



# Fundación Aprender a Mirar

## Memoria 2020

#MejorAcompañados

# ÍNDICE

<b>03</b>	<b>En pocos caracteres</b>	<b>26</b>	<b>Proyectos acompañados</b>
<b>04</b>	<b>Patronato</b>	27	PDA Bullying
<b>05</b>	<b>Retos</b>	30	SIC-Spain
<b>06</b>	<b>Ejes</b>	33	Consumidores Audiovisuales
<b>07</b>	<b>Dejando huella</b>	36	Plan Nacional sobre Drogas
<b>08</b>	<b>Proyectos</b>	<b>39</b>	<b>Complementos necesarios</b>
09	Programa de Educación Audiovisual	40	Patrocinios
13	Empoderamiento de la mujer	42	Mano a mano
17	Tecnoadicciones	45	Línea de ayuda
22	Ciberbullying	46	Ciencia y divulgación
		48	Personas voluntarias
		49	Comunicar

# En pocos caracteres

---

**José M<sup>a</sup> Guerra Mercadal**  
presidente

**Un 2020,  
mejor acompañados**

Hablar del 2020 y decir algo nuevo es difícil y, quizá, innecesario a estas alturas. Sin embargo, aportar perspectiva es algo que puede ayudarnos a afrontar el futuro.

En este sentido, Fundación Aprender a Mirar hace un balance positivo de las oportunidades, aprovechadas, que estos meses nos han brindado. Esto significa que, ante las graves circunstancias que hemos vivido, FAAM ha conseguido sostener, hacer crecer e innovar en todos sus proyectos de ayuda social.

No puede decirse que las dificultades fueran leves. Pero sí puede decirse que tanto el Patronato como el equipo de proyectos, y las personas expertas, las colaboradoras y las voluntarias de la Fundación, lo han dado todo para continuar, aplicar y adaptar las acciones de prevención y de formación, pero también las

comunicativas de concienciación y sensibilización. Cada una y cada uno, desde nuestras casas, hemos hecho todo lo posible para acompañar a las familias en un periodo de digitalización forzosa de muchas facetas de nuestra vida.

Sin duda, esa adaptación a una vida pegada a la pantalla ha aportado mucho y, a la vez, también ha generado conflictos de gestión, de convivencia e incluso de salud mental. En este ámbito, la tarea llevada a cabo por FAAM ha ido en la línea de *aprender a mirar* cada situación, sacar lo mejor y buscar soluciones.

De hecho, nuestro lema sigue siendo *Mejor acompañados*, porque estamos convencidos (como ha dejado claro el 2020) que se vive mejor y se avanza más si cooperamos ante los retos del día a día. Y ahí, en esos retos, también están las pantallas.

# Patronato

---

## Órgano de gobierno

### **Presidente:**

Sr. José M<sup>a</sup> Guerra Mercadal

### **Vicepresidente:**

Sr. Ernest Flaqué Gri

### **Secretaria:**

Sra. Núria Vallet-Barceló

### **Tesorero:**

Sr. Joaquim Molins Gil

### **Vocales:**

Sr. Enrique Gimeno Badía

Sra. Gisela Murcia Garrigó

Sr. Ignacio Però Silva

Sr. Javier Pujol Artigas

Sr. Joan Gaspart Solves

Sr. Pablo Rosal Muntadas-Prim

Sr. Román Sanahuja Pons

Sr. Salvador Fernández Capo

# RETOS 2020 - valores y misión

**M**enores

**Mu**jer

**C**onvivencia

**S**alud

**F**ormación

**C**ooperación

# EJES 2020 - caminos transversales



**Educación**



**Prevención**



**Detección**



**Actuación**



**Comunicación**



**Sensibilización**



**Participación**

# Dejando huella...

“... me ha gustado el punto de vista desde el que se enfoca. Ha sido interesante hasta para mí como consumidora de redes sociales. Me han hecho reflexionar. (...) Los ponentes han sabido transmitir muy bien el contenido. Y también han conseguido motivar al alumnado y hacerles participar.” (Directora de instituto)

“Clase magistral. Práctica, útil y muy aprovechable. Ahora me siento más preparada (...). Hace falta que madres y padres estemos al día. La familia es siempre el mejor ejemplo.”  
(Madre asistente a un taller)

“Yo animo a todos los colegios a que organicen este tipo de charlas porque me ha abierto mucho la mente”  
(alumna 4º ESO)



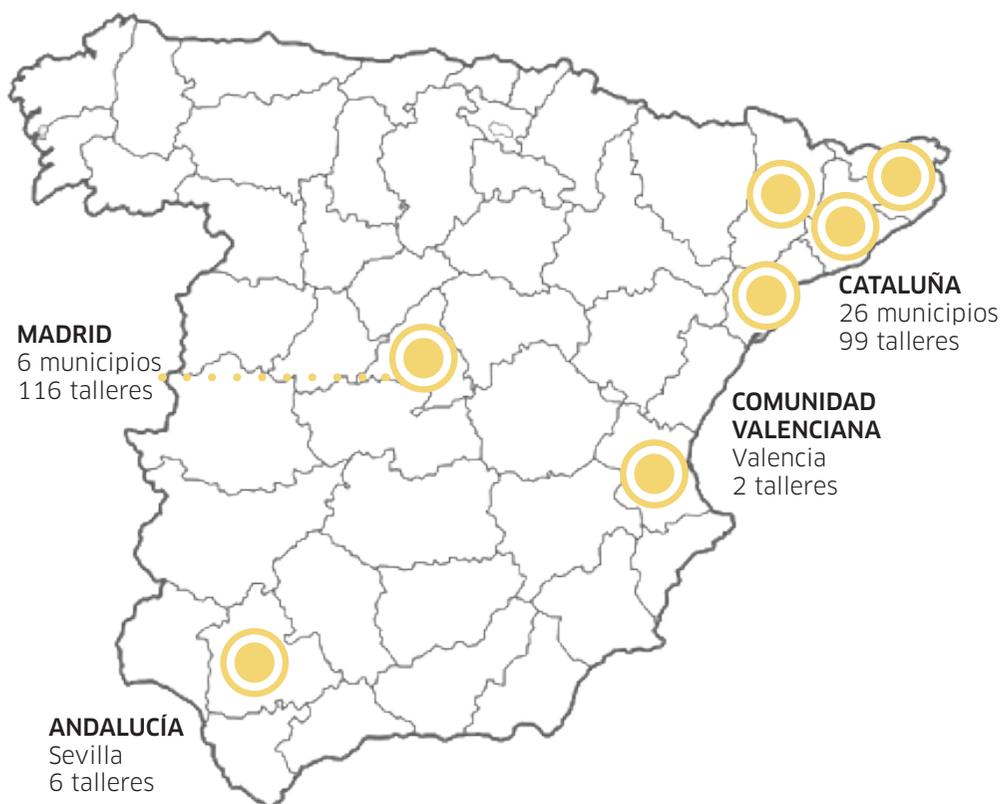
# Proyectos

# Programa Educación Audiovisual

Menores Mujer Convivencia Formación Salud

 Educación, Prevención, Detección, Sensibilización, Actuación, Participación

Se trata de un programa de educación audiovisual (PEA) que ofrece los instrumentos necesarios para que estudiantes y educadores aprovechen al máximo el potencial de las pantallas.



## Personas beneficiarias

Instituciones educativas  
Alumnos/as de 6 a 18 años  
Personal docente  
Madres y padres  
Otros educadores

“Adaptar la formación presencial y los demás servicios educativos en plena pandemia fue el objetivo desde el primer día. Se atendieron todas y cada una de las peticiones, incluso en los días del confinamiento más estricto”.

