

GAL.



PROPOSTA TÉCNICA

Proxecto Ultravioleta:

*Traballando a igualdade de xénero a través da Educación Emocional,
Feminismo e Educación Afectivo-sexual.*

♥ CREANDO ♥

Educación Social

Aprendizaje vivencial y bienestar emocional



METODOLOXÍA

Como traballamos?

- As intervencións están deseñadas desde un **enfoque construtivista**.
- Repensar a realidade a partir do que xa coñecemos, a partir do **apoio de materiais audiovisuais** populares para o alumnado e a súa análise.
- **Xerar coñecemento** a partir da experiencia nas aulas, a través de **dinámicas** de grupo que axuden a comprender como estamos situados na sociedade.

A **intelixencia emocional** permítenos ser conscientes das nosas emocións, aceptándoas e expresándoas adecuadamente, actuando con intelixencia en situacións complicadas, ao tempo que nos permite relacionarnos coas demais persoas dunha forma máis eficaz, tendo en conta as súas **emocións**, as nosas. regulando o noso comportamento para tomar decisións e accións máis eficaces na nosa vida persoal e profesional.



OBXECTIVOS

- **Aprender a recoñecer** e nomear diferentes emocións tanto nun mesmo como nos demais, desenvolvendo habilidades de empatía e autorregulación.
- **Explorar estratexias e ferramentas** para intervir dende o ámbito socioeducativo, promovendo un ambiente que fomente a intelixencia emocional.
- Desenvolver habilidades para cultivar un clima no que as **emocións sexan recoñecidas**, validadas e xestionadas positivamente.



CONTIDOS

- Sesión 1: Identificación emocional.
- Sesión 2: Emocións e sentimentos. Son o mesmo?
- Sesión 3: Coñecendo como me sinto.
- Sesión 4: Ferramientas e técnicas para fomentar o meu benestar emocional.



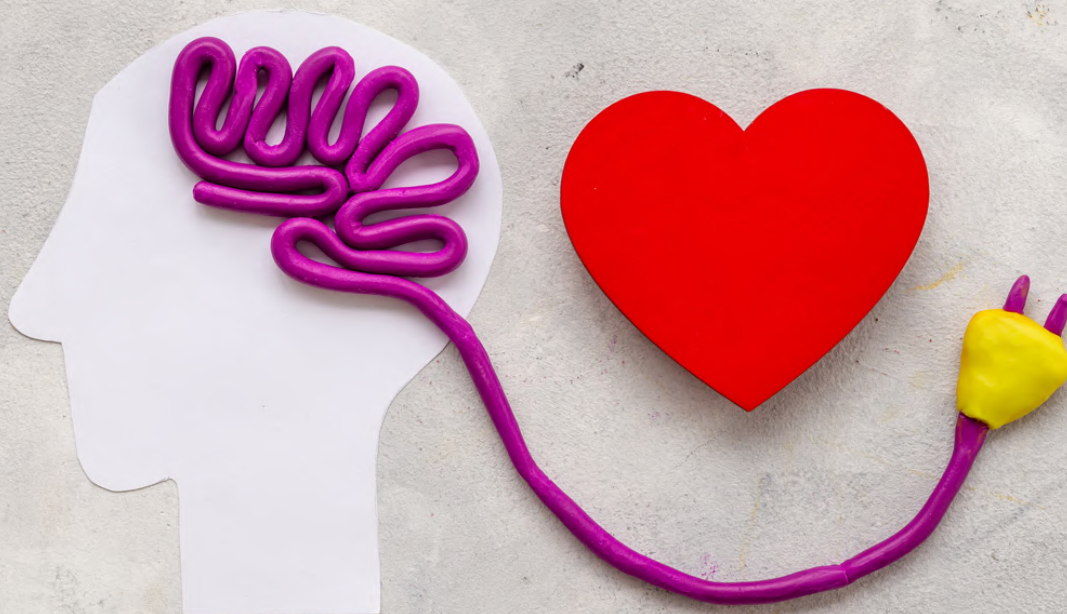
DURACIÓN ESTIMADA

4 sesións
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
INFANTIL - PRIMARIA - SECUNDARIA



