



ASSOCIACIÓ
Consumidors
Audiovisuals



2023

Memòria anual

ÍNDEX

04 Som

- 05 La junta directiva, persones associades
- 06 Persones voluntàries i en pràctiques
- 07 Nova seu de l'Associació

08 Fem

- 09 Formació
- 16 Informació
- 18 Divulgació
- 20 Projectes socials
- 26 Esdeveniments

28 Vincles

- 29 Relacions institucionals
- 30 Entitats col·laboradores
- 31 Amb el suport de...

32 Resum econòmic 2022

- 33 Ingressos, despeses



SOM

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 2023, 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 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

Secretari:

Sr. Luigi Bugalla

Tresorer:

Sr. Josep M. de Bofarull

Vocals:

Sra. Pilar Brujas

Sra. Miriam Cusí

Sr. José María Guerra

Persones associades

Durant el 2023, més de **dos centenars** de persones s'han associat sense quota a l'entitat. A més, gairebé **una vintena** 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, oragnismes i institucions associades.



PERSONES VOLUNTÀRIES I EN PRÀCTIQUES

L'**Associació** va néixer gràcies al voluntariat i ha crescut gràcies a 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**, 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.



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.

“Em quedo sobretot amb l'equip tan treballador, passional amb la seva feina i tan familiar que m'ha acollit com si fos una més.”



Aroa Jiménez,
Escola Internacional
de Protocol

#ActivatsPerLa Societat

“Les pràctiques han estat una oportunitat única. He gaudit de nous aprenentatges i funcions, així com de la confiança i tracte rebut per part de tots els treballadors. Ho tornaria a repetir sense cap dubte.”



Laia Varo,
Universitat Autònoma
de Barcelona



Nova seu de l'Associació

L'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** segueix en constant creixement i evolució des dels seus inicis l'any 1985, i l'equip de persones treballadores, col·laboradores i voluntàries és cada vegada més extens. Per això, va arribar el moment de traslladar-nos a una nova seu que acollís les actuals necessitats de l'entitat.

Vam començar el curs 2023-2024 amb forces des d'una nova ubicació, però mantenint-nos fermes amb els nostres ideals i la nostra tasca de defensa dels drets dels consumidors davant el món audiovisual. El constant desenvolupament tecnològic i els continus canvis dels hàbits de consum dels mitjans digitals posen de manifest la rellevància de la tasca social que duem a terme des de fa trenta-vuit anys. Som conscients de tota la feina que encara queda per fer, i esperem poder continuar avançant al costat de totes les persones i entitats que dia a dia ens donen suport.

Es va aprofitar la jornada de formació de docents de l'**Associació** per a presentar la nova seu a tot el professorat i treballar, conjuntament, amb l'equip de la **Fundación Aprender a Mirar**.

En aquesta ocasió, ideada per a planificar els continguts i activitats del curs, també es van preparar dinàmiques de grup. Durant la jornada es van fer propostes de millora i es van plantejar noves eines, idees i materials per incloure en les sessions que imparteix l'**Associació**. Tot el conjunt va resultar molt profitós per a encarar el nou curs escolar.

Per altra banda, el canvi de seu també ens va donar l'oportunitat de presentar l'**Associació** al nou barri i establir vincles amb noves entitats. L'organització d'un cafè inaugural va permetre al veïnat conèixer tant les noves instal·lacions com els objectius de l'**Associació** i tots els projectes que es duen a terme durant l'any.





FEM

1

Formació

Programa d'Educació Audiovisual [+ info](#)

El **Programa d'Educació Audiovisual** 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, al mateix temps que pretén maximitzar els positius.

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

203

tallers impartits online i presencial

Metodologia amb els alumnes

Abans d'impartir les sessions o tallers, enviem al centre educatiu un qüestionari anònim sobre hàbits i consum audiovisual que els alumnes emplen.

Gràcies a aquestes dades, podem elaborar una sessió molt més precisa l'objectiu de la qual és que els estudiants treballin en base als seus hàbits per a pensar-hi i millorar-los. Si ho sol·licita l'escola, elaborem un informe amb les dades extretes de l'enquesta per al seu ús propi.

Altres activitats

L'**Associació** ofereix una línia de formació sota demanda amb dues tipologies. En primer lloc, les **Càpsules (in)formatives**, uns breus vídeos adreçats a mares i pares on els professors

del **Programa d'Educació Audiovisual** donen consells, pautes i formació per assolir un consum audiovisual sa i responsable.

I en segon lloc, s'ofereixen els **e-Tallers**, formacions en vídeos de 20 minuts per a treballar a classe que inclouen una guia amb exercicis per realitzar amb l'alumnat.

