

**26
27**

LENTES VIOLETAS NA EDUCACIÓN FORMAL

Propostas Educativas para Promover a Igualdade de Xénero, a Diversidade Afectivo-Sexual e de Xénero e a Prevención das Violencias Machistas nos Centros Educativos

ÍNDICE

01 QUEN SOMOS? AS LENTES VIOLETAS NA EDUCACIÓN FORMAL

<u>Aventeira S. Coop. Galega</u>	02/
<u>As Lentes Violetas</u>	02/
<u>A nosa metodoloxía</u>	03/
<u>O equipo educativo</u>	04/

02 EDUCACIÓN PRIMARIA (1º - 6º EP)

<u>Escolle a túa propia aventura</u>	06/
<u>Cambiando o conto (I).</u>	07/
<u>Falarnos bonito</u>	09/

03 EDUCACIÓN SECUNDARIA (1º - 2º ESO)

<u>Cambiando o conto (II).</u>	11/
<u>@RelaciónsIgualitarias</u>	13/
<u>Rachar o guión</u>	15/
<u>Somos cores</u>	17/

04 EDUCACIÓN SECUNDARIA (3º - 4º ESO), BACHARELATO E FP

<u>Do amor romántico ao amor do bo</u>	19/
<u>Máis que <i>match</i></u>	21/
<u>Pornosotrxs</u>	23/
<u>BOOM do pracer</u>	25/
<u>Manosfera: <i>Hard Reset</i></u>	27/
<u>RESET: Obradoiros NON mixtos</u>	28/

ÍNDICE

05 GRANDES XOGOS AMBIENTADOS

[Misterio no Reino Encantado](#) 31/

[Desaparecida en HeartLink](#) 32/

06 ESCOLA DE FAMILIAS

[Medrar en Igualdade](#) 35/

[Medrar en Bo Trato](#) 36/

[Mocidade sen filtros](#) 37/

[A conversa: falar de sexo e pornografía cos fillos e fillas](#) 38/

07 MATERIAIS INFORMATIVOS E DE DIFUSIÓN

[Materiais informativos e de difusión](#) 40/

08 ORZAMENTO

[Orzamento](#) 42/

09 VÍAS DE FINANCIAMENTO

[Posibles vías de financiamento](#) 44/



QUEN SOMOS? AS LENTES VIOLETAS NA EDUCAÇÃO FORMAL

QUEN SOMOS? AS LENTES VIOLETAS NA EDUCACIÓN FORMAL

01

Aventeira S. Coop. Galega

Somos unha **cooperativa sen ánimo de lucro** que naceu co obxectivo de contribuír á transformación social, apostando por un mundo máis xusto, igualitario e inclusivo.

Somos un equipo multidisciplinar con ampla traxectoria profesional **no ámbito do lecer educativo e da formación en prol da igualdade**. Compartimos un compromiso común: promover unha educación que cuestione os mandatos de xénero, visibilice a diversidade afectiva, sexual e de xénero, e fomente o pensamento crítico desde idades temperás.

É con ese espírito que presentamos este catálogo de actividades: unha proposta para acompañar á infancia e á mocidade na súa aprendizaxe, axudándolles a poñer as **Lentes Violetas** e mirar o mundo desde outro prisma.

As Lentes Violetas

A forma en que miramos o mundo non é neutra: aprendemos a ollar segundo os valores, os prexuízos e os discursos que nos rodean acotío. Pero tamén podemos des-aprender. Podemos re-aprender a mirar para transformar a realidade.

As **Lentes Violetas** son unha metáfora poderosa para educar a mirada e desenvolver unha conciencia crítica ante as desigualdades de xénero, a discriminación por razón de orientación sexual, identidade ou expresión de xénero, e as violencias machistas.

Este catálogo propón actividades diversas e adaptables, pensadas para **responder ás necesidades e inquedanzas de cada contexto educativo**. Porque estamos convencidas de que quen mellor sabe que *Lentes* precisa é o propio alumnado e o profesorado que o acompaña no camiño.



A nosa metodoloxía

Apostamos por unha **metodoloxía activa, participativa e centrada nas persoas**. Cremos na aprendizaxe vivencial: aquela que parte da experiencia, das emocións e da reflexión compartida, onde cada persoa é o suxeito principal do seu propio proceso de aprendizaxe.

O papel das educadoras será o de **facilitar os diferentes procesos de exploración, experimentación e reflexión**. Elas tratarán de acompañar ao grupo, formular preguntas, motivar respostas, cuestionar asuncións, promover o debate e fomentar a lectura estrutural das problemáticas cotiás, co fin de interpretar a realidade con novos ollos. Isto, nun clima de coidados, seguridade e horizontalidade, onde todas as voces contan e se poidan expresar libremente ideas, sentimentos e vivencias persoais.

Ademais, incorporamos **dinámicas lúdicas, creativas e motivadoras** porque cremos no xogo e no descubrimento compartido como ferramentas pedagóxicas clave. Son estratexias que facilitan a creación de vínculos e fomentan aprendizaxes significativas; esas que atravesan o corpo, mobilizan emocións e deixan pegada ao longo do tempo.

Neste momento histórico, somos conscientes do **auxe de discursos antifeministas e negacionistas da violencia de xénero**, así como do crecemento de **actitudes antagónicas á igualdade e aos dereitos das persoas LGTBIQA+**. Por iso, as nosas propostas educativas non son neutras: sitúanse do lado da xustiza social, dos coidados e dos dereitos humanos. Entendemos a educación como unha ferramenta de resistencia e transformación social, capaz de ofrecer marcos críticos, esperanzadores e amables desde os que facer fronte a estas resistencias.

En definitiva, buscamos que cada actividade se converta nun **espazo de utopía compartida**: un intre no que poidamos imaxinar colectivamente outras formas de estar no mundo, máis xustas, máis coidadosas, máis libres. E que, en todo momento, a metodoloxía empregada sexa o espello máis auténtico dese horizonte que imaxinamos e cara o que camiñamos.



O equipo educativo

O equipo educativo de Aventureira está formado por **profesionais especializadas no eido da igualdade, a educación e a intervención social**, cunha ampla experiencia no deseño, coordinación e desenvolvemento de programas de promoción da igualdade de xénero e prevención das violencias machistas.



Inés Cebreiro López

Graduada en Educación Infantil e Máster en Políticas Sociais para a Igualdade de Xénero. Conta con máis de nove anos de experiencia profesional no deseño e desenvolvemento de accións formativas para a promoción da igualdade, dirixidas a infancia, mocidade e persoas adultas. Desde hai catro anos coordina en Aventureira o proxecto **"Lentes Violetas na Educación Non Formal"**, impulsado coa colaboración da Deputación da Coruña.



Andrea Sanjurjo Santalla

Educadora Social e Axente de Igualdade cunha ampla traxectoria profesional no eido da intervención socio-educativa. Ten desenvolvido proxectos en materia de igualdade de xénero e diversidade LGTBIQA+, así como programas específicos de prevención e abordaxe das distintas formas de violencia machista, incluíndo a violencia de xénero e as violencias LGTBIfóbicas. Conta ademais con experiencia no deseño de campañas de sensibilización e na creación de materiais pedagóxicos e recursos educativos para a educación en igualdade.





EDUCACIÓN PRIMARIA

GRUPOS DE 1º A 6º DE EP

1/ Escolle a túa propia aventura



→ **Idade:** de 1º a 3º de EP

→ **Duración:** 1 sesión de 1 hora

→ **Contidos:** roles e estereotipos de xénero, apoderamento feminino, masculinidades igualitarias, diversidade afectivo-sexual e de xénero, pensamento crítico e toma de decisións, Educación Emocional e diálogo asembleario.

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 1 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

A través dun **xogo participativo que incorpora cartas ilustradas**, o alumnado construírá personaxes e historias propias a partir de diferentes opcións. Cada escolla que fagan determinará o rumbo da aventura, ao tempo que lles permitirá **desbloquear valores relacionados coa igualdade de xénero**: cuestionamento de roles e estereotipos de xénero, apoderamento feminino, masculinidades igualitarias, consentimento e diversidade afectivo-sexual, entre outras.

Ao rematar a historia, reflexionaremos en grupo sobre as decisións tomadas: *Que características tiveron as persoas protagonistas? Que tipo de relacións se construíron? Que opcións quedaron sen escoller e por que?* Analizaremos **os estereotipos de xénero presentes nas súas eleccións** e falaremos de como estas crenzas limitantes tamén están presentes nos contos, nas películas e noutros contidos culturais que consumimos acotío.

CARÁCTER INNOVADOR

A actividade propón unha estrutura gamificada, empregando a narración como ferramenta pedagóxica clave. A través da **creación de historias interactivas**, as crianzas exploran alternativas aos modelos tradicionais de xénero, **ao tempo que practican a toma de decisións e o pensamento crítico**.

A reflexión colectiva realízase en **formato asembleario**, fomentando o diálogo, a escoita activa e o respecto polas diferentes opinións. Esta metodoloxía favorece un **clima amable e horizontal**, no que o alumnado se sente protagonista da súa aprendizaxe e é quen de analizar con autonomía as mensaxes que recibe da cultura audiovisual e literaria.



2/ Cambiando o conto (I)



→ **Idade:** de 3º a 6º de EP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, socialización diferencial de xénero, axentes de socialización, mitos do amor romántico, lecturas e referentes culturais non sexistas, prácticas igualitarias e inclusivas na vida cotiá.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 1 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

Este obradoiro convida ao alumnado a **descubrir que os roles e estereotipos de xénero non son naturais nin neutros**, senón que son aprendidos a través dun proceso de socialización diferencial de xénero que comeza desde as primeiras etapas da vida.

A actividade arrinca cunha asemblea na que reflexionaremos sobre **como as normas de xénero condicionan os nosos gustos, comportamentos, xeitos de vestir ou formas de relacionarnos**. Preguntarémonos onde aprendemos estas diferenzas: nos xogos, nos contos, nos debuxos animados, na publicidade, nas tendas de roupa, etc. Tomaremos conciencia de como estas crenzas limitantes poden derivar en **situacións de exclusión, desigualdade e mesmo violencia de xénero**.

A continuación, a rapazada traballará en grupos para **reinterpretar contos clásicos**. Mediante **disfraces e pequenas representacións teatrais**, identificaremos os roles e estereotipos de xénero que conteñen (princesas pasivas, heroes valentes, mitos do amor romántico, etc.) e repensaremos como se poderían contar doutra maneira.

Finalizaremos cun espazo de reflexión no que as crianzas propoñerán **alternativas para construír relatos e prácticas máis igualitarias no seu día a día**, conectando o aprendido coas súas experiencias persoais.