Rosa M<sup>a</sup> Aguilar, coordinadora del Programa de Educación Audiovisual

# Programa Educación Audiovisual

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

Salud



Educación, Prevención,  
Detección, Sensibilización,  
Actuación, Participación

## Formación presencial

1) **Formación presencial y online:** talleres, conferencias y dinámicas adaptadas al público y a las temáticas solicitadas (cerebro y pantallas, videojuegos, redes sociales, series, tecnoadicciones, hipersexualización y discriminación, ciberacoso, ciberludopatías y ciberpornografía, etc.)

## Consultorías

2) **Consultorías personalizadas:** una encuesta permite al centro escolar conocer las fortalezas y debilidades de los hábitos de consumo de sus alumnos/as. De este modo, la Fundación Aprender a Mirar elabora un dossier que permite impartir una formación presencial que incide en el DAFO realizado, así como una más eficaz aplicación de la formación no presencial a través de los productos pedagógicos de la cabecera *Contraste*.

## Formación Contraste

Si la escuela lo desea, puede seguir con la consultoría integrando en su plan educativo una línea de mejora en hábitos para sus estudiantes y una línea de crecimiento en la formación audiovisual y digital de sus docentes y familias.

Estas formaciones presenciales (y online) y consultorías actúan también como prevención y detección de adicciones, violencia de género y entre iguales, entre otros conflictos.

3) **Formación transversal.** Los análisis de cine, de videojuegos, de televisión y de internet de la cabecera *Contraste* ofrecen amplias y accesibles herramientas para escoger el ocio audiovisual, mientras se aprende su lenguaje y contexto social y cultural.



## Datos PEA 2020

### FORMACIÓN PRESENCIAL

34 municipios

223 talleres

335 horas

6.584 alumnos/as

3.197 madres y padres

426 docentes

TOTAL PERSONAS BENEFICIARIAS

10.207

### FORMACIÓN NO PRESENCIAL

Web *Contraste* 311.417 páginas vistas

Boletines educativos 102.000 envíos

Revista digital 1.262.927 visitas

Revista papel 7.000 ejemplares/mes

Redes sociales 463.335 impresiones

TOTAL PERSONAS BENEFICIARIAS

2.146.679



# Empoderamiento de la mujer

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

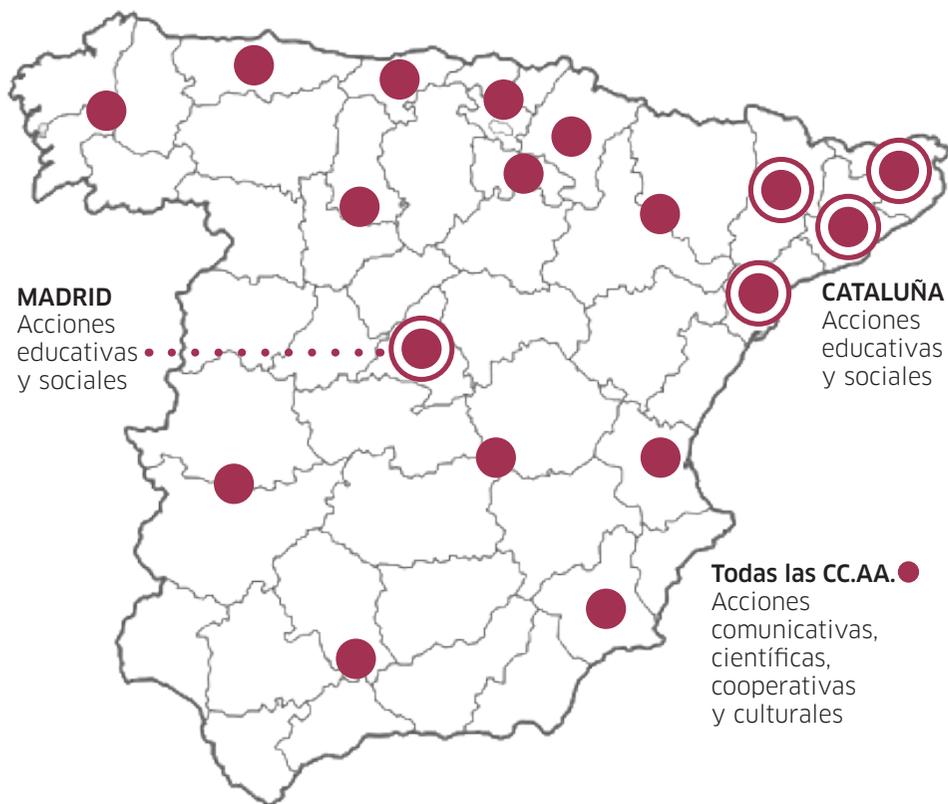
Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación

Un proyecto de los más transversales que impulsa acciones educativas, culturales, comunicativas, sociales, científicas y cooperativas que empoderen a la mujer frente a los estereotipos que circulan en la red y en los contenidos audiovisuales.



## Personas beneficiarias

Mujeres  
Niñas y adolescentes  
Educadores  
Niños y adolescentes

“En este año tan difícil, Fundación Aprender a Mirar ha impulsado, más si cabe, este proyecto clave sobre mujer. La campaña #ShesAPerson - contra el abuso a la mujer y el daño a los menores a través de la pornografía- y la creación de un grupo de profesionales expertos en esta materia ha ampliado el alcance de personas beneficiarias y la eficacia de este programa de empoderamiento”.

Anna Plans, experta en mujer e hipersexualización de FAAM

# Empoderamiento de la mujer



## Formación presencial

1) **Formación presencial y online:** talleres, conferencias y dinámicas sobre la imagen y el rol de la mujer en series o programas de televisión, películas, redes sociales, videojuegos y en otros contornos del mundo digital.

## Campañas de sensibilización

2) **Campañas de sensibilización y denuncia** sobre abusos y distorsiones sexistas y de violencia de control y de género. Esta línea de acción incluye investigaciones propias y de terceros. También abarca campañas de promoción de una mirada realista y positiva, en equidad, hacia la mujer.

## Formación Contraste

3) **Formación audiovisual y digital transversal.** *Contraste* cabecera de análisis de contenidos ofrece el trabajo de sus críticos: valoraciones del papel otorgado a la mujer en los títulos que comentan, así como un etiquetado de temas cinefórum. Además, en 2020 ha

## Jornada Hipersexualización

nacido un grupo de expertos en hipersexualización y mujer. En su mayoría son jóvenes y mujeres y provienen del área de la salud física y mental, la educación y la comunicación.

4) **Jornadas Hipersexualización en redes sociales.** Evento inédito e innovador con adolescentes. A través de un panel de expertos y otro de jóvenes influencers, más de un centenar de alumnos/as de cuarto de la ESO reflexionaron en voz alta y contrastaron datos, valores y emociones con líderes y referentes en la materia.

## Portavoces en eventos

5) **Portavoces en eventos.** Nuestros expertos son ponentes en conferencias, jornadas y eventos de otras instituciones públicas y/o privadas para defender la voz de la mujer, en especial la menor de edad, y para promover actitudes constructivas y modernas.

# Empoderamiento de la mujer



 Educación, Actuación, Detección, Prevención, Sensibilización, Comunicación, Participación

## Datos empoderamiento 2020

### SENSIBILIZACIÓN Y FORMACIÓN NO PRESENCIAL

3.967 visitantes a contenidos sobre empoderamiento en páginas web (FAAM, *Contraste*)

50.300 alcance obtenido en campañas sobre empoderamiento de la mujer en redes sociales

### FORMACIÓN PRESENCIAL Y ONLINE

3.500 personas beneficiarias

### JORNADA HIPERSEXUALIZACIÓN

Beneficiarios/as presenciales 145

No presenciales pero directos 210

### PORTAVOCES EN EVENTOS

950 asistentes

### OTRAS ACCIONES

3.500 personas beneficiarias indirectas

Recording

# II Congreso Pornografía, Infancia y Mujer

**ONLINE**  
Universidad Rey Juan Carlos  
Hora: de 9:00 a 20:00.  
Reserva entrada



# change.org

**1747 personas han firmado. ¡Ayuda a conseguir 2500!**



**Con 2500 firmas, es más probable que esta petición sea publicada en los medios de comunicación locales**



**Fundación Aprender a Mirar y Asocia... ha firmado esta petición**



**Beatriz Durante ha firmado hace 18 horas**



**Jesus Schmidke ha firmado hace 3 semanas**

"Niños y niñas están accediendo a estos contenidos distorsionando una educación sexual responsable que les permitiría tener, en el futuro, una vida saludable y plena."