Per últim, s'envia el **Creative Challenge**, un repte mensual que proposa activitats per a treballar a l'aula sobre l'ús de les pantalles i els seus continguts.

Tallers pràctics per a alumnes de Primària, ESO i Batxillerat

- Com afecten les pantalles al desenvolupament del cervell?
- Autoestima i pressió virtual
- Autoestima a les xarxes i les sèries
- Del videojoc a l'addicció
- Xarxes socials: el meu altre "jo"
- *Cyberbullying*: assetjador, víctima o espectador
- La meua empremta digital, el meu futur
- Hipersexualització, *sexting*, pornografia i altres pràctiques de risc
- Les sèries. Sóc protagonista o espectador/a d'històries?
- Tecnoaddiccions, què són i com m'afecten?

+4.000

alumnes participants

“ L'Associació ofereix solucions senzilles i directes, fàcils d'aplicar i encoratjadores per a tothom.

Rosa María Aguilar, Coordinadora del Programa d'Educació Audiovisual

Sessions per a mares i pares

- Com afecten les pantalles al desenvolupament del cervell dels nostres fills?
- Com acompanyar els nostres fills en la seva vida digital?
- El mòbil: problema o oportunitat?
- Parlem d'Instagram, YouTube, TikTok i altres apps
- Hipersexualització i pornografia a les xarxes socials
- Les sèries. Sóc protagonista o espectador/a d'històries?
- Les pantalles, xumet emocional dels fills?
- (Ab)ús dels videojocs

Activitats i tallers per al professorat

Oferta formativa bonificada per FUNDAE

- Cervell, aprenentatge i ús de les pantalles
- Consumir sèries amb pensament crític
- Conviure amb les pantalles en el temps d'oci
- Ús de la netiqueta
- Apostes i ciberludopatia
- Hipersexualització i pornografia *online*
- Videojocs: com detectar l'addicció
- *Cyberbullying*: prevenció, diagnòstic i actuació
- Les sèries i la seva influència en l'autoestima

+1.700

mares, pares i
professionals de
l'educació participants



El projecte per als més petits

Guay-fi és un projecte pedagògic dirigit als nens i nenes d'entre 3 i 6 anys, que sorgeix com una adaptació del **Programa d'Educació Audiovisual** per als centres d'educació infantil. Té com a objectiu potenciar el joc analògic i sensibilitzar sobre els problemes que comporta el consum de pantalles en edats primerenques.

Guay-fi es presenta com una resposta per als docents i les famílies a l'hora d'evitar els efectes perjudicials als més petits per l'ús de pantalles. Si es modifiquen els hàbits de consum audiovisual, s'assoleix un major desenvolupament cerebral en els infants. A més, es nodreixen i potencien qualitats com la creativitat i l'educació emocional.

Durant el 2023, **54 centres educatius** han rebut el programa i s'ha arribat a **2.130 famílies** de Catalunya i Andorra.

Què inclou Guay-fi?

- ➔ Una **BagKid** per a les persones encarregades de l'aula: inclou activitats per a realitzar a classe, un obsequi per al tutor/a i material lúdic-educatiu.
- ➔ Una **activitat bimensual** per a realitzar a l'aula.
- ➔ Un **taller gratuït** per a les famílies i els docents.
- ➔ Un **Kit infantil de supervivència** per a cada família. Es tracta d'una motxilla amb 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.
- ➔ Seguiment i **atenció individualitzada**.
- ➔ **Subscripció** a la revista digital **Contraste Audiovisual**.



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 el 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 tres jornades impartides aquest any, entre elles, una dirigida a famílies i docents, s'han plantejat els **riscos i efectes de la hipersexualització** a les xarxes socials i les sèries i, per altra banda, s'han exposat els **efectes que causa el consum de pornografia** al cervell i al desenvolupament de la personalitat de l'adolescent.

Per a l'esdeveniment, es realitzen materials corporatius amb el **hashtag #LiveYourRealLife**: una polsera, una samarreta i també una *totebag*.

+350

participants a les 3 jornades



Durant l'inici del curs escolar 2022-2023, es va posar en marxa un projecte construït entre l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**, la **Fundación Aprender a Mirar** i la **Fundació Nous Cims**. Es tracta del programa **KOA Tecnologia**.

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 **KOA Tecnologia** treballa per a promoure un bon ús de la tecnologia a partir del treball amb el triangle educatiu alumnat-professorat-famílies.

Els centres escolars del programa –cinc en aquest 2023– disposen d'un acompanyament setmanal basat en dues figures referents principals, una en qüestions d'alfabetització mediàtica i l'altra en educació socioemocional. Aquest seguiment tan proper aporta una mirada global a les necessitats específiques de cada escola.