2/ Cambiando o conto (I)



→ **Idade:** de 3º a 6º de EP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, socialización diferencial de xénero, axentes de socialización, mitos do amor romántico, lecturas e referentes culturais non sexistas, prácticas igualitarias e inclusivas na vida cotiá.*

CARÁCTER INNOVADOR

A actividade combina metodoloxía participativa, creatividade e expresión corporal, facendo da dramatización unha ferramenta educativa de gran valor. O **uso de disfraces e a representación teatral** non só motiva ao alumnado, senón que permite que se poñan na pel doutras personaxes, desenvolvendo a empatía e o pensamento crítico.

A re-lectura activa de contos tradicionais **axuda a cuestionar mensaxes normalizadas e a abrir a porta a imaxinar outras historias posibles**, con roles máis diversos, inclusivos e liberadores. A metodoloxía fai que o alumnado sexa protagonista do cambio, ao transformar contos coñecidos nun espello das mudanzas que tamén poden dar lugar nas súas propias vidas.



3/ Falarnos bonito



→ **Idade:** de 1º a 6º de EP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *Educación Emocional, Comunicación Non Violenta, bo trato e resolución pacífica de conflitos, masculinidades igualitarias, prevención temperá da violencia de xénero.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 6 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

A estrutura social e os estereotipos de xénero presentes nela seguen asignando ás nenas o coidado, a sensibilidade e a expresión emocional, mentres afastan aos nenos deste mundo interior, fomentando neles a rabia, a represión ou a agresividade. **Esta dinámica ten consecuencias que se prolongan ao longo da vida adulta:** máis carga mental e emocional para elas, peor saúde mental e maior risco de suicidio para eles, e un caldo de cultivo para diversas formas de violencia de xénero no eido da parella.

Este obradoiro busca romper con estes mandatos de xénero, proporcionando ao alumnado un conxunto de ferramentas para identificar, comprender e expresar as súas emocións e necesidades de forma asertiva e respectuosa. Isto, co fin de promover a construción de masculinidades igualitarias conectadas co mundo emocional, así como **relacións baseadas no bo trato, a empatía e a ética dos coidados.**

CARÁCTER INNOVADOR

Nesta actividade introdúcense as bases da **Comunicación Non Violenta (CNV)**, proposta por Marshall Rosenberg, adaptada ao contexto escolar e á idade do alumnado. Esta metodoloxía promove unha **comunicación honesta, empática e orientada á resolución positiva dos conflitos.** Traballaremos con dinámicas activas e lúdicas que combinen o xogo simbólico, a expresión corporal e pequenas teatralizacións, facilitando aprendizaxes significativas que involucren corpo, emoción e pensamento.

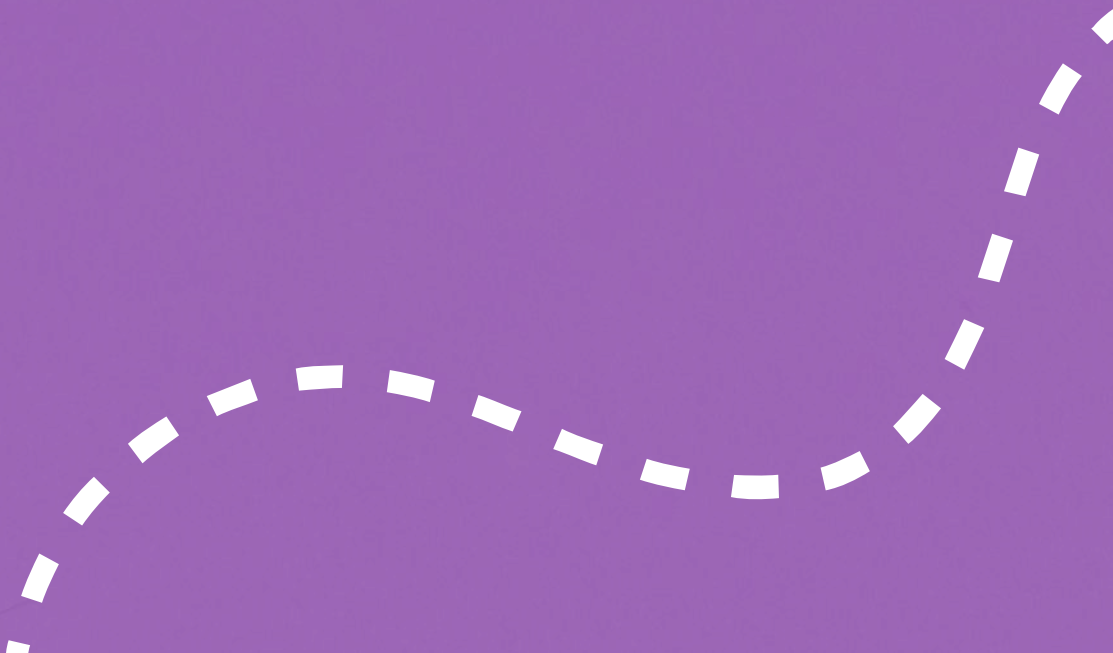
A proposta convida ao alumnado a explorar as súas emocións sen medo, a poñerse no lugar doutras persoas e a descubrir novas formas de relacionarse desde o bo trato. Ao tratarse dunha **actividade transversal**, é tamén unha ferramenta valiosa para reforzar a convivencia positiva nos centros educativos, contribuíndo á prevención temperá da violencia de xénero.





EDUCACIÓN SECUNDARIA

GRUPOS DE 1º E 2º DE ESO



1/ Cambiando o conto (II)



→ **Idade:** 1º e 2º de ESO

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, socialización diferencial e axentes de socialización, representacións de xénero en contidos culturais e redes sociais, mitos do amor romántico, violencias de xénero na adolescencia, prácticas igualitarias e inclusivas na vida cotiá.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 1 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

*Que imaxe temos das mulleres e dos homes nos contos, nas películas, nas series ou nas redes sociais que consumimos cada día? Que sucede cando unha persoa non encaixa no que se espera segundo o seu xénero? Estas son algunhas das preguntas coas que arrinca este obradoiro, pensado para que a mocidade cuestione os **modelos de feminidade e masculinidade** que aprende ao longo da vida e descubra como funcionan os **procesos de socialización que perpetúan a desigualdade de xénero**.*

A partir da análise de contos clásicos, películas, series e outros referentes culturais próximos á adolescencia, identificaremos os **roles, estereotipos de xénero e mitos do amor romántico** que continúan presentes no noso imaxinario colectivo. Posteriormente, trasladaremos esas historias ao contexto actual para reflexionar sobre **situacións que afectan hoxe á mocidade**, como a presión estética, o control nas relacións de parella, o *ghosting* ou as violencias sexuais.

A través da pregunta “A que se enfrontaría hoxe Cincenta, Brancaneves ou A Bela Durminte?”, o alumnado analizará diferentes formas de violencia machista presentes na adolescencia e construírá, de maneira colectiva, **alternativas para promover relacións máis libres, respectuosas e igualitarias**.



1/ Cambiando o conto (II)



→ **Idade:** 1º e 2º de ESO

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

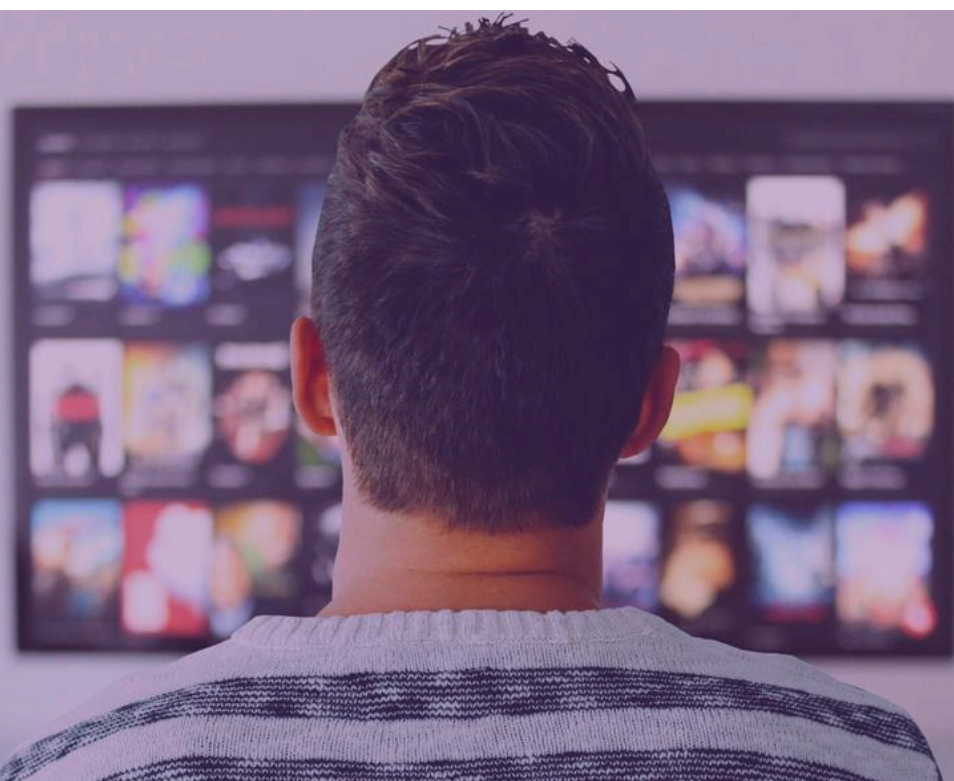
→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, socialización diferencial e axentes de socialización, representacións de xénero en contidos culturais e redes sociais, mitos do amor romántico, violencias de xénero na adolescencia, prácticas igualitarias e inclusivas na vida cotiá.*

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta emprega os **contos tradicionais e os produtos audiovisuais de maior consumo entre a mocidade** como punto de partida para abordar cuestións complexas desde referentes coñecidos e próximos. En lugar de presentar os conceptos de forma teórica, invita ao alumnado a descubrir por si mesmo como os estereotipos de xénero e os mitos do amor romántico se reproducen nas historias que forman parte do seu día a día.

Un dos elementos máis innovadores do obradoiro é a **adaptación de relatos clásicos ao contexto adolescente actual**, transformando escenas de contos como Cincenta, A Bela Durminte, A Sereíña ou Carapuchiña Vermella en situacións reais de violencia de xénero.

A **metodoloxía participativa**, baseada no diálogo, na análise crítica e na resolución colectiva de situacións, promove o pensamento crítico, a empatía e a corresponsabilidade, ofrecendo ferramentas para cuestionar os mandatos de xénero e contribuír á construción de relacións máis igualitarias.