EDUCACIÓN EMOCIONAL E AUTOCOÑECEMENTO

ExpresARTE

*Expresión emocional a través da arte.
Libera a tua creatividade!*

A creación artística fomenta a **autoexploración**, permitindo ás persoas descubrir e comprender os seus propios pensamentos, sentimentos e experiencias. Ademais, permite a **comunicación non verbal**, superando as limitacións da linguaxe verbal. Aquelas emocións que son difíciles de expresar con palabras adoitan atopar un medio de manifestación máis eficaz a través da creatividade visual.



OBXECTIVOS

- Utiliza a arte como medio para **explorar as emocións e experiencias** doutras persoas, promovendo a empatía e a compaixón.
- Establecer un **espazo seguro** e acolledor que fomente a confianza e a apertura.
- Analizar como se poden manifestar as emocións a través da arte, promovendo a comprensión da **conexión íntima** entre o estado emocional e a produción artística.



CONTIDOS

- Sesión 1: Autoretrato emocional
- Sesión 2: Collage do autocoñecemento
- Sesión 3: Movemento corporal
- Sesión 4: Arcilla terapéutica



DURACIÓN ESTIMADA

4 sesións
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
INFANTIL - PRIMARIA
SECUNDARIA -BACHARELATO



EDUCACIÓN EMOCIONAL E AUTOCONHECIMENTO

Brillando con CONFIANZA

*Descubre o teu valor interior e potencia a
tua autoestima*

Recoñecer e valorar o teu propio valor interno contribúe significativamente á **saúde mental e emocional**. A forte autoestima actúa como amortiguador contra o estrés, a ansiedade e a depresión.

Ademais, unha autoestima saudable inflúe positivamente na capacidade de tomar decisións. As persoas que se valoran a si mesmas tenden a tomar decisións en función da súa autenticidade e do que é mellor para o seu benestar, polo que descubrir o seu valor interior e aumentar a súa **autoestima** dáche unha sensación de empoderamento.



OBXECTIVOS

- Proporcionar **ferramentas e estratexias** para cultivar unha autoimaxe positiva.
- Estimular a **expresión persoal** a través de diversas formas artísticas e creativas, permitindo aos participantes expresar emocións.
- Analizar como se poden manifestar as emocións a través da arte, promovendo a comprensión da íntima conexión entre o **estado emocional e a produción artística**.



CONTIDOS

- Sesión 1: Escribindo o tu valor interior.
- Sesión 2: Cultivando a confianza a través da autoexpresión.



DURACIÓN ESTIMADA

2 sesión
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
SECUNDARIA -BACHARELATO



Construíndo relacións SANAS

Dende a comunicación, o respecto e a confianza.

As relacións saudables contribúen significativamente ao **benestar emocional**. A comunicación aberta, o respecto mutuo e a confianza crean un ambiente emocionalmente seguro onde as persoas poden expresarse libremente e sentirse comprendidas, así como favorecer o crecemento persoal. A **comunicación aberta** permite aprender das experiencias das demais, mentres que o respecto e a confianza proporcionan un espazo seguro para a experimentación e o desenvolvemento individual.



OBXECTIVOS

- Desenvolver **habilidades comunicativas** que faciliten a expresión clara, a escoita activa e a resolución construtiva de conflitos, promovendo un diálogo aberto e comprensivo.
- Establecer a **importancia do respecto** como base fundamental para as relacións saudables.
- Ensinar a importancia de **establecer límites claros** nas relacións para preservar o benestar individual e colectivo, garantindo un axeitado equilibrio entre autonomía e conexión.



CONTIDOS

- Sesión 1: Vínculos sanos e funcionais.
- Sesión 2: Límites e autoaceptación.
- Sesión 3: Comunicación non violenta.
- Sesión 4: Aprender do porno?
- Sesión 5: Responsabilidade afectiva



DURACIÓN ESTIMADA

5 sesións
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
PRIMARIA - SECUNDARIA -
BACHARELATO



Como e cando falar de sexualidade á infancia?

