin la ayuda de todas esas personas que se comprometen a sacarlos

adelante como parte del equipo. En la **Fundación** se les proporciona la formación y capacitación necesaria para desarrollar tareas específicas en cada proyecto. De este modo, antes de cada evento, se organizan reuniones informativas y sesiones de trabajo con cada grupo que participa. Estos voluntarios se implican en los equipos de protocolo, comunicación, organización e incluso captación de fondos para lograr que cada evento cumpla sus objetivos y se celebre de la manera más eficaz.

Por otro lado, el **Programa de Educación Audiovisual** de la **Fundación Aprender a Mirar** no sería una realidad sin la colaboración de todos los expertos, docentes y personas de apoyo que trabajan juntas para informar y formar. Cada uno desde su ámbito aporta conocimientos, recursos y tiempo para atender a los beneficiarios del programa lograr llegar a un público cada vez mayor.

De este modo, la **Fundación** cuenta con expertos que comparten su sabiduría en forma de artículos, talleres, seminarios o formaciones para mantener temáticas siempre actualizadas. Junto a ellos, otros prestan su imagen para campañas, vídeos y recursos interactivos que se proporcionan a familias y centros para lograr un consumo audiovisual responsable.



## Relaciones institucionales

La **Fundación Aprender a Mirar** es parte integrante de:

- ⇒ The European Alliance of Listeners and Viewers Associations (EURALVA)
- ⇒ Observatorio de Contenidos Televisivos Audiovisuales (OCTA)
- ⇒ SIC-Spain – Centro de Internet Segura (*Safer Internet Center*)
- ⇒ Plataforma colaborativa PDA Bullying
- ⇒ Programa Weko
- ⇒ Registrada en el Ministerio de Cultura y Deporte



Tiene convenios firmados con:

- ⇒ Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya
- ⇒ Carné Joven de la Comunidad de Madrid
- ⇒ Convenios para difusión del Programa de Educación Audiovisual:
  - Confederación Católica de Padres de Familia y Padres de Alumnos (CONCAPA)
  - Confederación Española de Centros Educativos (CECE)

Y está adherida a:

- ⇒ «Manifiesto sobre el uso de las pantallas para promover un desarrollo saludable en la primera infancia»
- ⇒ A través de iCmedia, a la «Propuesta de un Pacto de Estado para proteger a los menores del entorno digital» impulsada por la Asociación Europea para la Transición Digital, y las organizaciones firmantes Save The Children, Fundación ANAR, iCmedia, Dale la Vuelta y Unicef.



PROTEGIENDO A LA INFANCIA Y LA  
ADOLESCENCIA EN EL ENTORNO DIGITAL





# PROYECTOS

# Programa de Educación Audiovisual

¿Qué es? [+ info](#)

El **Programa de Educación Audiovisual (PEA)** de la **Fundación Aprender a Mirar** es un servicio educativo dirigido a familias, profesores y alumnos, que nació en el año 2003 como un proyecto de la entidad.

Su objetivo es proporcionar a los centros escolares herramientas que faciliten la educación audiovisual, minimizando, de esta forma, los efectos negativos de las pantallas y, al mismo tiempo, maximizando los positivos.

Los temas que se abordan tienen que ver con los principales conflictos de la infancia y la juventud en el uso de su tiempo libre con el ocio audiovisual.

# 266

talleres impartidos *online* y presencialmente

# +4.300

alumnos participantes

# +3.600

madres, padres i profesionales de la educación participantes

## Renovación del PEA

Con el objetivo de plantear una oferta y unas temáticas adecuadas para cada curso escolar, este año se han creado tres etapas formativas que engloban el **PEA**:

- ⇒ Prevención: Educación Infantil. De 3 a 8 años
- ⇒ Formación: Educación Primaria. De 8 a 12 años
- ⇒ Orientación: ESO y Bachiller. A partir de 12 años

Para llevar a cabo un acompañamiento más completo del alumnado, las familias y los docentes, se pone a su disposición distintos recursos digitales y canales de información que complementan su formación.

Entre los recursos digitales se encuentran los seminarios web trimestrales, que cuentan con expertos y profesionales de distintos ámbitos; material para el aula, como guías y actividades para el profesorado; y distintas infografías con contenidos para las familias. Además, se ofrecen los siguientes canales de información y difusión:

- ⇒ El portal web **contraste.info**
- ⇒ Newsletter con recomendaciones mensuales
- ⇒ Canal de **WhatsApp** para mantenerse al día
- ⇒ Revista digital de análisis de cine y series

## Formaciones internas

Durante este año se han potenciado las formaciones internas con los docentes del **Programa de Educación Audiovisual**. El objetivo de estas sesiones es mantener al profesorado informado y poder ofrecer un programa que siempre esté actualizado y sea novedoso.



## Prevención + info

### Educación Infantil. De 3 a 8 años.

El **Programa de Educación Audiovisual (PEA)** de formación continuada cuenta con una adaptación para los centros de educación infantil. Este proyecto busca ofrecer formación y recursos para que los padres y las madres con hijos de 3 a 8 años gestionen de la mejor manera posible el uso de las pantallas en una edad temprana.

Como ocurre con todo tipo de excesos, el abuso tecnológico no es bueno. Pero en el caso de las edades tempranas, el impacto es peor. Durante esos primeros años, un tiempo excesivo delante de las pantallas puede llevar a que, en un futuro no lejano, desarrolleen carencias emocionales y funcionales.

### Contenidos formativos

El equipo pedagógico de la **Fundación Aprender a Mirar** lleva a cabo la realización de este proyecto de una forma personalizada y atenta con cada uno de los centros educativos infantiles que se suscriben.

En esta etapa, los contenidos formativos se centran en las temáticas del cerebro y la autoestima. El seguimiento y atención individualizada incluyen una serie de herramientas para enriquecer la formación y mantenerse siempre actualizados a través de talleres, sesiones y webinars.

La oferta de más de 15 sesiones a familias y docentes garantiza la continuidad formativa del **PEA**.

## Programa Guay-fi

**Guay-fi** es un proyecto pedagógico dirigido a los niños y niñas de entre 3 y 6 años, que surge para potenciar el juego analógico y sensibilizar sobre los problemas que comporta el consumo de pantallas en la primera infancia. Se presenta como una respuesta para los docentes y las familias a la hora de evitar los efectos perjudiciales en los más pequeños por el uso de pantallas. Si se modifican los hábitos de consumo audiovisual, se logra un mayor desarrollo cerebral en los más pequeños. Además, se nutren y potencian cualidades como la creatividad, la educación emocional y las habilidades sociales.

En 2024, diversos centros educativos de Cataluña, Madrid y Andalucía han apostado por **Guay-fi**, sumando un total de más de **6.300 familias** beneficiarias desde que inició el proyecto.

### Mochila Guay-fi + info

Este año también se ha puesto a la venta el **Kit de supervivencia para un ocio sin pantallas** a través de la plataforma **Correos Market**.

Se trata de la mochila **Guay-fi**, un recurso que incluye diferentes herramientas como la **Guía de juegos infantiles para un ocio sin pantallas**, así como algunos juegos para los niños y niñas y materiales para fomentar un ocio analógico. De esta manera, se proponen alternativas en momentos como la sala de espera del pediatra, los viajes o los restaurantes.

Además, con la compra de este producto se colabora con la defensa del menor en el entorno digital.