Després de la feina de concienciació sobre l'efecte de les pantalles al cervell, l'abús de videojocs, el *ciberbullying* i els continguts de les sèries; el segon any del programa en aquest 2023-2024 ha canviat les temàtiques per centrar-se en **l'autoestima dins el món online, les xarxes socials, l'empremta digital i el cinema**.

Més que un programa a les aules

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

- ➔ Entrega a l'alumnat d'eines com un calendari tecnològic, una bústia per a combatre el *bullying* i el *ciberbullying* a l'aula, entre altres.
- ➔ Les famílies que ho sol·liciten poden adherir-se al **TecnoFamily Challenge**: petits reptes per a implementar a casa posteriorment al taller.
- ➔ Possibilitat de participar en els seminaris web trimestrals organitzats per **Consumidors Audiovisuals** i la **Fundación Aprender a Mirar**.
- ➔ Mensualment les famílies reben un butlletí educatiu amb propostes d'oci audiovisual, i la revista **Contraste** en format digital.
- ➔ A final de curs se celebra 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.





2

Informació

Portal educatiu **Contraste**

www.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 –bloc– amb notícies destacades i articles de fons que ofereixen consells pràctics sobre un ús sa de les pantalles.

466.258

visites a la pàgina web

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.

Renovació de la pàgina web i app

A finals de 2023, després de diversos anys de preparació, s'ha pogut iniciar la feina per a un projecte que ofereixi als usuaris una nova pàgina web i una app adaptades a les necessitats i al consum actual.

CINEMA

És un dels al·licients de **Contraste** amb una base de dades de més de **6.240 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 **1.630 crítiques** de programes de televisió i sèries, catalogades per públics i analitzades per crítics especialitzats.

VIDEOJOCs

S'ofereixen més de **680 anàlisis de jocs** amb una valoració crítica i la possibilitat de filtrar per edats, gèneres o plataformes.

INTERNET

Per últim, també s'analitza el valor educatiu i la qualitat d'altres pàgines web, aplicacions i creadors de contingut *online*.

Llista de difusió a WhatsApp suma-t'hi

Aquest 2023 s'han sumat al servei de difusió a través de **WhatsApp** 120 persones. Amb aquestes noves altes, ja són **485 usuaris** els que gaudeixen d'aquests enviaments que es realitzen un cop per setmana, els dijous. Així, les famílies i els centres educatius poden rebre al seu mòbil informació sobre les últimes novetats a l'àmbit audiovisual, recomanacions, articles d'interès i molt més.

Apuntar-se a aquest servei és molt senzill: només s'ha de guardar el contacte 601 119 388 amb el nom "Contraste" i enviar ALTA a aquest mateix contacte per **WhatsApp**. Així mateix, per deixar de rebre el contingut setmanal, s'ha d'enviar BAIXA al mateix xat.

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 **8.300 lectors** a través de les escoles sòcies del **PEA**, la pàgina web i les xarxes socials.

Els continguts es revisen constantment tenint en compte les opinions i suggeriments de les persones usuàries. A més, la revista compta amb crítics experts en els diversos àmbits (televisió, cinema, videojocs i internet). Cada mes es publica la seva versió digital, també per a tauletes, amb la inserció de vídeos, més continguts i més interacció.



A més de les estrenes en cinema, televisió i videojocs, a aquesta publicació s'ofereixen també articles pedagògics i divulgatius sobre l'entorn digital i els menors. Cada mes es tracta un tema actual de fons com la hipersexualització, el *ciberbullying*, els micropagaments, les xarxes socials, o consells per a afrontar les tecnoadiccions.



Butlletí online per a subscriptors

Es tracta d'un servei periòdic de cara al soci i sòcia de l'entitat, però també roman obert a les persones consumidores interessades en les novetats sobre la defensa del menor d'edat, les activitats i accions socials de l'**Associació** i els drets dels usuaris en l'entorn digital.

La subscripció és gratuïta i sempre convida el seu receptor a participar activament en la millora del sector audiovisual.



Newsletter online per a escoles

Aquest servei està pensat i dirigit al món educatiu. Sota la mateixa capçalera de **Contraste**, un cop al mes, s'envia un recull dels titulars més importants per a docents, pares i mares i estudiants.

Les crítiques de les estrenes en cinema, televisió i videojocs més suggeridores pedagògicament també apareixen, juntament amb els articles i notícies més enriquidores sobre ecologia del consum de pantalles. Tot al servei de l'escola.

