



2025 | Memòria anual



ASSOCIACIÓ
**Consumidors
Audiovisuals**

ÍNDEX

04 **Som**

- 05 Consumidors Audiovisuals
- 07 Relacions institucionals

08 **Fem**

- 09 Programa d'Educació Audiovisual
- 16 Informació
- 18 Divulgació
- 22 Projectes socials
- 28 Esdeveniments

32 **Sinergies**

- 34 Amb el suport de, patrocinadors
- 35 Entitats col·laboradores

36 **Resum econòmic 2024**

- 37 Ingressos, despeses



SOM

Consumidors Audiovisuals

L'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya és una entitat sense afany de lucre que treballa per a uns mitjans audiovisuals de qualitat i en defensa dels drets de les persones usuàries, especialment de les menors d'edat, que són les més vulnerables davant les pantalles. L'Associació es va crear el 1985, arran de la preocupació d'uns pares i mares pels continguts que les televisions oferien als seus fills i filles.

El 2025, l'Associació ha representat a més de **20.000** persones.

El desenvolupament tecnològic del món audiovisual i la pròpia demanda de les persones usuàries han conduït a una progressiva ampliació i adaptació del treball de l'Associació. Internet, els videojocs, el cinema i els mòbils han anat adquirint cada vegada més espai en el temps d'oci dels més joves i, en conseqüència, en el treball diari de l'Associació i de les seves iniciatives.

Amb les activitats formatives i informatives, els projectes socials i el **Programa d'Educació Audiovisual**, l'equip de professionals –de l'àmbit de l'educació, la comunicació, la psicologia i la neurociència– que conformen l'Associació ajuden a les entitats educatives a minimitzar l'impacte negatiu del mal ús dels mitjans audiovisuals en les famílies i en l'alumnat, i a maximitzar-ne el positiu.



La junta directiva

Presidenta:

Sra. Anna Plans Colomé

Vicepresident:

Sr. Luis Boza Osuna

Secretari:

Sr. Luigi Bugalla Font

Tresorer:

Sr. Luis Boza Osuna

Vocals:

Sra. Miriam Cusí Pradell

Sra. Carla Sciamma Grau

Sr. Fernando Navas Cusí

Sra. Patricia Pallarés Plans

Sra. Rosa María Aguilar Puiggrós

Sra. Mar Pons Pubul

Sr. Mauricio Pacheco Doria

Persones associades

Durant el 2025, **250** persones s'han associat sense quota a l'entitat. A més, gairebé una desena d'homes i dones s'hi han sumat amb quota.

Pel que fa a centres educatius, culturals i esportius, s'hi han adherit **2** escoles i algunes més d'altres àmbits hi han mostrat interès.

Com a entitat sense ànim de lucre, l'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya pretén fer la màxima difusió dels seus objectius a través de totes les persones, organismes i institucions associades.



Persones voluntàries i en pràctiques

L'**Associació** va néixer gràcies al voluntariat i ha crescut també amb ell. Ara, tot i la seva professionalització, abasta una gran diversitat de projectes i accions gràcies a les persones que creuen en l'entitat i hi participen en els diversos programes socials. Des dels 18 fins als 90 anys, hi treballen voluntàriament unes 60 persones a les activitats com els **Premis Zapping** i el **Festival Infantil**, les anàlisis de continguts, l'edició web i xarxes socials, les xerrades sobre drets del consumidor, els tallers de prevenció de ciberassetjament i addiccions i altres tasques on sempre requereixen professionalitat i molta creativitat.

“ M’han tractat com a una més, i això ha estat un motiu per venir cada dia amb ganes. Trobaré molt a faltar l’equip, i qualsevol persona que en formi part uns mesos serà molt afortunada.

Aina Oliva,
Universitat Autònoma de Barcelona

“ Una experiència molt positiva, tant a nivell professional com personal. M’he sentit acollida per l’equip i, el millor de tot: m’ho he passat també molt bé! Espero, sincerament, tornar ben aviat.

Núria García,
Universitat Pompeu Fabra

Aprendre a dues bandes

També des dels inicis, l'entitat ha cregut que donar una oportunitat als estudiants és aprendre a dues bandes. A través de convenis amb les universitats, cada any l'equip de l'**Associació** ensenya a estudiants en pràctiques com posar en acció allò que reben a les aules.

Aquesta tasca sempre suposa un aprenentatge pel mateix equip de l'**Associació**. Compartir, explicar, escoltar la gent jove, treballar en equips molt diversos i integrar nous participants és una de les experiències més enriquidores i pròpies d'una entitat que representa persones i vol incidir en el món de la comunicació.



Relacions institucionals

L'Associació està registrada als organismes públics:

Generalitat de Catalunya

- Registre d'Associacions (número 7659)
- Agència Catalana del Consum (número 49)
- Sistema Arbitral de Consum (número 7993)
- Cens d'Entitats de Foment de la Llengua Catalana
- Cens d'Entitats Juvenils
- Reforma Horària de la Generalitat de Catalunya: signataris del Pacte per a la Reforma Horària, membres de la taula quadrangular d'experts de l'audiovisual en usos del temps, i membres adherits a la Xarxa Catalana del Temps
- Taula de diàleg de prevenció de Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) de la Secretaria de Salut Pública a les comissions d'Internet i Publicitat

Ajuntament de Barcelona

- Fitxer General d'Entitats Ciutadanes
- Consell de Consum de l'Oficina Municipal d'Informació al Consumidor
- Acord Ciutadà per una Barcelona Inclusiva
- Xarxa dels Drets de la Infància (a través de la plataforma PDA Bullying)
- Pacte del Temps de la ciutat de Barcelona



L'Associació és part d'institucions:

- Observatorio de Contenidos Televisivos Audiovisuales, OCTA (membre fundador)
- *The European Alliance of Listeners' and Viewers' Associations*, EURALVA (actual entitat presidenta). A través d'EURALVA l'Associació està a:
 - Observatori Europeu Audiovisual
 - Registre de la Transparència
- Federación de Asociaciones de Consumidores y Usuarios de Medios, iCMedia (membre fundador)
- Consell Audiovisual de Catalunya, CAC: Fòrum d'Entitats de persones usuàries de l'audiovisual

L'Associació coopera conjuntament:

- INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad), del Ministeri d'Assumptes Econòmics i Transformació Digital, com a partners de la Fundació Aprendre a Mirar en el projecte europeu SIC-SPAIN
- Comissió Nacional dels Mercats i la Competència, CNMC: assessorament, consultoria i enviament de queixes
- Universitats: mitjançant convenis de pràctiques curriculars
- Fundació Nous Cims: a través del programa Weko
- Asociación Europea para la Transición Digital: per mitjà de la "Propuesta de un Pacto de Estado para proteger a los menores del entorno digital"
- Adhesió al "Manifest sobre l'ús de les pantalles per promoure un desenvolupament saludable en la primera infància (de 0 a 6 anys)"
- Adhesió al "Manifest dels drets digitals de la infància i adolescència de Catalunya"

Donen suport a l'Associació:

- Generalitat de Catalunya dóna suport directe als Premis Zapping, a l'oficina d'atenció del consumidor i a la formació en educació audiovisual de l'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals
- Ajuntament de Barcelona dóna suport directe a sis projectes de l'entitat
- Fundació Aprendre a Mirar
- Universidad UNIR
- CaixaBank i la Fundació "la Caixa"
- Fundació Joaquim Molins Figueres
- Baymar Conserves
- Navas & Cusí advocats
- PMS Internacional
- Andorra Telecom



FEM

1

Programa d'Educació Audiovisual

Què és? [+ info](#)

El **Programa d'Educació Audiovisual (PEA)** de l'**Associació de Consumidors Audiovisuals** és un servei educatiu dirigit a famílies, professors i alumnes que va néixer al 2003 com un projecte de l'entitat.

El seu objectiu és proporcionar als centres escolars instruments que facilitin l'educació audiovisual, minimitzant, d'aquesta manera, els efectes negatius de les pantalles i, al mateix temps, maximitzant els positius.

Els temes que s'aborden tenen a veure amb els principals conflictes de la infància i la joventut en l'ús del seu temps de lleure amb l'oci audiovisual.