# Formación

+ info

## Educación Primaria. De 8 a 12 años.

Con más de veinte años de experiencia, el **Programa de Educación Audiovisual (PEA)** de formación continuada, en la etapa de 8 a 12 años dota a las escuelas con las herramientas necesarias para una completa formación en los medios audiovisuales, a través de un uso ecológico y un consumo crítico de sus contenidos. El **PEA** trabaja para que familias, profesorado y alumnado estén formados e informados de modo que saquen el máximo partido al entorno digital en el que vivimos.

El **PEA** se actualiza constantemente, según las necesidades cambiantes del contexto tecnológico y trabaja en tres grandes áreas: formación, información y acompañamiento.



## Contenidos formativos

La metodología formativa es eminentemente práctica y participativa, fundamentada en las orientaciones de los expertos.

Gracias a las habilidades pedagógicas del equipo y a los avances de la neurociencia y la antropología experiencial, el contenido curricular de la formación es siempre actual e interpela a los jóvenes y adultos incidiendo en las cuestiones que más les afectan en su día a día.

En esta etapa del **PEA** de formación continuada, los contenidos se imparten en más de 30 sesiones diferentes y se enfocan en:

- ⇒ Ciberbullying
- ⇒ Videojuegos
- ⇒ Cerebro
- ⇒ Autoestima
- ⇒ Redes sociales
- ⇒ Series y cine
- ⇒ Ámbitos y aspectos legales

Algunos instrumentos para lograr una formación de calidad son los siguientes: talleres, conferencias, sesiones, análisis críticos y webinars.

## Programa Weko

+ info

El programa **Weko** es un proyecto construido entre la **Fundación Aprender a Mirar**, la **Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** y la **Fundación Nous Cims**.

Su objetivo es promover y prevenir el buen uso de las tecnologías en tiempo de ocio entre las comunidades educativas de primaria. Por este motivo, trabajamos conjuntamente para dotar a las familias, docentes y alumnos de las estrategias y recursos necesarios para que puedan abordar un consumo tecnológico desde la oportunidad.



El proyecto se centra en el acompañamiento durante los cursos escolares de quinto y sexto de primaria, con el fin de sensibilizar al alumnado en el uso adecuado de las pantallas. En él, disfrutan de talleres y actividades en torno a diferentes temáticas como los videojuegos, la autoestima, las redes sociales o el *ciberbullying*, entre otros.

Todos los contenidos de las sesiones se adaptan a la situación de cada centro, puesto que al inicio del programa se realiza una encuesta previa que permite conocer los hábitos de consumo del ocio audiovisual del alumnado. Así, las actividades se personalizan según las tendencias del aula.

Las familias y el profesorado también reciben talleres sobre las mismas temáticas, así como herramientas que les permiten concienciarse sobre el buen uso de las TIC. Por tanto, el programa **Weko** trabaja para promover un buen uso de las tecnologías a partir del trabajo con el triángulo educativo alumnado-profesorado-familias.



Siguiendo con la misma dinámica que caracteriza al **Programa de Educación Audiovisual**, más allá de los talleres y actividades, el programa **Weko** incluye otros servicios complementarios como los canales de difusión. Además, a final de curso se celebra la **Cibefest**, una jornada de clausura para todos los colegios donde los profesionales de la **Fundación** hablan sobre ocio audiovisual y se llevan a cabo dinámicas y entregas de premios de los concursos organizados a lo largo del año.

## Ampliación del programa

Tras el éxito de la primera edición del programa **Weko**, se dio la bienvenida a tres nuevos centros educativos coincidiendo con el inicio del segundo trimestre del curso 2023-2024.

En 2024, además, concluyó la primera edición del proyecto y se incorporaron cinco nuevos colegios para los próximos dos cursos escolares. Actualmente, el programa está activo en ocho centros del Área Metropolitana de Barcelona.



## KOA Tecnología se transforma en Weko

Con la ampliación del programa al principio del año, se inició una nueva etapa del proyecto que derivó también en un cambio de nombre: de **KOA Tecnología** a **Weko**.

El proceso de *naming* pasó por dos de los colegios del programa, donde el alumnado tuvo ocasión de participar a través de una dinámica. Más allá del cambio de nombre, se hizo una transformación de la identidad corporativa que rodea el programa. Esta nueva imagen permite unificar aún más **Weko** con la **Associació de Consumidors Audiovisuals** y la **Fundación Aprender a Mirar**, dos de las entidades coordinadoras. Las tonalidades de azul corporativas –que, además, hacen referencia a la tecnología– salen de los logotipos de ambas organizaciones.

## Orientación + info

### ESO y Bachillerato. A partir de 12 años.

El **Programa de Educación Audiovisual (PEA)** cuenta con un plan de formación continuada de orientación para adolescentes y jóvenes a partir de los 12 años. Su objetivo es ofrecer un espacio a los estudiantes en el que puedan preguntar y reflexionar sobre las inquietudes que les surgen cuando entran en contacto con el mundo digital.

Dentro del **PEA**, destaca el acompañamiento a las familias y docentes de estos jóvenes para que a su vez sepan ser referentes de un uso digital saludable.

Para ello, un equipo formado por expertos del ámbito de la psicología y el mundo audiovisual trabajan junto a jóvenes *influencers* que, con sus acciones, llegan rápidamente al público destinatario del programa. De este modo, se ayuda a los adolescentes a generar debate y a fomentar su sentido crítico sobre qué ven a través de las pantallas y los contenidos que comparten. El propósito principal es proporcionar las herramientas y recursos necesarios de manera constante para minimizar los efectos que supone el mal uso de las redes sociales.

### Contenidos formativos

En esta etapa, los contenidos formativos se centran en las temáticas de la hipersexualización, la pornografía, las apuestas y el juego *online*, con la introducción de los cambios que aporta la Inteligencia Artificial en estos campos.

Entre los medios que se ofrecen están las más de 30 sesiones, los talleres, las jornadas monográficas, la página web y los seminarios web. Todo ello se dirige a las familias, el profesorado y el alumnado.

## Jornadas + info

Las jornadas **#LiveYourRealLife** son un espacio innovador que ofrece a los estudiantes un lugar libre de prejuicios en el cual pueden preguntar y conocer la opinión de los especialistas sobre conductas relativas al entorno digital que suscitan tantas dudas entre los más jóvenes.

En ellas se tratan las temáticas de **hipersexualización en las redes, pornografía, tecnoadicciones y autoestima**. Con una duración aproximada de cuatro horas, la jornada se divide en dos partes.

La primera consiste en una mesa redonda de expertos del ámbito de la psicología y del mundo digital. En la segunda, se da voz a las buenas prácticas de jóvenes *influencers* que, con su ejemplo, inspiran a los participantes y fomentan un alto grado de interacción. El objetivo es desarrollar el espíritu crítico de los estudiantes y generar debate sobre qué ven y qué comparten en la red.

En las cuatro jornadas impartidas este año se han planteado los **riesgos y efectos de la hipersexualización** tan presente en la sociedad, especialmente en redes y series; y, por otro lado, se han expuesto **los efectos que causa el consumo de pornografía** en el cerebro y en el desarrollo de la personalidad de los adolescentes.

En el evento, se reparten materiales corporativos con el hashtag **#LiveYourRealLife**: una pulsera, una camiseta y también una totebag.