Les escoles o centres educatius concerten amb l'**Associació** el sistema de difusió i distribució.



3

Divulgació + info

Webinars

Els **webinars trimestrals** 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.

En aquests seminaris *online*, 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.

Durant el 2023 hem impartit quatre seminaris que van arrancar el febrer amb **Jesús Colmenar**, Director i Productor Executiu de **La Casa de Papel**. Va explicar com es crea una sèrie i va parlar sobre la responsabilitat a l'hora de produir continguts.



LILLIAN GONZÁLEZ
Guionista de cine y televisora,
Profesora universitaria

JESÚS COLMENAR
Director y productor ejecutivo
de "La Casa de Papel"

El mes de maig vam tenir l'oportunitat de parlar sobre delictes a la xarxa amb **Patrick Montes**, cap del grup de Delictes Econòmics i Tecnològics de la unitat de policia judicial de la zona de Catalunya, amb l'objectiu de donar les claus per a navegar amb seguretat al món *online*.

Finalment, vam impartir dos webinaris al voltant de la figura del coordinador de benestar en els centres educatius. En el primer vam conversar amb **Marc Masip**, psicòleg, i **Lali Obradors**, advocada penalista, que van abordar els riscos de les tecnoaddiccions i les seves conseqüències legals per a poder concretar les claus d'un entorn digital saludable a les escoles.

En el segon, **Xènia Ríos**, doctora en INEFC per la **Universitat de Barcelona** va parlar sobre *bullying* i *ciberbullying* a l'entorn esportiu, les seves tipologies, així com alguns tips per a prevenir-lo.

Campanyes

#ShesAPerson

Des de l'**Associació**, i amb l'objectiu de prevenir la violència masclista i detectar clixés 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 la campanya de **#ShesAPerson**, una recollida de firmes per conscienciar sobre els efectes de la pornografia i on es demanen diferents accions per protegir a dones i menors.

Aquesta línia d'investigació i acció social té continuació 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 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.



#LiveYourRealLife

Des de l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals** vam 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**, per avaluar l'addicció personal al consum de sèries, l'**#EcoTest**, per a generar consciència i objectius de desescalada digital durant el confinament, i l'**#HiperTestKid** i **#HiperTestTeen** per a conèixer, per edat, el nivell d'hipersexualització als continguts que es comparteixen a la xarxa.

La novetat del 2023 van ser dos tests diferents: el **#TestAutoestima**, per a treballar en la salut mental i potenciar una autoestima positiva, i el **#VideogameTest**, que permet posar-se a prova sobre els hàbits de consum en els videojocs. Tots ells acumulen ja més de **8.400 respostes**.

#ElMòbilNoÉsUnaJoguina

La campanya **#ElMòbilNoÉsUnaJoguina** va veure la llum el 2022. Es tracta d'una iniciativa lligada de la mà del projecte **Guay-fi**, per a nenes i nens de 3 a 6 anys. El seu objectiu és posar de manifest la responsabilitat i la necessitat d'una educació digital ecològica a la primera infància.

A través de les xarxes socials de l'**Associació** 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.

Coincidint amb la celebració del Dia del Nen a Espanya, i amb l'arribada de l'estiu, es va activar la campanya amb diferents materials, com un póster per als centres educatius amb l'objectiu d'advertir sobre les conseqüències de l'abús de les pantalles, un vídeo amb la col·laboració de l'**Enric Fernández Gel**, autor del canal **Adictos a la Filosofia**, i diferents fotografies per a xarxes.

Tanmateix, amb l'arribada del *Black Friday*, el mes de novembre es va reactivar l'acció amb un nou vídeo, aquesta vegada amb la **Dra. Maria Virginia Montiel Herrera**, neuropediatra de l'**Hospital Sant Joan de Déu** (Barcelona), una actualització de la imatge de la campanya i dels materials per a xarxes socials, i es va elaborar un àlbum d'activitats.



Suma't a la campanya
#ElMòbilNoÉsUnaJoguina

Guay-fi

Una campanya del Projecte Guay-fi de l'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals | www.consumidorsaudiovisuals.cat

ASSOCIACIÓ
Consumidors
Audiovisuals

4

Projectes socials + info

Prevenició 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.

Durant 2023 l'Associació ha estat, de nou, integrant activa de la **Xarxa dels Drets de la Infància**, on es treballa per defensar i prevenir les violències cap als més petits. A través de la plataforma **PDA Bullying**, l'Associació va assistir a l'acte de presentació del [manifest per la prevenció i l'abordatge del suïcidi en la infància i l'adolescència](#) de la **Xarxa**. Aquesta iniciativa pretén posar damunt la taula la necessitat d'un nou paradigma en la mirada cap al suïcidi i les ideacions suïcides a l'adolescència.