"Que se aproveche esta época de confinamiento para crear más adicción, me parece denigrante."

**#ShesAPerson**

FUNDACIÓN APRENDER A MIRAR

Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya

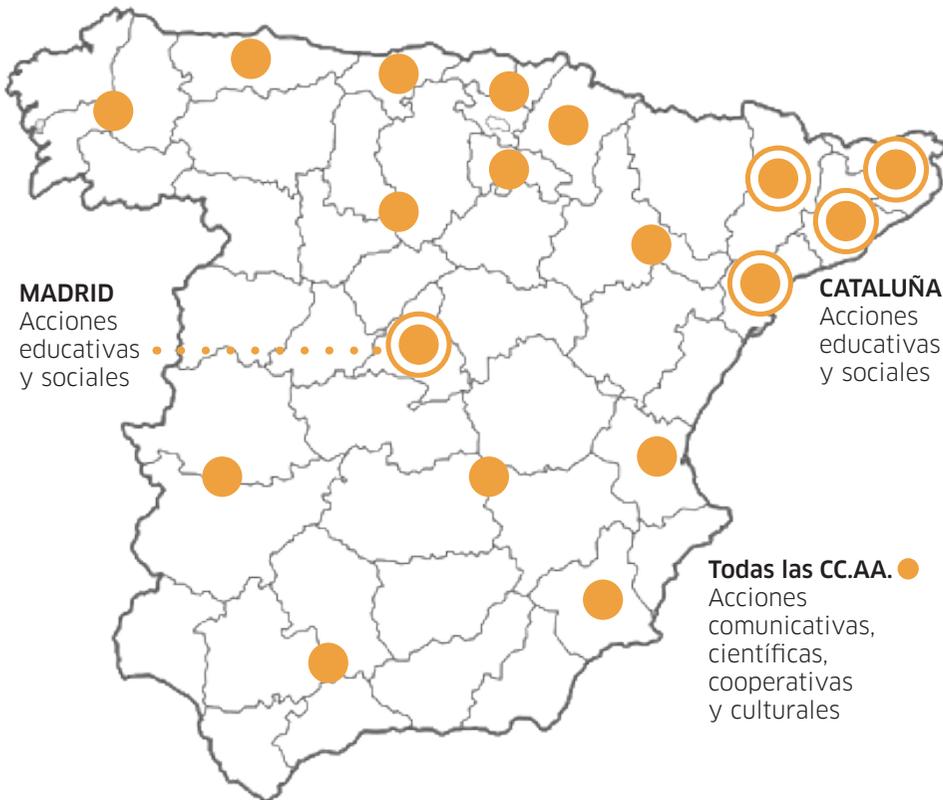
# Tecno- adicciones

Menores Mujer Convivencia Formación Salud Cooperación



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación

Salud y educación se dan la mano para generar hábitos de relación saludable con las pantallas. La clave está en motivar hacia prácticas óptimas que, además, optimicen la tecnología en nuestra vida cotidiana. Incluye la promoción de buenos usos del tiempo de pantallas, en sinergia con la tendencia a la racionalización de los horarios.



## Personas beneficiarias

Instituciones educativas  
Alumnos/as de 6 a 18 años  
Personal docente  
Madres y padres  
Otros educadores  
Instituciones públicas y privadas  
Ciudadanía general

“El confinamiento ha disparado el consumo de pantallas. Por eso, es imprescindible que niños, niñas y jóvenes sean conscientes del uso que hacen, que conozcan los riesgos e implicaciones de utilizar internet y aprendan a hacer un uso responsable y respetuoso. Deben ser capaces de tomar decisiones sobre cómo y qué consumir, para que otros no lo hagan por ellos”.

Irene Montiel, Dra. en psicología y experta de FAAM

# Tecno- adicciones

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación

## Formación presencial

1) **Formación presencial y online.** A todos los talleres, conferencias y dinámicas para niñas/os, jóvenes y también adultos sobre cómo usar con ecología social y personal las pantallas, se suman otras actividades de tipo formativo. En especial, destaca la organización, elaboración de contenidos, coordinación de docentes y la impartición de cursos especializados.

a lo largo del año 2020, no solo consejos con base científica, sino también diversas herramientas lúdicas y prácticas de evaluación y, consecuente, toma de decisiones respecto a los propios hábitos de consumo y de utilización de dispositivos tecnológicos y los usos del tiempo.

## Campañas de sensibilización

En este 2020, se ha desarrollado la formación online en directo para atender la demanda de tantas familias y docentes para sus hijos e hijas y estudiantes. Con el mismo fin, durante el confinamiento, se lanzó la formación en diferido y bajo demanda: los e-talleres.

Especial relevancia adquirió el #EcoTest, que ayudó a cientos de personas usuarias a medir cómo empleaban las pantallas en el confinamiento y a acometer una desescalada de las mismas para mejorar hábitos de salud, en el caso que fuera preciso.

## Formación Contraste

2) **Campañas de sensibilización.** Bajo la marca propia de hashtag #LiveYourRealLife, Fundación Aprender a Mirar ha divulgado,

3) **Formación transversal.** Además de la línea de contenidos analizados en la cabecera *Contraste*, en ella se ofrecen artículos de fondo sobre las adicciones digitales y audiovisuales.

# Tecno- adicciones

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación

## Estudios y publicaciones

## Portavoces en eventos

Paralelamente, FAAM oferta los micro cursos online *TecnoFamily Challenge* para aquellas familias que quieran impactar y mejorar la educación de sus hijos e hijas. Se trata de una suscripción sencilla y muy fácil de responder.

De nuevo, fruto de la situación provocada por la pandemia, surgió un nuevo servicio de información, formación y sensibilización: las *Cápsulas (in)formativas*. En breves minutos, los expertos de Fundación ayudan a gestionar mejor el consumo de tiempo digital y audiovisual.

4) **Estudios y publicaciones.** La Fundación Aprender a Mirar participó con sus respuestas y la difusión de encuestas con diversos

estudios relacionados con pantallas y confinamiento.

Por otra parte, se ha continuado con la publicación de la Guía especializada en tecnoadicciones, a la que se ha sumado la de Redes Sociales.

Además, se inició la producción de la *Guía de juegos* del proyecto Guay-fi para edades tempranas.

5) **Portavoces en eventos.** Como ponentes, participantes y otras colaboraciones, FAAM ha difundido su conocimiento pedagógico y de salud mental sobre adicciones a la tecnología, así como las buenas praxis recogidas a lo largo de su amplio contacto con la población más joven.