2/ @Relacións Igualitarias



→ **Idade:** 1º e 2º de ESO

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, socialización diferencial e axentes de socialización, referentes femininos e masculinos nos medios de comunicación e nas redes sociais, identidade e pegada dixital, responsabilidade afectiva e ciberviolencias de xénero.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 416 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

Este obradoiro propón unha reflexión crítica sobre os **mandatos e expectativas de xénero** que condicionan a construción da identidade na adolescencia. A través da análise dos **modelos de masculinidade e feminidade** presentes nos medios de comunicación e, especialmente, nas redes sociais, o alumnado identificará os valores, actitudes e formas de relacionarse que estes referentes transmiten arredor da aparencia física, o éxito, a sexualidade ou o estilo de vida.

A partir desta análise, abordaremos as consecuencias que ten para moitas persoas non encaixar nestes modelos, reflexionando sobre o impacto que os estereotipos de xénero e a presión social exercen na autoestima, na saúde física e emocional e na liberdade para construír unha identidade propia.

Na segunda parte do obradoiro exploraremos o funcionamento dos **algoritmos de recomendación** das redes sociais e os seus **negos de xénero**, analizando como condicionan os contidos que consumimos e inflúen na construción do noso ser. Finalmente, reflexionaremos sobre as **formas de interacción nos espazos dixitais**, desde a responsabilidade afectiva e os vínculos saudables ata as distintas **manifestacións das ciberviolencias de xénero**, proporcionando ferramentas para promover relacións máis libres, respectuosas e igualitarias.



2/ @Relacións Igualitarias



→ **Idade:** 1º e 2º de ESO

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

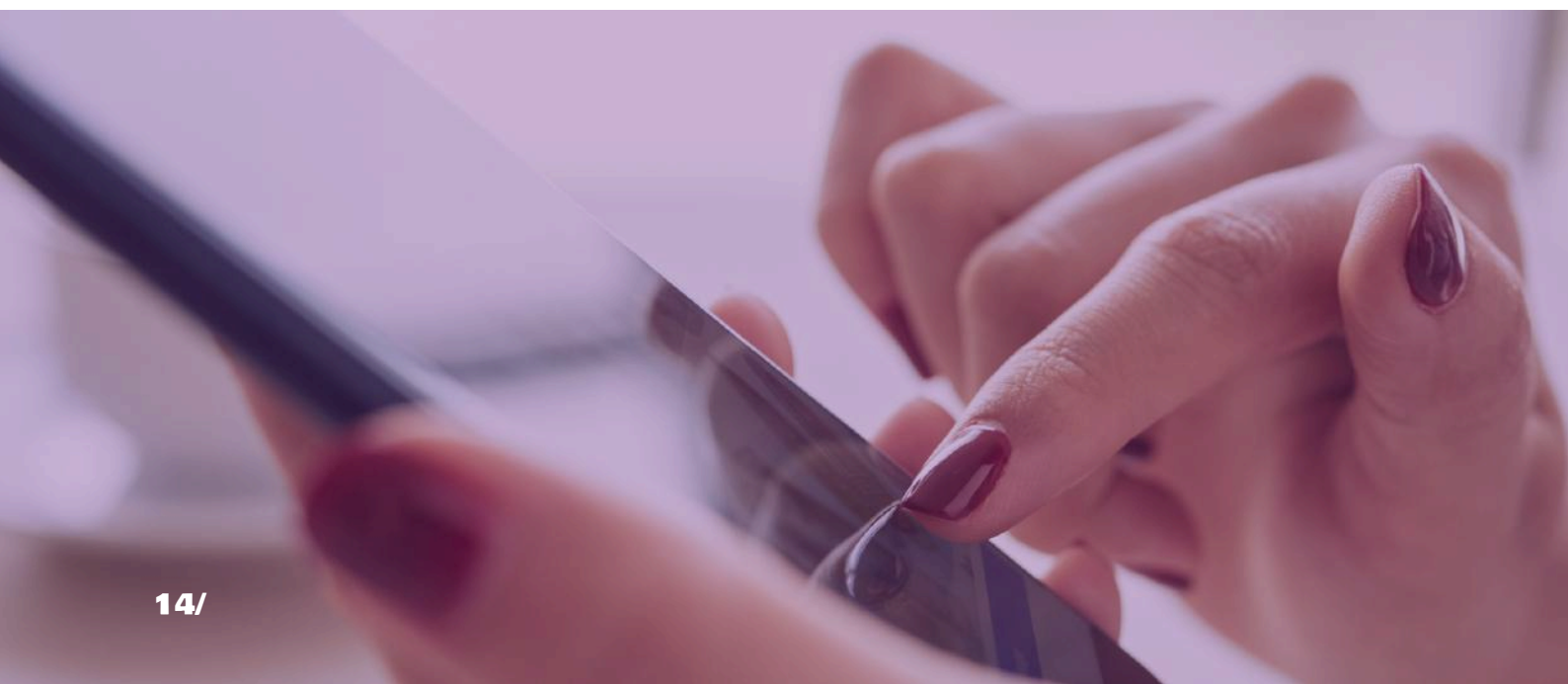
→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, socialización diferencial e axentes de socialización, referentes femininos e masculinos nos medios de comunicación e nas redes sociais, identidade e pegada dixital, responsabilidade afectiva e ciberviolencias de xénero.*

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta sitúa **as redes sociais como un dos principais espazos de construción da identidade na adolescencia**, incorporando unha análise crítica dos modelos de masculinidade e feminidade que circulan no ecosistema dixital e do impacto que estes exercen sobre a forma de habitar o propio corpo e o mundo.

Un dos seus principais elementos innovadores é a incorporación dunha reflexión sobre **o papel dos algoritmos de recomendación e dos nesgos dixitais** na reprodución dos estereotipos de xénero. O alumnado comprende que os contidos que recibe non son neutros nin aleatorios, senón que responden a dinámicas que reforzan determinados referentes, discursos e modelos de relación.

A metodoloxía **combina a análise de contidos reais presentes nas redes sociais co diálogo e a reflexión colectiva**, conectando conceptos como identidade de xénero, presión estética, responsabilidade afectiva ou ciberviolencias coa experiencia cotiá da mocidade. Isto favorece unha aprendizaxe significativa e dota ao alumnado de ferramentas para exercer unha cidadanía dixital máis crítica, consciente e igualitaria.



3/ Rachar o guión



→ **Idade:** 1º e 2º de ESO

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, sexualidade, pornificación da cultura, pornografía mainstream, corpos, pracer e desexo, mitos arredor da virxindade, cousificación, hipersexualización e Educación Sexual crítica.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 7 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

Series, videoclips, publicidade e redes sociais transmiten continuamente mensaxes sobre **como deben ser os corpos, que consideramos atractivo e como se supón que debe ser o sexo**. Moitas destas representacións están influídas polos **códigos da pornografía mainstream**, contribuíndo ao que distintas autoras feministas denominan como “pornificación da cultura”. Neste obradoiro analizaremos estes discursos e cuestionaremos os estereotipos e desigualdades de xénero que reproducen a través de exemplos próximos á realidade da adolescencia.

Boa parte destas mensaxes contribúen a construír **un guión sexual ríxido e limitante** que condiciona as nosas expectativas sobre os corpos, o desexo e as relacións: a centralidade do coito, o protagonismo do pracer masculino, a cousificación das mulleres ou determinados estereotipos sobre como debemos comportarnos sexualmente. A través de xogos de mitos e realidades, identificaremos estas ideas e exploraremos **outras formas de entender a sexualidade desde a liberdade, a igualdade e o respecto**.

Tamén cuestionaremos **o mito patriarcal da virxindade** e reflexionaremos sobre como podemos aprender sobre sexualidade máis alá da pornografía, achegando recursos fiables e creando un espazo seguro para formular preguntas e expresar dúbidas de maneira anónima e sen medo ao xuízo.



3/ Rachar o guiión



→ **Idade:** 1º e 2º de ESO

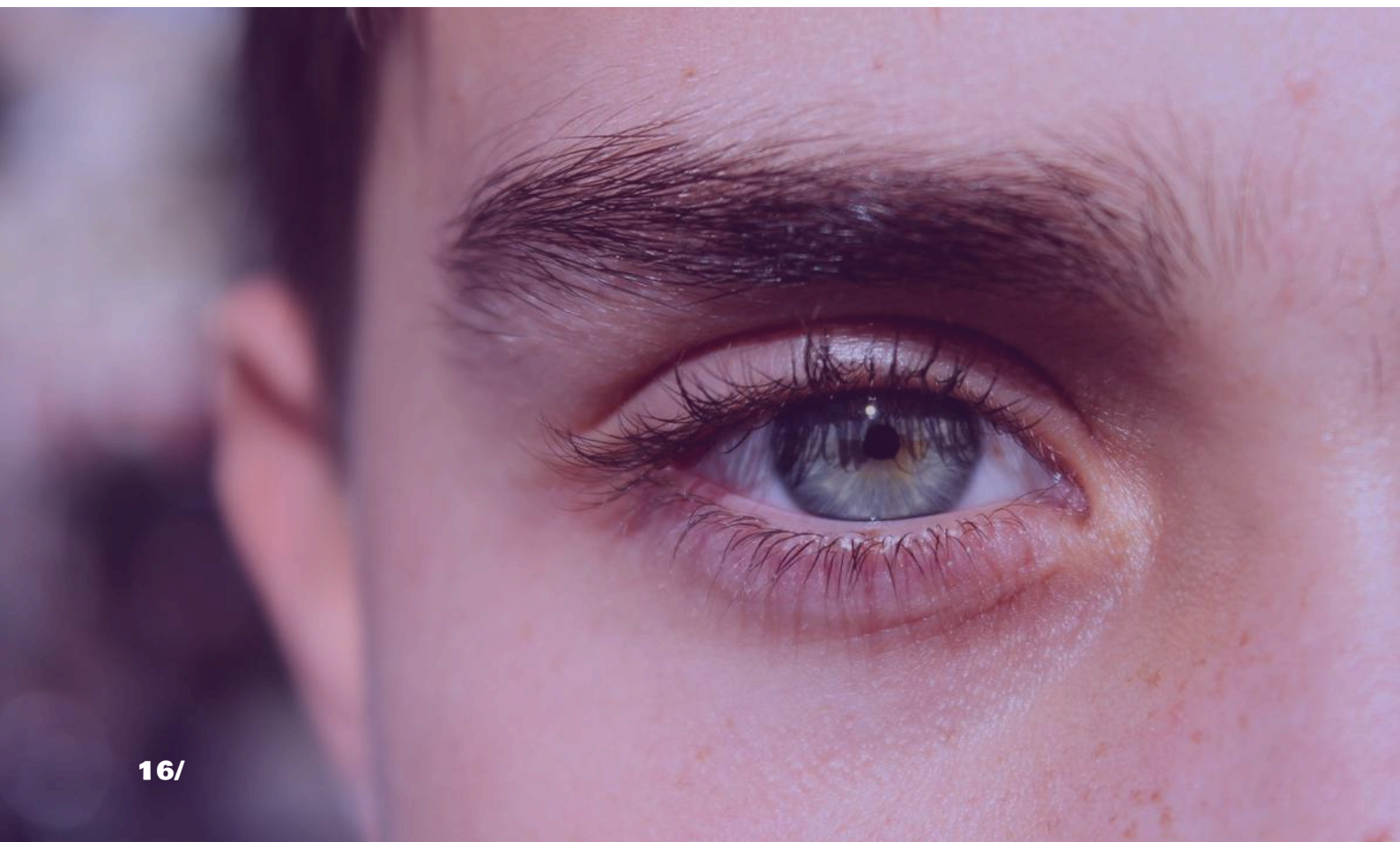
→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, sexualidade, pornificación da cultura, pornografía mainstream, corpos, pracer e desexo, mitos arredor da virxindade, cousificación, hipersexualización e Educación Sexual crítica.*

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta parte dunha **análise crítica dos produtos culturais e discursos mediáticos que forman parte do día a día da adolescencia**, utilizando as súas propias referencias para abordar cuestións relacionadas cos corpos, o desexo e a sexualidade. A metodoloxía combina **análise crítica, dinámicas gamificadas e aprendizaxe autónoma**, favorecendo que o alumnado constrúa ferramentas para interpretar os contidos que consume acotío.

