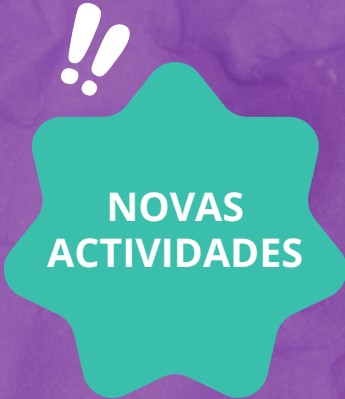




NOVAS
ACTIVIDADES



LENTES VIOLETAS
para entidades socioeducativas

**PÍLULAS FORMATIVAS
GRATUÍTAS EN MATERIA
DE IGUALDADE**

7ª Edición | 2026



**Deputación
DA CORUÑA**



Aventureira
COOPERATIVA DE EDUCACIÓN E LECER

CONTIDOS

01 QUEN SOMOS? O PROGRAMA “LENTE VIOLETAS 2026”

02 ONDE COMEZA O CAMIÑO? ITINERARIO DE PÍLULAS FORMATIVAS

03 PÍLULAS FORMATIVAS PARA PROFESIONAIS E VOLUNTARIADO

Introdución á Perspectiva de Xénero 07/

Gamificación e Metodoloxía do Traballo en Igualdade 07/

Sexualidade e Adolescencias 08/ 

Pedagogía *Queer* e Acompañamento á Diversidade de Xénero 08/ 

Falar de Igualdade con Rapaces 09/ 

Enfoque de Xénero nas Dinámicas Organizativas 10/

Mediación con Perspectiva de Xénero 10/

04 OBRADOIROS SOCIOEDUCATIVOS PARA CRIANZAS

Cambiando o Conto 12/

Falarnos Bonito 12/

Misterio no Reino Encantado 12/



CONTIDOS

05 OBRADOIROS SOCIOEDUCATIVOS PARA PERSOAS ADULTAS E ADOLESCENTES

<u>Desaparecida en HeartLink</u>	14/	
<u>Símbolos na Noite Escura</u>	14/	
<u>Perrear con Lentes Violetas</u>	14/	
<u>Pornosotrxs</u>	15/	
<u>O Benquerer</u>	15/	
<u>Celos, Límites e Acordos</u>	15/	
<u>Manosfera: Hard Reset</u>	16/	

06 COMO PARTICIPAR NO PROGRAMA "LENTES VIOLETAS 2026"?



**Deputación
DA CORUÑA**

Proxecto subvencionado cun importe de 19.987,81€ pola Deputación da Coruña, a través do Programa de Subvencións a Entidades Sen Fins de Lucro para o Desenvolvemento de Programas de Políticas de Igualdade de Oportunidades entre Mulleres e Homes e Loita contra a Violencia de Xénero no ano 2026.

01



**QUEN SOMOS?
O PROGRAMA “LENTE
S VIOLETAS 2026”**

QUEN SOMOS? O PROGRAMA “LENTE VIOLETA 2026”

Aventeira S. Coop. Galega

Somos unha **cooperativa sen ánimo de lucro** vencellada ao eido da Educación Non Formal, conformada por un **equipo multidisciplinar** de persoas comprometidas e con moita experiencia no sector profesional do tempo de lecer. Cremos na creación colectiva e nas sinerxías entre entidades socioeducativas.

Para nós, o lecer e o tempo libre representan a contorna perfecta para a **Educación en Valores**, a convivencia, e o crecemento persoal e colectivo. Buscamos construír un mundo mellor a través dos nosos proxectos e actividades.



O Programa “Lentes Violetas 2026”

Moitas das formas de mirar fómolas asumindo e transmitindo, de xeito inconsciente, ao longo do noso proceso de socialización. Con todo, podemos aprender a ollar ao noso arredor de xeito diferente. Podemos **educar a mirada**.