## Datos tecnoadicciones 2020

### FORMACIÓN PRESENCIAL

6.630 personas beneficiarias

### FORMACIÓN TRANSVERSAL

3.493 visitantes a contenidos  
sobre tecnoadicciones en páginas  
web (FAAM, *Contraste*)

### PORTAVOCES EN EVENTOS

660 asistentes

### ESTUDIOS Y PUBLICACIONES

15.300 envíos y 10 producciones  
completas

### SENSIBILIZACIÓN

4.927 respuestas test autoevaluación  
37.803 alcance en redes sociales  
1.010 visionados YouTube corporativo

# #LiveYourRealLife #EnCasa

Convivir con las pantallas en cuarentena



## INTIMIDAD

❌ No #Sharenting, que tu hijo no se haga viral

✅ Si #SerCreativo, fomenta habilidades y unidad familiar

## CEREBRO

Horario claro y flexible

Calcula el tiempo: alterna actividades y evita maratones

Sé un ejemplo de autocontrol



## INFORMACIÓN

No te sobresatures, más puede ser menos

Contrasta noticias, no difundas #FakeNews

## EMOCIONES

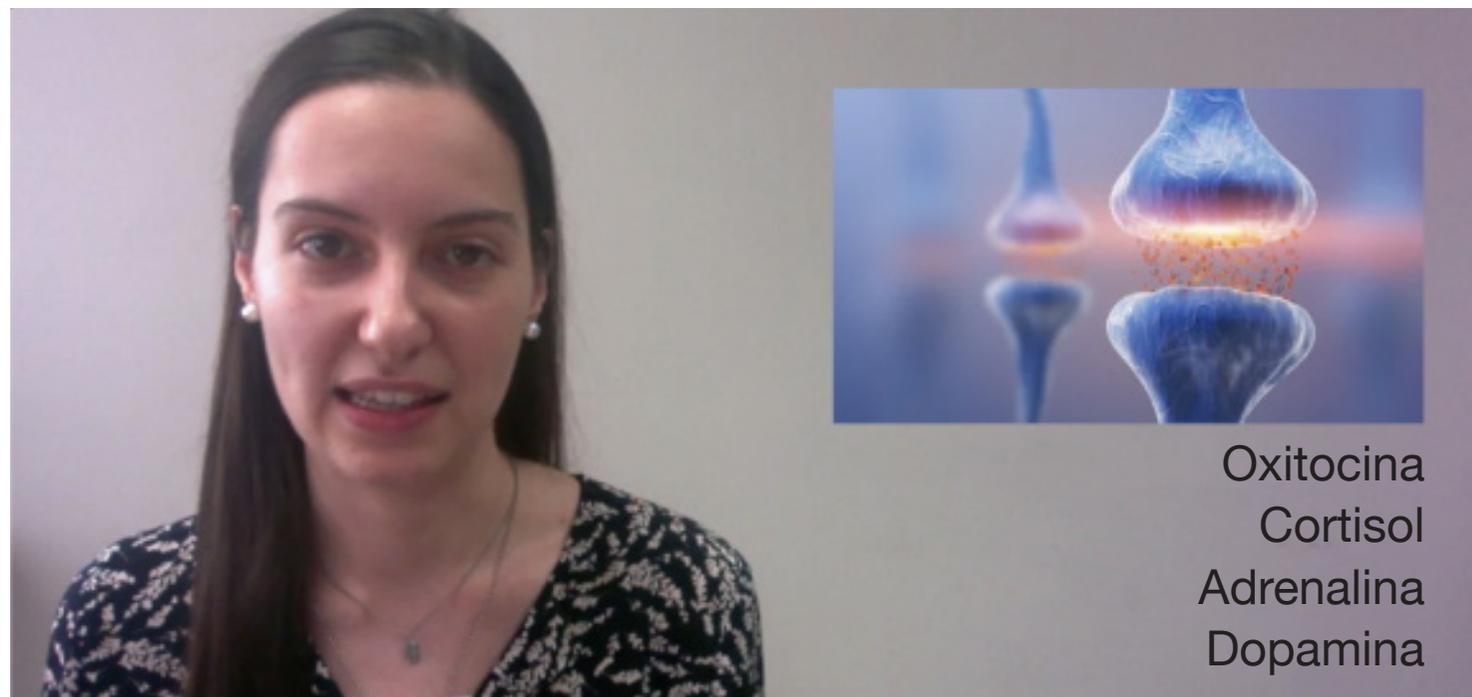
Preocúpate de los demás: escucha, conversa, aprende...

Selecciona el ocio que te haga crecer en valores y competencias en [www.contraste.info](http://www.contraste.info)



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

@AprenderMirar



Oxitocina  
Cortisol  
Adrenalina  
Dopamina

# Ciber-bullying

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

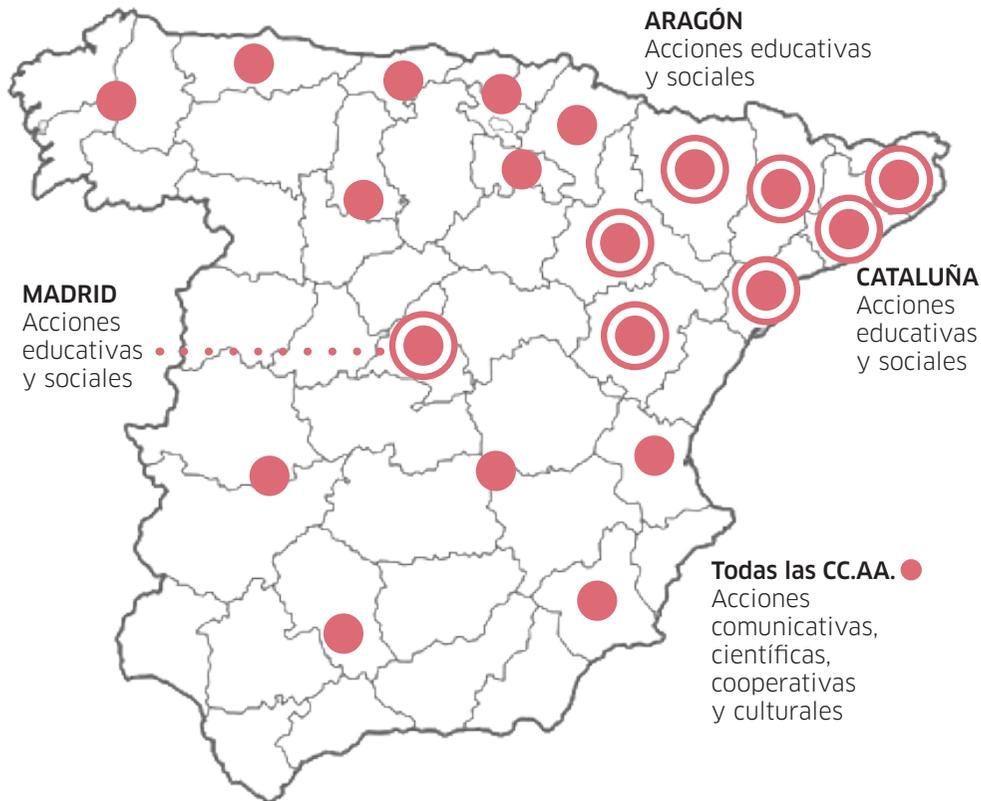
Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación

Una programa de formación preventiva del ciberacoso para evitar, paliar y resolver sus causas y efectos. Se lleva a cabo con herramientas múltiples y multidisciplinares para ser más eficiente.



## Personas beneficiarias

Instituciones educativas  
Alumnos/as de 6 a 18 años  
Personal docente  
Madres y padres  
Otros educadores  
Instituciones públicas y privadas  
Ciudadanía general

“El acoso escolar o entre iguales ha aumentado en 2020 por los motivos que sabemos (esta crisis sanitaria mundial). En esos meses, hemos palpado cómo la formación de FAAM, en muchos casos online, ha ayudado a prevenir y superar conflictos entre menores de edad”.

Marcos González, profesor de FAAM y productor audiovisual

# Ciberbullying

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección, Prevención, Sensibilización, Comunicación, Participación

## Formación presencial

1) **Formación presencial y online:** talleres y dinámicas que explican, de forma experiencial a los asistentes, la realidad psicológica, emocional y ética que supone el acoso escolar en la red. Su formato y su metodología se adecúan a la edad y a la situación de las personas que participan.

conferencias, jornadas y en otros foros la experiencia de este programa contra el ciberbullying. De hecho, el confinamiento permitió poder hablar, debatir y compartir experiencias y consejos en numerosos eventos virtuales.