O obradoiro aposta así por **unha alfabetización sexual e mediática** que vai máis alá da identificación de riscos: ofrece recursos para cuestionar os modelos hexemónicos de corpo, pracer e sexualidade e ampliar os referentes desde os que construír unha vivencia máis libre, crítica e igualitaria.



4/ Somos cores



→ **Idade:** 1º e 2º de ESO

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *diversidade afectivo-sexual e de xénero, sexo biolóxico, identidade e expresión de xénero, orientación sexual, LGTBIfobia, prácticas igualitarias e inclusivas na vida cotiá.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 6 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

Neste obradoiro **exploraremos a diversidade sexual e de xénero** a través dunha dinámica participativa, lúdica e coidada. Comezaremos cunha introdución colaborativa aos conceptos clave empregando o **modelo da persoa de xenxibre (Genderbread Person)**. A través dunha xincana por equipos, identificaremos de forma visual e divertida termos como sexo biolóxico, identidade de xénero, expresión de xénero e orientación sexual, visibilizando a pluralidade que habita en cada unha destas dimensións.

Unha vez creada esta base común de coñecemento, pasaremos a un **trivial dixital por equipos** no que desmontaremos **mitos frecuentes arredor do colectivo LGTBQA+**, analizaremos **formas cotiás de LGTBIfobia** e reflexionaremos sobre como responder colectivamente ante estas situacións.

Remataremos cunha **assemblea creativa**, na que cada grupo poderá facer propostas reais para que o centro educativo sexa un espazo máis inclusivo, seguro e diverso, recoñecendo a importancia do apoio mutuo na loita contra a discriminación.

CARÁCTER INNOVADOR

Esta proposta aposta por unha **metodoloxía vivencial, gamificada e colaborativa**, na que se combinan xogos físicos e dixitais para abordar temas complexos desde un enfoque positivo e motivador. O **uso de ferramentas dixitais interactivas** (como o trivial *online*) permite conectar cos intereses da mocidade, mentres que o traballo por equipos e a creación de propostas reais favorecen o **compromiso activo coa construción de espazos libres de LGTBIfobia**.





EDUCACIÓN SECUNDARIA, BACHARELATO E FP

GRUPOS DE 3º E 4º DE ESO, BACHARELATO E FP



1/ Do amor romántico ao amor do bo



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

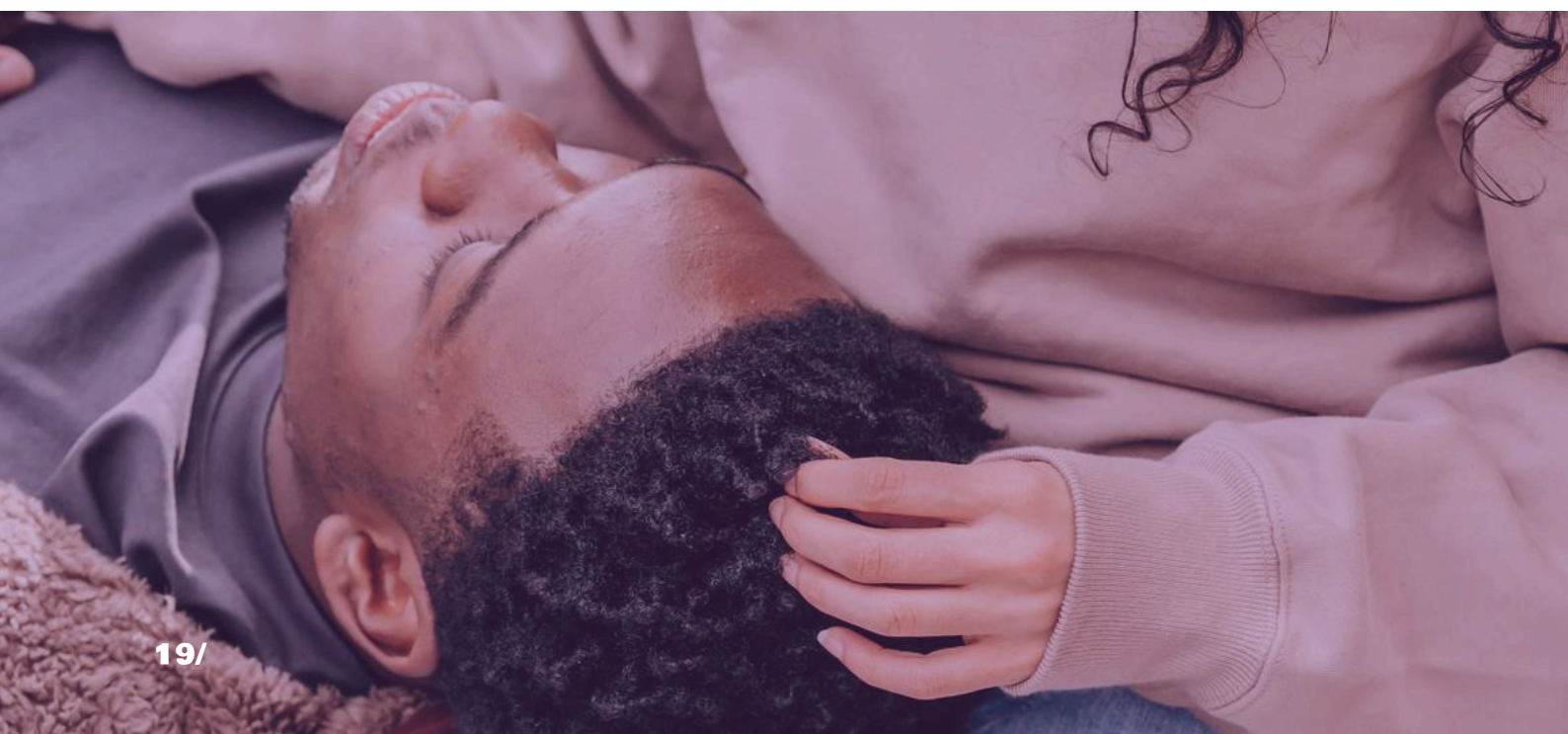
→ **Contidos:** *mitos do amor romántico, modelos relacionais, violencias de xénero na adolescencia, responsabilidade afectiva e bo trato, Comunicación Non Violenta, consentimento e establecemento de límites.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 1 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

Películas, series, *realities*, cancións, *memes*, *trends* e contidos das redes sociais transmítennos desde moi cedo ideas sobre **como debe ser o amor, que podemos esperar dunha parella e que comportamentos chegamos a xustificar en nome dos sentimentos**. Neste obradoiro analizaremos os principais mitos do amor romántico —a media laranxa, os celos como proba de amor, a idea de que o amor todo o pode ou o amor entendido como sacrificio e entrega absoluta— e reflexionaremos sobre como estas crenzas poden favorecer relacións desiguais e normalizar determinadas formas de violencia.

A través da análise de produtos culturais, xogos de busca e *match* e actividades creativas, exploraremos **diferentes modelos relacionais e formas de construír vínculos**, identificando os elementos que favorecen o bo trato, a liberdade, a reciprocidade e o respecto polos límites propios e alleos. Fronte aos modelos baseados na posesión, o control ou a fusión, traballaremos na construción dun imaxinario afectivo máis diverso e igualitario.



1/ Do amor romántico ao amor do bo



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

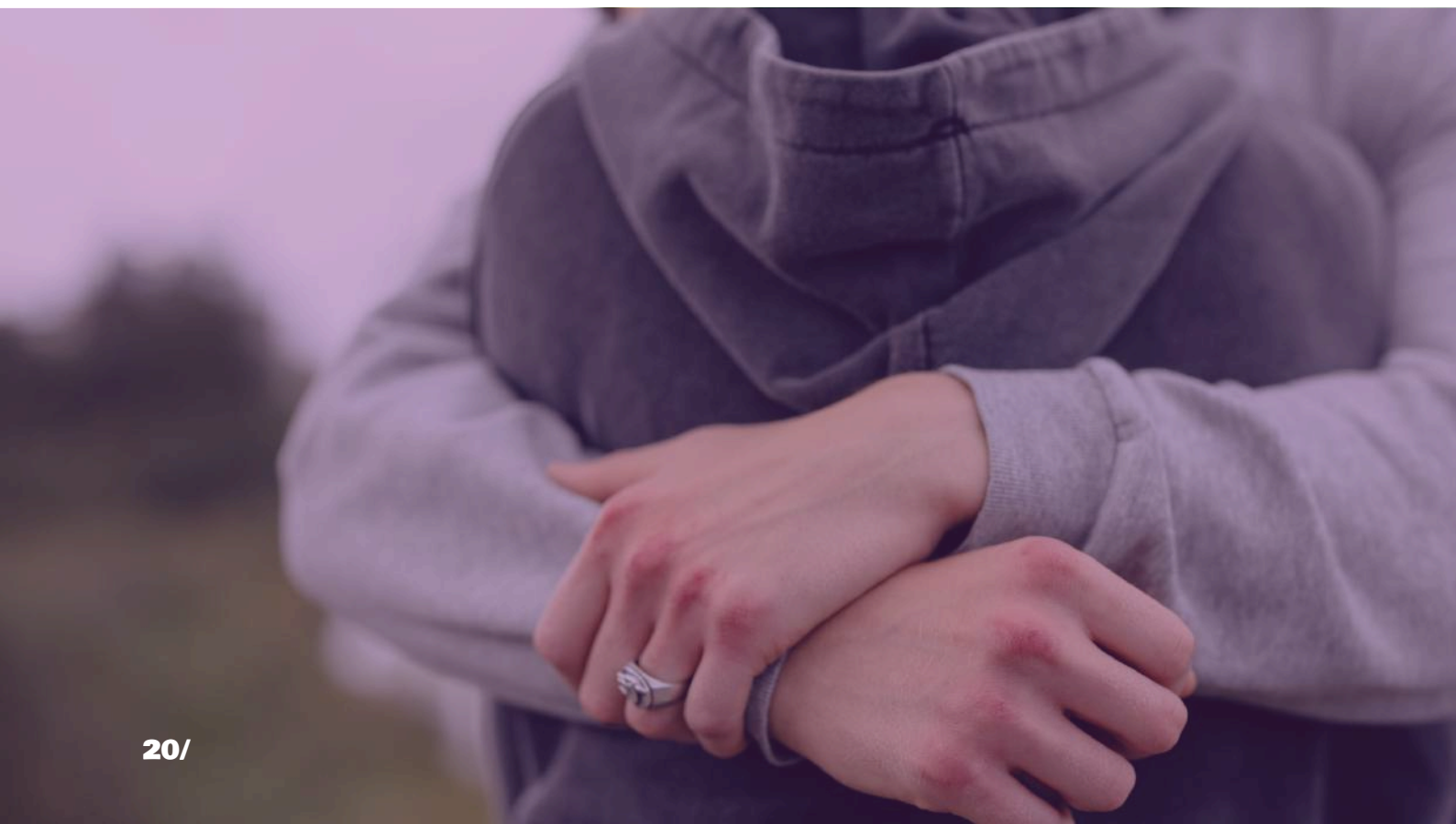
→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *mitos do amor romántico, modelos relacionais, violencias de xénero na adolescencia, responsabilidade afectiva e bo trato, Comunicación Non Violenta, consentimento e establecemento de límites.*

