



ASSOCIACIÓ
**Consumidors
Audiovisuals**

Programa d'Educació Audiovisual

Curs 2025-26



Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya

El 23 d'abril de l'any 1985, un grup de pares i mares, preocupats per l'impacte dels continguts televisius en el desenvolupament dels fills i les filles, van decidir constituir una associació amb l'objectiu de protegir i promoure un consum audiovisual responsable entre el públic infantil i juvenil.

L'any 1995, el Dr. Luis Boza Osuna, psiquiatre de formació, s'incorpora a l'associació amb el propòsit ferm de professionalitzar les seves actuacions i impulsar-ne el creixement. L'experiència clínica i el compromís amb la salut mental infantil aporten una visió integral sobre la necessitat d'educar en l'ús conscient dels mitjans de comunicació.

Amb la voluntat d'estendre el missatge a tot el territori nacional i generar un canvi social profund, el Dr. Boza Osuna funda Aprendre a Mirar l'any 2000.

Actualment, la Fundació ha ampliat el camp d'actuació i s'ha posicionat com un agent clau en la formació de la comunitat educativa -docents, famílies i professionals de l'educació- sobre l'ús de pantalles.

A través de programes educatius, tallers, materials pedagògics i assessorament especialitzat, l'Associació promou una cultura digital saludable, tot fomentant el pensament crític i el benestar emocional de nens, nenes i adolescents.

Gràcies a la seva trajectòria, Consumidors Audiovisuals és avui un referent en l'àmbit de l'alfabetització mediàtica, la protecció del menor en entorns digitals i l'educació en valors a través de l'ús responsable de les tecnologies.



Carta de la presidenta

El meu impuls per començar aquest camí va néixer, com tantes coses importants, de l'amor. Amor de mare, sí, però també de ciutadana, educadora, persona compromesa amb el futur. Educar avui exigeix obrir els ulls, i no mirar cap a una altra banda quan allò que està en joc és el benestar dels nostres fills i filles.

Vivim un temps de canvis vertiginosos on els desafiaments de protegir la infància han adoptat noves formes: invisibles, digitals, immediates. I, tanmateix, el repte continua sent el de sempre: oferir-los un entorn on puguin créixer amb dignitat, criteri i seguretat.

A l'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya creiem que la infància no només necessita cura, sinó una protecció activa davant l'impacte de les pantalles i d'una cultura audiovisual que, massa vegades, els exposa a continguts per als quals no estan preparats. La nostra missió és clara: capacitar progressivament nens, nenes i adolescents perquè, quan arribi el moment, puguin enfrontar-se a l'entorn digital amb pensament crític i autonomia, alhora que acompanyem les famílies perquè desenvolupin criteris sòlids sobre els continguts digitals que els seus fills consumeixen, dins i fora d'Internet.

Aquesta visió neix del compromís del Dr. Luis Boza Osuna, fundador de la Fundació i pioner a Espanya en la defensa dels drets de la infància a l'entorn audiovisual.

Avui seguim el seu llegat amb un equip multidisciplinari de professionals de l'educació, la psicologia, la salut i la comunicació amb un objectiu comú: formar, sensibilitzar i transformar els entorns on creixen els nostres fills. A través de campanyes, programes de formació, a tota la comunitat educativa i propostes de política pública, busquem generar un impacte real i sostenible.

Sabem que no estem sols. Per això, et convidem a unir-te a aquest compromís. Amb la teva ajuda, arribarem a més llars. Amb la teva mirada, protegiem la seva.