## Formación Contraste

2) **Formación transversal.** Se trata de artículos de fondo elaborados por expertos, noticias sobre actividades contra el ciberacoso y un amplio elenco de títulos en cine, televisión, videojuegos e iniciativas en internet etiquetadas por su actitud positiva o negativa respecto a la violencia entre iguales y a la empatía.

4) **Campañas de sensibilización.** Se llevan a cabo tanto a partir de publicaciones especializadas como de otras divulgativas. Van desde las Guías para familias (se crearon dos nuevos números) a las Infografías. También webs, revistas, redes sociales y otros soportes han servido de lanzadera contra el ciberacoso.

## Portavoces en eventos

3) **Portavoces en eventos.** Los expertos de Fundación Aprender a Mirar han compartido, en 2020, en

Destaca el Premio al mejor contenido en internet para menores que FAAM otorgó en los Premios Zapping al videojuego *Happy 12-16*.

## Campañas de sensibilización

Ciber-  
bullying

Menores Mujer Convivencia Formación Salud Cooperación



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación

## Datos ciberbullying 2020

### FORMACIÓN PRESENCIAL

6.100 personas beneficiarias

### SENSIBILIZACIÓN

10.000 alcance en redes sociales

### PORTAVOCES EN EVENTOS

1.050 asistentes

### FORMACIÓN TRANSVERSAL

74.210 visitantes a contenidos  
sobre tecnoadicciones en páginas  
web (FAAM, *Contraste*)

### OTRAS ACCIONES DIRECTAS

2.860 interacciones con otras  
entidades y grupos de trabajo

Inicio > Análisis Internet > Happy 12-16



**Análisis Happy 12-16**

**FICHA TÉCNICA**

Enlace: <http://www.kanaribegones.com/destacados/happy-12-16-happy-12-16-happy/>  
 Género: Internet

**PUBLICO**

Jóvenes

**VALORACIÓN**



meet.google.com/qke-mvhc-vmo

Ana Rivas Gómez está presentando

**Ejercicio Stargirl 1**

1. ¿Debería hacerse la foto? ¿Por qué?
2. ¿Henry le pide la foto porque quiere a Yolanda? Sino, ¿por qué lo hace?
3. ¿Crees que el chico respeta la intimidad de la protagonista? ¿Y ella respeta su propia intimidad?

FUNDACIÓN APRENDER A MIRAR **CONTRASTE**

Detalles de la reunión



# Proyectos acompañados

# PDA Bullying

Menores Mujer Convivencia Formación Salud Cooperación



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación

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).

FUNDACIÓN  
 **APRENDER  
A MIRAR**



Associació de  
Consumidors  
de Mitjans  
Audiovisuals  
de Catalunya



SEER  
Salut i Educació Emocional

## Personas beneficiarias

Instituciones educativas  
Personal docente  
Instituciones públicas y privadas  
Ciudadanía general

“En 2020, en la plataforma colaborativa, hemos puesto el foco, sobre todo, en la ampliación y mejora del banco de recursos ya existente. La principal novedad ha sido el estudio y definición de la certificación de buenas prácticas PDA Digital”.  
Álex Estébanez, miembro de la junta directiva de PDA

# PDA Bullying

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación

**Código de buenas prácticas**

**Certificación**

**Banco de recursos**

**Concienciación**

## **PDA previene, detecta y actúa a través de estos canales**

1) **Código de buenas prácticas.** Su propósito es definir cómo lograr un clima proactivo respecto al acoso. Se divide en tres ámbitos: prevención, detección y actuación. Este código recibe adhesiones por parte de entidades públicas o privadas. De 2018 a 2020, se han sumado 70 instituciones.

2) **Certificación.** De ella se encarga un equipo cualificado de profesionales. Tras un acompañamiento tipificado a los equipos de valoración de cada centro/proyecto educativo o equipamiento/servicio, refrenda que dicha institución cumple con los requisitos precisos para prevenir, detectar y actuar frente al bullying de manera integral y efectiva. Hasta el momento,

hay 29 escuelas, centros pedagógicos y recursos certificados.

3) **Banco de recursos.** Su web ofrece un abanico, en continuo crecimiento (en 2020, 374), de actividades educativas en relación con el acoso escolar. Además, PDA también certifica recursos (con un sello propio) para explicitar su eficacia y calidad en la tarea colectiva de afrontar esta lacra social.

4) **Concienciación.** Se trata de una acción transversal para agentes pedagógicos, bien sean escolares, madres y padres o de educación no reglada. Se pretende sensibilizarlos sobre la importancia de enseñar a los menores a evitar el papel de acosador, de víctima o de connivente, y así fomentar una convivencia feliz, empática y abierta.

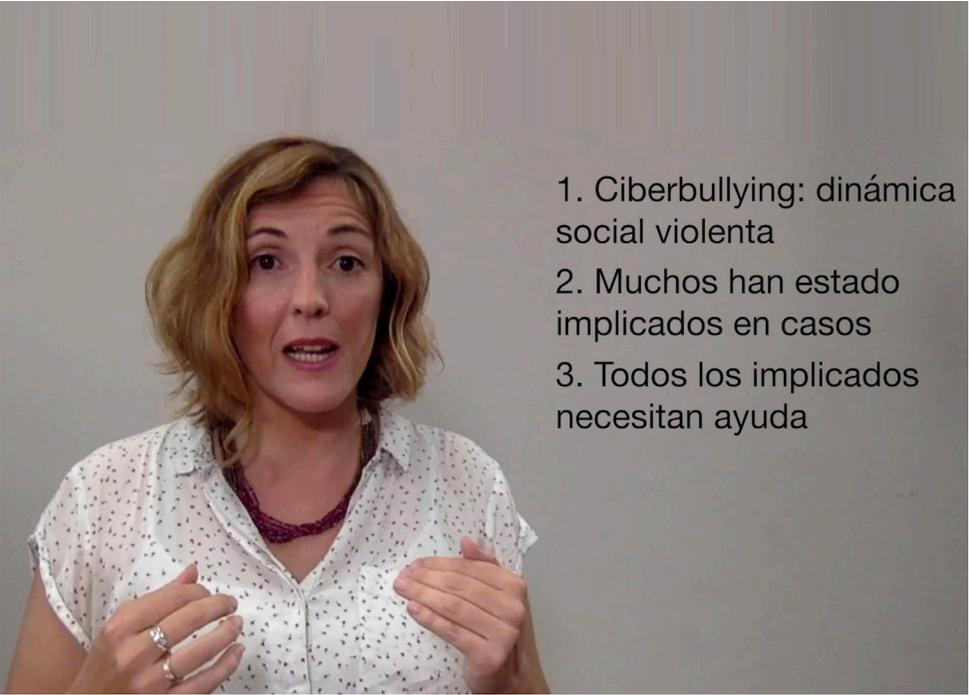
2 de mayo

día Internacional para superar el bullying y el ciberbullying



Red #PDABullying

[www.pdabullying.com](http://www.pdabullying.com)  
 @pdabullying





Menores Mujer Convivencia Formación Salud Cooperación



Educación, Actuación, Detección, Prevención, Sensibilización, Comunicación, Participación

FAAM es uno de los socios del SIC-Spain (Safer Internet Center), coordinado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE) que depende del Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.