**+480**

**participantes en las 4 jornadas**



## Territorios de actuación

**+7.900**

personas beneficiarias





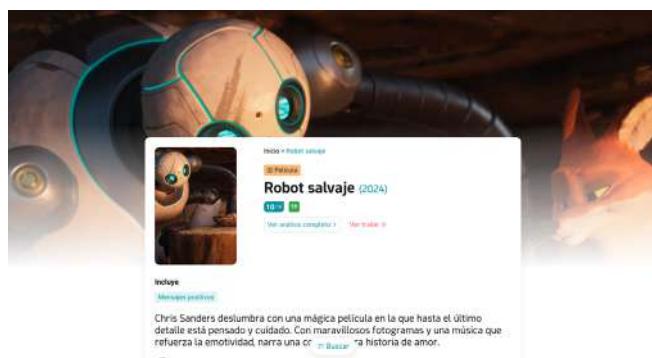
## Portal educativo Contraste

[www.contraste.info](http://www.contraste.info)

La cabecera de contenidos **Contraste** ofrece a los usuarios un espacio de reflexión crítica sobre cine, televisión, videojuegos e internet. Con esta finalidad, el equipo de profesionales ha visto, jugado, analizado y valorado cada uno de los títulos que se publican para dar una visión informativa y pedagógica en torno a los contenidos audiovisuales.

La web cuenta con una amplia selección de fichas distribuidas por ámbitos y con un gran apartado –blog– con noticias destacadas y artículos de fondo que ofrecen consejos prácticos sobre un uso saludable de las pantallas.

Se trata de una completa guía sobre cine, televisión, videojuegos e internet, que también contiene llamadas a la acción: compartir contenidos y opinar en las redes sociales. Al mismo tiempo, ofrece todo un apartado para la denuncia de contenidos, prácticas contra la ley audiovisual o prácticas de dudosa ética que afectan al usuario, sobre todo al consumidor menor de edad.



### Cine

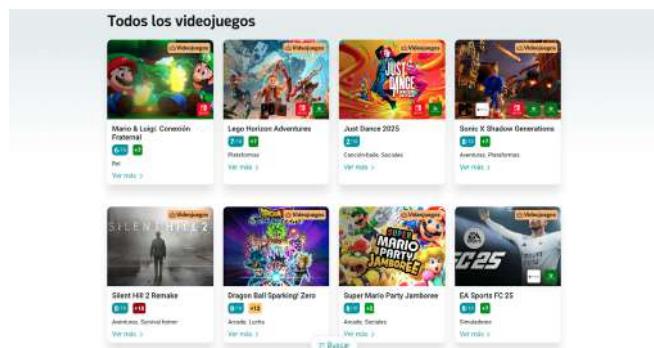
Es uno de los alicientes de **Contraste** con una base de datos de más de **6.600 títulos**, que aumenta cada semana. La ficha de cada uno de los *films* contiene los datos técnicos, el tráiler, la sinopsis y la crítica; todo lo necesario para escoger la mejor opción cinematográfica en casa y en las salas.

### Televisión

El portal educativo contiene una base de datos con más de **1.390 críticas** de programas de televisión y series, catalogadas por públicos y analizadas por críticos especializados.

### Videojuegos

Se ofrecen más de **260 análisis de juegos** con una valoración crítica y la posibilidad de filtrar por edades, géneros o plataformas.



### Nueva página web

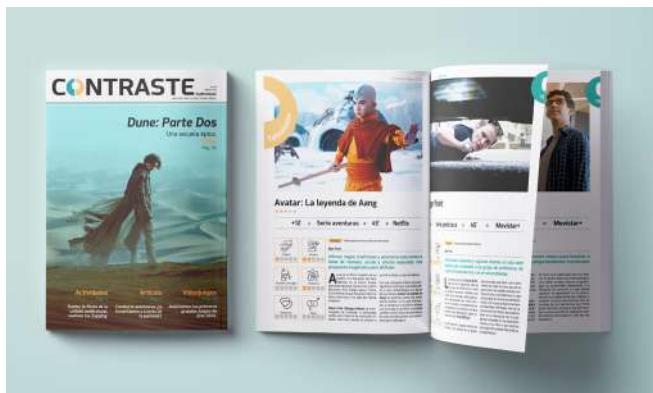
En diciembre de 2024, después de varios años de preparación –y 10 años después del lanzamiento de la antigua web– se ha publicado la nueva página de **Contraste**, adaptada a las necesidades actuales de los consumidores. El trabajo seguirá en proceso durante 2025 para convertirla en una nueva app progresiva.



## Revista edición digital [+ info](#)

Un año más, la **Fundación Aprender a Mirar** ha editado mensualmente **Contraste Audiovisual**. Se trata de una práctica revista informativa y didáctica sobre ocio audiovisual que llega a más de **6.680 lectores** a través de las escuelas socias del **PEA**, la página web y las redes sociales.

Además, la revista cuenta con críticos expertos en los distintos ámbitos (televisión, cine, videojuegos e internet). Cada mes se publica su versión digital, también para tabletas, con inserción de enlaces y vídeos para ampliar el contenido y la interacción.



Además de los estrenos en cine, televisión y videojuegos, en esta publicación se ofrecen también artículos pedagógicos y divulgativos sobre el entorno digital y los menores. Cada mes se trata un tema actual de fondo como la hipersexualización, el *ciberbullying*, los micropagos, las redes sociales, o consejos para afrontar las tecnoadicciones.

## Canal de WhatsApp [suscríbete](#)

El servicio de **WhatsApp** durante 2024 se transofrmó para convertirse en un nuevo canal, que ya cuenta con más de **240 seguidores**. Con este nuevo formato, las comunicaciones son más constantes y menos intrusivas, ya que no llegan a través de un mensaje directo al usuario.

En el chat se encuentra un recopilatorio de lo mejor de **Contraste** al alcance de todos: críticas del mundo audiovisual (sobre series, películas y videojuegos), artículos destacados sobre las TIC, concursos, eventos, algunos tips para las familias y toda la información para fomentar el pensamiento crítico.

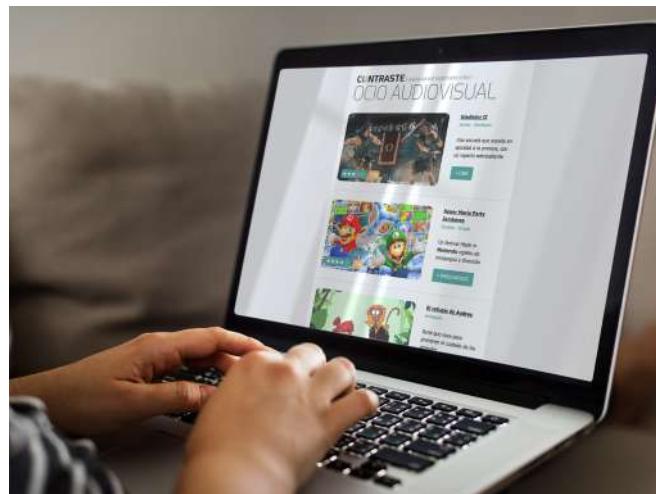
Para sumarse, sólo se tiene que seguir el canal escaneando el QR. Se pueden activar las notificaciones dentro del chat.



## Boletín online para suscriptores

Se trata de un servicio semanal gratuito y abierto a todas las personas que se suscriban en **Contraste**.