A l'acte es va presentar també la [Guia d'eines i recursos: Obrir camins cap a una vida per viure](#), elaborada, entre altres, per l'equip de **PDA Bullying**. Aquest document va néixer amb la intenció de posar el focus als conflictes de la salut emocional i salut mental, especialment el suïcidi i els diferents contextos que s'hi associen.



PDA Bullying + info

L'Associació, 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 2023 ha seguit impulsant l'expansió del projecte.

Pàgina web

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 **780**, per a l'abordatge de la violència emmarcats dins el codi de bones pràctiques.

Prevenció, detecció i actuació
davant l'assetjament entre iguals



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.

Prevenió 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 alumnes) 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.

Prevenió de les violències masclistes en l'entorn digital

Compromesos amb la igualtat i conscients de l'impacte i la influència dels mitjans audiovisuals en la temàtica 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 consicenciar i fomentar una mirada lliure de clixés 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.

El 2023, a més de la formació i les jornades, destaquen especialment dues participacions de l'Associació en esdeveniments:

L'Anna Plans, presidenta de l'entitat i experta en hipersexualització, ha intervingut enguany en dos congressos d'àmbit internacional. Per una banda, en el **Congrés Internacional sobre la Convenció dels Drets de la Infància: "Els menors al món digital: riscos i potencialitats"** va exposar els efectes i conseqüències que genera la hipersexualització a través de la xarxa i com avui en dia s'ha establert a la societat. També va reclamar la necessitat d'abordar la violència cibernètica contra les dones i les nenes, a través d'un enfocament integrat que abordi els aspectes tecnològics, culturals i de comportament per a promoure la igualtat de gènere i la seguretat en línia.



Per altra banda, va participar a la taula rodona **Tecnologia, seguretat i drets humans** organitzada en col·laboració amb el **Centre d'Estudis de les Dones d'Europa (CEDE)**, que es va celebrar durant el *World Peace Forum*, amb l'objectiu d'afrontar la seguretat tècnica a Europa a través del seu corresponent desenvolupament i aplicació des d'una perspectiva de gènere.

I entre les publicacions de **Contraste**, s'han difós dos articles centrats en la temàtica.

➔ **Pornografia. Com parlo amb els meus fills?** que aporta tips per guanyar la confiança dels fills/es, idees per iniciar aquesta conversació i alguns consells per a prevenir-ne el consum a casa.

➔ **Hipersexualització a la música. Un problema per a la infància**, un article d'opinió on es remarca la necessitat d'abordar aquesta problemàtica amb urgència.

Acompanyament personal i coaching educatiu + info

En el marc del **Programa d'Educació Audiovisual** de l'**Associació de Consumidors Audiovisuais** aquest 2023 hem llançat 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
- Conflictes 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 ha continuat endavant durant el nou curs escolar amb un projecte iniciat el 2019: ser *partners* de la **Fundación Aprender a Mirar (FAAM)** en el projecte europeu **SIC-Spain (Safer Internet Centre Spain)**.

Aquest projecte, 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 i la **Fundación** centren les seves accions en la línia de conscienciació (*Awareness Center*). A través del **Programa d'Educació Audiovisual**, de campanyes, enquestes i estudis de sensibilització que fomenten la conscienciació, es treballa per assolir un món digital segur per als menors d'edat.

Una de les accions amb més impactes i difusió de 2023 ha estat el **Premi Millor Contingut Online Positiu per a Menors (SIC-Spain)**, una categoria dels 28ns **Premis Zapping** organitzats per **Consumidors Audiovisuals**.

En aquesta ocasió, la **Fundación Aprender a Mirar** va otorgar el guardó al programa **Somos únic@s** de la **Fundació ColaCao**. Aquesta iniciativa ofereix recursos online per als tres cicles d'Educació Primària. En ells, es treballa des de tres eixos clau: l'autoconeixement, l'empatia i el respecte. A la lluita contra l'assetjament escolar també s'aborden els diferents agents que hi intervenen.



Acció i campanya per la conciliació familiar amb l'ús de pantalles

L'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya treballa per la racionalització dels horaris televisius des del 2017, quan es va realitzar l'estudi *El prime time a Espanya, un espai televisiu sense cap mena de regulació*.