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta parte dos **referentes culturais e dixitais da mocidade** para analizar como os mitos do amor romántico se reproducen e actualizan nos seus espazos de socialización. A combinación de análise crítica, xogos e actividades creativas facilita unha aprendizaxe próxima e significativa.

Como elemento diferencial, o obradoiro amplía o foco máis alá da identificación de condutas de risco para abordar **a diversidade de modelos relacionais e a construción consciente dos vínculos**. O obxectivo non é só aprender a recoñecer aquilo que non queremos nas nosas relacións, senón identificar que elementos queremos que estean presentes nelas e imaxinar **outras formas de querer e relacionarnos baseadas no bo trato, a liberdade e o respecto mutuo**.



2/ Máis que match



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *responsabilidade afectiva, bo trato, relacións igualitarias no eido dixital, comunicación nas relacións, tipos de límites e Comunicación Non Violenta para a xestión de necesidades emocionais e conflitos.*

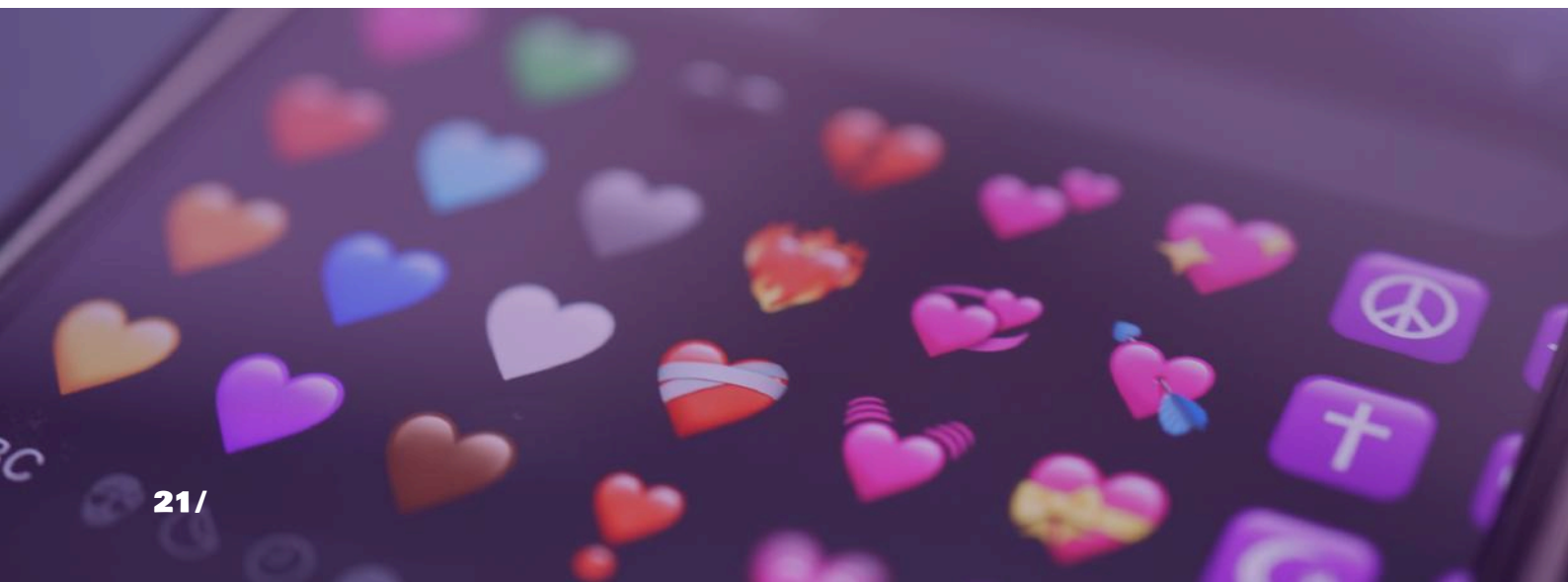
Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 5 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

Love bombing, breadcrumbing, benching, kittenfishing, hoovering... As redes sociais e as aplicacións de citas deron nome a **novas dinámicas nas relacións afectivas** e ofrecen un contexto desde o que reflexionar sobre como nos relacionamos, que responsabilidade temos sobre o impacto das nosas decisións e **como podemos coidar os vínculos mesmo cando aparecen o desinterese, o conflito ou o cambio de opinión.**

A partir de situacións próximas á realidade da mocidade, analizaremos estas prácticas e reflexionaremos sobre **a importancia da responsabilidade afectiva e o bo trato** nas relacións. Traballaremos tamén os diferentes tipos de límites, explorando como identificalos, expresalos e respectalos, así como a importancia de recoñecer as necesidades propias e alleas.

Achegarémonos á **Comunicación Non Violenta (CNV)** como unha ferramenta práctica para expresar sentimentos, necesidades e límites de maneira clara e respectuosa e para afrontar desacordos e conflitos sen culpabilizar nin atacar. O obxectivo é adquirir recursos que permitan construír formas máis conscientes, coidadas e responsables de relacionarse.



2/ Máis que match



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *responsabilidade afectiva, bo trato, relacións igualitarias no eido dixital, comunicación nas relacións, tipos de límites e Comunicación Non Violenta para a xestión de necesidades emocionais e conflitos.*

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta incorpora **conceptos emerxentes da cultura relacional dixital adolescente** para abordar a responsabilidade afectiva desde situacións e dinámicas que o alumnado recoñece e nomea no seu día a día. Deste xeito, actualiza a Educación Afectivo-Sexual e amplía a mirada máis alá dos enfoques centrados exclusivamente na prevención da violencia ou na identificación de “relacións tóxicas”.

Como elemento metodolóxico diferencial, **combina reflexión, autocoñecemento e práctica de habilidades comunicativas**, empregando a Comunicación Non Violenta para identificar necesidades, establecer límites e ensaiar formas máis respectuosas de afrontar os desacordos e coidar as relacións.



3/ Pornosotrxs



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** roles e estereotipos de xénero, sexualidade, pornografía mainstream, violencias sexuais, consentimento e responsabilidade afectivo-sexual, Comunicación Non Violenta e establecemento de límites, coidados e bo trato.

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 5 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

O acceso masivo e temperán á pornografía a través de Internet está a condicionar profundamente a forma en que moitos adolescentes se achegan á súa sexualidade. **A pornografía mainstream actúa como un potente axente de socialización sexual** que transmite mensaxes estereotipadas, normaliza prácticas sen consenso explícito e reforza relacións de poder patriarcal. Ademais, **o consumo presenta unha fenda de xénero:** elas acceden máis tarde e menos, o que amplía as desigualdades e xera desaxustes nas expectativas afectivo-sexuais nas parellas heterosexuais novas.

Neste obradoiro ofreceremos **ferramentas para facer unha lectura crítica e informada da pornografía**, sen caer no punitivismo, promovendo unha reflexión aberta, baseada no diálogo e no respecto. Identificaremos **o guión sexual que transmite o porno comercial**, cuestionando a ausencia de pracer feminino, a violencia sexual e a deshumanización, ao tempo que introducimos claves para a vivencia e o desfrute dunha sexualidade máis consciente, corresponsable e consentida.

Afondaremos no concepto de consenso (que vai máis alá do mero consentimento), centrando o foco na importancia do desexo mutuo, a comunicación clara e a toma de decisións compartida. Para isto **empregaremos o teatro-foro**, co que o alumnado poderá representar e modificar situacións reais ou ficticias, experimentando en primeira persoa como poñer límites, expresar desexos, detectar incomodidades ou renegociar acordos dentro das relacións afectivo-sexuais.