Todas las novedades y lo más destacado en el ámbito audiovisual, junto con artículos de fondo o recopilaciones de ocio digital.

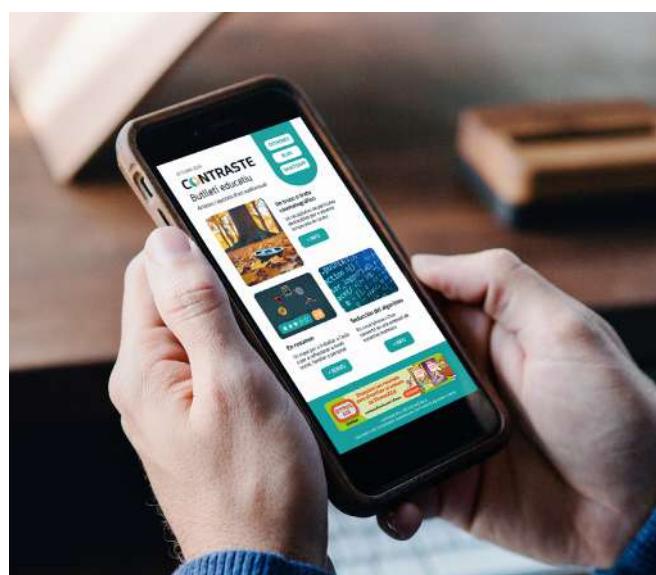


## Newsletter online para escuelas

Este servicio está pensado y dirigido al mundo educativo. Bajo la misma cabecera de **Contraste**, una vez al mes, se manda un recopilatorio de los titulares más importantes para docentes, madres, padres y estudiantes.

Las críticas de los estrenos en cine, televisión y videojuegos más sugerentes pedagógicamente también aparecen, junto con los artículos y noticias más enriquecedoras sobre ecología del consumo de pantallas. Todo al servicio de la escuela.

Los centros educativos conciertan con la **Fundación** el sistema de difusión y distribución.



## Webinars

Los **webinars trimestrales** cuentan con figuras del mundo educativo, sanitario y digital, entre otros, que tratan contenidos para poder afrontar una buena educación en el ocio audiovisual.

+ 7.550  
visualizaciones en YouTube

En estos seminarios, se ofrecen tips a las familias para prevenir y evitar posibles peligros derivados del mal uso de las pantallas, así como también consejos para promover un consumo responsable e incentivar el tiempo de ocio sin pantallas.

### Pantallas y cerebro infantil ver +

El primer webinar tuvo lugar en enero de 2024. En él, la Dra. **Virginia Montiel** –neuropediatra del **Hospital Sant Joan de Déu** (Barcelona)– y la Dra. **Patricia Suero** –pediatra **ABS Collblanc** (L'Hospitalet de Llobregat)– conversaron sobre el desarrollo del cerebro infantil y comentaron algunos hábitos extendidos entre las familias con niños pequeños en relación con el entorno digital.

A lo largo del seminario web se hablaron diferentes cuestiones, como el crecimiento que se produce en los primeros años de vida, la sensibilidad de este momento y cómo se consolidan los aprendizajes. También se expuso una serie de recomendaciones para que tanto las familias como los educadores sepamos por dónde empezar.

Se hizo especial hincapié en la importancia del tiempo de calidad con los más pequeños para que no sientan que deben competir contra una pantalla por la atención de sus adultos de referencia.

### El suicidio adolescente ver +

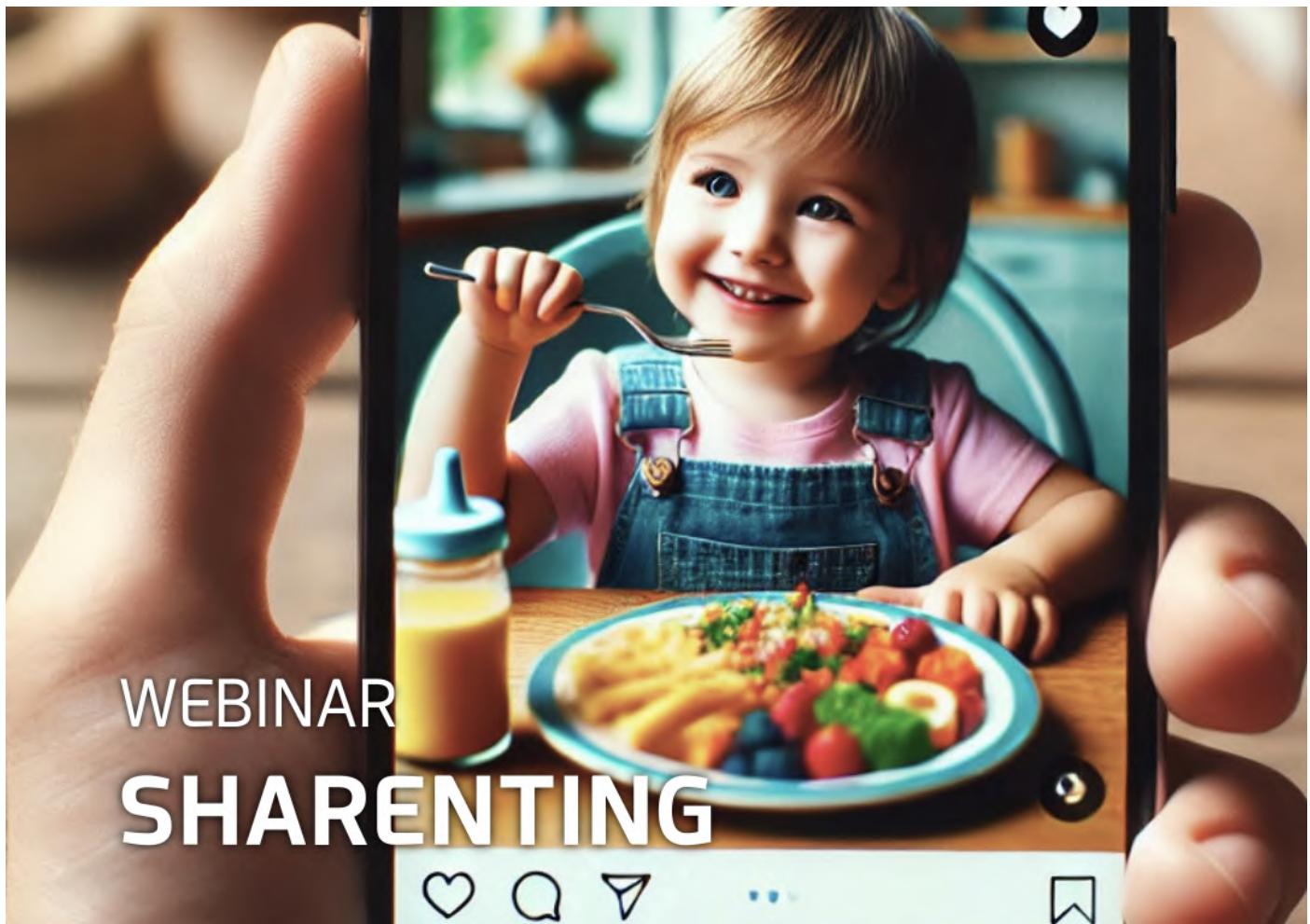
El segundo seminario del año, se celebró en el mes de mayo. En esta ocasión, se invitó al **Dr. Francisco Villar**, doctor en psicología y coordinador del programa de conducta suicida en el menor en el **Hospital Sant Joan de Déu** (Barcelona), para conversar con **Anna Plans**, presidenta de la **Fundación y de Consumidores Audiovisuales**, sobre los datos, los síntomas, la prevención y el plan de acción del suicidio de adolescentes.