234

tallers impartits *online* i presencial

+4.400

alumnes participants

+1.600

mares, pares i professionals de l'educació participants

Etapes formatives

Amb l'objectiu de plantejar una oferta i unes temàtiques adients per a cada curs escolar, s'ofereixen tres etapes formatives:

- ➔ **Prevenció (Guay-fi):** Educació Infantil. De 0 a 8 anys
- ➔ **Formació:** Educació Primària. De 8 a 12 anys
- ➔ **Orientació:** ESO i Batxillerat. A partir de 12 anys

Per tal de fer un acompanyament més complet de l'alumnat, les famílies i els docents, es posa a la seva disposició diversos recursos digitals i canals d'informació que complementen la seva formació.

Entre els recursos digitals s'hi troben els seminaris web trimestrals, que compten amb experts i professionals de diferents àmbits; material per a l'aula, com guies i activitats per al professorat; i diverses infografies amb continguts per a les famílies. A més, com a canals d'informació i difusió, a través del **PEA** s'ofereix:

- ➔ El portal web **contraste.info**
- ➔ **Newsletter** amb recomanacions mensuals d'oci audiovisual, articles de fons i altres activitats
- ➔ Canal de **WhatsApp** per a mantenir-se al dia

Formacions internes

Durant aquest any s'han potenciat les formacions internes amb el professorat del **Programa d'Educació Audiovisual**. L'objectiu és mantenir als docents informats i poder oferir, d'aquesta manera, un programa que sempre estigui actualitzat i sigui innovador.



Prevenció: Guay-fi [+ info](#)

Educació Infantil. De 0 a 8 anys.

El **Programa d'Educació Audiovisual (PEA)** de formació contínua compta amb una adaptació per als centres d'educació infantil a través de **Guay-fi**, el projecte de prevenció. Aquest programa busca oferir formació i recursos perquè els pares i mares amb fills de 0 a 8 anys gestionin de la millor manera possible l'ús de les pantalles a una edat primerenca.

Com amb qualsevol tipus d'excés, l'abús tecnològic no és bo. Però, en el cas de dels més petits, l'impacte és encara pitjor. Durant aquests primers anys, un temps excessiu davant de les pantalles pot portar a que, en un futur no gaire llunyà, desenvolupin carències emocionals i funcionals.

+3.700

famílies beneficiàries des de l'inici del projecte

Continguts formatius

L'equip pedagògic de l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** porta a terme la realització d'aquest projecte d'una forma personalitzada i atenta amb cadascun dels centres educatius infantils que s'hi subscriuen.

En aquesta etapa, els continguts formatius (tallers amb dinàmiques per a famílies i/o docents) se centren en les temàtiques del cervell, les emocions i l'educació. El seguiment i atenció individualitzada inclouen una sèrie d'eines per a enriquir la formació i mantenir-se sempre actualitzats a través de tallers, sessions i webinars.



Canals d'informació

El programa es recolza en diverses eines, que completen la formació durant tot el curs:

- ➔ Butlletí informatiu mensual
- ➔ Canal de difusió de **WhatsApp**
- ➔ Plataforma amb recursos per a descarregar
- ➔ Idees d'activitats a **YouTube**
- ➔ Portal de ressenyes audiovisuals **Contraste**
- ➔ Acompanyament i/o assessorament a docents

Taller de contacontes

Aquest any s'ha posat en marxa una nova sessió per a l'alumnat d'entre 5 i 8 anys. Es tracta d'un taller de contacontes amb **La selva hace clic**, una història sense final escrita per **Coloria World** i la **Fundación VASS**, que compta amb la col·laboració de la **Fundación Aprender a Mirar**.

L'objectiu és fer reflexionar els més petits sobre l'ús saludable de la tecnologia alhora que es fomenta la seva imaginació mentre escriuen i dibuixen el seu propi final per a la història.



Motxilla Guay-fi [+ info](#)

El **Kit de supervivència per un oci sense pantalles** es pot adquirir a través de la plataforma **Correos Market**.

Es tracta de la motxilla **Guay-fi**, un recurs que inclou diferents eines com la **Guia de jocs infantils per a un oci sense pantalles**, així com algunes joguines per als nens i nenes i materials per a fomentar un oci analògic. D'aquesta manera, es proposen alternatives en moments com la sala d'espera del pediatra, els viatges o els restaurants.

A més, amb la compra d'aquest producte es col·labora amb la defensa del menor en l'entorn digital.



Tiempo Guay-fi [veure +](#)

El programa s'ha estrenat aquest any a **YouTube** amb **Tiempo Guay-fi**, una sèrie de vídeos on es proposen activitats dirigides a famílies amb nens i nenes d'infantil. L'objectiu és donar idees perquè pares i mares puguin oferir alternatives a les pantalles als menuts mentre creen, juguen i imaginem.

Cada capítol introdueix una activitat senzilla, pensada perquè tota la família pugui divertir-se junta sense necessitat de pantalles. El to és pròxim, divertit i accessible, i anima als nens a moure's i interactuar en el món real, mentre els adults faciliten l'experiència i participen activament.

El format és respectuós amb els ritmes infantils: els jocs estan plantejats sense urgències i permeten que els nens explorin, experimentin i connectin amb els seus familiars en un entorn més físic i social. Els vídeos es poden veure aquí:



Canal de WhatsApp [subscriu-te](#)

També enfocat a les famílies, aquest 2025 s'ha obert un nou canal de **WhatsApp** on s'ofereix informació, activitats, ressenyes de títols audiovisuals –sèries, pel·lícules i videojocs– i consells pràctics per a dur a terme una educació ecològica de les pantalles.

Aquest és un espai pensat per a acompanyar a les famílies en la tasca de reduir el temps de pantalla dels més petits i oferir alternatives d'oci saludable. Cada setmana s'envien recursos diferents juntament amb explicacions clares sobre els efectes que l'exposició excessiva a dispositius digitals pot tenir en la primera infància, i suggeriments concrets per a crear hàbits més equilibrats.

Per a sumar-s'hi, tan sols s'ha de seguir el canal de **WhatsApp** escanejant el QR. També es poden activar les notificacions dins el xat.



Educació Primària. De 8 a 12 anys.

Amb més de vint anys d'experiència, el **Programa d'Educació Audiovisual (PEA)** de formació continuada, en l'etapa de 8 a 12 anys dota a les escoles amb les eines necessàries per a una completa formació en els mitjans audiovisuals, a través d'un ús ecològic i un consum crític dels seus continguts. El **PEA** treballa perquè pares, mares, docents i alumnat estiguin formats i informats de manera que treguin el màxim profit a l'entorn digital en el qual vivim.

El **PEA** s'actualitza constantment segons les necessitats canviants del context tecnològic, que es mou a una velocitat vertiginosa i treballa en tres àrees: formació, informació i acompanyament.



Continguts formatius

La metodologia formativa és eminentment pràctica i participativa fonamentada en les orientacions dels experts.

Gràcies a les habilitats pedagògiques de l'equip i als avenços de la neurociència i l'antropologia experiencial, el contingut curricular de la formació és sempre actual i interpel·la als joves i adults incidint en les qüestions que més els afecten en el seu dia a dia.

En aquesta etapa del **PEA** de formació continuada per a famílies, docents i alumnat, els continguts s'imparteixen en més de 30 sessions diferents i s'enfoquen en:

- Ciberbullying
- Videojocs
- Cervell
- Autoestima
- Xarxes socials
- Sèries

Alguns instruments per a aconseguir-ho són tallers, conferències, sessions per a estudiants, anàlisis crítiques i webinars.

Vídeo-casos

Durant el curs 2025-2026, el **PEA** ha incorporat una innovació didàctica que reforça la seva aposta per l'educació crítica i l'acompanyament digital: els vídeo-casos. Aquest nou recurs neix amb l'objectiu d'oferir a l'alumnat experiències d'aprenentatge més vives, participatives i connectades amb la seva realitat quotidiana.

Els vídeo-casos són càpsules audiovisuals d'uns dos minuts de durada en què un narrador presenta la història d'un menor en una situació concreta vinculada a l'ús de pantalles i a la temàtica que s'està treballant en aquella sessió.



