



FUNDACIÓN  
**Aprender  
a Mirar**

# Programa de Educación Audiovisual

## Curso 2025-26



# La Fundación

El 23 de abril del año 1985, un grupo de padres y madres, preocupados por el impacto de los contenidos televisivos en el desarrollo de sus hijos e hijas, decidieron constituir una asociación con el objetivo de proteger y promover un consumo audiovisual responsable entre el público infantil y juvenil.

En el año 1995, el Dr. Luis Boza Osuna, psiquiatra de formación, se incorpora a la asociación con el firme propósito de profesionalizar sus actuaciones e impulsar su crecimiento. Su experiencia clínica y su compromiso con la salud mental infantil aportan una visión integral sobre la necesidad de educar en el uso consciente de los medios de comunicación.

Con la voluntad de extender su mensaje a todo el territorio nacional y generar un cambio social profundo, el Dr. Boza Osuna funda Aprender a Mirar en el año 2000.

Actualmente, la Fundación ha ampliado su campo de actuación, posicionándose como un agente clave en la formación de la comunidad educativa —docentes, familias y profesionales de la educación— sobre el uso de pantallas. A través de programas educativos, talleres, materiales pedagógicos y asesoramiento especializado, la Fundación promueve una cultura digital saludable, fomentando el pensamiento crítico y el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes.

Gracias a su trayectoria, la Fundación Aprender a Mirar es hoy un referente en el ámbito de la alfabetización mediática, la protección del menor en entornos digitales y la educación en valores a través del uso responsable de las tecnologías.



## Carta de la presidenta

Mi impulso para empezar este camino nació, como tantas cosas importantes, del amor. Amor de madre, sí, pero también de ciudadana, de educadora, de persona comprometida con el futuro. Educar hoy exige abrir los ojos, y no mirar hacia otro lado cuando lo que está en juego es el bienestar de nuestros hijos e hijas.

Vivimos un tiempo de cambios vertiginosos, donde los desafíos de proteger a la infancia han adoptado nuevas formas: invisibles, digitales e inmediatas. Y, sin embargo, el reto sigue siendo el de siempre: ofrecerles un entorno en el que puedan crecer con dignidad, criterio y seguridad.

En la Fundación Aprender a Mirar creemos que la infancia no solo necesita cuidados, sino una protección activa frente al impacto de las pantallas y de una cultura audiovisual que, demasiadas veces, la expone a contenidos para los que no está preparada. Nuestra misión es clara: capacitar progresivamente a niños, niñas y adolescentes para que, cuando llegue el momento, puedan enfrentarse al entorno digital con pensamiento crítico y autonomía, al tiempo que acompañamos a las familias para que desarrollen criterios sólidos sobre los contenidos digitales que sus hijos consumen, dentro y fuera de internet.

Esta visión nace del compromiso del Dr. Luis Boza Osuna, fundador de la Fundación y pionero en España en la defensa de los derechos de la infancia en el entorno audiovisual.

Hoy, seguimos su legado con un equipo multidisciplinar de profesionales de la educación, la psicología, la salud y la comunicación con un objetivo común: formar, sensibilizar y transformar los entornos en los que crecen nuestros hijos. A través de campañas, programas de formación, a toda la comunidad educativa y propuestas de política pública, buscamos generar un impacto real y sostenible.

Sabemos que no estamos solos. Por eso, te invitamos a unirte a este compromiso. Con tu ayuda, llegaremos a más hogares. Con tu mirada, protegeremos la suya.