El suicidio se ha convertido en la principal causa de muerte en los jóvenes de entre 15 y 29 años, unos datos alarmantes que indican una crisis profunda en la salud mental de la juventud. Por este motivo, se planteó la primera cuestión: ¿cómo puede un adolescente llegar a considerar el suicidio? El Dr. **Villar** destacó las etapas clave en una historia de suicidio así como las señales de alarma que se pueden detectar en el adolescente. Asimismo se subrayó la importancia de la comunicación para la prevención del suicidio.



La parte más extensa del seminario *online* se centró en el rol que juegan las pantallas y las redes sociales, y cómo pueden llegar a afectar al bienestar de la juventud. El uso de las redes y la constante búsqueda de la aprobación en línea, pueden contribuir a una sensación de insatisfacción y de vacío en el adolescente.

Toda la sesión se concluyó con un mensaje de positividad. El Dr. **Villar** recalcó que al privar a los menores de una pantalla “no les quitamos nada, les regalamos vida”, ayudando a prevenir situaciones dolorosas que pueden abocar al suicidio.



## Sharenting ver +

El último webinar fue a finales del mes de octubre, bajo las campañas **#ShesAPerson** y **#ElMóvilNoEsUnJuguete**. Silvia Álava, Doctora en Psicología Clínica y de la Salud, fue entrevistada por Patricia Gassó, psicóloga y maestra, para dar respuesta a la pregunta: **Sharenting, ¿dónde está el límite?**

El término que dio nombre al seminario, *sharenting* proviene de las palabras *share* (compartir) y *parenting* (paternidad). Por lo tanto, son los padres quien gestionan la imagen de sus hijos y ambos se deben poner de acuerdo a la hora de subir contenido (o autorizar su subida). Sin embargo, es importante recalcar que la imagen pertenece al menor.

No siempre están claros los motivos por los que un adulto decide compartir las fotografías de un menor. Durante el webinar se lanzó la reflexión que a veces, sin darse cuenta, se puede hacer para subir la autoestima, sentirse realizado con *likes* o incluso para ganar dinero.

Es esencial poner límites a los contenidos que se comparten online, sobre todo cuando se muestra a los pequeños en situaciones de gran

vulnerabilidad –por ejemplo, cuando sienten miedo o tristeza– con el fin de divertir a los adultos. En estas ocasiones necesitan acompañamiento en lugar de una grabación.

Si durante su infancia han vivido que todo lo que hacen se comparte, será muy complicado ponerles límites después, cuando lleguen a la adolescencia, y seguirán publicando toda su intimidad.

Como adultos de referencia, los padres deben esforzarse por mirar a los ojos y no a través de una pantalla, estar presentes en cuerpo y mente, proporcionarles un vínculo seguro y corregular sus emociones. Por el contrario, si los exponen, dejarán de generar un espacio de confianza que luego no se puede recuperar. La infancia es muy corta y es básico poder vivirla y disfrutarla con los hijos.

Tras exponer diversos riesgos a corto y largo plazo derivados de la peligrosa práctica del *sharenting* –como la exposición y la pérdida de propiedad–, el seminario concluyó con una reflexión sobre la labor de la sociedad para proteger al menor, empezando por sus padres. Por este motivo, desde la **Fundación** defendemos la importancia concienciar e informar ante conductas en la red como puede ser el *sharenting*.

# Campañas

En la **Fundación** lanzamos y actualizamos periódicamente diversas campañas, que son una llamada a la acción y a la concienciación del tiempo dedicado al mundo virtual, así como de sus contenidos. A través de estas acciones se pretende implicar a los usuarios para conseguir mejoras de los medios audiovisuales.

## #ShesAPerson

En la **Fundación**, y con el objetivo de prevenir la violencia machista y detectar clichés de modelos disruptores en las pantallas, se ha incidido repetidamente en informar y prevenir la hipersexualización, sobre todo en las redes sociales.

En el año 2020 iniciamos, bajo la campaña **#ShesAPerson**, una recogida de firmas para concienciar sobre los efectos de la pornografía y donde se pedían diferentes acciones para proteger a mujeres y menores.

Esta línea de investigación y acción social tiene continuidad gracias a las permanentes actividades que se llevan a cabo bajo la temática de la mujer. Entre ellas, las jornadas de pornografía e hipersexualización, los talleres y las formaciones dirigidas a analizar la imagen de la mujer en el entorno digital. También se incluye el análisis de contenidos audiovisuales en **Contraste**, donde existe la etiqueta de "mujer" para señalar aquellas producciones que tratan la materia, y la promoción de un test de carácter autoevaluativo y de diagnóstico (**#HiperTest**) para acciones de detección y prevención.

A través de este tipo de actuaciones se pretende aumentar el número de personas sensibilizadas y promover modelos positivos a través de

las pantallas, así como erradicar todo tipo de actitudes, comunicaciones y acciones violentas y discriminatorias contra la mujer.

Durante el mes de noviembre, desde la **Fundación** se realizaron distintas acciones para la prevención y detección de estas situaciones a través del entorno digital, como la elaboración de una lista de **Spotify** con canciones no hipersexualizadas.

Por otro lado, se presentó un nuevo recurso para los centros escolares elaborado a partir del cortometraje **Bumerán. Consecuencias de la violencia machista**.

Asimismo, **Anna Plans**, presidenta de la **Fundación**, participó en la **IV Jornada ACEB (Associació Catalana d'Estudis Bioètics): ¿Qué se entiende por una sexualidad libre y sana?** que contó con más de un centenar de asistentes. Su intervención trató sobre **Empoderarse en la época digital: recupera el control de tu sexualidad**.

## Informe #HiperTestKid

Durante el mes de octubre, se recopilaron las 640 respuestas del **#HiperTestKid** para elaborar un informe preliminar con los primeros resultados. Este documento presentó datos alarmantes, ya que más del 50% de los test realizados no llegan al aprobado mínimo y la media suspende ampliamente.

## Respeto mi sexualidad

Este 2024, **Anna Plans**, presidenta de la **Fundación**, ha estado trabajando en la 2<sup>a</sup> edición de **Respeto mi sexualidad. Educar en un mundo hipersexualizado**. Se trata de una obra donde se muestra cómo es la realidad en la que niñas y niños menores de edad se ven envueltos a través de internet y en plataformas sociales como **TikTok**.



## #LiveYourRealLife

Desde la **Fundación Aprender a Mirar** se lanzó hace unos años la campaña **#LiveYourRealLife**, una llamada a la acción y a la conciencia del tiempo dedicado al mundo virtual.

La permanente conectividad que nos ofrece el móvil ha configurado nuestra vida profesional, social, personal y familiar. Mensajería instantánea, e-mails, redes sociales, localizador, mapas, música y fotos, todo (incluso Siri) forman parte de nuestro equipaje diario. Se trata de un complemento del "yo" al que muchos no se pueden resistir.