Els nostres experts



Àlex Gili
Psicòleg esportiu



Ana Rivas
CEO Limón Amarillo



Amanda Reixach
Pedagoga i màster
en psicopedagogia



Andrea Ladrón de Guevara
Psicòloga



Anna Bruch
Psicòloga forense i
psicoterapeuta



Anna Jounou
Publicitat i RRPP



Anna Plans
Mare activista i presidenta
de Consumidors Audiovisuals



Carlos Luque
Comunicador, periodista i
corresponsal



Carmen Fernández
Docent d'Educació Primària



Dolors Vidal
Recursos humans i orientació
psicopedagògica



Elena Rueda
Economista. Experta en
afectivitat i sexualitat



Irene Montiel
Doctora en psicologia
jurídica. Criminòloga



Joan de Santiago

Comunicació i publicitat.
Expert en màrqueting digital



Jorge San Nicolás

Coach i responsable de
formació humana



José Carlos Amador

Docent i expert en videojocs



Manuela Gnecco

Psicòloga i psicopedagoga



Marcos González

CEO Tucán Producciones



Mercedes Haydon

Psicòloga infanto-juvenil
i assessorament familiar



Miriam Schirinzi

Psicòloga



Montse Ruiz

CEO Studiomobile



Nerea Andreu

Pedagoga



Nuria Montero

Educadora i
treballadora social



Pablo Pons

Psicòleg de joves
addictes a la pornografia



Paola Vela

Psicòloga i pedagoga



ASSOCIACIÓ

Consumidors Audiovisuals



Patricia Gassó

Psicòloga i docent
d'Educació Infantil



Richard Cabrejas

Enginyer en
Telecomunicacions



Rosa Gómez

Biòloga. Coach
d'adolescents i famílies



Rosamaría Aguilar

Llic. en Dret, màster en
afectivitat i sexualitat



Rocío Montuenga

Doctora en comunicació,
especialista en cinema

Programa d'Educació Audiovisual

Amb més de 30 anys d'experiència, el PEA aporta eines per fomentar hàbits de consum saludables i perquè l'ús de la tecnologia sigui eficaç i fomenti el creixement personal i professional. La qüestió principal és aportar una autèntica alfabetització digital i audiovisual a adults, però també a la infància i la joventut.

El PEA és un servei adreçat a famílies, professors i alumnes. Proporciona als centres escolars eines que faciliten l'educació audiovisual, minimitzant els efectes negatius de les pantalles i, alhora, maximitzant-ne els positius.

-  El Programa es contracta per un curs escolar (octubre a juliol) i el centre tria l'etapa i els cursos d'aplicació.
-  Cada nivell té temàtiques assignades per assegurar una formació estructurada.
-  Es recomana una educació continuada i la participació familiar per a una major eficàcia del Programa.
-  Amb l'objectiu de personalitzar els continguts, es fa una enquesta prèvia sobre hàbits audiovisuals.
-  Per a complementar, s'ofereixen recursos variats per a l'aula i la llar (webinars, infografies, articles, etc.).



Temàtiques adaptades a cada etapa educativa



Autoestima

Afectacions de l'autoestima al món digital



Cervell

Com interfereixen les pantalles al nostre cervell i claus per a un bon ús d'aquestes



Ciberassetjament

Prevenió, detecció i actuació davant de les diferents formes de ciberbullying



Cinema i sèries: llenguatge audiovisual

Fomentar el pensament crític davant la ficció. Com modela el nostre "jo" el que veiem a la pantalla



Hipersexualització

Què és i quines en són les conseqüències



Empremta digital

El rastre que deixem a la xarxa pot perjudicar el nostre futur



Joc i aprenentatge infantil

Dret de la infància al joc. Beneficis i propostes



Pantalles, xumet emocional

Influència de les pantalles en el desenvolupament emocional dels nadons



Pornografia

Consum, addicció i conseqüències



Xarxes socials

Realitat vs. ficció i els riscos de les xarxes



Compartir

"Fills trofeu". Riscos i influències emocionals



Videojocs

Tecnoaddiccions, jocs d'atzar, apostes i recomanacions

Guay-fi. El programa de prevenció de Consumidors Audiovisuals

Un programa que arriba a famílies, docents i menors. Guay-fi és prevenció i la prevenció és benestar emocional, salut i vida.