QUEN SOMOS? O PROGRAMA “LENTE VIOLETAS 2026”

Por isto, presentamos este **programa socioeducativo gratuíto, subvencionado pola Deputación de A Coruña**, que xira arredor dunhas lentes específicas; as Lentes Violetas.

Poñerse as Lentes Violetas significa desenvolver **unha mirada consciente ante as violencias machistas e as desigualdades de xénero** que as sosteñen, adquirindo un conxunto de estratexias e ferramentas que nos permitan promover a igualdade no noso contexto.

A través das propostas presentadas a continuación, queremos **acompañar á vosa entidade** durante o proceso de dar forma ás vosas Lentes Violetas e facilitar, así, que por medio das intervencións que realizades acotío mude tamén o xeito mirar das persoas coas que traballades man a man.

100% GRATUÍTO



ONDE COMEZA O CAMIÑO? ITINERARIO DE PÍLULAS FORMATIVAS



ONDE COMEZA O CAMIÑO?

ITINERARIO DE PÍLULAS FORMATIVAS

Itinerario de Pímulas Formativas

Este é o itinerario básico a seguir dentro deste programa socioeducativo. Os pasos a dar son complementarios, pero podemos situar o foco só nun deles ou desenvolver os tres. **Vós elixides!**

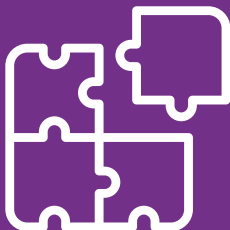
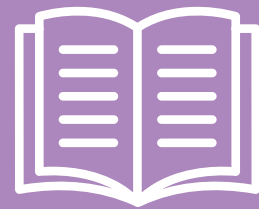


ANÁLISE DA REALIDADE E DETECCIÓN DE NECESIDADES

Proporcionarémosvos a nosa **ferramenta de auto-diagnose** para medir a saúde da igualdade de xénero na vosa organización e estableceremos conxuntamente cales son as áreas prioritarias de intervención.

DESENVOLVEMENTO DA FORMACIÓN

Vós escolledes as pímulas formativas **dirixidas ao equipo educativo** e nós adaptámolas á vosa realidade.



POSTA EN PRÁCTICA NA ENTIDADE

Desenvolveremos unha **actividade dirixida ás persoas usuarias** da vosa entidade. Se queredes, facémolo xuntas, cooperando na súa execución.



PÍLULAS FORMATIVAS PARA PROFESIONAIS E VOLUNTARIADO



PÍLULAS FORMATIVAS PARA PROFESIONAIS E VOLUNTARIADO

1/ Introducción á Perspectiva de Xénero

Nesta acción formativa realizaremos un percorrido por algúns conceptos básicos en materia de igualdade, co fin de comprender **a orixe estrutural das desigualdades en base ao xénero** e descubrir como podemos contribuír a mudalas desde a acción socioeducativa.

CONTIDOS: *sexo e xénero, proceso de socialización diferencial de xénero, roles e estereotipos de xénero, división sexual do traballo, ferramentas e recursos básicos para a Educación en Igualdade.*

2/ Gamificación e Metodoloxía do Traballo en Igualdade

Ás veces, contamos coa perspectiva de xénero, pero carecemos de ferramentas para trasladala, dunha forma atractiva, ás persoas participantes. E nun marco social no que proliferan os discursos de odio, antifeministas e negacionistas da violencia de xénero, é clave para nós **achegarnos á mocidade de xeito lúdico e creativo**. Ao longo desta acción formativa compartiremos algunhas claves para conseguilo!

CONTIDOS: *características das diferentes etapas educativas, contidos a abordar e adaptacións a realizar en cada etapa educativa, enfoques metodolóxicos participativos e lúdicos.*



PÍLULAS FORMATIVAS PARA PROFESIONAIS E VOLUNTARIADO

3/ Sexualidade e Adolescencias



En moitas entidades e organizacións existe un compromiso real coa igualdade. Con todo, moitas veces carecemos de formación específica para **acompañar ás adolescencias no descubrimento da súa sexualidade**. Nesta acción formativa afondaremos en aspectos clave desde a perspectiva do persoal educador.