## Nuestros expertos



**Àlex Gili**  
Psicólogo deportivo



**Ana Rivas**  
CEO Limón Amarillo



**Amanda Reixach**  
Pedagoga y master  
en psicopedagogía



**Andrea Ladrón de Guevara**  
Psicóloga



**Anna Bruch**  
Psicóloga forense y  
psicoterapeuta



**Anna Jounou**  
Publicidad y RRPP



**Anna Plans**  
Madre activista y presidenta  
de Aprender a Mirar



**Carlos Luque**  
Comunicador, periodista y  
corresponsal



**Carmen Fernández**  
Docente de Educación  
Primaria



**Dolors Vidal**  
Recursos Humanos y  
Orientación psicopedagógica



**Elena Rueda**  
Economista. Experta en  
afectividad y sexualidad



**Irene Montiel**  
Doctora en psicología  
jurídica. Criminóloga





**Joan de Santiago**

Comunicación y publicidad.  
Experto en marketing digital



**Jorge San Nicolás**

Coach y responsable  
de formación humana



**José Carlos Amador**

Docente y experto en  
videojuegos



**Manuela Gnecco**

Psicóloga y psicopedagoga



**Marcos González**

CEO Tucán Producciones



**Mercedes Haydon**

Psicóloga infanto-juvenil  
y asesoramiento familiar



**Miriam Schirinzi**

Psicóloga



**Montse Ruiz**

CEO Studiomobile



**Nerea Andreu**

Pedagoga



**Nuria Monterol**

Educadora y  
trabajadora social



**Pablo Pons**

Psicólogo de jóvenes  
adictos a la pornografía



**Paola Vela**

Psicóloga y pedagoga



**Patricia Gassó**

Psicóloga y docente  
de Educación Infantil



**Richard Cabrejas**

Ingeniero en  
Telecomunicaciones



**Rosa Gómez**

Bióloga. Coach de  
adolescentes y familias



**Rosamaría Aguilar**

Lic. en Derecho, máster en  
afectividad y sexualidad








**Rocío Montuenga**

Doctora en comunicación,  
especialista en cine

# Programa de Educación Audiovisual

Con más de 30 años de experiencia, el PEA aporta herramientas para fomentar hábitos de consumo saludables y para que el empleo de la tecnología sea eficaz y fomente el crecimiento personal y profesional. La cuestión principal es aportar una auténtica alfabetización digital y audiovisual a adultos pero también a la infancia y a la juventud.

El PEA es un servicio dirigido a familias, profesores y alumnos. Proporciona a los centros escolares herramientas que facilitan la educación audiovisual, minimizando los efectos negativos de las pantallas y, al mismo tiempo, maximizando los positivos.

-  El Programa se contrata por un curso escolar (octubre a julio) y el centro elige la etapa y los cursos de aplicación
-  Cada nivel tiene temáticas asignadas para asegurar una formación estructurada
-  Se recomienda una educación continuada y la participación familiar para una mayor eficacia del Programa
-  Con el objetivo de personalizar los contenidos, se realiza una encuesta previa sobre hábitos audiovisuales
-  Para complementar, se ofrecen recursos variados para el aula y el hogar (webinars, infografías, artículos, etc.)



## Temáticas adaptadas a cada etapa educativa



### **Autoestima**

Afectaciones de la autoestima en el mundo digital



### **Cerebro**

Cómo interfieren las pantallas a nuestro cerebro y claves para un buen uso de éstas



### **Ciberbullying**

Prevención, detección y actuación ante las distintas formas de ciberbullying



### **Cine y series: lenguaje audiovisual**

Fomentar el pensamiento crítico ante la ficción. Cómo moldea nuestro "yo" lo que vemos en la pantalla



### **Hipersexualización**

Qué es y cuáles son sus consecuencias



### **Huella digital**

El rastro que dejamos en la red puede perjudicar nuestro futuro



### **Juego y aprendizaje infantil**

Derecho de la infancia al juego. Beneficios y propuestas



### **Pantallas, chupete emocional**

Influencia de las pantallas en el desarrollo emocional en la primera infancia



### **Pornografía**

Consumo, adicción y consecuencias



### **Redes sociales**

Realidad vs. ficción y los riesgos de la redes



### **Sharenting**

"Hij@s trofeo". Riesgos e influencias emocionales



### **Videojuegos**

Tecnoadicciones, juegos de azar, apuestas y recomendaciones

## Guay-fi. El programa de prevención de la Fundación Aprender a Mirar

Un programa que llega a familias, docentes y menores. Guay-fi es prevención y la prevención es bienestar emocional, salud y vida.