Fruit d'aquesta campanya on l'entitat posava l'ús del temps audiovisual al centre del debat, l'Associació va passar a formar part del **Pacte per a la Reforma Horària** el 2018, un compromís amb el qual es volen incrementar les hores de descans a les llars i fomentar una nova cultura del temps. Mitjançant aquesta unió, l'eix de cultura i oci del **Pacte** va passar a incloure els punts que detalla la imatge:

Objectiu2025



Aquest 2023, i seguint en la mateixa línia, l'entitat s'ha adherit a la **Xarxa Catalana pel Dret al Temps**, que té com a objectius principals avançar en el dret al temps de tota la ciutadania i assolir una organització del temps més equilibrada i justa.

Per altra banda, el mes de juny vam assistir a l'Acte de presentació de l'Estudi de fonamentació de la **Llei d'Usos del Temps i Racionalització Horària a Espanya**, en la qual s'inclouen més de 100 propostes per a millorar l'organització del temps al conjunt de l'Estat, entre elles l'avançament del *Prime Time*.



Atenció al consumidor i defensa de l'usuari

L'entitat té com a objectiu aconseguir uns ciutadans, adults i joves, conscienciats de 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**.

L'horari d'atenció és de 40 hores setmanals i, al 2023, es van gestionar més de **775 consultes**.

+600 en presencial

+15 per XXSS

140 per web/e-mail

+20 per telèfon

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 tecnoaddiccions, 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 té una base social.

Per això, 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.

Primera vegada a la Festa de l'Associat

Les festes de la Mercè de Barcelona van acollir una nova edició de la **Festa de l'Associat**, un esdeveniment dedicat al teixit associatiu de la

ciutat, i a la qual hi va participar l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisual de Catalunya** per primera vegada.

El dissabte 23 de setembre vam tenir ocasió de compartir espai al Parc de la Ciutadella amb altres entitats barcelonines. Durant una hora, vam oferir el taller **Guay-fi: El mòbil no és una joguina**, on els més petits van poder pintar alhora que aprenien a fer un bon ús de l'entorn digital.

Aquest esdeveniment lúdic i familiar ens va brindar l'oportunitat de compartir espai amb més de setanta organismes de Barcelona. Accions com aquestes ens ajuden a vincular-nos i conèixer tota mena d'entitats que treballem sota els mateixos valors de l'associacionisme, enfortint, d'aquesta manera, tot el teixit de la ciutat.

La festa ens va permetre, també, apropar-nos a totes aquelles persones que encara no coneixien l'**Associació** i compartir tota la labor social que duem a terme des de fa trenta-vuit anys.



5

Esdeveniments

28ns Premis Zapping [+ info](#)

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

La 28a edició, celebrada al **CaixaForum Barcelona** el 17 de març de 2023, 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**, així com a la pàgina web de **TV3**.

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.

Vlè Concurs Jove Presentador@

Enguany s'ha celebrat el **Vlè 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 **Abel Belarre**, estudiant de segon de Comunicació Audiovisual de **Blanquerna-Universitat Ramon Llull (URL)**.



Una persona té l'oportunitat d'agafar molts trens a la vida. Hi ha gent que es conforma a veure'ls passar. Iniciatives com els **Premis Zapping** són fetes per gent i per a gent que va triar pujar al tren. Tothom qui participa, tant l'equip de la gala com els nominats, són persones que no s'han conformat a mirar. Jo soc com ells; i no vaig dubtar a pujar-hi.

Abel Belarre, guanyador del Vlè Concurs Jove Presentador@



27è Festival Infantil + info

Més de 250 persones van gaudir la 27a edició del **Festival Infantil** organitzat per l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya**, que es va celebrar el diumenge 22 d'octubre a **Torre Jussana**.

Els petits consumidors van tornar a ser els protagonistes d'un esdeveniment ple de jocs, tallers i, sobretot, molta diversió. Gràcies a l'equip de trenta persones voluntàries i a les empreses col·laboradores que van fer possible aquesta edició, la jornada va resultar tot un èxit.

El **Festival Infantil** va acollir una vintena d'alternatives perquè les famílies assistents es poguessin oblidar de les pantalles durant un dia. Amb els diversos tallers es pretenia fomentar la creativitat i imaginació dels més petits (tot i que

també s'hi van sumar els més grans), i recordar a mares i pares la importància de passar temps *offline* de qualitat. El pinta-cares, el taller de fotografia, els jocs de construcció gegants i la fabricació de xapes són algunes de les activitats que van acollir als menuts. Però, sens dubte, la que va arrasar va ser la creació de *slime*.

L'accés a l'esdeveniment, com cada any, era gratuït i obert a totes les famílies. A més, com a novetat, es va repartir a tots els assistents la memòria anual de l'**Associació**, on es recull la tasca que duem a terme i els recursos que oferim.

Va ser una ocasió ideal per a divulgar la nostra labor social i apropar-nos tant als nostres socis i sòcies com a totes aquelles persones que encara no coneixien l'entitat.