CONTIDOS: *a sexualidade ao longo do crecemento, enfoque da Educación Afectivo-Sexual integral (EAS), promover a responsabilidade afectiva e o bo trato, pornografía e adolescencias.*

4/ Pedagogía Queer e Acompañamento á Diversidade de Xénero



Nesta acción formativa achegarémonos á **diversidade afectivo-sexual e de xénero**, poñendo o foco en comprender as distintas identidades e expresións de xénero. Abordaremos estratexias para **acompañar ás crianzas trans e non binarias** nas nosas actividades e reflexionaremos sobre como os espazos educativos poden cuestionar estereotipos, normas e visións binarias sobre o xénero e a sexualidade.

CONTIDOS: *conceptos clave sobre diversidade afectivo-sexual e de xénero, estratexias para acompañar a crianzas trans e non binarias, incorporación da perspectiva queer á práctica pedagóxica.*

PÍLULAS FORMATIVAS PARA PROFESIONAIS E VOLUNTARIADO

5/ Falar de Igualdade con Rapaces



Que consumen en **RRSS**? Que é todo iso da **manosfera**? Que facemos coas **actitudes antifeministas**?

Nos últimos tempos, unha preocupación frecuente dos equipos educativos é como achegarse aos rapaces cando xorden cuestións vencelladas á igualdade de xénero. Abordamos **enfoques, temáticas e ferramentas** para comprender a que responden os **discursos dos que bebe a rapazada e xerar debates productivos** sobre feminismo con grupos e perfís resistentes.

CONTIDOS: *discursos na manosfera, comprender as resistencias dos rapaces ante o feminismo, identificar estratexias de resistencia e boicot, pasar da confrontación á reflexión, conectar a igualdade coa experiencia cotiá, dinámicas participativas e lúdicas.*



PÍLULAS FORMATIVAS PARA PROFESIONAIS E VOLUNTARIADO

6/ Enfoque de Xénero nas Dinámicas Organizativas

A igualdade non está só nos números e nos cargos que ocupan as persoas dentro dunha organización, tamén se atopa nos procesos. Nesta formación, colocámonos as *Lentes Violetas* para observar a **estrutura e dinámicas de participación** que se producen dentro da vosa entidade.

CONTIDOS: *estrutura da organización, dinámicas de participación, roles nos equipos de traballo, boas prácticas como organización, claves para a diagnose e o desenvolvemento dun plan de acción.*

7/ Mediación con Perspectiva de Xénero

O xénero ten un forte impacto en **como as persoas vivimos e xestionamos os conflitos**. Nesta acción formativa indagaremos nas claves para desenvolver unha mediación sensible a esta cuestión, sen perder o enfoque lúdico.

CONTIDOS: *o universo das emocións, elementos do conflito, Comunicación Non Violenta (CNV), ferramentas de Mediación para unha xestión positiva do conflito.*

OBRADOIROS SOCIOEDUCATIVOS PARA CRIANÇAS



OBRADOIROS SOCIOEDUCATIVOS PARA CRIANZAS

Cambiando o Conto

Trátase dun obradoiro teatral no que partimos dos **contos clásicos** para reflexionar en torno aos **roles e estereotipos de xénero**, entendendo que forman parte dun marco social e estrutural baseado en desigualdades.



Falarnos Bonito

Un conxunto de actividades participativas coas que adquirir estratexias e ferramentas para poñer en práctica a **comunicación asertiva**, o **bo trato** e a **ética dos coidados**.

Misterio no Reino Encantado

Unha actividade **100% ambientada** na que a mocidade terá que descubrir quen asasinou ao narrador dos contos de fadas. A resposta constituirá **un berro de liberdade** para todas as princesas de conto.