*En línea con la estrategia Europea BIK (Better Internet for Kids), SIC-Spain forma parte de la red paneuropea INSAFE de Centros de Seguridad en Internet y está cofinanciado por la Comisión Europea*

Liderado y coordinado por la SEAD (la Secretaría de Estado para el Avance Digital), ejecuta sus servicios a través del INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)

**Personas beneficiarias**

---

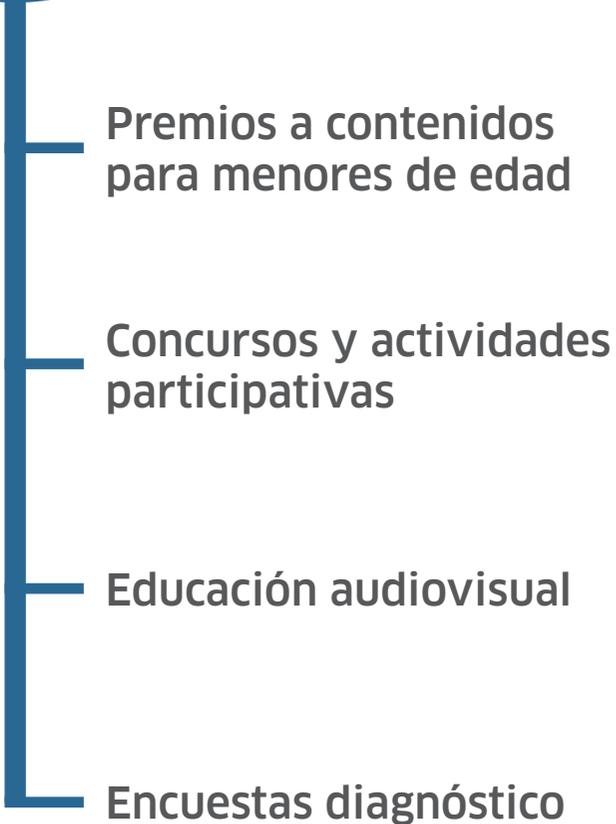
- Instituciones educativas
- Internautas
- Menores y jóvenes
- Instituciones públicas y privadas
- Ciudadanía general

“Ser parte del Centro de Internet Segura en España ha sido un proyecto clave en un año de digitalización forzada por el coronavirus. Gracias a SIC-Spain hemos ampliado el efecto de todas nuestras actividades”.

José M<sup>a</sup> Guerra, presidente de la Fundación Aprender a Mirar



Educación, Actuación, Detección,  
Prevención, Sensibilización,  
Comunicación, Participación



### **FAAM realiza estas acciones en la línea de sensibilización social del SIC-Spain**

1) Premio a contenidos de calidad para menores en internet. Con el fin de destacar y galardonar iniciativas de valor añadido en la red, en 2020, se entregó el trofeo al videojuego *Happy 8-12/12-16*, para ayudar en la resolución asertiva de conflictos y la prevención del acoso escolar a través de la educación emocional.

2) Concursos y actividades de tipo participativo. Fundación Aprender a Mirar oferta recursos como: ¡Pum! Cyberbullying, #Tecnotest, #TestEnSerie, #EcoTest, #Live-YourRealLife: crecer en verano, #ShesAPerson, Contrato familiar, Concurso de chapas #LYRL, TecnoFamily Challenge, #dislike

machismo en #TikTok y otras interacciones en colaboración con terceros.

3) Programa de Educación Audiovisual. FAAM desarrolla su PEA como instrumento para llegar a más personas en su educación tecnológica, cognitiva y emocional frente a las pantallas.

4) Encuestas-diagnóstico. Se han recogido datos de hábitos de consumo audiovisual y digital de más de 11.300 jóvenes participantes en talleres de FAAM. El objetivo, además de prevenir y diagnosticar conflictos o trastornos, es elaborar datos representativos que ayuden mejorar su educación y sensibilización. Participan la Universidad Complutense de Madrid, la Universidad de Salamanca y la empresa Análisis e investigación.

# 5 PASOS PARA DEESCALAR

## #LiveYourRealLife



### **HORARIO, EL MEJOR AMIGO DE TU PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

Solo utilizaremos las pantallas en las horas establecidas: nunca antes de ir a dormir ni durante las comidas



### **NO MÁS DE 2 HORAS SEGUIDAS**

El exceso de tiempo genera también un exceso de dopamina que puede ser perjudicial para nuestro cerebro



### **DE 0 A 5, NADA DE PANTALLAS**

Los más pequeños desarrollan mejor sus aptitudes de psicomotricidad interactuando solo en el mundo físico



### **PLANES DIVERTIDOS PARA DESCUBRIR A LOS HIJOS**

Hay espacio para salidas familiares y otras personalizadas con cada uno, de modo que potenciamos sus talentos



### **LAS PANTALLAS, LAS COMPARTIMOS**

Las películas y las series las vemos con los demás, no solo en mi habitación; así comentamos, reímos o lloramos juntos



**SANDRA ORTONOBES**  
creadora de La Hiperactina



**HAPPY 8-12/12-16 (UNIVERSITAT DE LLEIDA - KANEDA GAMES)**

# Consumidores Audiovisuales

Menores Mujer Convivencia Formación Salud Cooperación



Educación, Actuación, Detección, Prevención, Sensibilización, Comunicación, Participación

Apoyar la tarea de la Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales de Cataluña fue el motivo del nacimiento de FAAM. Ambas coordinan diversos proyectos en defensa del menor y de una cultura y un consumo digital de calidad.

Nace



en 1985

Nace



en 2000



## Personas beneficiarias

Instituciones educativas  
Internautas  
Familias  
Instituciones públicas y privadas  
Profesionales de la comunicación, cultura y sector digital

“Toda la experiencia de trabajar en equipo con Fundación Aprender a Mirar ha supuesto una enorme riqueza y ayuda en este difícil 2020. Emprender, reformar y mantener los proyectos sociales que compartimos ha sido más sencillo y eficaz porque íbamos de la mano”.

Estefanía González, directora de comunicación de Associació

# Consumidores Audiovisuales

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección, Prevención, Sensibilización, Comunicación, Participación

**Premios Zapping**

**Cápsulas (In)formativas**

**Programa de Educación Audiovisual**

**Jornadas y eventos divulgativos**

**PDA Bullying**

**Sinergias asociacionismo**

## Los proyectos realizados en 2020, en conjunto

1) **Premios Zapping.** FAAM apoya y coopera en la difusión, logística y organización de estos galardones únicos en España: las personas usuarias votan los productos y profesionales de más calidad en televisión, videojuegos e internet.

2) **Cápsulas (In)formativas.** Los docentes y expertos de FAAM transmiten (in)formación para la vida digital en un formato audiovisual, breve y asequible. El proyecto nació por la demanda de consejos sobre consumo de pantallas durante el confinamiento.

3) **Programa de Educación Audiovisual.** El apoyo de Fundación al denominado PEA ha impulsado, una vez más, su expansión, así como la colaboración de nuevos

expertos/as y voluntarios/as.

4) **Jornadas y eventos divulgativos.** Cada año, ambas entidades unen fuerzas en eventos de solvencia científica y de novedosa metodología. En 2020, FAAM dio soporte a la Jornada sobre Hipersexualización en redes sociales.

5) **PDA Bullying.** Sendas instituciones conforman, junto a SEER, esta plataforma colaborativa para combatir el acoso escolar.

6) **Sinergias y asociacionismo.** La Asociación de Consumidores es entidad afiliada de FAAM en el proyecto SIC-Spain. Además, ambas comparten iniciativas como estudios y campañas de sensibilización; sin olvidar espacios habituales de intercambio de experiencia, recursos, talento humano y formación.



# Plan Nacional sobre Drogas

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección, Prevención, Sensibilización, Comunicación, Participación

El Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) ayuda a FAAM en dos líneas de trabajo vinculadas con la prevención de tecnoadicciones. Se trata de un portal-guía en internet y de una especialización del Programa de Educación Audiovisual.