VINCLES

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 de Prevenció i Convivència (Acord Ciutadà) (TIC)
- Xarxa dels Drets dels Infants (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 i 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 amb:

- INCIBE, del Ministeri d'Assumptes Econòmics i Transformació Digital, com a partners de la Fundación Aprendre a Mirar en el projecte europeu SIC-SPAIN
- Comissió Nacional dels Mercats i la Competència, CNMC: assessorament, consultoria i enviament de queixes
- Universitats: convenis de pràctiques
- Fundació Nous Cims: a través del programa KOA Tecnologia
- Asociación Europea para la Transición Digital: a través 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)"

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
- Fundación Aprendre a Mirar
- Universidad UNIR
- CaixaBank i la Fundació "la Caixa"
- Fundació Joaquim Molins Figueres
- Baymar Conserves
- Navas & Cusí advocats
- PMS Internacional
- Andorra Telecom



Entitats col·laboradores



Editorial **Casals**

*Fundació
Joaquim
Noiàs
Figueras*





Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**



**Generalitat
de Catalunya**

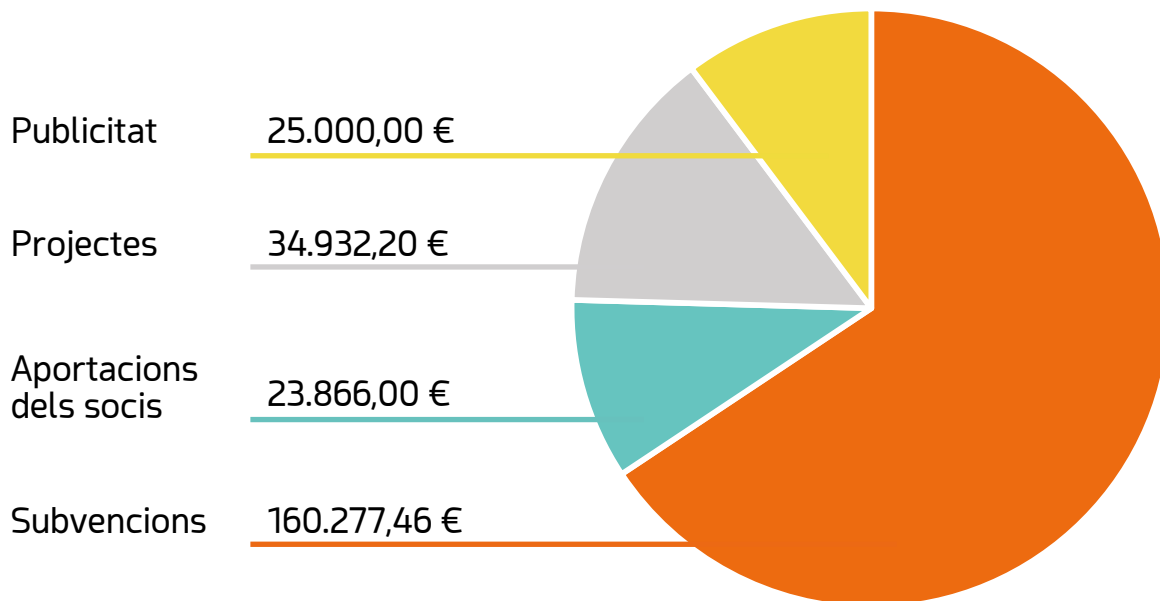


**Cofinanciado por
la Unión Europea**



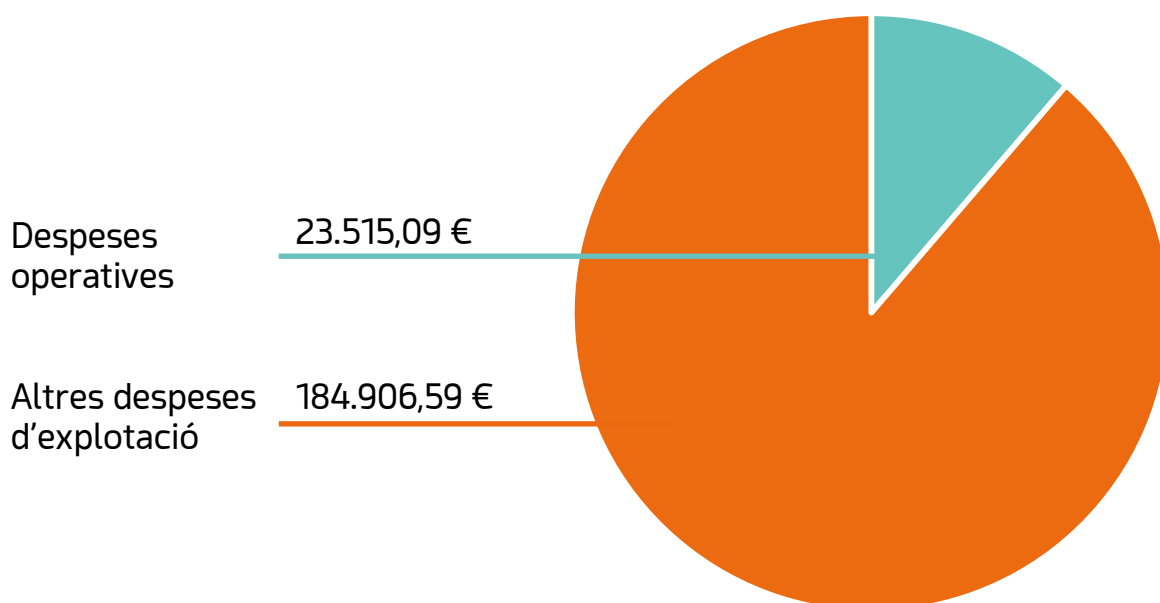
**RESUM
ECONÒMIC
2022**

INGRESSOS



Total ingressos: **244.075,66 €**

DESPESES



Total despeses: **208.421,68 €**



ASSOCIACIÓ

Consumidors Audiovisuals

Av. de Madrid, 95

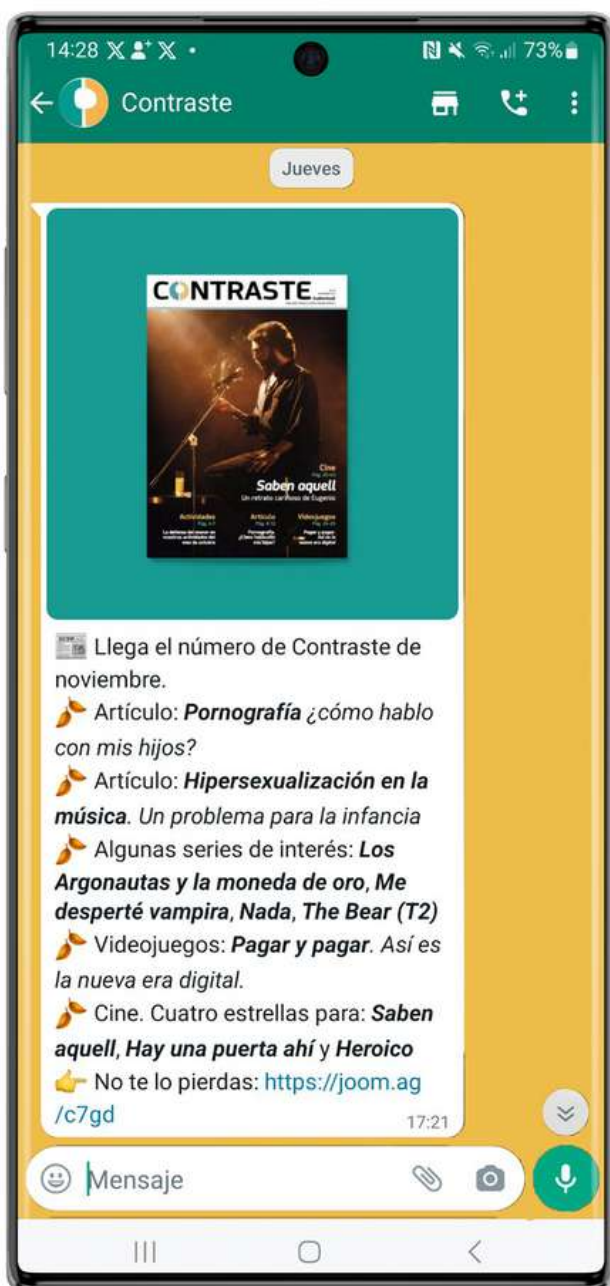
08028 Barcelona

93 488 17 57 · info@contraste.info

www.consumidorsaudiovisuals.cat



CONTRASTE



SERVEI INFORMATIU DE WHATSAPP

- ✓ **Un missatge setmanal** amb informació actualitzada de la web Contraste
- ✓ Guarda als teus contactes el número **601 119 388** amb el nom Contraste
- ✓ Envia la paraula **ALTA** per WhatsApp a aquest contacte
- ✓ Si vols deixar de rebre els missatges, envia **BAIXA** per WhatsApp



Associació de
Consumidors
Audiovisuais