La campaña empezó con el **#TecnoTest**, 20 preguntas para descubrir cual es el nivel de adicción al móvil. Posteriormente llegaron el **#TestEnSerie**, el **#EcoTest**, el **#HiperTestKid** e **#HiperTestTeen**, el **#TestAutoestima** y el **#VideogameTest**, para poner a prueba los hábitos de consumo. Todos ellos acumulan ya **8.800 respuestas**.

Durante el verano de 2024 y aprovechando el estreno de la película **Del Revés 2**, se relanzó la campaña con los diferentes tests relacionándolos con las emociones que aparecen en la película. Unos meses después, volvió a activarse la campaña para prevenir la compra de dispositivos móviles a menores durante el *Black Friday* bajo el lema "no le estás negando nada, le estás regalando vida".

# 8.800

respuestas en los tests

En Black Friday... #LiveYourRealLife



**El adolescente está en tránsito hacia la madurez...**

**Si NO se lo compras "no le estás negando nada, le estás regalando vida"**

Una campaña de 

## #ElMóvilNoEsUnJuguete

La campaña **#ElMóvilNoEsUnJuguete** vio la luz en 2022. se trata de una iniciativa que va de la mano del proyecto **Guay-fi**, para niñas y niños de 3 a 8 años. Su objetivo es poner de manifiesto la responsabilidad que supone poseer un teléfono móvil y cómo las familias lo deben afrontar en la primera infancia de sus hijos e hijas.

A través de las redes sociales de la **Fundación** se ha hecho difusión para concienciar sobre las consecuencias del abuso de las pantallas en el desarrollo cerebral en edades tempranas y, por el contrario, cómo las actividades analógicas pueden ayudar al crecimiento saludable de los más pequeños.

Durante el mes de abril, la **Fundación** presentó una nueva herramienta dentro de la campaña: el **bloc creativo para mentes despiertas**. En ese cuaderno, los más pequeños pueden escoger su propia historia, desarrollando la creatividad y la imaginación.

En la misma línea, con la llegada del verano y aprovechando el estreno de la película **Sylvanian families**, se publicó un artículo en **Contraste** que reflexionaba acerca del juego y se convocó un concurso entre familias para rescatar un juguete estático durante las vacaciones escolares y poner así en valor el juego analógico.

Con el nuevo curso escolar, se celebró el webinar sobre el *sharenting*, del que después se pudieron extraer cápsulas para difundir en redes sobre el papel de los padres y la importancia del juego.

Para acabar, el *Black Friday* impulsó la creación de un nuevo recurso: un escape room para infantes a partir de 6 años. Se trataba de una actividad de fácil preparación en casa para pasar un rato entretenido fomentando el ingenio fuera de las pantallas.

## El móvil **NO** es un juguete



#ElMóvilNOEsUnJuguete

Una campaña de 

Con el apoyo de 

+ info

## Ciberbullying

Gracias a la ayuda del **IRPF** y del **Programa de acreditación de buenas prácticas y aplicación de políticas públicas para la prevención, intervención y seguimiento del acoso y ciberacoso escolar** del **Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030**, impartimos una especialización con el **Programa de Educación Audiovisual** para la prevención del *ciberbullying* y de la violencia hacia la infancia en redes sociales y medios digitales.

De forma específica, este año hemos contado con la ayuda de la **Comunidad de Madrid**.

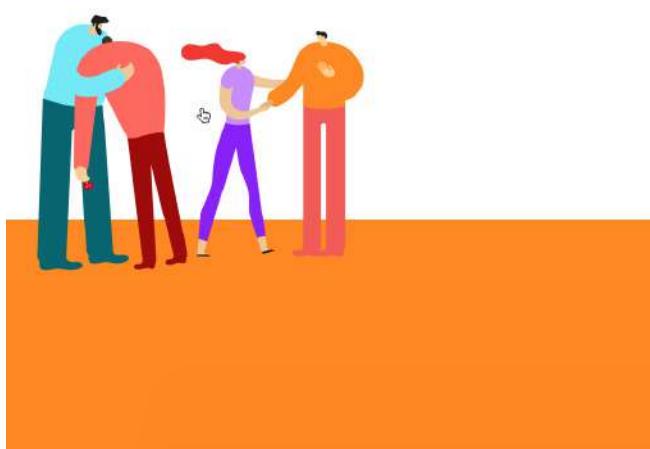
### PDA Bullying

+ info

La **Fundación Aprender a Mirar**, junto con la **Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** y el **Equipo SEER** (Salud y Educación Emocional), conforman **PDA Bullying**, una plataforma colaborativa que promueve las buenas prácticas para la prevención, la detección y la actuación del *bullying* y otras violencias entre iguales (menores y jóvenes).



### Prevención, detección y actuación ante el acoso entre iguales



**PDA Bullying** previene, detecta y actúa a través de estos cuatro canales:

#### 1. Código de buenas prácticas

Recoge los indicadores imprescindibles para el abordaje integral del acoso entre iguales tanto en el ámbito educativo, formal y no formal, como desde una perspectiva comunitaria. Las instituciones pueden adherirse en este código y dar apoyo a la plataforma.

#### 2. Certificación

**PDA Bullying** ofrece su certificación de buenas prácticas a centros educativos y a otras instituciones, para que puedan detectar y resolver el acoso escolar, adaptando los protocolos, normativas y circuitos correspondientes de manera integral y efectiva.

#### 3. Banco de recursos

La página web de la plataforma ofrece un abanico, en continuo crecimiento, de actividades educativas en relación con el acoso escolar. Actualmente ya cuenta con más de **900 recursos online** de libre acceso.

#### 4. Concienciación

Se trata de una acción transversal para agentes pedagógicos, bien sean escolares, madres y padres o de educación no reglada para fomentar una convivencia feliz, empática y abierta.

198

entidades adheridas

## Tecnoadicciones

Gracias a la ayuda ofrecida a ONGs por el **Plan Nacional sobre Drogas (PNSD)**, impartimos a nivel estatal el **Programa de Educación Audiovisual** para la prevención de tecnoadicciones, con talleres de prevención contra la adicción a los videojuegos, las redes sociales y la ludopatía. Se trata de una formación continuada que, además, ha inaugurado un proceso de evaluación a través de un portal de buenas prácticas en reducción de la demanda de drogas y otras adicciones.

## Empoderamiento de la mujer

Con la ayuda **IRPF** y del **Programa de prevención y sensibilización sobre violencia de control contra las mujeres y los clichés de género en el entorno audiovisual y digital** del **Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030**, realizamos distintas acciones en este ámbito:

⇒ **Formación presencial y online:** talleres y conferencias que tratan el rol de la mujer en series o programas de televisión, películas, redes sociales, videojuegos y otras plataformas digitales.

⇒ **Campañas de sensibilización y denuncia de abusos** o distorsiones sexistas, y de violencia de control o de género. Se incluyen, además,

investigaciones propias y externas, así como la promoción de una visión equitativa respecto a los sexos.

⇒ **Formación audiovisual y digital transversal:** a través de **Contraste**, se consigue ofrecer la visión de críticos respecto al rol de la mujer en los recursos audiovisuales que comentan.