Què ofereix Guay-fi?

A través de tallers formatius i participatius, la comunitat docent i les famílies descobreixen com interfereix l'ús de les pantalles en el desenvolupament natural de cervell infantil i en el seu aprenentatge. A més, l'hàbit d'utilitzar les pantalles per calmar les enrabiades, per "aparcar" els més petits, per no escoltar la frase: "M'avorreixo!" o perquè mengin, dormin, obeeixin o es calmin, afecta directament el progrés emocional, redueix la capacitat empàtica i impedeix créixer en autoestima.

En definitiva, tal com demostren cada cop més estudis, l'abús de les pantalles en edats primerenques provoca deficiències en el llenguatge, incapacitat per reconèixer i gestionar les emocions, intolerància al fracàs, baixa autoestima, impaciència, un pensament fragmentat al qual li costa la concentració, persones sense eines per desenvolupar-se de forma natural entre els seus iguals, frustració al no, trastorns en el somni i d'alimentació, pors nocturnes, etc.



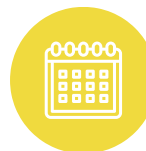
Per tant, els temes que es proposen a Guay-fi són aquells que es consideren imprescindibles a la primera etapa de creixement: l'aferrament segur, l'autoestima, la capacitat empàtica, la intel·ligència emocional, la psicomotricitat fina, la creativitat i l'autocontrol.

Guay-fi també promou el joc sense pantalles com a principal font d'aprenentatge infantil. Alhora, es fomenta el contacte amb la natura, l'exploració de hobbies i habilitats personals, el temps compartit en família, l'escolta activa per part dels adults i l'exemple d'una vida digital saludable.

Els tallers inclouen idees pràctiques per a implementar l'educació digital. Cada taller s'adapta a l'edat dels beneficiaris: la infància. D'aquesta manera, els participants han de respondre una petita enquesta prèvia sobre hàbits audiovisuals, circumstàncies familiars i dubtes o preocupacions.

Perquè la infància només es viu una vegada, deixem que gaudeixin com a nens i donem-los eines per quan siguin adults.

Guay-fi en dades



4 anys
d'experiència



5.898
famílies



227
classes



15 escoles



Modalitats Guay-fi

Centre escolar associat: quota mensual o anual

- Dues sessions generals a famílies o docents.
- Canal de WhatsApp amb informació, tips, càpsules formatives, reptes, activitats i sortejos.
- Participació a les campanyes #ElMòbilNoÉsUnaJoguina i #LaSolucióÉsTu.
- Accés a la plataforma digital per a descarregar recursos.

Opcions extra (es pressuposta a part)

- Motxilla Guay-fi només per als assistents al taller *Pantalles i cervell infantil*. Pagament cost unitari motxilla/assistent i *Guia de jocs sense pantalles*.

Altres tallers complementaris

- *Pantalles: gestió d'enrabiades i trastorn del son*
- *Pantalles: joc i autoestima*
- *Pantalles i emocions*
- *El sharenting i el dret a la privacitat*

Curs Xpress

- Quatre sessions formatives a 5 o 6 famílies de l'escola interessades a liderar el programa Guay-fi al centre educatiu.

Jornada Escape-room (sota demanda)

- Una activitat al centre escolar (2 hores) per a docents i famílies (sense menors) on els adults superen proves relacionades amb el consum digital. Una manera senzilla, divertida i participativa de sensibilitzar i promoure l'ús ecològic digital.

Conta contes

- Taller dirigit a 15 o primer cicle de Primària. Impartit per Consumidors Audiovisuals.



Temàtiques



Cervell



Sharenting



Autoestima i
aferrament
segur



Alimentació i
pantalles



Gestió
d'enrabiades



Pantalles, xumet
emocional?