3/ Pornosotrxs



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

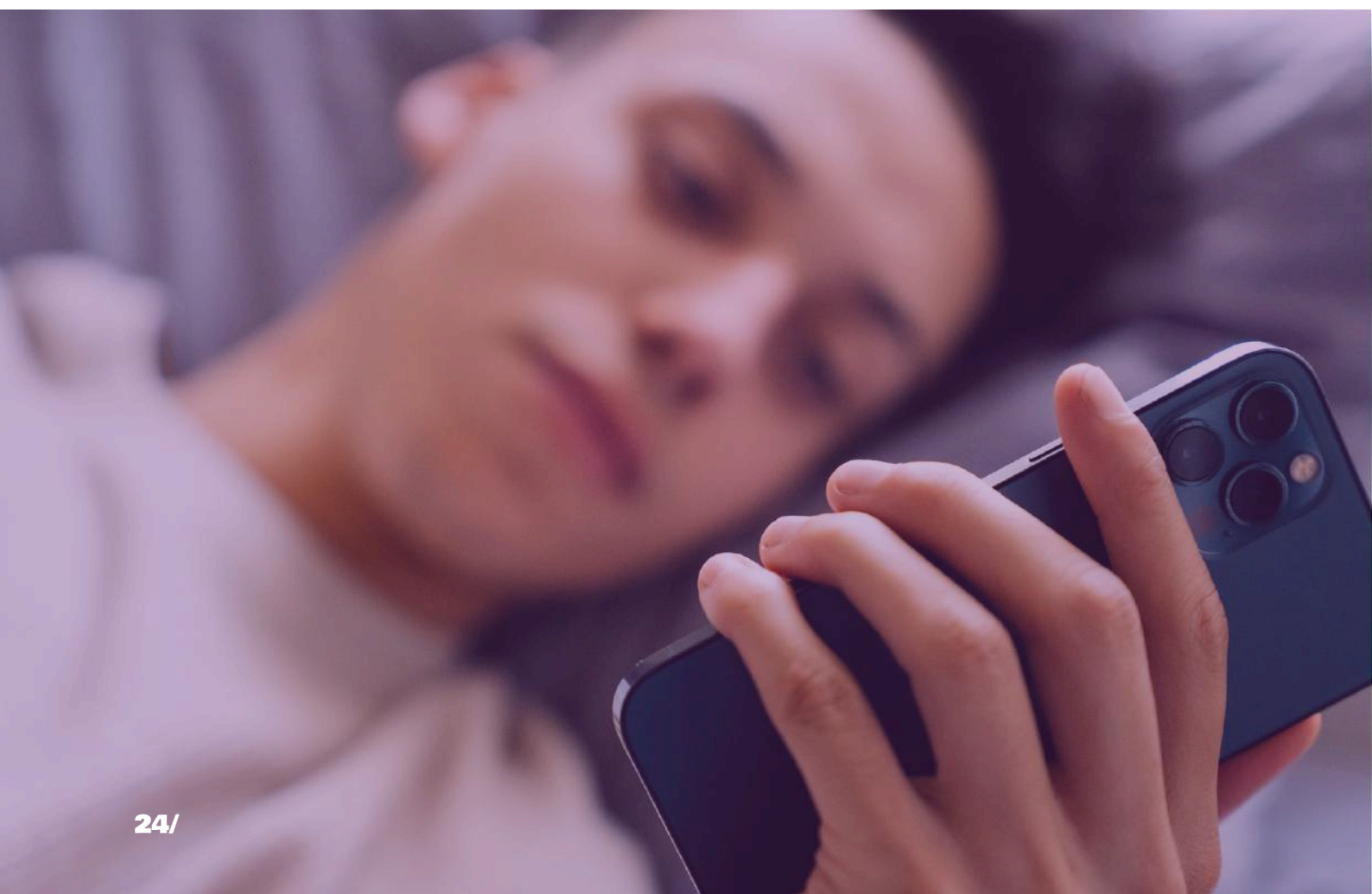
→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, sexualidade, pornografía mainstream, violencias sexuais, consentimento e responsabilidade afectivo-sexual, Comunicación Non Violenta e establecemento de límites, coidados e bo trato.*

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta afástase dunha visión moralizadora da sexualidade adolescente e aposta por un enfoque educativo, participativo e coidadoso. A través do teatro-foro, da Comunicación Non Violenta (Marshall Rosenberg) e da reflexión crítica en grupo, coñeceremos **ferramentas reais para construír relacións máis libres, seguras e pracenteiras.**

A actividade responde a un reto central na Educación Sexual contemporánea: non evitar a conversa sobre pornografía, senón usala como punto de partida para pensar como queremos vivir os nosos corpos, os nosos vínculos e o noso desexo.



4/ BOOM do pracer



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *desexo, pracer e resposta sexual, xénero e fenda orgásmica, dereitos sexuais e reprodutivos, prevención de ITS desde unha perspectiva non coitocentrista e non etnocéntrica.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 5 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

A Educación Sexual adoita poñer o foco na prevención de riscos e deixar nun segundo plano cuestións como **o pracer, o desexo e a capacidade para tomar decisións sobre o propio corpo**. Este obradoiro propón un percorrido lúdico por diferentes aspectos da sexualidade a través dun xogo por equipos conformado por probas e retos.

Comezaremos explorando **o funcionamento da resposta sexual** en corpos con pene e con vulva, para analizar como os mandatos e estereotipos de xénero poden condicionar a vivencia do pracer e achegarnos ao **concepto de fenda orgásmica**.

A continuación, traballaremos **os dereitos sexuais e reprodutivos** a partir de situacións cotiás nas que o alumnado deberá identificar que dereitos están en xogo e pensar colectivamente como exercelos e defendelos.

Por último, coñeceremos as principais **Infeccións de Transmisión Sexual (ITS)**, as súas vías de transmisión e diferentes formas de prevención. Abordaremos esta cuestión desde unha perspectiva non coitocentrista e non etnocéntrica, tendo en conta a diversidade afectivo-sexual e outras prácticas sexuais que, máis alá da penetración, tamén requiren medidas de coidado e protección.



4/ BOOM do pracer



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

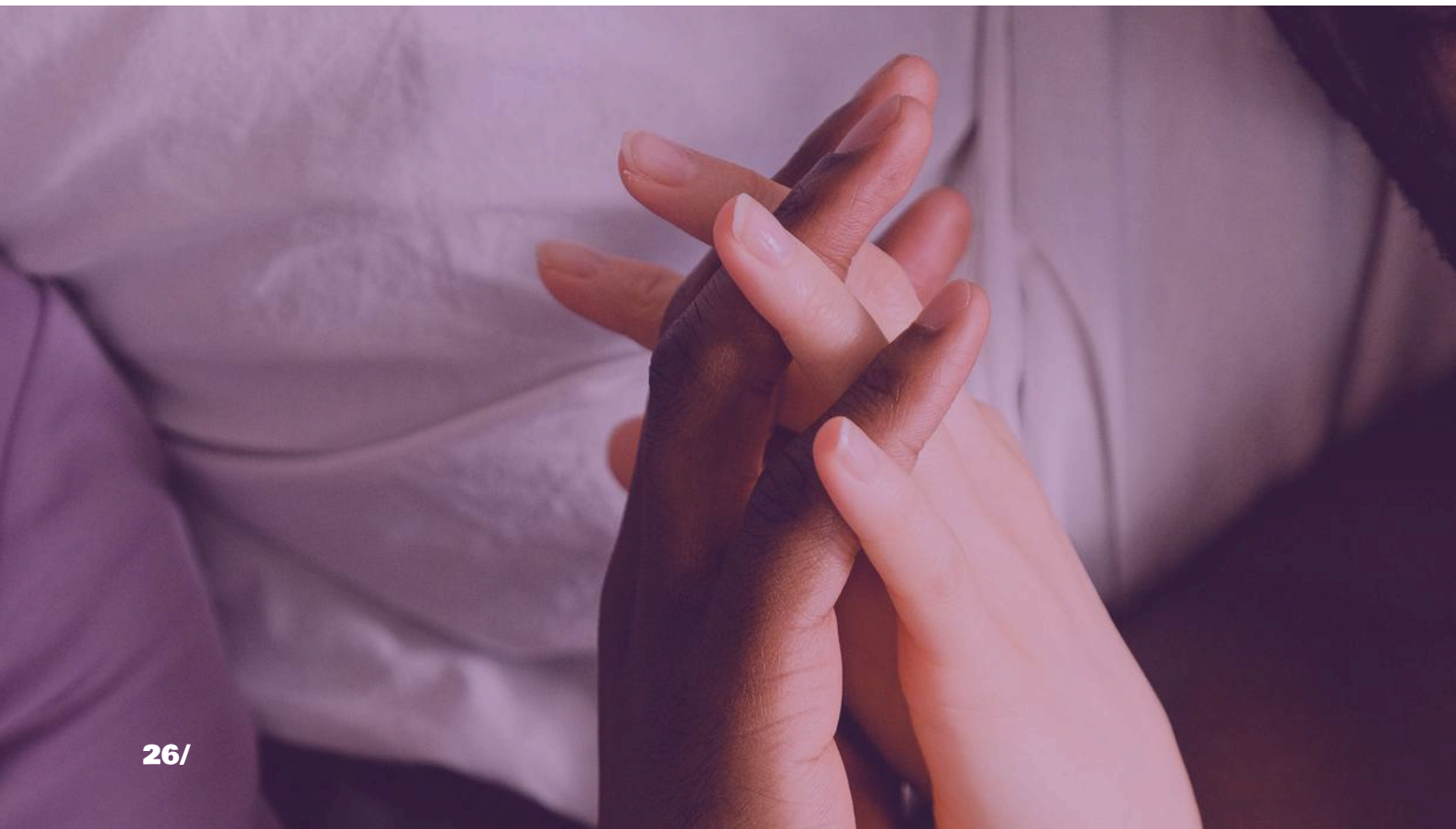
→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *desexo, pracer e resposta sexual, xénero e fenda orgásmica, dereitos sexuais e reprodutivos, prevención de ITS desde unha perspectiva non coitocentrista e non etnocéntrica.*

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta aposta por **unha gamificación integral da Educación Sexual**, combinando concursos interactivos en *Genially*, retos por equipos e dinámicas de busca e resolución de situacións. Deste xeito, contidos que habitualmente se presentan de forma expositiva convértense en experiencias de aprendizaxe activas nas que o alumnado debe tomar decisións, contrastar información e construír respostas colectivamente.

O enfoque resulta tamén diferencial por **situar o pracer, os dereitos sexuais e reprodutivos e a prevención no mesmo plano**, incorporando cuestións pouco abordadas na Educación Sexual convencional, como a fenda orgásmica, as diferenzas por sexo na resposta sexual ou a prevención das ITS desde unha perspectiva que supera o coitocentrismo e a heteronormatividade.



5/ Manosfera: Hard Reset



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 2 sesións de 50 minutos ou 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *manosfera e discursos antifeministas, redes sociais e algoritmos de recomendación, modelos de masculinidade e feminidade dixitais, estereotipos de xénero, discursos de odio, desinformación, pensamento crítico e contradiscursos igualitarios.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 7 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

Incels, gymbros, coaches de ligue, homes de alto valor... A chamada **manosfera** reúne comunidades e discursos dixitais que difunden ideas machistas e antifeministas a través de formatos próximos á mocidade, como o humor, a autoaxuda, os consellos sobre relacións ou o contido motivacional. Ao mesmo tempo, nas redes sociais circulan diferentes **modelos e estéticas de feminidade e masculinidade** que transmiten expectativas sobre os corpos, o éxito, as relacións, o estilo de vida ou a forma de entender o xénero.

Neste obradoiro analizaremos **como se constrúen e se espallan estas narrativas**, que estereotipos e emocións mobilizan e que papel desempeñan as redes sociais e os algoritmos de recomendación na súa difusión. A través de *memes*, vídeos e publicacións baseadas en contidos reais, aprenderemos a identificar estratexias de manipulación, desinformación e discurso de odio, así como os mecanismos que poden contribuír a normalizar a desigualdade. Finalmente, o alumnado creará **contradiscursos propios** empregando códigos da cultura dixital para responder de maneira crítica e creativa ás narrativas machistas.