*Sen tabúes sobre as relacións
sexo-afectivas*

A **educación sexual integral** proporciona aos nenos e nenas información precisa e adaptada sobre o seu propio corpo, promovendo a saúde sexual e emocional dende idades temperás. Isto contribúe ao desenvolvemento integral e ao **benestar físico e emocional** ao longo da vida. Falar abertamente da sexualidade desde a infancia axuda a eliminar tabús e mitos, creando un ambiente no que os nenos poidan facer preguntas sen medo ao estigma. Isto contribúe a construír unha actitude positiva cara á sexualidade e a reducir a vergoña asociada a estes temas.



OBXECTIVOS

- Ensinar habilidades de **escoita activa** que permitan aos adultos comprender as inquietudes e preguntas dos nenos, fomentando o diálogo baseado na empatía e na comprensión mutua.
- Promover un **ambiente libre de xuízos** onde as preguntas e preocupacións dos nenos sexan respondidas de xeito respectuoso e non estigmatizador, promovendo unha actitude positiva cara á Educación Sexual Integral.
- Fomentar a construción dunha **autoestima positiva** e a valoración do propio corpo, promovendo unha imaxe corporal sa e resistente ás presións externas.



CONTIDOS

- Sesión 1: Creación dun ambiente sen tabúes nin estigmas.
- Sesión 2: Recursos educativos e ferramentas para o día a día.
- Sesión 3: Fortalecemento da autoestima na infancia.



DURACIÓN ESTIMADA

3 sesións
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
FAMILIAS - EDUCADORAS



EDUCACIÓN EN IGUALDADE

A corresponsabilidade apréndese

Reparto equilibrado das responsabilidades en casa

A corresponsabilidade contribúe a **superar os roles tradicionais de xénero**, onde se asignaban tarefas específicas en función de estereotipos. Ao compartir responsabilidades promóvese a igualdade de xénero e desafíanse as expectativas limitadas por roles preestablecidos.

Compartir responsabilidades **reduce a carga individual** e diminúe o estrés asociado coa xestión exclusiva de múltiples tarefas. Isto contribúe a un ambiente máis relaxado que favorece a construción de relacións saudables.



OBXECTIVOS

- Fomentar a reflexión sobre os **roles tradicionais de xénero** no fogar e como estes poden incidir no reparto de responsabilidades, recoñecendo a importancia de cuestionar e superar estereotipos.
- Proporcionar ferramentas para unha **comunicación aberta** e eficaz entre as persoas no fogar, facilitando a negociación e establecendo acordos equitativos en materia de distribución de responsabilidades.
- Fomentar a **participación activa** de cada membro do fogar na toma de decisións relacionadas coas responsabilidades do fogar, fomentando o sentido de compromiso e de propiedade compartida.



CONTIDOS

- Sesión 1: Comunicación efectiva para o reparto equitativo
 - Estratexias para negociar responsabilidades de forma xusta e equitativa.
 - Creación dun espazo de diálogo aberto e respectuoso.



DURACIÓN ESTIMADA

1 sesión
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
INFANTIL - PRIMARIA - SECUNDARIA



O **modelo de amor romántico** no que baseamos as nosas relacións afectivas non é nada novo. Os medios de comunicación veñen reproducindo desde os seus inicios os estereotipos de xénero e as actitudes sexistas propias deste modelo: a necesidade feminina de establecer relacións sentimentais como obxectivo vital, o foco na beleza para conseguir o amor, o binomio home activo/muller pasiva, Son centrais. elementos das películas cos que crecemos e que configuran a nosa idea de amor. Afortunadamente, a produción audiovisual evoluciona e xorden referentes desde os que traballar un amor respetuoso, diverso e libre de estereotipos.



OBXECTIVOS

- Promover o **desenvolvemento de actitudes e comportamentos** libres de sexismo entre o alumnado.
- Valorar o respecto, o **recoñecemento mutuo**, a autonomía e a corresponsabilidade.
- Resaltar os **estereotipos de xénero** existentes nas representacións audiovisuais.