A través d'aquests relats s'aborden qüestions molt presents en el dia a dia de nens i preadolescents: canvis d'humor derivats de l'ús excessiu del mòbil, dificultats en la gestió del temps, conflictes socials sorgits en entorns digitals o problemes associats a l'exposició a les xarxes, entre d'altres.

Després de la projecció, es realitza una reflexió conjunta guiada per l'educador/a. A través de preguntes obertes, es convida l'alumnat a analitzar el que ha passat al vídeo, identificar-ne els elements clau i relacionar-los amb la seva pròpia experiència.

L'objectiu és generar un espai segur on cada participant pugui expressar-se amb llibertat, compartir dubtes i escoltar punts de vista diferents, per tal de fomentar el pensament crític, l'empatia i la corresponsabilitat digital.



Programa Weko [+ info](#)

El programa **Weko** és un projecte construït entre l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**, la **Fundació Aprenent a Mirar**, i la **Fundació Nous Cims**.

El seu objectiu és promoure i prevenir el bon ús de les tecnologies en el temps d'oci entre les comunitats educatives de primària. Per aquest motiu, treballem conjuntament per dotar a les famílies, docents i alumnat de les estratègies i recursos necessaris per tal que puguin abordar un consum ecològic.

El projecte se centra en l'acompanyament durant els cursos escolars de cinquè i sisè de primària, per tal de sensibilitzar l'alumnat en l'ús adequat de les pantalles. D'aquesta manera, poden gaudir de diversos tallers i activitats envers diferents temàtiques com els videojocs, l'autoestima, les xarxes socials o el *ciberbullying*, entre d'altres.

Tots els continguts de les sessions s'adapten a la situació de cada centre, ja que a l'inici del

programa es realitza una enquesta que permet conèixer els hàbits de consum digital de l'alumnat. Així doncs, les activitats es personalitzen segons les tendències de cada aula.

Les famílies i el professorat també reben tallers sobre les mateixes temàtiques, així com altres eines que els permeten informar-se i conscienciar-se sobre el bon ús de les TIC. Per tant, el programa **Weko** treballa per a promoure un bon ús de la tecnologia a partir del treball amb el triangle educatiu alumnat-professorat-famílies.

Seguint amb la mateixa dinàmica que caracteritza al programa **Weko**, més enllà dels tallers i activitats, el projecte comprèn altres serveis complementaris per a assimilar un bon ús de les pantalles.

A més, a final de curs se celebra la **Ciberfest**, una jornada de clausura per a totes les escoles, on els professionals de l'**Associació** parlen sobre oci audiovisual i es duen a terme diverses activitats i entregues de premis dels concursos organitzats durant l'any.





Què és el ciberbullying?

1. Amenaça
2. Extorsió/sextorsió
3. Exclusió
4. Asseljament
5. Suplantació
6. Rumors



Grooming i Sexting



amb el Consell d'Administració de l'Escola

ESO i Batxillerat. A partir de 12 anys.

El **Programa d'Educació Audiovisual (PEA)** compta amb un pla de formació contínua d'orientació per a adolescents i joves a partir dels 12 anys. El seu objectiu és oferir un espai als estudiants, on poder preguntar i reflexionar sobre les inquietuds que els hi sorgeixen a través del món digital.

És important destacar, dins del **PEA**, l'acompanyament a les famílies i docents d'aquests joves perquè, alhora, sàpiguen ser referents d'un ús saludable digital.

Per això, un equip format per experts de l'àmbit de la psicologia i l'audiovisual treballen juntament amb joves *influencers* que, amb les seves accions arriben ràpidament al públic destinatari del programa. D'aquesta manera, s'ajuda als adolescents a generar debat i a fomentar el seu sentit crític sobre què veuen a través de les pantalles i els continguts que comparteixen. El propòsit principal és proporcionar les eines i recursos necessaris de forma constant per a minimitzar els efectes que suposa el mal ús de les xarxes socials.

Continguts formatius

En aquesta etapa, els continguts formatius se centren en les temàtiques de la hipersexualització, la pornografia, les apostes i el joc *online*, amb la introducció dels canvis que aporta la Intel·ligència Artificial en aquests àmbits.

Els mitjans són els tallers, les jornades monogràfiques, la pàgina web i els webinars; que es dirigeixen a famílies, docents i alumnat.

Les jornades **#LiveYourRealLife** són un espai innovador que ofereix als estudiants un indret lliure de prejudicis en el qual poden preguntar i conèixer l'opinió dels especialistes sobre conductes relatives a l'entorn digital que susciten tants dubtes entre els més joves.

Es tracten les temàtiques d'**hipersexualització, pornografia, tecnoaddiccions i autoestima**. Amb una durada aproximada 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 del món digital. A la segona, es dona veu a les bones pràctiques de joves *influencers* que, amb el seu exemple, inspiren als participants. L'objectiu és poder fomentar l'esperit crític dels estudiants sobre què veuen i què comparteixen a la xarxa.

A les cinc jornades impartides aquest any s'han plantejat els **riscos i conseqüències de la hipersexualització** tan present a la societat, especialment a les xarxes i a les sèries; i, per altra banda, s'han exposat **els efectes que causa el consum de pornografia** al cervell i desenvolupament de la personalitat dels adolescents.

A l'esdeveniment, es reparteixen materials corporatius amb el *hashtag* **#LiveYourRealLife**.

+550

participants a les 5 jornades



2

Informació

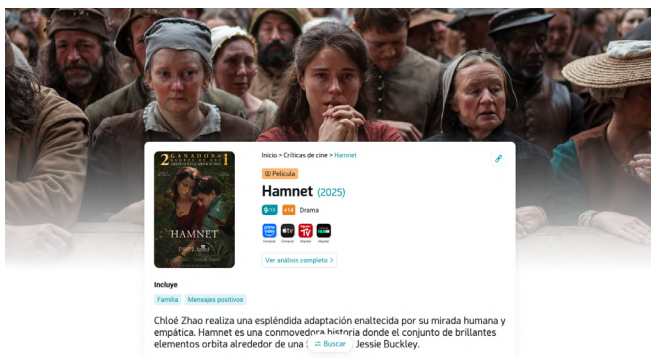
Portal educatiu **Contraste** web contraste.info

La capçalera de continguts **Contraste** ofereix a les persones usuàries un espai de reflexió crítica sobre cinema, televisió, videojocs i internet. Amb aquesta finalitat, l'equip de professionals ha vist, jugat, analitzat i valorat cadascun dels títols que es publiquen per donar una visió informativa i pedagògica dels continguts audiovisuals.

La pàgina web compta amb una àmplia selecció de fitxes distribuïdes per àmbits i amb un gran apartat del blog amb notícies destacades i articles de fons que ofereixen consells pràctics sobre un ús sa de les pantalles.

Es tracta d'una completa guia sobre cinema, televisió, videojocs i internet, que també conté crides a l'acció: compartir continguts i opinar a les xarxes socials.

Al mateix temps, ofereix tot un apartat per a la denúncia de continguts, pràctiques en contra la llei audiovisual o pràctiques d'ètica dubtosa que afecten a l'usuari, sobretot al consumidor menor d'edat.



Cinema

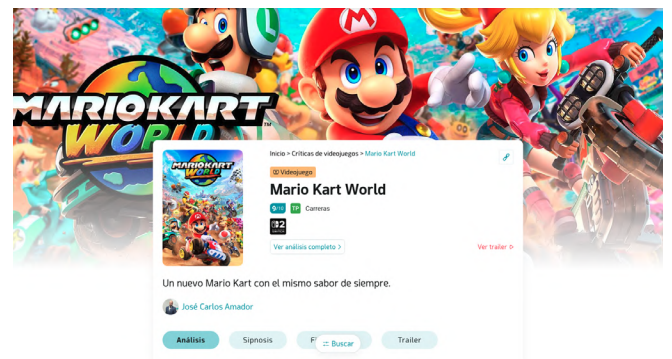
És un dels al·licients de **Contraste** amb una base de dades de gairebé **7.000 pel·lícules**, que augmenta cada setmana. La fitxa de cadascun dels *films* conté les dades tècniques, el tràiler, la sinopsi i la crítica; tot el necessari per a escollir la millor opció cinematogràfica a casa i a les sales.

Televisió

El portal educatiu conté una base de dades amb més de **1.430 crítiques** de programes de televisió, sèries i documentals, catalogades per públics i analitzades per crítics especialitzats.