### ¿Qué ofrece Guay-fi?

A través de talleres formativos y participativos, la comunidad docente y las familias descubren cómo el uso de las pantallas interfiere en el desarrollo natural de cerebro infantil y en su aprendizaje. Además, el hábito de utilizar las pantallas para calmar las rabietas, para “aparcar” a los más pequeños, para no escuchar la frase: “¡Me aburro!” o para que coman, duerman, obedezcan o se calmen, afecta directamente al progreso emocional, reduce la capacidad empática e impide crecer en autoestima.

En definitiva, tal como demuestran cada vez más estudios, el abuso de las pantallas en edades tempranas provoca deficiencias en el lenguaje, incapacidad para reconocer y gestionar las emociones, intolerancia al fracaso, baja autoestima, impaciencia, un pensamiento fragmentado al que le cuesta la concentración, personas sin herramientas para desenvolverse de forma natural entre sus iguales, frustración al no, trastornos del sueño y de la alimentación, terrores nocturnos, etc.





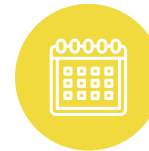
Por tanto, los temas que se proponen en Guay-fi son aquellos que se consideran imprescindibles en la primera etapa de crecimiento: el apego seguro, la autoestima, la capacidad empática, la inteligencia emocional, la psicomotricidad fina, la creatividad y el autocontrol.

Guay-fi también promueve el juego sin pantallas como principal fuente de aprendizaje infantil. Al mismo tiempo se fomenta el contacto con la naturaleza, la exploración de hobbies y habilidades personales, el tiempo compartido en familia, la escucha activa por parte de los adultos y el ejemplo de una vida digital saludable.

Los talleres incluyen ideas prácticas para implementar la educación digital. Cada taller se adapta a la edad de los beneficiarios finales: la infancia. De esta forma, los participantes deben responder a una pequeña encuesta previa sobre hábitos audiovisuales, circunstancias familiares y dudas o preocupaciones de los asistentes.

Porque la infancia solo se vive una vez, dejemos que disfruten como niños y démosles herramientas para cuando sean adultos.

## Guay-fi en datos



4 años de  
experiencia



5.898  
familias



227  
aulas



15  
colegios



## Modalidades Guay-fi

### Centro escolar asociado: cuota mensual o anual

- Dos sesiones generales a familias o docentes.
- Canal de WhatsApp con información, tips, cápsulas formativas, retos, actividades y sorteos.
- Participación en las campañas #ElMovilNoEsUnJuguete y #LaSoluciónEresTú.
- Acceso a la plataforma digital para descargar recursos.

### Opciones extra (se presupuesta aparte)

- Mochila Guay-fi solo para los asistentes al taller *Pantallas y cerebro infantil*. Pago coste unitario mochila/asistente y *Guía de juegos sin pantallas*.

### Otros talleres complementarios

- *Pantallas: gestión de rabietas y trastorno del sueño*
- *Pantallas: juego y autoestima*
- *Pantallas y emociones*
- *El sharenting y el derecho a la privacidad*

### Curso Xpress

- Cuatro sesiones formativas a 5 o 6 familias de colegio interesadas en liderar el programa Guay-fi en el centro educativo.

### Jornada Escape-room (bajo demanda)

- Una actividad en el centro escolar (2 horas) para docentes y familias (sin menores) en la que los adultos superan pruebas relacionadas con el consumo digital. Una manera sencilla, divertida y participativa de sensibilizar y promover el uso ecológico digital.

### Cuenta cuentos

- Taller dirigido a 15 o primer ciclo de Primaria. Impartido por la Fundación Aprender a Mirar.



## Temáticas



Cerebro



Sharenting



Autoestima y  
apego seguro



Alimentación y  
pantallas



Gestión de  
rabietas



Pantallas, ¿chupete  
emocional?