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta aborda de maneira específica **a manosfera e os discursos antifeministas dixitais**, un fenómeno cada vez máis presente nos espazos de socialización da mocidade e que combina redes sociais, algoritmos, cultura *meme* e novas formas de masculinidade.

A metodoloxía **combina análise crítica de contidos reais, alfabetización mediática e creación de contradiscursos**, situando o alumnado como axente activo fronte á desinformación e aos discursos machistas que circulan nas redes.



6/ RESET: Obradoiros NON mixtos



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 2 sesións simultáneas de 50 + 50 minutos

→ **Organización:** Dous obradoiros con grupos non mixtos desenvolvidos en paralelo, un co grupo de rapaces e outro co grupo de rapazas. **Máximo 27 persoas participantes en cada grupo.** O alumnado non binario poderá incorporarse ao espazo no que se sinta máis cómodo.

→ **Contidos:** *socialización diferencial de xénero, modelos de masculinidade e feminidade, mandatos de xénero, redes sociais, presión estética, violencias machistas, expresión emocional, autocoidado e pensamento crítico.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación coa Medida 6 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

A proposta desenvólvese en **dous obradoiros simultáneos con grupos non mixtos**, creando espazos diferenciados nos que explorar como os mandatos e expectativas de xénero condicionan as experiencias, comportamentos e relacións da mocidade. Esta organización permite adaptar os contidos ás realidades específicas de rapazas e rapaces, favorecer unha participación máis aberta e abordar determinadas cuestións con maior profundidade.

En **RESET: Cambio de Skin**, os rapaces analizarán os mandatos asociados á masculinidade, a presión sobre o corpo, o éxito, a competitividade, a expresión emocional e os referentes masculinos presentes nas redes sociais. Reflexionarán tamén sobre como determinados discursos dixitais poden aproveitar inseguridades, frustracións e necesidades de pertenza para reforzar modelos de masculinidade ríxidos e desiguais.

En **RESET: Sen filtros**, as rapazas abordarán a presión estética e os modelos de feminidade que circulan nas redes sociais, así como diferentes formas de violencia machista normalizadas nos seus espazos de relación. Traballarán sobre o impacto destas presións na autoestima, no corpo e nas relacións, incorporando ferramentas para recoñecer e expresar límites, identificar necesidades e fortalecer o autocoidado.

6/ RESET: Obradoiros NON mixtos



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 1 sesión de 2 horas con cada grupo

→ **Organización:** Dous obradoiros con grupos non mixtos desenvolvidos en paralelo, un co grupo de rapaces e outro co grupo de rapazas. **Máximo 27 persoas participantes en cada grupo.** O alumnado non binario poderá incorporarse ao espazo no que se sinta máis cómodo.

→ **Contidos:** *socialización diferencial de xénero, modelos de masculinidade e feminidade, mandatos de xénero, redes sociais, presión estética, violencias machistas, expresión emocional, autocoidado e pensamento crítico.*

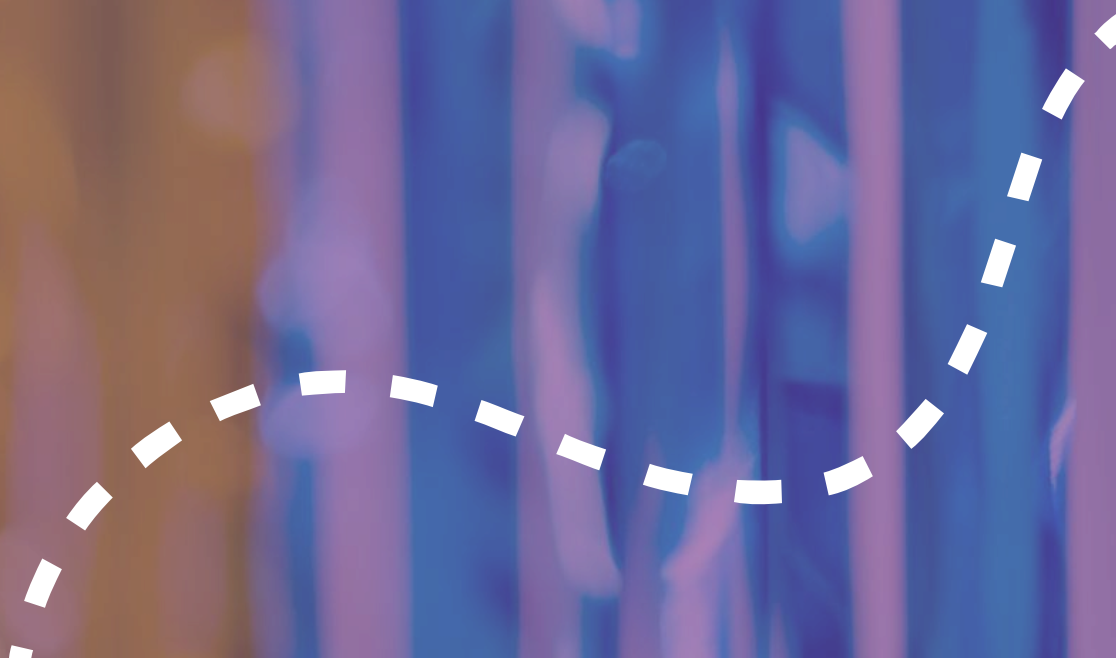
CARÁCTER INNOVADOR

A principal innovación metodolóxica reside no **traballo simultáneo en grupos non mixtos**, que permite adaptar as dinámicas ás experiencias de socialización de rapazas e rapaces e crear espazos nos que determinadas vivencias poden ser abordadas con maior liberdade e profundidade.

A proposta conecta estes contidos cos **referentes actuais da socialización dixital**, incorporando fenómenos como a manosphere, os modelos de masculinidade e feminidade presentes nas redes sociais e a presión estética, para favorecer unha lectura crítica das mensaxes e expectativas de xénero que recibe a mocidade acotío.



GRANDES XOGOS AMBIENTADOS



1/ Misterio no Reino Encantado



- **Idade:** de 1º a 6º de EP e de 1º a 2º de ESO
- **Duración:** 1 sesión de 1 hora e 30 minutos
- **Contidos:** *roles e estereotipos de xénero, masculinidades igualitarias, apoderamento feminino, prácticas igualitarias e inclusivas na vida cotiá.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación Medida 1 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

Esta actividade consiste nun **gran xogo teatralizado**, adaptado ás diferentes idades e dinamizado por **tres persoas facilitadoras**, no que o alumnado deberá resolver un misterioso caso: *quen envelenou ao narrador dos contos de fadas?*

Ao longo da investigación, as persoas participantes **percorrerán un Reino Encantado** no que coñecerán diferentes personaxes dos contos tradicionais, recollerán pistas e resolverán retos para descubrir o sucedido. A medida que avanza a historia, irán identificando os roles e estereotipos de xénero presentes nestas narrativas e cuestionando os modelos de feminidade e masculinidade que transmiten.

A resolución do misterio converterase nunha oportunidade para reflexionar sobre a necesidade de construír novos relatos, nos que as personaxes poidan **decidir libremente quen son, como queren vivir e que historias desexan protagonizar**. O xogo conclúe cunha reflexión colectiva sobre como transformar os contos e os imaxinarios culturais para promover relacións máis igualitarias e diversas.

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta emprega **unha metodoloxía inmersiva baseada na teatralización, a gamificación e a narración de historias**, convertendo o alumnado no protagonista dunha investigación colectiva. A resolución de enigmas, a interacción cos personaxes e a toma de decisións favorecen unha participación activa e unha aprendizaxe significativa.

O **uso dos contos tradicionais como escenario narrativo** permite cuestionar, desde unha perspectiva crítica, os roles e estereotipos de xénero presentes no imaxinario colectivo. A través da experiencia de xogo, o alumnado reflexiona sobre a necesidade de construír narrativas máis igualitarias, diversas e libres de mandatos de xénero.



2/ Desaparecida en HeartLink



→ **Idade:** 3º e 4º de ESO, Bacharelato e FP

→ **Duración:** 1 sesión de 1 hora e 30 minutos

→ **Contidos:** relacións afectivas na era dixital, aplicacións de ligue, responsabilidade afectiva, comunicación nas relacións, violencias psicolóxicas e outras formas de violencia relacional no ámbito dixital.

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación Medida 416 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

Neste gran xogo o alumnado deberá resolver **a misteriosa desaparición de Carla**, unha estudante que deixou de responder ás súas amizades tras utilizar **unha popular aplicación de ligue chamada HeartLink**. Para descubrir o sucedido, investigarán diferentes testemuños de persoas que tamén empregaron a aplicación e que viviron experiencias negativas nas súas relacións dixitais.

Ao longo da investigación identificaranse comportamentos como o **ghosting, gaslighting, breadcrumbing, benching, hovering ou kittenfishing**, reflexionando sobre o seu impacto emocional e promovendo ferramentas para construír relacións baseadas na comunicación, o respecto aos límites e a responsabilidade afectiva.

CARÁCTER INNOVADOR

A actividade traslada a Educación Afectivo-Sexual ao **contexto das aplicacións de ligue e das relacións dixitais**, abordando dinámicas e formas de manipulación emocional cada vez máis presentes entre a mocidade. A través dunha **narrativa inmersiva de investigación**, o alumnado convértese no protagonista da historia e aprende a identificar comportamentos frecuentemente normalizados nas interaccións en liña.

A metodoloxía **combina gamificación, interpretación de personaxes e resolución colaborativa de retos**, favorecendo unha aprendizaxe vivencial que promove o pensamento crítico, a empatía e a adquisición de estratexias para establecer relacións afectivas máis saudables e igualitarias.



ESCOLA DE FAMILIAS

ESCOLA DE FAMILIAS

A **familia** constitúe **un dos principais espazos de socialización e aprendizaxe da infancia e da adolescencia**, desempeñando un papel fundamental na transmisión de valores, crenzas e formas de relacionarse. Ao mesmo tempo, é un ámbito no que tamén poden reproducirse, moitas veces de maneira inconsciente, estereotipos de xénero, micromachismos e outras desigualdades. A **Escola de Familias** nace co obxectivo de acompañar a pais, nais e outras persoas coidadoras nun proceso de reflexión e aprendizaxe compartida, abordando de forma paralela os contidos traballados co alumnado.

As sesións desenvolveranse mediante **metodoloxías participativas e vivenciais**, creando espazos seguros nos que compartir experiencias, expresar dúbidas e construír aprendizaxes colectivas. A través de dinámicas prácticas, facilitarase a comprensión dos contidos e a adquisición de **estratexias para educar desde a igualdade, o bo trato e o respecto á diversidade**. Ademais, recompilaranse de forma visual as principais conclusións de cada sesión, xerando recursos útiles para as familias participantes.