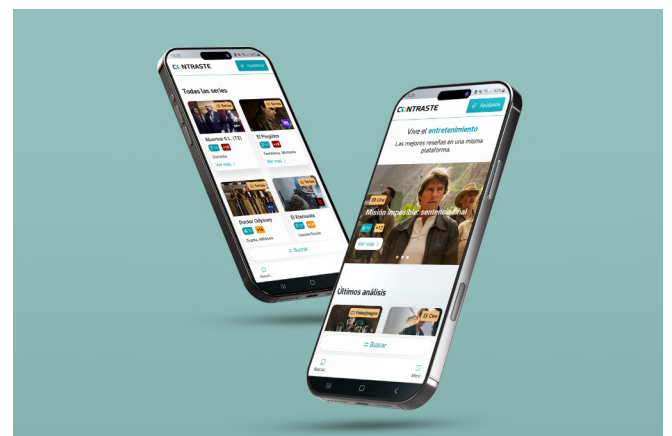
Videojocs

S'ofereixen més de **290 anàlisis de jocs** amb una valoració crítica i la possibilitat de filtrar per edats, gèneres o plataformes.



App

Al maig de 2025 es va estrenar la nova *progressive app* de **Contraste**. Després del llançament de la nova web a finals de l'any anterior, la capçalera d'anàlisi de continguts ha continuat creixent i actualitzant-se per a oferir a les persones usuàries una nova plataforma adaptada a les seves necessitats i al consum actual.



Revista edició digital

Un any més, **Consumidors Audiovisuals** ha editat mensualment **Contraste Audiovisual**. Es tracta d'una pràctica revista informativa i didàctica sobre oci audiovisual, que arriba a més de **3.400 lectors** a través de les escoles sòcies del **PEA**, la pàgina web i les xarxes socials.

La revista compta amb crítics experts en els diversos àmbits (televisió, cinema, videojocs i internet). Cada mes es publica la seva versió digital, on s'inclouen les últimes estrenes del món audiovisual i s'ofereixen articles pedagògics i divulgatius sobre l'entorn digital i els menors.



El mes de juny es va publicar l'últim número per tal de donar pas a un nou format: el pòdcast.

Contraste selección gourmet escolta

El pòdcast **Contraste selección gourmet** neix amb l'objectiu d'orientar famílies i docents a l'hora de seleccionar continguts de qualitat. Cada proposta inclou no només informació sobre la producció, sinó també claus per al diàleg educatiu i suggeriments sobre les edats més adequades per a cada títol.

Gràcies a aquest pòdcast, l'**Associació** reforça el seu compromís amb el foment d'un consum audiovisual responsable i enriquidor.

El format en àudio transforma la informació que ofereix **Contraste** en una eina pràctica i accessible, més adequada als suports digitals.



Canal de WhatsApp subscriu-te

El canal de **WhatsApp**, nascut a mitjans del 2024, ja compta amb més de **430 seguidors**.

Al xat s'hi troba un recull del millor de **Contraste** a l'abast de tothom: crítiques del món audiovisual (sobre sèries, pel·lícules i videojocs), articles destacats sobre les TIC, alguns tips per a les famílies i tota la informació per a fomentar el pensament crític.

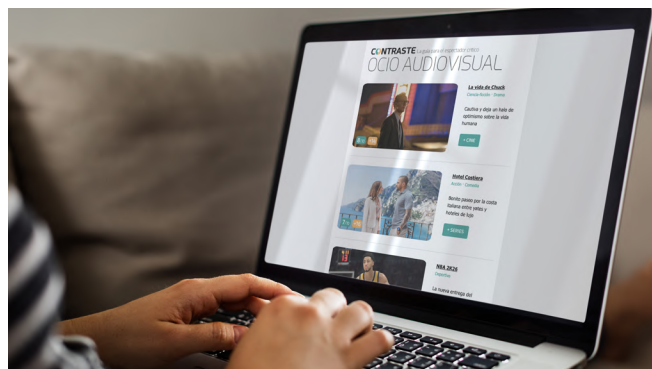
Per a sumar-s'hi, tan sols s'ha de seguir el canal de **WhatsApp** escanejant el QR. També es poden activar les notificacions dins el xat.



Butlletí online subscriu-te

Es tracta d'un servei setmanal gratuït a totes aquelles persones que se subscriuguin a través de la pàgina web de **Contraste**.

Totes les novetats i el més destacat en l'àmbit audiovisual, juntament amb articles de fons o recopilacions d'oci digital.



3

Divulgació [+ info](#)

Webinars

Els **seminaris online** trimestrals, que s'organitzen conjuntament amb la **Fundació Aprendre a Mirar**, compten amb figures del món educatiu, sanitari i digital, entre d'altres, que tracten continguts per a poder afrontar una bona educació en l'oci audiovisual.

+ 15.700

visualitzacions acumulades
a YouTube

En aquests webinars, s'ofereixen tips a les famílies per a prevenir i evitar possibles perills derivats del mal ús de les pantalles, així com també consells per a promoure un consum responsable i incentivar el temps d'oci sense pantalles.

El poder empàtic del cinema [veure +](#)

El seminari web **Emocions. El poder empàtic del cinema** va tenir lloc el passat 27 de febrer.

En aquesta ocasió, es va convidar al Dr. **Javier González de Dios** –pediatre, cap del servei de pediatria a l'**Hospital General Universitario Alicante** i autor de la col·lecció de llibres **Cine y Pediatría**– que va ser entrevistat per **Patricia Amat** –coordinadora del departament de cinema a **Contraste**–.

Durant el seminari web, es va remarcar la importància que tenen les emocions i com es poden transmetre a través d'una pel·lícula: no únicament amb els actors i actrius, sinó també amb la música i la fotografia, entre d'altres.

Després d'avaluar la part més tècnica, es va reiterar la idea d'aprendre a mirar el cinema amb

uns altres ulls, i es va exposar el procés que ha de seguir l'espectador per a aconseguir-ho: prefiguració, configuració i refiguració.

Si es té en compte aquesta observació narrativa, el cinema es pot convertir en una bona oportunitat per a passar temps de qualitat amb la família. Per això, és important informar-se abans de mirar una pel·lícula per a escollir la més indicada. D'aquesta manera, es pot preparar la temàtica amb els més petits i, posteriorment, fer un cinefòrum familiar.

El Dr. **González de Dios**, durant la seva ponència, va proposar un gran llistat de recomanacions cinematogràfiques amb valors per a fer cinefòrum i per a veure en família.

EMOCIONES. El poder empàtic del cine.
Hablamos con el Dr. Javier González de Dios



Colabora: 05807

Dr. Javier González de Dios | Pediatra. Autor de la colección de libros Cine y Pediatría

Patricia Amat | Coordinadora del departamento de cine de Contraste.

Con el soporte de: 

Sols o mal acompanyats? [veure +](#)

El 14 de maig va tenir lloc el seminari web **Sols o mal acompanyats?**

En aquesta ocasió, **Javier Alonso**, col·laborador de la **Fundació** i fundador d'**Entusiàstics**, va conversar amb el psicòleg i sexòleg clínic **Alejandro Villena**, autor del llibre **¿POR qué NO?** i director del projecte **Piénsatelo Psicología**, sobre els efectes de la pornografia en el desenvolupament emocional i sexual, especialment en els joves.

Les dades que va aportar **Villena** són contundents. En els homes, el 95% dels joves de fins a 25 anys admeten haver consumit pornografia durant l'últim mes, amb una tercera part d'ells fent-ho diàriament. Pel que fa a les dones, entre el 75% i

El efecto de la pornografía.

HABLAMOS CON Alejandro Villena



Colabora:
05807



Alejandro Villena

Psicólogo General Sanitario y Sexólogo Clínico
Autor del libro **¿POR qué NO?**
Director del proyecto **Piénsatelo Psicología**



Javier Alonso

Speaker de **Aprender a Mirar** y
Fundador de **Entusiastics**



Envía tus preguntas
673 70 67 08

el 80% de les joves d'entre 12 i 18 anys han tingut contacte amb contingut pornogràfic.