⇒ **Jornadas de Hipersexualización en las redes sociales:** estas jornadas innovadoras van dirigidas a los adolescentes. Son ejercidas por un repertorio de expertos y jóvenes *influencers* y, en ellas, un centenar de alumnos de la ESO pueden reflexionar y dialogar con los moderadores para contrastar opiniones. Se incluyen en el programa de prevención y sensibilización sobre violencia de control hacia las mujeres y los clichés de género en el entorno audiovisual y digital.

En 2024, además de la formación y las jornadas, destaca especialmente la participación de **Anna Plans**, presidenta de la **Fundación ACEB (Associació Catalana d'Estudis Bioètics)**: *¿Qué se entiende por una sexualidad libre y sana?* En ella habló de hipersexualización y de la necesidad de empoderarse en la época digital para recuperar el control de la propia sexualidad.

Siguiendo la misma temática, impartió también una sesión en la **Escuela Les Parellades** de Sant Pere de Ribes. El objetivo de ese taller participativo era dar herramientas para la prevención y la detección del abuso sexual a través del entorno digital



## Cooperación en la labor de SIC-Spain 4.0

+ info

La **Fundación** participa en el proyecto europeo **SIC-SPAIN 4.0** –coordinado por el **Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE)**–, desde donde se permite desarrollar líneas de actuación que fomentan los contenidos positivos y sensibilizan a los menores ante el mundo digital.

Desde la **Fundación**, se realizan distintas actuaciones en la línea de concienciación social de **SIC-SPAIN 4.0**. Entre ellas, se encuentra el **Programa de Educación Audiovisual**, proyecto que ofrece herramientas a los más jóvenes para lograr hábitos de consumo tecnológico saludables. De

igual manera, se realizan encuestas-diagnóstico a los jóvenes que participan en sus talleres. La recopilación de los datos de hábitos de consumo audiovisual y digital ayudan a detectar y prevenir conflictos o trastornos vigentes, así como a adaptar las diferentes formaciones.

Gracias a esta colaboración, la **Fundación** también ha hecho, durante 2024, una labor de búsqueda y evaluación de publicaciones en internet dirigidas al público menor de edad en la que diversos analistas han testeado múltiples contenidos. De este modo, ha podido preparar el terreno para otorgar un galardón al Mejor Contenido *Online Positivo para Menores* en los **Premios Zapping**, organizados por la **Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**, que en 2025 celebrarán su 30<sup>a</sup> edición.



# Acompañamiento personal y coaching educativo

En el marco del **Programa de Educación Audiovisual** de la **Fundación Aprender a Mirar** en 2023 se lanzó un nuevo proyecto de **acompañamiento personal y coaching educativo**. Esta es una metodología de atención individual que da respuesta a una necesidad social y a una demanda creciente.

Cada persona es única y merece ser acogida y potenciada con las capacidades, dificultades y circunstancias que vive en su momento presente. Por esto, orientamos y asesoramos a jóvenes y adolescentes, grupos clase, familias, docentes, formadores y gestores de centros educativos.



## Para jóvenes y adolescentes

- ⇒ Situaciones de baja autoestima
- ⇒ Adicción a las pantallas
- ⇒ Conflictos familiares o escolares
- ⇒ Situaciones de acoso
- ⇒ Disminución o bajo rendimiento académico
- ⇒ Falta de interés y motivación
- ⇒ Orientación académica y profesional

## Para familias

- ⇒ Dinámicas de confianza
- ⇒ Comunicación no agresiva y gestión de conflictos
- ⇒ Establecer límites claros



## Para docentes, formadores y gestores de centros educativos

- ⇒ Herramientas de gestión de aula
- ⇒ Disciplina positiva
- ⇒ Atención y acompañamiento grupal e individual

Nuestra metodología de acompañamiento, a través de sesiones presenciales, *online* o por teléfono, está basada en un modelo de atención centrado en la persona y en la relación de confianza.

Contamos con una amplia experiencia en formación y consultoría para centros educativos que nos permite dar respuesta a las necesidades educativas actuales de los jóvenes, los docentes y las familias.



## Eventos especiales

### Torneo de golf benéfico + info

A finales de junio de 2024 tuvo lugar la 2<sup>a</sup> edición del **torneo solidario** en **Infinitum** (Costa Dorada). Este prestigioso campo de golf de la provincia de Tarragona eligió a la **Fundación Aprender a Mirar** –por segundo año consecutivo– como entidad beneficiaria de uno de sus torneos, junto a la **Asociación La Muralla**.

La celebración del campeonato contó con 120

participantes y la modalidad de juego fue *Individual Stableford* con salida *Shot Gun*.

La 1<sup>a</sup> edición se había celebrado en **Infinitum** en julio de 2023 y también contó con la participación de 120 jugadores.

El objetivo de **Infinitum** es apoyar a la **Fundación Aprender a Mirar** para que, a través de nuestros proyectos, muchas más familias dispongan de las herramientas necesarias para disfrutar de las pantallas de un modo saludable.



## Premios Zapping + info

La plataforma **Coloria World** recibió el galardón al Mejor Contenido *Online Positivo* para Menores en la 29<sup>a</sup> edición de los **Premios Zapping**, organizados por la **Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**.

La **Fundación Aprender a Mirar** empezó a conceder este reconocimiento gracias a su colaboración con el proyecto **SIC-Spain (Safer Internet Centre Spain)**, institución que vela por la seguridad en la red y destaca las iniciativas de valor añadido para los más jóvenes.

En esta ocasión, el premio lo recibió una plataforma que fomenta la imaginación y la creatividad infantil a través de los cuentos.

**Coloria World** ofrece cuentos inacabados donde el final lo crea el usuario mediante la escritura y el dibujo. Asimismo, permite descubrir finales que han escrito niños y niñas de todo el mundo. De este modo, fomenta la lectura, incentiva la expresión escrita y artística, despliega la creatividad y refuerza el pensamiento crítico. Además, esta aventura pedagógica promueve varios proyectos sociales a favor de los más vulnerables.

Este premio se otorga bajo uno de los objetivos principales de la **Fundación**: fomentar el juego y la lectura, especialmente en la primera infancia, donde son peores las consecuencias de la exposición a las pantallas.



## Festival Infantil ver +

La **Fundación Aprender a Mirar** organizó dos talleres en la 28<sup>a</sup> edición del **Festival Infantil** que organiza la **Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**.

Se celebró el sábado 19 de octubre y, allí, las familias encontraron diversas alternativas para olvidarse de las pantallas y disfrutar, todos juntos, de un entretenimiento *offline* a la vez que se fomentaba la creatividad y la imaginación de los pequeños.

Este acontecimiento, al que asistieron más de 250 personas, recuerda a padres y madres la importancia del tiempo de calidad fuera de las pantallas.

En el **Festival Infantil**, los pequeños consumidores volvieron a ser protagonistas de un día lleno de juegos, talleres y, sobre todo, mucha diversión. En él, la **Fundación** organizó un torneo de minigolf y un cuentacuentos.

Por un lado, el minigolf solidario tenía el objetivo de recaudar fondos para la entidad. Diversas familias pudieron competir para ser los que se aproximasen más al hoyo y así ganar una pata de jamón regalada por la **Charcutería Noel**.

Por otro lado, una voluntaria de la **Fundación** leyó el cuento **Los latidos de Mubaki**, cedido por **Coloria**, para fomentar la lectura y la imaginación.