CONTIDOS

- Sesión 1: Medrar con mito do amor romántico.
- Sesión 2: Damas en apuros e valiosos cabaleiros.
- Sesión 3: Consentimentos.
- Sesión 4: Ideais de beleza.
- Sesión 5: Actitudes sexistas nas películas e series.



DURACIÓN ESTIMADA

5 sesións
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
INFANCIA - PRIMARIA



O obradoiro ofrece unha perspectiva crítica sobre as **representacións de xénero e o machismo cotián**, enraizada nos espazos virtuais. Analizamos contidos das redes sociais e dos videoxogos para abordar a reprodución da feminidade e masculinidade tradicionais, a hipersexualización da muller ou as condutas sexistas. Reflexionamos sobre as novas formas de machismo virtual, concienciando sobre a ciberviolencia e creando unha visión crítica para facer un uso seguro e gratuíto das Tecnoloxías da Información e a Comunicación (TIC).



OBXECTIVOS

- Desenvolver unha **conciencia crítica** ante as representacións culturais do xénero.
- Reflexionar sobre a **perpetuación dos estereotipos** nas redes sociais.
- Identificar **actitudes e violencia sexistas** nas Tecnoloxías da Información e da Comunicación (TIC).
- Proporcionar referencias de **diversidade** nas redes sociais.



CONTIDOS

- Sesión 1: Redes e novas tecnoloxías.
- Sesión 2: Violencias machistas virtuais.
- Sesión 3: Tecendo redes.



DURACIÓN ESTIMADA

3 sesións
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
PRIMARIA - SECUNDARIA -
BACHARELATO



A presenza de referentes femeninos na comedia garante unha **representación máis equitativa** da diversidade de experiencias e perspectivas. Isto contribúe a contrarrestar os estereotipos de xénero e a mostrar a multiplicidade de voces e estilos humorísticos que existen entre as mulleres.

A presenza das mulleres na comedia empodera a outras mulleres e nenas proporcionando modelos positivos. Ver mulleres en papeis cómicos fortes e diversos pode inspirar confianza e motivar á xente a expresarse con autenticidade e sen restricións.



OBXECTIVOS

- Promover un espazo **máis inclusivo e equitativo** no mundo do humor.
- Identificar **estereotipos e manifestacións do machismo** presentes no ámbito do humor.
- Desenvolver **habilidades para analizar contidos** humorísticos desde unha perspectiva crítica e consciente de xénero.
- Axuda aos estudantes a desenvolver **habilidades creativas** na comedia cun enfoque consciente de xénero.



CONTIDOS

- Sesión 1: Humoristas clásicos VS Humoristas actuais
- Sesión 2: Contra ol machismo: Humor feminista



DURACIÓN ESTIMADA

2 sesións
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
SECUNDARIA - BACHARELATO



AAínda que cada vez son máis os mozos que se identifican como **feministas**, os datos mostran a crecente normalización da violencia de xénero entre a mocidade. A poboación de entre 15 e 29 anos que nega a violencia duplicouse en dous anos. As actitudes de control nunha parella normalízanse e considéranse un xesto romántico.

Esta formación pretende **concienciar ao alumnado sobre o alcance da violencia machista**, reflexionando sobre o seu papel na reprodución de dinámicas sexistas e considerándose a si mesmo como axentes de cambio.



OBXECTIVOS

- Identificar **actitudes e violencias** machistas cotidianas.
- Identificar conductas sexistas nas relacións **afectivo-sexuais**.
- Recoñecer a propia **responsabilidade** na reprodución de ideas sexistas e violencias machistas.
- Promover modelos de relación basados no **respeto e cuidados**.



CONTIDOS

- Sesión 1: A pirámide das violencias.
- Sesión 2: Violencias 2.0.
- Sesión 3: Non é non!



DURACIÓN ESTIMADA

3 sesións
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
SECUNDARIA -BACHARELATO



GAL.

PROPOSTA TÉCNICA

Proxecto Ultravioleta:

*Traballando a igualdade de xénero a través da Educación Emocional,
Feminismo e Educación Afectivo-sexual.*