El primer contacte amb la pornografia en els joves es produeix entre els 9 i 11 anys, a causa del fàcil accés a través de plataformes com aplicacions mòbils i xarxes socials, cosa que genera una gran preocupació sobre l'impacte d'aquest contingut en la salut mental i emocional dels menors.

L'exposició freqüent a continguts pornogràfics sobreestimula el sistema de recompensa del cervell, afectant negativament l'escorça prefrontal, responsable de la presa de decisions i la regulació emocional. Aquest fenomen, similar al que experimenten les persones amb addiccions a substàncies com la cocaïna o el joc, pot deteriorar l'empatia i la capacitat d'establir relacions saludables.

El seminari web va deixar clar que, per a protegir les futures generacions, és fonamental educar en valors com el respecte, l'empatia i la comunicació, així com fomentar el pensament crític davant dels continguts digitals.

CONEXIONES ¿SEGURAS?
CLAVES PARA PROTEGER A TUS HIJOS EN EL MUNDO ONLINE



Colabora:
05807



Mar España
Experta en protección de
datos y ciberseguridad



Anna Plans
Presidenta de la Fundación
Aprender a Mirar



Envía tus preguntas
673 70 67 08

Connexions, segures? veure +

El 14 d'octubre es va organitzar el seminari **Connexions, segures?**

Anna Plans, presidenta de l'**Associació**, va tenir l'oportunitat d'entrevistar a **Mar España**, experta en protecció de dades i ciberseguretat i exdirectora de l'**Agència Espanyola de Protecció de Dades**, per parlar sobre les claus per a protegir els fills en el món *online*.

L'accés a continguts inadequats està afectant la salut física i mental dels més petits, canviant el seu comportament, identitat i valors, sobretot en els moments de més vulnerabilitat i plasticitat cerebral: la infància –que comença ja des de l'embaràs– i l'adolescència.

Mar España també va advertir sobre com les grans empreses tecnològiques utilitzen patrons addictius a través d'algoritmes dissenyats per a mantenir-nos enganxats a les pantalles. Aquest tipus de dependència pot arribar a tenir efectes similars als del consum de drogues. A més, quan l'exposició comença a edats primerenques, el cervell infantil pot desenvolupar-se sobre la base d'aquesta addicció, fet que la torna molt més difícil de revertir en el futur.

Finalment, el seminari va acabar amb una reflexió i és que, tot i que de vegades costi, és millor no donar el mòbil abans d'hora. Perquè com més aviat es prenen mesures de prevenció i intervenció, més fàcil és mitigar els efectes negatius de l'ús excessiu de la tecnologia.

Campanyes

Des de l'**Associació** llancem i actualitzem periòdicament diverses campanyes, que són una crida a l'acció i a la conscienciació del temps dedicat al món virtual, així com dels seus continguts. A través d'aquestes accions es pretén implicar a totes les persones usuàries per tal d'aconseguir una millora dels mitjans audiovisuals.

#ShesAPerson

Des de l'**Associació**, i amb l'objectiu de prevenir la violència masclista i detectar clíxés de models disruptors a les pantalles, s'ha incidit repetidament en informar i prevenir la hipersexualització, sobretot a les xarxes socials.

L'any 2020 vam iniciar, sota la campanya de **#ShesAPerson**, una recollida de firmes per conscienciar sobre els efectes de la pornografia i on es demanaven diferents accions per protegir a dones i menors.

Aquesta línia d'investigació i acció social té continuïtat gràcies a les permanents activitats que es porten a terme sota la temàtica de la dona. Entre elles, les jornades de pornografia i hipersexualització, els tallers i les formacions dirigides a analitzar la imatge de la dona a l'entorn digital. També s'inclou l'anàlisi de continguts

audiovisuals a **Contraste**, i la promoció d'un test de caràcter autoavaluat i de diagnòstic (**#HiperTest**) per a accions de prevenció i de detecció. Aquestes han estat, entre altres, tasques que s'han desenvolupat al llarg de l'any.

A través d'aquest tipus d'actuacions es pretén augmentar el nombre de persones sensibilitzades i promoure models positius a través de les pantalles, erradicant, d'aquesta manera, actituds, comunicacions i accions de violència i discriminació en contra la dona.

Durant el mes de novembre, amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere, des de l'**Associació** es van realitzar diverses accions per a la prevenció i detecció d'aquestes situacions a través de l'entorn digital. Per una banda, es va recuperar el seminari web **Sols o mal acompanyats?** amb **Alejandro Villena**, del qual es va destacar les conseqüències que té la pornografia a les dones a través d'una infografia.

Per l'altra, es van començar a preparar dues jornades temàtiques sobre pornografia i hipersexualització a les xarxes socials per a l'alumnat de 3r i 4t d'ESO de **St. Paul's School** i **La Salle Bonanova**.

El paper de la dona al món de l'audiovisual també ha tingut un espai destacat a **Contraste**, on s'han fet diverses seleccions i articles destacant personatges femenins rellevants.



#LiveYourRealLife

Des de l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** es va llançar fa uns anys la campanya **#LiveYourRealLife**, una crida a l'acció i a la consciència del temps dedicat al món virtual.

La permanent connectivitat que ens ofereix el mòbil ha configurat la nostra vida professional, social, personal i familiar. Missatgeria instantània, e-mail, xarxes socials, localitzador, mapes, música i fotos; tot (inclús Siri) forma part del nostre equipatge diari. Es tracta d'un complement del "jo" al qual molts no s'hi poden resistir.

La campanya va iniciar amb el **#TecnoTest**, 20 preguntes per a descobrir quin és el nivell d'addicció al mòbil. Posteriorment van arribar el **#TestEnSèrie**, l'**#EcoTest**, l'**#HiperTestKid** i **#HiperTestTeen**, el **#TestAutoestima** i el **#VideogameTest**, per a posar a prova els hàbits de consum. Tots ells acumulen ja més de **9.100 respostes**.

A més, totes les jornades realitzades a l'alumnat d'ESO i Batxillerat durant el curs s'inclouen sota el *hashtag* de la campanya.

Durant l'estiu de 2025, i coincidint amb el Dia Mundial del Cervell, es va proposar un "cetox" per a l'època de vacances: un repte per a desintoxicar el cervell. A través d'una acció setmanal, l'objectiu era aconseguir reduir el temps de pantalles i recuperar el control en aquest terreny.

+9.100
respostes als tests



#ElMòbilNoÉsUnaJoguina

La campanya **#ElMòbilNoÉsUnaJoguina** va veure la llum el 2022. Es tracta d'una iniciativa lligada de la mà del programa **Guay-fi**, per a nenes i nens de 0 a 8 anys. El seu objectiu és posar de manifest la responsabilitat que suposa tenir un mòbil i la necessitat d'una educació digital ecològica a la primera infància.

A través de les xarxes socials de l'**Associació de Consumidors Audiovisuals** s'ha fet difusió per a concienciar sobre les conseqüències de l'abús de les pantalles en el desenvolupament cerebral a edats primerenques i, pel contrari, com les activitats analògiques poden ajudar al creixement saludable dels més petits.

El nou canal de **WhatsApp** de **Guay-fi** es va estrenar parlant sobre els beneficis del joc en els més petits, seguint la premissa de la campanya **#ElMòbilNoÉsUnaJoguina**. Tots ells es van recopilar a la pàgina web de l'**Associació**, on també es va recuperar el seminari web sobre *sharenting* amb **Silvia Àlava**, Doctora en Psicologia Clínica i de la Salut. En ell, es parlava sobre la importància de posar límits a l'hora de compartir fotografies de menors i els riscos que pot suposar.

Un altre recurs que es va difondre és la **Piràmide del joc** per saber a què, quant i com haurien de jugar els infants.

Un any més, la campanya va tornar pel *Black Friday*, coincidint amb una data tan marcada tradicionalment pel consum tecnològic. En aquesta ocasió, es van realitzar dos vídeos en col·laboració amb l'**Isabel Berges**, *influencer*, mare i professora. En ells s'anima a apostar per accions que encenguin la creativitat, la sorpresa i la curiositat dels més petits i es proposen tres activitats allunyades de les pantalles.