Sueño y  
pantallas



Juego infantil  
y aprendizaje



## Formación

Dirigido a familias, docentes y alumnado

A partir de 4º de Primaria, el Programa de Educación Audiovisual lleva a las aulas talleres teórico-prácticos, en los que los alumnos participan, con la finalidad de fomentar el pensamiento crítico y comprender la influencia del entorno digital.

Basados en la neurociencia y la psicología, estos talleres ayudan a reconocer beneficios, riesgos y hábitos que afectan el desarrollo personal y social. A medida que se avanza de curso, los contenidos son más profundos y complejos, adaptándose al nivel del alumnado y del uso que hacen de los dispositivos digitales.

**Alumnado:** talleres participativos de 50 minutos. Asistencia máxima: un aula por taller.

**Familias y profesorado:** sesiones teóricas y/o participativas, de 50 minutos. Asistencia máxima: 40 personas.

### Temáticas



Lenguaje audiovisual



Cerebro



Ciberacoso



Redes sociales



Videojuegos



Autoestima

### Primaria De 9 a 12 años



#### De 4º a 6º

Dos sesiones para familias

Una sesión para docentes

Dos talleres en el aula con alumnos

# Orientación

Dirigido a familias, docentes y alumnado

En los últimos cursos de ESO y 1º de Bachillerato, se abordan temas como ciberacoso, autoestima, hipersexualización en redes, ciberpornografía y adicciones digitales. Los talleres en el aula fomentan el debate y la reflexión a través de casos prácticos. Además, se trabaja la huella digital mediante un plan de marketing y se profundiza en la inteligencia artificial (IA).

**Alumnado:** talleres participativos de 50 minutos. Asistencia máxima: un aula por taller.

**Familias y profesorado:** sesiones teóricas y/o participativas, de 50 minutos. Asistencia máxima: 40 personas.

## Temáticas



Cerebro



Lenguaje audiovisual



Ciberacoso



Videojuegos



Autoestima



Hipersexualización



Redes sociales



Pornografía

## ESO De 13 a 16 años



Dos sesiones para familias  
Una sesión para docentes  
Dos talleres en el aula con alumnos  
Jornada monotemática (\*)

## Bachillerato De 16 a 17 años



Un taller en el aula con alumnos  
Jornada monotemática (\*)

(\*) Las jornadas monotemáticas consisten en una mañana de formación sobre un tema específico con especialistas y testimonios. Se realizan con presupuesto a parte.



## El PEA de Aprender a Mirar en 2024



**266**

Talleres impartidos  
online y presencialmente



**+4.300**

Alumnos participantes



**+3.600**

Madres, padres  
y educadores



**4**

Jornadas



**+390**

Participantes  
en las jornadas



**8.800**

Respuestas en los  
tests



**+ 7.550**

Visualizaciones de  
webinars en YouTube



**+7.900**

Personas beneficiarias  
de los talleres del PEA



Andorra  
Cataluña  
Comunidad de Madrid  
Comunidad Valenciana  
Andalucía

# Jornadas

Las jornadas #LiveYourRealLife son un **espacio innovador que ofrece a los estudiantes un lugar libre de prejuicios** en el que pueden preguntar y conocer la opinión de los especialistas sobre las dinámicas que se dan en el mundo online y que suscitan tantas dudas entre los más jóvenes.

Con una duración de **cuatro horas**, la jornada se divide en **dos partes**. La primera consiste en una **mesa redonda de expertos** en el ámbito de la psicología y el audiovisual. 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.



**Autoestima:** reflexiona sobre cómo nos conocemos y apreciamos y anima a descubrir y potenciar los talentos.



**Hipersexualización:** aborda sus riesgos y efectos en las redes sociales y las series de televisión.



**Pornografía:** expone los efectos que causa en el cerebro y en el desarrollo de la personalidad del adolescente.



**Tecnoadicciones:** previene sobre los malos hábitos de consumo audiovisual y potencia el pensamiento crítico.





FUNDACIÓN  
**Aprender  
a Mirar**