## LAZOS Y COLABORACIONES

## Línea de ayuda

### ¿Necesitas ayuda?

FAAM ofrece un teléfono, un correo electrónico y un formulario (desglosa temas por los que se pide asistencia), además de sus redes sociales y un directorio general de ayuda. El proceso de respuesta es ágil, salvaguarda la privacidad y deriva a especialistas los casos pertinentes.

### Denuncia

La **Fundación** recoge y canaliza los incumplimientos de la ley y prácticas que incomodan al consumidor, especialmente al menor, para proteger sus derechos. La unión de las personas reduce la indefensión frente grandes grupos mediáticos o el anonimato en internet.

### Pregunta

FAAM está disponible para resolver dudas, recopilar sugerencias, trasladar felicitaciones por buenas prácticas y por contenidos. Así mismo, asesora sobre cuestiones vinculadas a su misión social y está siempre abierta a colaboraciones y al voluntariado.





## Apoyos

Comprometidos con los valores de la **Fundación Aprender a Mirar**, instituciones de renombre como **Fundación La Caixa**, **Fundación Joaquín Molins** o **Caixabank** hacen posible que **FAAM** pueda llegar a los más vulnerables frente a las pantallas gracias a sus patrocinios.

Además, son un gran núcleo de instituciones públicas, privadas y particulares las que han apoyado, avalado e impulsado la acción social de la **Fundación Aprender a Mirar** en 2024. A través

de fondos económicos, recursos, materiales y talento humano, estas entidades han facilitado la continuación de nuestros grandes proyectos y la puesta en marcha de otras nuevas ideas.

Con su colaboración, y la de los patronos de la Fundación (Joaquín Molins, Ignacio Navas, Enrique Gimeno) durante 2024, hemos sido capaces de llegar a más personas y de arrancar propuestas para seguir trabajando por la defensa de los usuarios de medios audiovisuales.

## Apoyos públicos



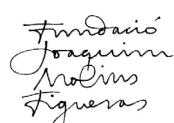
SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS



Comunidad  
de Madrid

## Patrocinadores



## Entidades colaboradoras



Museu del Ferrocarril de Catalunya  
a Vilanova i la Geltrú  
MNACTEC



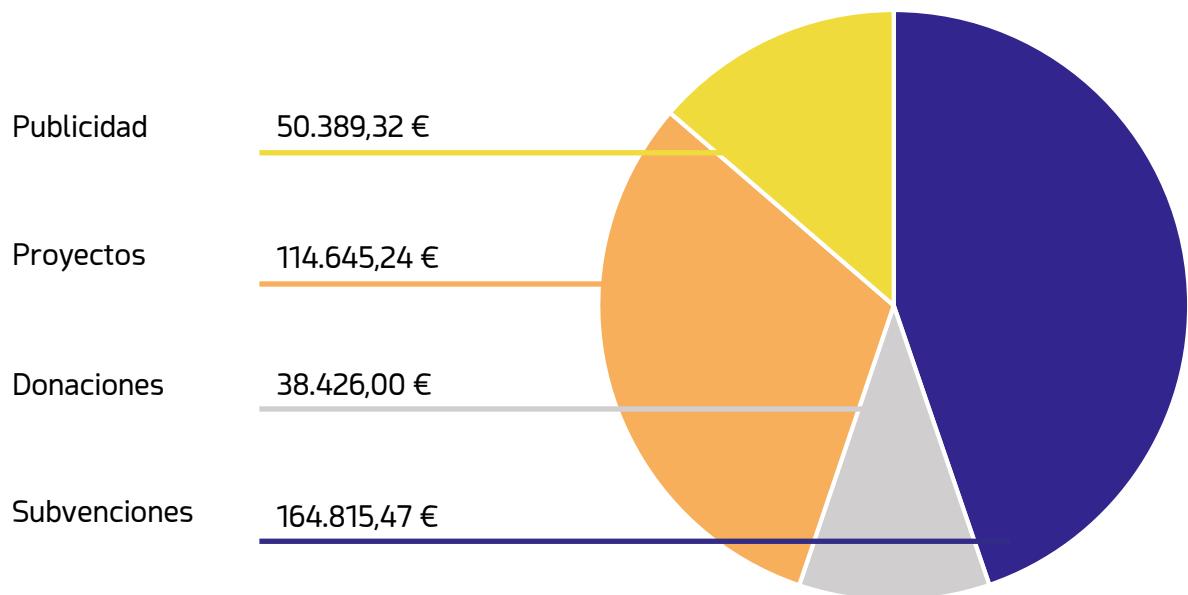
[www.ngcastillos.com](http://www.ngcastillos.com)





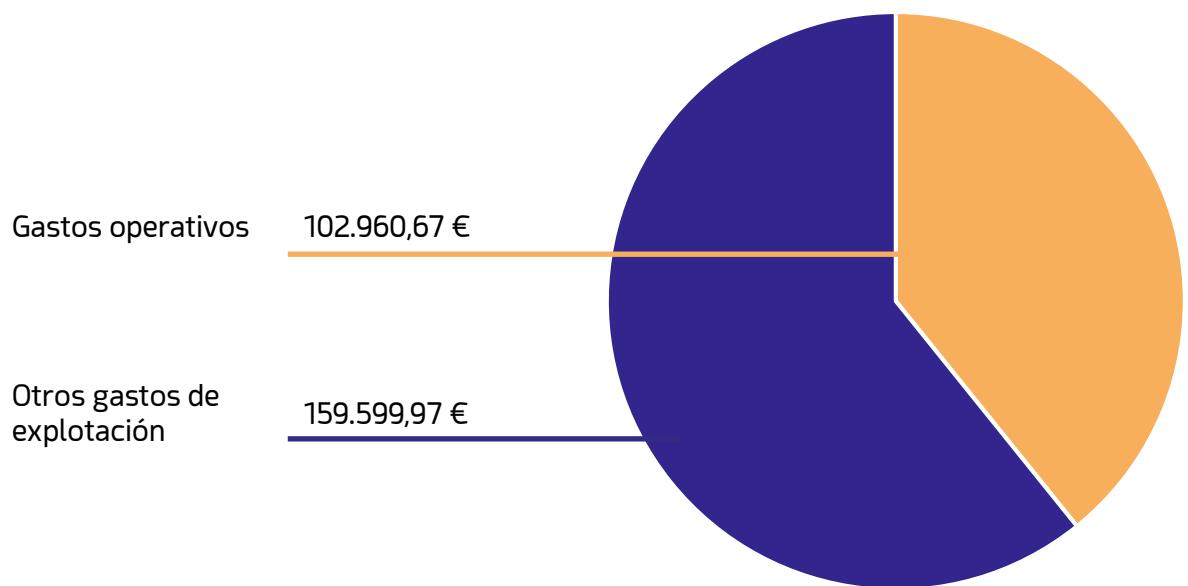
# RESUMEN ECONÓMICO 2023

## Ingresos



Total ingresos: **368.276,03 €**

## Gastos



Total gastos: **262.560,64 €**



FUNDACIÓN  
**Aprender a Mirar**

Av. de Madrid, 95

08028 Barcelona

93 488 17 57 · [info@contraste.info](mailto:info@contraste.info)

[fundacionaprenderamirar.org](http://fundacionaprenderamirar.org)



# CONTRASTE



## CANAL DE WHATSAPP

- Información actualizada de la web Contraste
- Sigue el canal en WhatsApp
- Activa las notificaciones para no perderte nada



# Fundación Aprender a Mirar