4

Projectes socials [+ info](#)

Prevençió del ciberbullying

L'Associació ofereix xerrades, tallers i una consultoria d'hàbits per donar suport a les escoles en una qüestió que s'està convertint en principal a la nostra societat. Entre les sessions, se n'ofereix una centrada exclusivament al ciberassetjament i una altra per treballar l'autoestima en relació amb l'ús de les xarxes. També s'ha implementat aquest tema a un dels vídeo-casos del programa **Weko** i del **Programa d'Educació Audiovisual**.

El 2025 ha estat marcat per un impuls decidit en la millora dels marcs de protecció de la infància, consolidant la tasca tècnica i de col·laboració en l'àmbit dels drets humans. A través de la plataforma **PDA Bullying**, l'Associació ha liderat l'impuls per a la petició d'una Observació General Específica al **Comitè dels Drets de l'Infant de l'ONU** sobre la violència entre iguals. Aquesta iniciativa va rebre un suport institucional clau el passat 6 de novembre durant la jornada **La cultura de la prevenció, una qüestió de cultura**. A la mateixa jornada es va revisar l'especificació UNE 0070:2022, així com l'actualització de la norma internacional BULL-LI.



Paral·lelament, **Consumidors Audiovisuals** ha contribuït en la **Plataforma de Participació Infantil de la UE**, col·laborant en l'enquesta sobre ciberassetjament.

Per altra banda, també s'ha tingut un paper fonamental en la definició del Pla Estratègic 2025-2030 de l'**Agència Espanyola de Protecció de Dades (AEPD)**, a través de la coordinació

amb PDA Bullying del procés de consulta pública que va aportar **464 propostes** per a garantir la incorporació de nous mecanismes eficaços al nou pla estatal.

Com a integrants actius de la **Xarxa de Drets de la Infància**, l'Associació segueix teixint aliances per transformar la sensibilització en polítiques de protecció reals, consolidant un model de prevenció que uneix la incidència política amb el rigor normatiu i la participació directa dels infants.

PDA Bullying [+ info](#)

L'**Associació de Consumidors Audiovisuals**, la **Fundación Aprender a Mirar** i l'**Equip SEER (Salut i Educació Emocional)** van constituir-se com a entitats gestores de la plataforma col·laborativa **PDA Bullying** el 2018 i, fruit dels primers anys de treball conjunt, durant 2025 ha seguit impulsant l'expansió del projecte.

234

entitats adherides

PDAbullying.com compta amb el suport del **Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social**, la **Generalitat de Catalunya** i l'**Ajuntament de Barcelona**, entre altres institucions públiques.

Amb l'objectiu de promoure una mirada de Prevenció, Detecció i Actuació, es comparteixen recursos, actualment **més de 1.000**, per a l'abordatge de la violència emmarcats dins el codi de bones pràctiques.

+1.000

recursos

Certificació del projecte de convivència

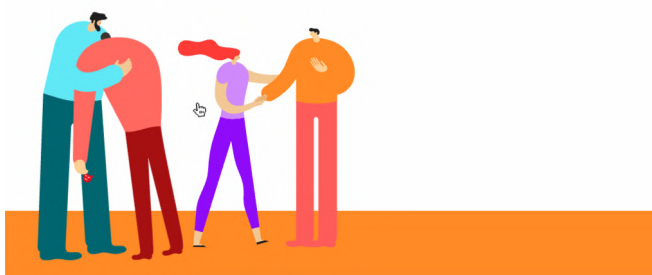
PDA Bullying ofereix la seva certificació de bones pràctiques, atès que l'objectiu principal és assessorar, de manera global i particular, les escoles i institucions anàlogues perquè puguin detectar i resoldre l'assetjament escolar, adaptant els protocols, normatives i circuits corresponents de forma integral i efectiva.

Codi de bones pràctiques

- ➔ Recull els indicadors imprescindibles per a l'abordatge integral de l'assetjament entre iguals tant en l'àmbit educatiu, formal i no formal, com des d'una perspectiva comunitària.
- ➔ Les institucions poden adherir-se a aquest codi i donar suport a la plataforma.



Prevenició, detecció i actuació davant l'assetjament entre iguals



Prevenició de tecnoaddiccions

L'**Associació** desenvolupa una auditoria per a conèixer els hàbits de consum dels joves de 10 a 18 anys a les escoles. La metodologia, una enquesta anònima, és molt eficaç per saber què fan amb el seu temps d'oci, com l'aprofiten i el grau de coneixement que tenen sobre els seus drets i els perills de les addiccions. Amb els resultats, l'**Associació** ofereix una sessió formativa, amb la neurociència de rerefons –que pot ser per a famílies, professorat o alumnat– i adaptada per a fomentar el consum responsable.

Per altra banda, la campanya **#LiveYourRealLife**, pretén consicenciar sobre el temps dedicat al món virtual a través de diverses accions a les jornades i a les xarxes socials.

Prevenició de violències masclistes en l'entorn digital

Compromesos amb la igualtat i conscients de l'impacte i la influència dels mitjans audiovisuals en temàtiques que giren al voltant de la dona, així com de la responsabilitat pròpia com a entitat que es deu a la societat civil, realitzem diverses accions en aquest àmbit:

- ➔ **Formació presencial i online:** tallers i conferències que tracten el rol de la dona a sèries o programes de televisió, xarxes socials, videojocs, pel·lícules i altres plataformes digitals.
- ➔ **Campanyes de sensibilització i denúncia d'abusos** i distorsions sexistes i de violència i/o control de gènere. S'inclouen, a més, investigacions pròpies i externes, així com un patrocini d'una visió equitativa respecte als sexes.
- ➔ **Formació audiovisual i digital transversal:** a través de **Contraste**, es pretén conscienciar i fomentar una mirada lliure de clics i estereotips davant el rol de la dona i les nenes en el món audiovisual.
- ➔ **Jornades d'hipersexualització a les xarxes socials:** Aquestes jornades innovadores van dirigides als adolescents. Són exercides per un repertori d'experts i joves *influencers*, però en elles, un centenar d'alumnes de l'ESO i Batxillerat poden reflexionar i dialogar amb els experts per a contrastar opinions.

Entre les publicacions de **Contraste**, s'han difós dos articles centrats en la temàtica:

- ➔ **Una mirada pornificada**, per **Alejandro Villena** i **Lucas Guallar**. L'article sosté que el consum de la pornografia distorsiona la manera d'entendre la sexualitat i les relacions.
- ➔ **¿Solos o mal acompañados? El efecto de la ciberponografía**, per **Patricia Amat**. Destaca els punts més destacats del webinar homònim, recalcant les conseqüències que té a les dones.

També s'aposta per destacar el rol femení dins el món audiovisual:

- ➔ **Directoras de Óscar**, de **Yoel González**. Aquest article pretén valorar les directoras de cinema i destaca la trajectòria de les nou dones que han contribuït a trencar el sostre de cristall en el món cinematogràfic.

Acompanyament personal i coaching educatiu

En el marc del **Programa d'Educació Audiovisual de l'Associació de Consumidors Audiovisuais** l'any 2023 es va llançar un nou projecte d'**acompanyament personal i coaching educatiu**. Aquesta és una metodologia d'atenció individual que dona resposta a una necessitat social i a una demanda creixent.

Cada persona és única i mereix ser acollida i potenciada amb les capacitats, dificultats i circumstàncies que viu en el seu moment present. Per això, orientem i assessorem joves i adolescents, grups classe, famílies, docents, formadors i gestors de centres educatius.



Per a joves i adolescents

- Situacions de baixa autoestima
- Addicció a les pantalles
- Conflictos familiars o escolars
- Situacions d'assetjament
- Disminució o baix rendiment acadèmic
- Falta d'interès i motivació
- Orientació acadèmica i professional

Per a famílies

- Dinàmiques de confiança
- Comunicació no agressiva i gestió de conflictes
- Establir límits clars



Per a docents, formadors i gestors de centres educatius

- Eines de gestió d'aula
- Disciplina positiva
- Atenció i acompanyament grupal i individual

La nostra metodologia d'acompanyament, a través de sessions presencials, en línia o per telèfon, està basada en un model d'atenció centrat en la persona i la relació de confiança.

Comptem amb una àmplia experiència en formació i consultoria per a centres educatius que ens permet donar resposta a les necessitats educatives actuals dels joves, docents i famílies.