## Personas beneficiarias

Instituciones educativas  
Internautas  
Familias  
Instituciones públicas y privadas

“La ayuda del PNSD al plan de prevención de las adicciones sin sustancia de Fundación Aprender a Mirar es esencial en una era como la que vivimos. El cerebro adolescente, más proclive a lo compulsivo, necesita información y formación para vivir en libertad frente a tantos estímulos”.  
Anna Bruch, psicóloga forense, psicoterapeuta y experta de FAAM

# Plan Nacional sobre Drogas

Menores

Mujer

Convivencia

Formación

Salud

Cooperación



Educación, Actuación, Detección, Prevención, Sensibilización, Comunicación, Participación

## Portal-Guía

## PEA especializado en tecnoadicciones

**A través de dos convocatorias de subvenciones públicas, el Plan Nacional sobre Drogas ayuda a FAAM en dos acciones**

1) **Portal-Guía** [www.evitarlastecnoadicciones.info](http://www.evitarlastecnoadicciones.info). Diseño, desarrollo y producción de una web de referencia en adicciones digitales. El proyecto ha supuesto la recopilación de documentos oficiales sobre políticas, estrategias y literatura científica en la materia. Además, recoge glosarios, recursos y consejos diversos para ayudar a prevenir adicciones, igual que entrevistas a profesionales del ámbito.

Por otra parte, incluye los autotests para evaluar la dependencia que tenemos de las pantallas. Estos cuestionarios han sido aprobados por el Instituto de Neurop-

sicología y Pedagogía Aplicadas (INPA) y la Fundación Fórum Terapèutic.

2) **Especialización en tecnoadicciones del Programa de Educación Audiovisual**. A los talleres específicos y adaptados al público para prevenir dependencias y fomentar hábitos saludables, se suman campañas de sensibilización en redes sociales, infografías con recomendaciones, contenidos informativos y reflexivos en *Contraste*, apariciones divulgativas en medios de comunicación, estudios y denuncias de situaciones de vulnerabilidad y desprotección, así como asesoramiento personalizado y derivación de posibles casos patológicos.

En el curso 2019-2020, se han atendido a 5.300 personas.





# Complementos necesarios

# Grandes patrocinios

Comprometidos con los valores de Fundación Aprender a Mirar, estas instituciones de renombre hacen posible ayudar a los más vulnerables frente a las pantallas.

## Fundación "la Caixa"



Programa Educación  
Audiovisual

## Fundación Joaquim Molins



Premios  
Zapping

## Plan de calidad y transparencia

- ✓ Auditorías de revisión de proyecto
- ✓ Informes y memorias de actividad

# Más apoyos

Son un gran núcleo de instituciones públicas y privadas y particulares las que -con fondos económicos, recursos materiales y talento humano- han apoyado, avalado e impulsado la acción social de Fundación Aprender a Mirar en 2020.



# Mano a mano

El trabajo institucional de FAAM en defensa del menor y del usuario audiovisual y digital en general se labra en las relaciones personales con los gobernantes, legisladores, políticos y técnicos de la administración pública para mejorar el amparo legal. Pero también dialoga con expertos académicos y científicos, sin olvidar empresarios del sector y profesionales de la comunicación y la cultura con los que promueve, entre otras iniciativas, la auto y corregulación.



# Mano a mano





A screenshot of a Zoom meeting interface. The top left shows the logo for 'Fundación Educación Soriana' and the text 'COVID-19 y LA ENSEÑANZA'. There are three video thumbnails: one for 'Juan Carlos Corvera' (a man in a blue suit), one for 'Inger Bråvick' (an older woman with white hair), and one for 'Gregorio Luri' (a man in a suit and glasses). The Zoom logo is in the bottom right. At the bottom, there is a banner with the text 'COVID-19' and 'Obtén información actualizada sobre COVID-19.' and a button labeled 'MÁS INFORMACIÓN'.

The cover of a report titled 'AUDITORIA CONTRASTE' for September 2020. At the top is the logo for 'sidn' (La Agencia de los Idiomas Libres de España) featuring an orange fish. The title 'AUDITORIA CONTRASTE' is in large, bold, black letters. Below it, 'Septiembre 2020' is written in a smaller font. At the bottom is the logo for 'CONTRASTE' (La guía del espectador crítico) featuring a red owl.

# 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

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

Aprender a Mirar 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 voluntariado.

# Ciencia y divulgación

## Estudios

FAAM elabora informes sobre la protección y defensa del menor en el entorno audiovisual y digital. También, las inquietudes que recoge en su línea de ayuda se convierten en materia de análisis. Así sucedió el informe y campaña sobre pornografía durante el confinamiento.

## Investigación

Fundación coordina, promueve y apoya toda investigación científica y/o académica en neurociencia y otros ámbitos, como la estadística social de hábitos de consumo, la psicología, pedagogía y psiquiatría, que ayuden a aprovechar mejor el uso que hacemos de las pantallas.

## Publicaciones

Aprender a Mirar edita libros, guías, revistas, folletos, hojas sueltas con análisis de contenidos audiovisuales, artículos de fondo sobre el mundo digital y el fomento de hábitos saludables. En ese entorno. Destaca la cabecera *Contraste*, con más de 140 números publicados.



Fundación Aprender a Mirar

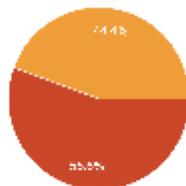
@AprenderMirar

#DíaDeInternetSegura #SID2020. Contacta nuestra línea de ayuda, también para dudas y demás necesidades en la vida digital. #MejorAcompañados con @AprenderMirar [bit.ly/38hGF5b](https://bit.ly/38hGF5b) #ciberseguridad



¿Mientras estudias o haces deberes, estás pendiente de las redes sociales?

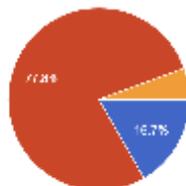
18 respuestas



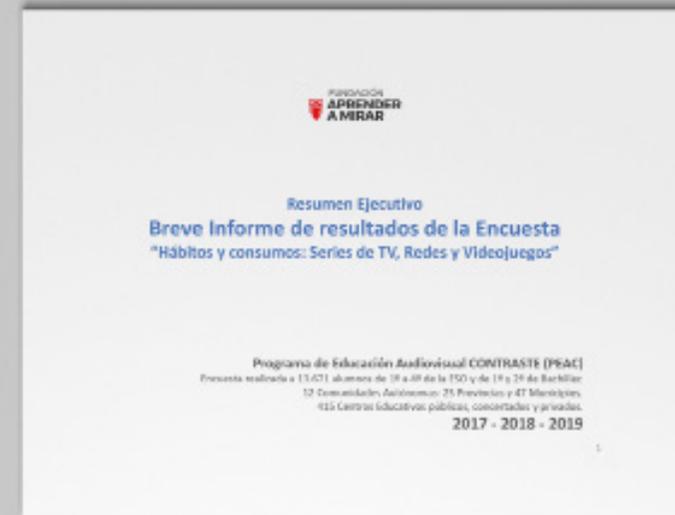
● Sí, a menudo  
● Sí, a veces  
● No, nunca  
● No sé

¿Crees que podemos correr peligros en las redes sociales?

10 respuestas



● Sí  
● Sí, a veces  
● No, nunca  
● No sé



# Personas voluntarias

Fundación Aprender a Mirar confía, desde sus inicios, en la fuerza de la libertad: las personas voluntarias. Ahora, ya son más de 80, de todas las generaciones y procedencias, las que participan con generosidad en FAAM, desde la génesis de un proyecto, hasta en sus procesos de implantación, desarrollo y optimización.



# Comunicar

## Eje para poner en acción los valores de Fundación Aprender a Mirar

La comunicación externa de FAAM nace de la escucha activa de las personas consumidoras, de los investigadores e investigadoras, educadores y profesionales del sector audiovisual y digital.