Somni i
pantalles



Joc infantil i
aprenentatge



Formació

Dirigit a famílies, docents i alumnat

A partir de 4t de Primària, el Programa d'Educació Audiovisual porta a les aules tallers teoricopràctics, on els alumnes participen, amb la finalitat de fomentar el pensament crític i comprendre la influència de l'entorn digital.

Basats en la neurociència i la psicologia, aquests tallers ajuden a reconèixer beneficis, riscos i hàbits que afecten el desenvolupament personal i social. A mesura que s'avança de curs, els continguts són més profunds i complexos i s'adapten al nivell de l'alumnat i de l'ús que fan dels dispositius digitals.

Alumnat: tallers participatius de 50 minuts. Assistència màxima: una aula per taller.

Famílies i professorat: sessions teòriques i/o participatives, de 50 minuts. Assistència màxima: 40 persones.

Temàtiques



Llenguatge audiovisual



Cervell



Ciberassetjament



Xarxes socials



Videojocs



Autoestima

Primària De 9 a 12 anys



De 4t a 6è

Dues sessions per a famílies

Una sessió per a docents

Dos tallers a l'aula amb alumnes

Orientació

Dirigit a famílies, docents i alumnat

En els darrers cursos d'ESO i 1r de Batxillerat, s'aborden temes com ciberassetjament, autoestima, hipersexualització a les xarxes, ciberpornografia i addiccions digitals. Els tallers a l'aula fomenten el debat i la reflexió mitjançant casos pràctics. A més, es treballa la l'empremta digital mitjançant un pla de màrqueting i s'aprofundeix en la intel·ligència artificial (IA).

Alumnat: tallers participatius de 50 minuts. Assistència màxima: una aula per taller.

Famílies i professorat: sessions teòriques i/o participatives, de 50 minuts. Assistència màxima: 40 persones.

Temàtiques



Cervell



Llenguatge audiovisual



Ciberbullying



Videojocs



Autoestima



Hipersexualització



Xarxes socials



Pornografia

ESO De 13 a 16 anys



Dues sessions per a famílies

Una sessió per a docents

Dos tallers a l'aula amb alumnes

Jornada monotemàtica (*)

Batxillerat De 16 a 17 anys



Un taller a l'aula amb alumnes

Jornada monotemàtica (*)

(*) Les jornades monotemàtiques consisteixen en un matí de formació sobre un tema específic amb especialistes i testimonis. Es fan amb pressupost a part.

El PEA de Consumidors Audiovisuals al 2024



266

Tallers impartits online i
presencialment



+4.300

Alumnes participants



+3.600

Mares, pares
i educadors



4

Jornades



+390

Participants
a les jornades



8.800

Respostes als tests



+ 7.550

Visualitzacions de
webinars a YouTube



+7.900

Persones beneficiàries
dels tallers del PEA



Andorra
Catalunya
Comunitat de Madrid
Comunitat Valenciana
Andalusia

Jornades

Les jornades #LiveYourRealLife són un **espai innovador que ofereix als estudiants un lloc lliure de prejudicis** on poden preguntar i conèixer l'opinió dels especialistes sobre les dinàmiques que succeeixen al món online i que susciten tants dubtes entre els més joves.

Amb una durada de **quatre hores**, la jornada es divideix en **dues parts**. La primera consisteix en una **taula rodona d'experts** de l'àmbit de la psicologia i l'audiovisual. A la segona, es dona veu a les **bones pràctiques de joves influencers** que, amb el seu exemple, inspiren els participants i fomenten un alt grau d'interacció.



Autoestima: reflexiona sobre com ens coneixem i apreciem i anima a descobrir i potenciar els talents



Hipersexualització: aborda els seus riscos i efectes a les xarxes socials i les sèries de televisió



Pornografia: exposa els efectes que causa al cervell i al desenvolupament de la personalitat de l'adolescent



Tecnoadiccions: prevé els mals hàbits de consum audiovisual i potencia el pensament crític





ASSOCIACIÓ

**Consumidors
Audiovisuals**