Entitat afiliada com a suport en activitats del SIC-Spain

L'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya participa en el projecte europeu SIC-Spain (*Safer Internet Centre Spain*).

Aquest programa, coordinat per INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad de España) té com a objectiu impulsar i donar suport a les tres principals línies d'actuació de l'IS4K (*Internet Segura For Kids*). Aquestes són les d'ajuda, de denúncia i de conscienciació.

L'Associació centra les seves accions en la línia de conscienciació (*Awareness Center*). A través del Programa d'Educació Audiovisual, amb les seves modalitats especialitzades per a Educació Infantil –amb Guay-fi– i per a 5è i 6è –amb Weko–, de les campanyes, jornades monogràfiques, webinars i accions participatives de sensibilització, es treballa per a assolir un món digital segur per als menors d'edat. La recopilació de les dades d'hàbits de consum audiovisual i digital ajuden a detectar i prevenir conflictes o trastorns vigents, així com a adaptar les diverses formacions.

Gràcies a aquesta col·laboració, l'Associació, conjuntament amb la Fundación Aprender a Mirar (FAAM), ha fet durant el 2025 una labor de cerca

i avaluació de publicacions a internet dirigides al públic menor d'edat, en la qual diversos analistes han testejat múltiples continguts. D'aquesta manera, s'ha pogut preparar el terreny per a atorgar el guardó al Millor Contingut Online Positiu per a Menors (SIC-Spain), un reconeixement que otorga anualment la FAAM a la gala dels Premis Zapping de l'Associació.

En aquesta ocasió, el guardó es va entregar a AmplificARTE, un projecte de la Fundació Princesa de Girona i Art House Academy amb recursos digitals per a impulsar la creativitat i la intel·ligència emocional a través de la música.

Enguany també s'ha participat a la campanya #VueltaAlColeCibersegura, promoguda per INCIBE, que va tenir lloc durant l'inici del curs escolar. Per aquesta ocasió es va fer un recull de diferents recursos visuals per tal d'ajudar a famílies i docents en l'acompanyament digital d'infants i adolescents.

Per altra banda, a partir del seminari web *Connexions, segures?* amb Mar España es va extreure una càpsula per a la campanya DSA for YOUth - Protecting minors by design, sobre el concepte de les polítiques de privacitat des del disseny i per defecte. Addicionalment, s'han publicat infografies, recursos i continguts a les plataformes de pdabullying.com i contraste.info.

Atenció al consumidor i defensa de l'usuari

L'entitat té com a objectiu aconseguir uns ciutadans, adults i joves, conscienciats que hi ha una llei que els empara.

A través de la seva web, revista, xarxes socials i conferències, l'entitat informa i forma, però reclama i denuncia aquelles empreses, mitjans, entitats o institucions públiques que vulneren la llei o no la fan complir, deixant desemparades les persones consumidores.

L'**Associació** participa activament des de 2005 en fòrums que permeten la col·laboració entre el sector privat i l'administració i segueix treballant conjuntament amb l'**Agència Catalana del Consum** per, entre altres accions:

- ➔ Defensar els drets dels/les consumidors/es audiovisuals.
- ➔ Assessorar i ajudar les persones consumidores.
- ➔ Vetllar per la qualitat dels continguts audiovisuals.
- ➔ Fomentar un consum responsable i reflexiu de les pantalles mitjançant la informació i la formació.

Qualsevol consulta, queixa, suggeriment, comentari i quelcom que vulgui transmetre una persona consumidora, o estudiants que fan recerca sobre el món digital i la defensa del menor d'edat, té cabuda a l'**Associació**.

+600 en presencial

+70 per XXSS i WhatsApp

+260 per web i e-mail

+30 per telèfon

L'horari d'atenció és de 40 hores setmanals i, al 2025, es van gestionar més de **960 consultes**.

Aquestes eines permeten una relació entre les persones usuàries i l'equip experts per solucionar i/o recomanar les millors opcions al cinema, televisió, videojocs i advertir sobre altres temes relacionats amb l'ús de les pantalles i la protecció dels menors com el *ciberbullying*, les tecnoadiccions, la sextorsió o eines de control parental.

També s'informa sobre altres aspectes de prevenció i tractament de possibles riscos que envolten el món d'internet, les xarxes socials, el consum en línia d'audiovisual i l'ús de les TIC i les pantalles.



Participació, transparència i enfortiment associatiu

Suposa tot un pla d'acció de l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**. Des de la seva fundació, l'entitat ha tingut clar que una associació és viva si representa a la gent de carrer i si té una base social.

Per això, l'entitat dedica recursos i esforços a augmentar el número de socis i sòcies que la integren; així com el voluntariat, per a promoure l'associacionisme propi d'una ciutat i país democràtics.

En aquest sentit, fa servir els seus mitjans de comunicació: revista, web, butlletins electrònics, xarxes socials, xerrades, participació a altres mitjans i espais públics com televisions, ràdios, fires, trobades de carrer o festes populars i escolars.

Trobada d'estudiants en pràctiques

Consumidors Audiovisuals va convidar en una trobada molt especial, que va tenir lloc el 26 de juny, a antics estudiants en pràctiques, treballadors i voluntaris que han format part de l'entitat en els últims anys. Una desena de persones van respondre a la crida i es van acostar a la seu de

l'entitat. Moltes d'altres, que no hi van poder assistir, van fer arribar missatges d'agraïment i afecte, expressant les ganes de participar en futures ocasions.

Enquesta de satisfacció

L'**Associació** està fermament compromesa amb la societat, però per continuar creixent, és important tenir en compte la veu dels consumidors i saber si la feina arriba a tothom. Per aquest motiu, al mes de juliol es va preparar un breu qüestionari per descobrir quins canals de comunicació, projectes i accions de l'entitat són més visibles.

Calendari d'activitats

Aquest any s'ha estrenat un nou calendari –tant en versió digital com impresa– dirigit als socis i sòcies de l'entitat, així com a qualsevol persona que estigui interessada en seguir totes les activitats del curs escolar.

La iniciativa pretén posar el focus en informar i fomentar la participació de les persones consumidores a través d'una comunicació clara i accessible. També es vol garantir la transparència en les accions de l'entitat i facilitar que els associats es puguin implicar activament en les activitats, tot contribuint a l'enfortiment associatiu.



5

Esdeveniments

30ns Premis Zapping [+ info](#)

Amb trenta anys d'història, els **Premis Zapping** ja són un referent al món de la comunicació.

La 30a edició, celebrada a l'**Auditori L'illa** el 19 de març de 2025, va confirmar que són els premis més autèntics de l'audiovisual de qualitat de tot l'Estat i els únics guardons catalans veritablement escollits pels espectadors i espectadores.

La gala es va retransmetre en directe pel canal de **YouTube** de l'**Associació**. També es pot recuperar a la plataforma **3Cat**.



Cal destacar i agrair la gran participació de l'audiència en la votació, així com l'actitud activa del jurat que, com ja és tradicional, cada any decideix el seu guanyador entre els tres finalistes escollits per les persones usuàries en les categories de televisió, internet i videojocs.

Tots ells, juntament amb les persones associades de l'entitat i els professionals del sector de la comunicació i l'audiovisual, configuren la idiosincràsia dels **Zapping**: uns premis de la societat per als professionals, sense barreres mediàtiques, però amb la voluntat de millorar la societat alhora que es fan prosperar els mitjans audiovisuals.

Una oportunitat única per a descobrir i reconèixer la feina ben feta i destacar la importància del consumidor de l'oci audiovisual.

8è Concurs Jove Presentador@

Enguany s'ha celebrat el **8è Concurs Jove Presentador**, un certamen innovador que cerca un espai d'impuls per als joves. L'objectiu és oferir als estudiants de ciències de la comunicació la possibilitat de presentar part de la gala dels premis juntament amb els conductors principals.

Es tracta d'una acció emmarcada dins el compromís de l'entitat amb els joves i la seva formació. Aquest any, el guanyador ha estat **Jan Cánovas**, estudiant de segon curs de Comunicació Audiovisual de la **Universitat Pompeu Fabra (UPF)**.

“ És una sort que hi hagi aquesta iniciativa, ja que permet que persones en una etapa universitària en formació tinguin l'oportunitat de treballar amb professionals del sector i guanyar bagatge pel futur.