# Comunicar

## En los medios de comunicación

### Apariciones y cabeceras

aprender.com  
20 minutos  
Cine & Tele  
consumer.es  
EFE  
Europa Press  
padresycolegios.com  
psycolab.com  
RTVE web  
RTVE YouTube  
Regió 7  
semana.es  
...

## Servicio

## Con los propios medios

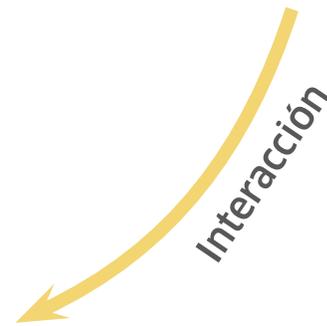
### Múltiples canales

- Web institucional  
www.fundacionaprenderamirar.org
- Cabecera *Contraste*: web, app y revista www.contraste.info (más 9.000 análisis)
- Redes sociales: @ContrastEduca @AprenderMirar y YouTube de FAAM
- Boletín electrónico semanal
- Difusión de campañas propias y ajenas: infografías...
- Relación con la persona usuaria: escucha, atención, respuesta y servicio

## Con la imagen corporativa

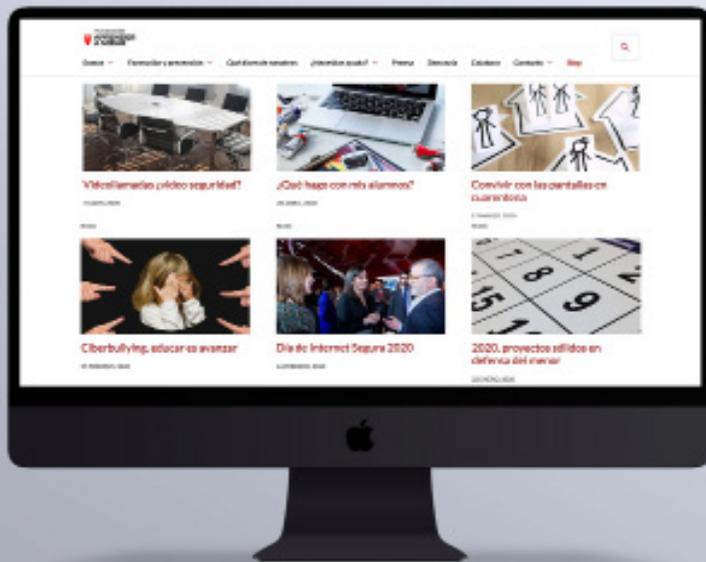
### Innovaciones

- Adaptación del diseño corporativo a nuevos productos digitales provocados por el confinamiento
- Creación del hahstag de campaña de sensibilización #ShesAPerson y nota de prensa
- Progresión del lema corporativo #mejoracompañados
- Producción del vídeos de sensibilización
- Apertura y seguimiento de campaña en Change
- Campañas de comunicación y concienciación (Navidad...)





**2** El control del tiempo es el secreto para erradicar de su vida (y de la nuestra) la tecnoadicción. "Si no establecemos un límite de tiempo estamos poniendo en manos de nuestros hijos algo que es altamente adictivo", afirma Guerrero. Por tanto, y como también destaca la Guía Aprender a convivir con el móvil publicada por la Comunidad de Madrid en colaboración con la Fundación Aprender a Mirar, "el control del tiempo es el secreto para erradicar de su vida (y de la nuestra) la tecnoadicción". Para Luis Boza, director general de la Fundación, cuál es el límite de tiempo adecuado, no más de dos horas porque afecta al cerebro.



# #MejorAcompañados es ser equipo

## Dinámicas de equipo presenciales

El calendario fijado de encuentros interequipos se ha llevado a cabo en nuevos escenarios (esta vez, online) para fortalecer el área de tareas compartidas entre zonas geográficas. FAAM da importancia a las dinámicas de reflexión y puesta en común (que ha servido para compartir las metas del curso), así como a dar relieve a los recursos y al talento humano de cada persona y descubrir el potencial de las diferencias.

## Red de trabajo, aprendizaje y empatía

En línea con los cuatro últimos años y de manera exponencial durante el confinamiento, FAAM ha desarrollado y robustecido su plan de trabajo en línea. La ampliación de la nube y la integración de más servicios y acciones digitalizadas ha permitido la conexión total durante el estado de alarma. Esta situación ha acelerado aún más el aprendizaje de nuevas herramientas para la óptima interactividad entre el equipo.

## Formación y crecimiento

Aquí destaca la formación recibida de nuestros propios compañeros y especialistas: en 2020, Anna Plans, Luis Boza y Rosa M<sup>a</sup> Aguilar. También es clave el conocimiento que impartimos a los docentes y personas voluntarias, así como los cursos y jornadas a los que el equipo ha asistido o los encuentros con posibles nuevos colaboradores y las auditorías llevadas a cabo a FAAM y sus servicios.

# MUCHAS GRACIAS POR TU APOYO EN 2020

porque  
estar **#MejorAcompañados** es un privilegio  
en los tiempos que corren

Repasamos contigo las **10** razones por las que Fundación Aprender a Mirar ha sido la mejor compañía para sacar valor a las pantallas

## 01 | #MEJORA COMPAÑADOS EN CUARENTENA

#LiveYourRealLife #EnCasa

Ideas sencillas para combatir la situación que provoca el confinamiento, mientras cultivas hábitos saludables

## 03 | EMPODERAR LA MIRADA FRENTE A LOS GLICHÉS SEXISTAS

Formación para dominar la red y no ser dominadas. Hipersexualización, violencia de género y la libertad que da aprender

## 05 | SOLUCIONES INNOVADORAS AL CIBERACOSO

Prevenir, detectar y actuar

PDA Bullying ha crecido, así como las acciones de sensibilización de Fundación Aprender a Mirar

## 07 | INTEGRANTES DEL CENTRO DE INTERNET SEGURA

Por segundo año y apoyados por la UE

Aprender a Mirar desarrolla cuatro proyectos sociales a favor de la seguridad y protección del menor

## 09 | EN LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE

FAAM, parte de la Cátedra extraordinaria de Comunicación digital en la infancia y adolescencia

El objetivo: investigar, formar y promover acciones que mejoren el bienestar digital del menor

## 02 | CÁPSULAS (IN)FORMATIVAS Y E-TALLERES

Estar cerca en momentos de distancia social

Nuestros expertos y profesores se adaptan a la formación online

## 04 | DINAMIZAR EL AULA EN TIEMPOS CONFINADOS

Creative Challenge, optimizaciones y más actividades

El Programa de Educación Audiovisual añade recursos y servicios para los docentes

## 06 | #LIVEYOURREALLIFE, TECNOADICCIONES

Campañas que mejoran vidas

#EcoTest, #TecnoTest, #TestEnSerie y consejos asequibles para la salud cerebral y emocional

## 08 | MÁS DE 7.500 ANÁLISIS

Contraste: la web, revista y aplicación punteras en críticas de ocio audiovisual

Su valor cultural y educativo está avalado por sus más de 20 analistas especializados

## 10 | TRANSPARENCIA Y PROXIMIDAD

Nos presentamos tal cual somos y de manera muy visual

Estrenamos vídeo corporativo, memoria y otras propuestas para darnos a conocer aún mejor

## FELIZ NAVIDAD

### #MEJORACOMPÑADOS

Motor de cambio social y baluarte de la defensa del menor



[www.fundacionaprenderamirar.org](http://www.fundacionaprenderamirar.org) [@AprenderMirar](https://twitter.com/AprenderMirar)





FUNDACIÓN  
**APRENDER  
A MIRAR**

G-62115068

[info@fundacionaprenderamirar.org](mailto:info@fundacionaprenderamirar.org)

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

93 488 17 57

 @AprenderMirar

 Fundación Aprender a Mirar

---

Inscrita en el Ministerio de Cultura con el número 1743