OBRADOIROS SOCIOEDUCATIVOS PARA PESSOAS ADULTAS E ADOLESCENTES



Desaparecida en HeartLink

Trátase dun **obradoiro gamificado** no que reflexionar sobre a **responsabilidade afectiva nas relacións románticas**. A través de probas e acertixos, as participantes deberán descubrir que está a acontecer nunha nova APP para ligar e axudar ás protagonistas a desenvolver relacións saudables.



Símbolos na Noite Escura

Xogo nocturno **100% ambientado** no que teremos que recuperar as cores do mundo para non perder a riqueza da **diversidade sexual e de xénero**, traballando algúns conceptos básicos.

Perrear con Lentes Violetas

Se non podemos bailar, non é a nosa revolución! Poñémonos as *Lentes Violetas* para xogar unha guerra de cancións e ata *perrear*... Analizaremos os **exitazos musicais** dos últimos anos e descubriremos **referentes feministas** cos que bailar e cantar.



Pornosotrxs

A través deste obradoiro abórdase a **sexualidade libre e corresponsable**, adquirindo ferramentas para identificar o poder nas relacións afectivas e facendo unha lectura crítica da **pornografía mainstream**.



O Benquerer

Un conxunto de actividades participativas coas que reflexionar sobre a idea do amor, analizar os **mitos do amor romántico** e coñecer diversos **modelos de parella**, adquirindo novas perspectivas desde as que desenvolver **relacións saudables**.

Celos, Límites e Acordos

Recollemos ferramentas que nos traen as non monogamias para adaptalas a calquer tipo de relación afectivo-sexual. Taballaremos os **celos**, os **límites persoais**, os **acordos de parella** e a **Comunicación Non Violenta** (CNV), poñendo o foco na construción de vínculos máis conscientes, respectuosos e coidados.



Manosfera: Hard Reset

Incels, gymbros, coaches de ligue, tradwives, That Girl e outras novas estéticas da feminidade... Analizaremos como se constrúen e se espallan as narrativas da chamada **manosfera e as súas contrapartes femininas**, desde un enfoque afectivo que busque entender que emocións mobilizan, que baleiros cobren e **que papel desempeñan as redes sociais e os algoritmos de recomendación** na súa difusión.



CONTINÚA LENDO! 



COMO PARTICIPAR NO PROGRAMA “LENTE S VIOLETAS 2026”?

COMO PARTICIPAR NO PROGRAMA "LENTES VIOLETAS 2026"?



CONTACTA CON NÓS!

Se tedes algunha dúbida ou se precisades máis información, podedes poñervos en contacto con nós a través do **correo electrónico** ou do **teléfono**, segundo a vosa preferencia.

FALEMOS! POSTA EN COMÚN

Definiremos conxuntamente que **pasos do itinerario** vos gustaría seguir e que **necesidades formativas** tedes. Así mesmo, marcaremos unha data para desenvolver as correspondentes propostas.



ACCIÓN! DESENVOLVEMENTO DA PROPOSTA

Desenvolveremos as **pílulas formativas** e/ou os **obradoiros socioeducativos** escollidos. Despois, realizaremos unha **avaliación final**!

**DÁLLE UN AIRE FRESCO Á
TÚA ORGANIZACIÓN!**



CONTACTA CON NÓS!

722 349 483



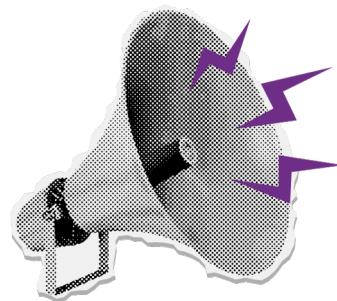
lentes.violetas@aventeira.com



www.aventeira.com



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



**Deputación
DA CORUÑA**



Aventureira
COOPERATIVA DE EDUCACIÓN E LECER