Jan Cánovas, guanyador del 8è Concurs Jove Presentador@







29è Festival Infantil + info

Més de 230 persones van gaudir de la 29a edició del **Festival Infantil** celebrat el 4 d'octubre i organitzat per l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**.

Un any més, els petits consumidors van tornar a ser els protagonistes d'aquesta jornada familiar on l'objectiu és desconnectar de les pantalles i conscienciar-se sobre els beneficis de les activitats analògiques.

En aquesta edició es van preparar més d'una vintena de tallers, jocs i activitats per a fomentar la creativitat i imaginació dels més petits, que van acollir unes 50 famílies. Algunes de les propostes que més van triomfar entre els menuts van ser els inflables, l'*slime*, el circuit esportiu, el pinta-cares, la robòtica, el *modelight*, entre d'altres.

A la jornada també hi va haver lloc per als més grans, amb activitats com la tómbola plena de sortejos, el torneig de minigolf solidari –organitzat en col·laboració amb la **Fundación Aprender a Mirar**– i una sessió impartida pel departament de formació de l'**Associació**. Aquest taller va permetre a les famílies resoldre dubtes i rebre les eines per a aprendre a gestionar un millor ús de la tecnologia des de casa.

L'ambient familiar que es respirava a la jornada, on pares i mares feien les activitats conjuntament amb els seus fills, va ser tot un èxit per a l'entitat: d'aquesta manera es fomenta que els adults acompanyin als infants en el seu desenvolupament per ajudar-los a assolir un bon creixement, sobretot a la primera infància, allunyats de les pantalles. A més, va ser l'ocasió ideal per a divulgar la tasca social de l'**Associació** i apropar-nos als socis, sòcies i a totes aquelles famílies que encara no coneixien l'entitat.





SINERGIES



Contribucions

Compromesos amb els valors de l'**Associació de Consumidors Audiovisuals de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**, institucions de renom com la **Fundació "La Caixa"**, la **Fundació Joaquim Molins** o **Caixabank** fan possible que la nostra entitat pugui arribar als més vulnerables davant les pantalles.

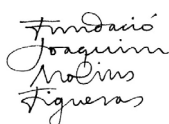
A més, són un gran nucli d'institucions públiques, privades i particulars les que han recolzat, avalat i impulsat l'acció social de l'**Associació** aquest any. A través de fons econòmics, recursos, materials i talent humà, aquestes entitats han facilitat la continuació dels nostres grans projectes. Amb la seva col·laboració hem estat capaços d'arribar a més persones i s'arrancar noves propostes per a seguir treballant per la defensa dels usuaris dels mitjans audiovisuals.



Amb el suport de:



Patrocinadors



Entitats col·laboradores



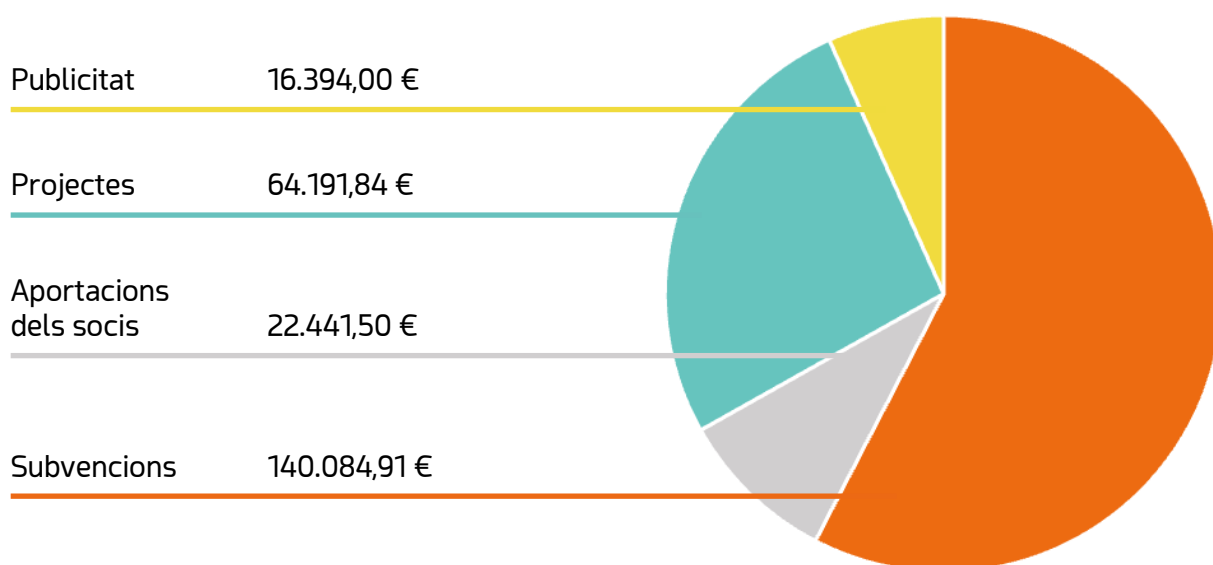
Museu del Ferrocarril de Catalunya
a Vilanova i la Geltrú
MNACTEC





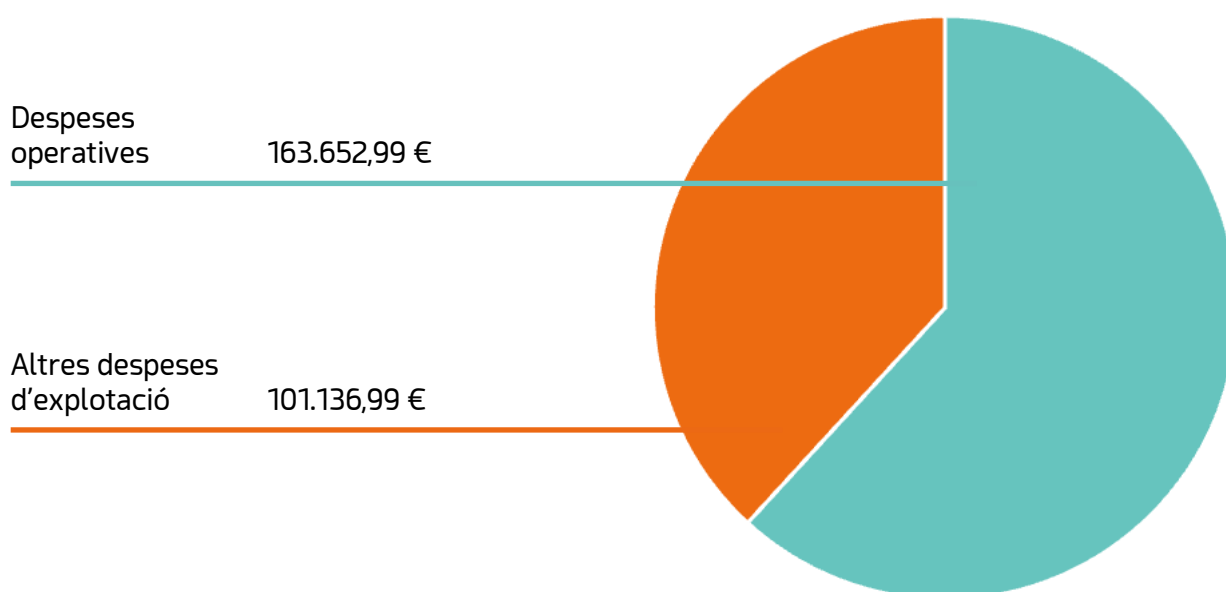
RESUM ECONÒMIC 2024

Ingressos



Total ingressos: **243.112,25 €**

Despeses



Total despeses: **264.789,98 €**



ASSOCIACIÓ

Consumidors Audiovisuals

Av. de Madrid, 95

08028 Barcelona

93 488 17 57 · info@contraste.info

www.consumidorsaudiovisuals.cat






Hola, famílies creatives!

Llestes per deixar de banda les pantalles i connectar amb la vostra imaginació?



No et perdís cap episodi

The logo features a central white circle containing the text. This circle is surrounded by three overlapping, semi-circular segments in teal, yellow, and orange. The teal segment is at the top, the yellow segment is on the left, and the orange segment is on the right and bottom.

**Associació de
Consumidors
Audiovisuais**