Co fin de facilitar a participación e favorecer a conciliación, **todos os obradoiros da Escola de Familias tamén se ofrecerán en modalidade online**.



1/ Medrar en Igualdade



→ **Duración:** 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *influencia dos mandatos de xénero no desenvolvemento emocional, social e identitario, corresponsabilidade no fogar, estratexias para unha educación familiar igualitaria e inclusiva.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación Medida 28 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

Este obradoiro convida ás familias a reflexionar sobre **como os roles e estereotipos de xénero condicionan o desenvolvemento emocional, social e identitario das crianzas** ao longo das distintas etapas educativas. A partir dunha mirada crítica e compasiva, exploraremos como **acompañar os procesos de construción da identidade de xénero e orientación afectivo-sexual** desde a liberdade e o respecto. Procuraremos, de maneira conxunta, ferramentas para educar sen estereotipos e favorecer unha crianza máis igualitaria e consciente.

CARÁCTER INNOVADOR

Ofrécese a oportunidade de desenvolver a actividade en **modalidade online** para facilitar a conciliación e garantir o acceso do maior número posible de familias. Utilizaremos ferramentas tecnolóxicas como **xogos interactivos, vídeo-forums ou taboleiros colaborativos en liña**, que favorecen a aprendizaxe activa, o intercambio de ideas e a construción colectiva de coñecemento.



2/ Medrar en Bo Trato



→ **Duración:** 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *Educación Emocional, Comunicación Non Violenta, resolución pacífica de conflitos e bo trato, prevención, detección e actuación ante a violencia de xénero.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación Medida 29 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

Cultivar unha comunicación respectuosa e xerar unha contorna emocional segura no fogar é fundamental para previr a violencia de xénero desde as primeiras etapas da vida. Neste obradoiro, abordaremos **o bo trato como valor central dunha convivencia positiva**, explorando **ferramentas baseadas na Comunicación Non Violenta** (Marshall Rosenberg) para a expresión emocional, a xestión pacífica de conflitos e o establecemento de límites.

Tamén reflexionaremos sobre **como educar no consenso e acompañar a construción de relacións afectivas saudables** durante a mocidade. Por último, presentarase ás familias a *“Guía de actuación ante casos de violencia de xénero no ámbito educativo”* (Xunta de Galicia, 2019).

CARÁCTER INNOVADOR

A introdución da **Comunicación Non Violenta (CNV)** como recurso educativo para as familias achega unha ferramenta innovadora e transformadora, pouco habitual neste contexto. Tamén se ofrece a posibilidade de realizar a actividade en **modalidade online**, mediante plataformas interactivas nas que se integrarán dinámicas participativas como **xogos dixitais, vídeos e ferramentas colaborativas** para fomentar a implicación e o diálogo entre as persoas participantes.



3/ Mocidade sen filtros



→ **Duración:** 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** mandatos de xénero, presión estética, imaxe corporal, autoestima e benestar emocional, referentes dixitais e redes sociais, diversidade corporal e estratexias de acompañamento familiar.

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación Medida 29 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRICIÓN

A **presión estética** e os **modelos de feminidade e masculinidade** presentes nas redes sociais, na publicidade e nos contidos audiovisuais condicionan cada vez máis a forma na que a infancia e a adolescencia constrúen a súa identidade. Este obradoiro ofrece ás familias un espazo para comprender **como estes discursos inflúen na autoestima, na imaxe corporal, no benestar emocional e nas relacións da rapazada.**

Ao longo da sesión, analizaremos os principais referentes dixitais na actualidade, reflexionaremos sobre fenómenos como **a comparación constante, a hipervixilancia estética, a gordofobia, a cultura da dieta ou a musculación** e presión física sobre os rapaces. Isto, co fin de compartir estratexias para acompañar ás fillas e fillos na construción dunha autoestima saudable e dunha relación amable e respectuosa co propio corpo.

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta aborda **a presión estética desde unha perspectiva de xénero**, analizando como os mandatos de feminidade e masculinidade condicionan a maneira na que a mocidade se percibe a si mesma e se relaciona co seu corpo. Máis alá de sinalar os riscos das redes sociais, ofrece ás familias ferramentas para comprender os mecanismos que sustentan estes discursos e o seu impacto no desenvolvemento persoal e emocional.

A metodoloxía **combina a análise de casos reais, a reflexión compartida e a achega de recursos prácticos**, favorecendo que as familias adquiran estratexias para detectar sinais de alarma, acompañar emocionalmente á rapazada e promover referentes diversos, unha autoestima saudable e unha educación libre de estereotipos de xénero. Ademais, a actividade pode realizarse en **modalidade online**, facilitando a participación das familias e a conciliación.



4/ A conversa: falar de sexo e pornografía cos fillos e fillas



→ **Duración:** 1 sesión de 2 horas

→ **Contidos:** *Educación Afectivo-Sexual familiar, consumo de pornografía na adolescencia, roles e estereotipos de xénero na sexualidade e recursos de Educación Sexual.*

Acción subvencionable no procedemento SI449B en relación Medida 325 do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero 2025.

DESCRIPCIÓN

Internet converteuse nunha das principais fontes de información sobre sexualidade para a mocidade e, en moitas ocasións, **a pornografía chega antes ca unha conversa adulta que axude a interpretala**. Neste obradoiro analizaremos o consumo de pornografía na adolescencia e as mensaxes que a pornografía *mainstream* transmite sobre os corpos, o pracer, os roles de xénero, as prácticas sexuais e o consentimento.

O foco estará en **como acompañar desde as familias**, achegando claves para falar de sexualidade, masturbación e pornografía sen culpabilizar nin responder desde o medo, adaptando as conversas ás diferentes idades e situacións. A través de xogos, análise de casos e debate, as persoas participantes poderán ensaiar respostas e construír estratexias de comunicación, ademais de **coñecer recursos de Educación Afectivo-Sexual rigurosos, inclusivos e atractivos** que permitan ofrecer á rapazada referentes alternativos á pornografía comercial.

CARÁCTER INNOVADOR

A proposta **supera os enfoques baseados exclusivamente no control, a prohibición ou os riscos dixitais** e sitúa as persoas adultas como acompañantes activas da Educación Sexual no contexto familiar.

Metodoloxicamente, o obradoiro **combina xogos, aprendizaxe entre iguais e análise de casos**, permitindo trasladar os contidos á práctica familiar. Tamén se ofrece a posibilidade de realizar a actividade en **modalidade online**, mediante plataformas interactivas nas que se integrarán dinámicas participativas como **xogos dixitais, vídeos e ferramentas colaborativas** para fomentar a implicación e o diálogo entre as persoas participantes.





MATERIAIS INFORMATIVOS E DE DIFUSIÓN

MATERIAIS INFORMATIVOS E DE DIFUSIÓN

Como **servizo complementario e opcional**, desde Aventureira deseñamos materiais de comunicación e difusión para apoiar na promoción das actividades e na xustificación da subvención:

→ **Tres pezas gráficas para redes sociais ou sitio web**, adaptadas aos formatos dixitais, para acompañar a comunicación das actividades: unha publicación coa oferta completa de obradoiros, outra centrada no traballo desenvolvido co alumnado e unha terceira para dar visibilidade e reforzar a difusión das actividades dirixidas a familias.

→ **Deseño dun cartel en formato A3 ou A2**, entregado en formato dixital e preparado para a súa impresión, co obxectivo de facilitar a difusión das actividades entre as familias e o conxunto da comunidade educativa.

Este servizo pode contratarse de maneira independente dos obradoiros e está pensado para facilitar a comunicación e difusión das actividades, así como a achega de materiais gráficos de apoio de cara á xustificación da subvención.





ORZAMENTO



ORZAMENTO

ACTIVIDADE	Nº DE PARTICIPANTES	ORZAMENTO (CON IVE)	DESGLOSE IVE
Obradoiros de 1 hora	Grupo/aula	157€	0€ Exento
Obradoiros de 2 horas	Grupo/aula	180€	0€ Exento
RESET: Obradoiros NON mixtos	Grupos non mixtos (ata 27 participantes por grupo)	446€	0€ Exento
Grandes Xogos Ambientados	Ata 3 grupos/aulas	650€	0€ Exento
Escola de Familias (online)	Ata 40 participantes	165€	28,64€ IVE 21%
Escola de Familias (presencial)	Ata 40 participantes	210€	36,45€ IVE 21%

*Os custes derivados do desprazamento xa están incluídos nos orzamentos, polo que non suporán ningún gasto engadido para os centros educativos ou entidades solicitantes.

MATERIAL DE INFO. E DIFUSIÓN	ORZAMENTO (CON IVE)	DESGLOSE IVE
3 pezas gráficas para RR.SS. + 1 cartel informativo	270€	46,86€ IVE 21%



VÍAS DE FINANCIAMIENTO



Posibles vías de financiamento



De seguido, presentamos **posibles vías de financiamento** para que os centros educativos poidan acceder aos nosos obradoiros **en materia de igualdade de xénero**, ofrecendo tamén o noso apoio na preparación e presentación das solicitudes correspondentes.

→ **Plans de Formación Permanente do Profesorado (PFPP), na liña IV.**

<https://www.edu.xunta.gal/portal/node/47206>

→ **Programa para o Impulso de Centros Referentes na modalidade de Proxectos de Inclusión Educativa (PIE).**

<https://www.edu.xunta.gal/portal/node/44718>

→ **Axudas económicas ás ANPA destinadas á promoción da igualdade entre homes e mulleres e á prevención e loita contra a violencia cara as mulleres.**

<https://sede.xunta.gal/detalle-procedemento?codtram=SI449B>

→ **Plan Proxecta+ - Programa “Por 365 días de respecto e igualdade”.**

<https://www.edu.xunta.gal/portal/planproxecta>

→ **Convocatorias de subvencións do Concello da Coruña en materia de igualdade e diversidade.**

<https://www.coruna.gal/igualdade/es/programas-y-actividades/subvenciones?argIdioma=es>



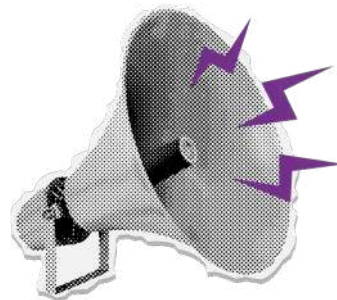
¡**CONTACTA CON NOS!**

722 349 483 • 722 894 220

lentes.violetas@aventeira.com

www.aventeira.com

[@aventeira.coop](https://www.instagram.com/aventeira.coop)



Cofinanciado por
la Unión Europea

