CONCELLO DE VIGO

PROGRAMA MUNICIPAL ENLAZAVIGO CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO 2026

GUÍA PARA O PROFESORADO

RESPECTO!

RESPECTA A SÚA LIBERDADE
RESPECTA A IGUALDADE

RESPECTA ÁS MULLERES!



DESCONECTA DO CONTROL
Construamos igualdade!

Proposta 2026

Centros de secundaria (3º e 4º ESO), BAC e ciclos FP

Accións no centro (novembro-decembro)
Dinámicas na aula, charlas, exposicións itinerantes
Feira educativa e acto central no Auditorio Mar de Vigo
25 de novembro

Máis información e seguimento en:
www.enlazavigo.org

www.igualdadevigo.org

QUÉ ATOPARÁS NESTA GUÍA?

Con motivo da conmemoración do ***Día Internacional da Eliminación da Violencia contra a Muller***, o 25 de novembro de cada ano, a **Concellería de Igualdade do Concello de Vigo** pon en marcha un conxunto de accións dirixidas a sensibilizar á sociedade sobre a violencia que se exerce contra as mulleres.

Desde o convencemento de que é a mellor estratexia contra a violencia de xénero, traballamos no eido da prevención e concienciación coa xente moza para conseguir que as novas xeracións se impliquen activamente na construción dunha sociedade máis xusta e igualitaria para todas e todos. Por isto, buscando a implicación da comunidade educativa dos centros de ensino secundario da cidade. Desde o ano 2011, organizamos a iniciativa **ENLAZAVIGO - Reacción cidadá contra a violencia de xénero.** Con esta campaña traballamos na consecución dos seguintes obxectivos:

- **Concienciar** a poboación viguesa, especialmente á xuventude, **da problemática da violencia de xénero co propósito de conseguir unha maior implicación** da cidadanía no seu **rexeitamento**.
- **Previr e detectar novas formas de violencia de xénero na xuventude**, ofrecendo formación específica a través de obradoiros destinados ao alumnado e profesorado.
- **Rexeitar e deter a violencia de xénero**, co obxecto de previla, recoñecela e non ser cómplices destas actitudes e comportamentos, **dotando á mocidade de ferramentas de reflexión crítica.**

No ano 2013 EnlazaVigo recibe o Premio Nacional "Buenas Prácticas contra la violencia de género" outorgado ao Concello de Vigo pola Delegación do Goberno para a Violencia de Xénero e a Federación Española de Municipios e Provincias.

Durante todos estes anos teñen participado **máis de 40 centros educativos** na iniciativa, cunha presenza media no acto central de **1.000 participantes**.

<u>Guía do profesorado 2026</u>

Esta guía propón un percorrido **desde o recoñecemento das formas de violencia de xénero ata a acción transformadora no entorno escolar**, ofrecendo **materiais, recursos, documentación e actividades** adaptadas aos diferentes niveis educativos (3º e 4º da ESO, Bacharelato e ciclos de FP).

O eixo central é **"Desconecta do control"**, unha proposta educativa que convida a **identificar como o alumnado participante percibe as sinais de control na relacións interpersoais, e fai propostas alternativas de bo trato.**

A **"Guía do profesorado 2026"** contén os seguintes apartados:

1. A violencia de xénero: conceptos básicos ..... (páx. 3-5)
2. A pirámide dos mitos xuvenís sobre as violencias machistas ..... (páx. 6-7)
3. Consecuencias da normalización das violencias machistas ..... (páx. 8)
4. Recomendacións para desmontar os mitos e construír igualdade ..... (páx. 9)
5. O control nas relacións interpersoais ..... (páx. 10-11)
6. Propostas de traballo para as aulas ..... (páx. 12-14)
7. Bibliografía e recursos para traballo na aula ..... (páx. 15-16)
8. Actividades no centro asociadas ao programa EnlazaVigo ..... (páx. 17-23)
8.1 O Punto Lila ..... (páx. 17)
8.2 Exposicións itinerantes que se poden solicitar ..... (páx. 18-20)
8.3 Traballo grupal en aula "Desconecta do control" ..... (páx. 21-23)

1. A VIOLENCIA DE XÉNERO: CONCEPTOS BÁSICOS

A **violencia de xénero é todo acto que teña como resultado o sufrimento físico, sexual ou psicolóxico dunha muller, cometido por un varón contra a súa vítima polo só feito de ser muller.** Inclúense tamén as ameazas de tales actos, a coacción ou a privación arbitraria da liberdade, tanto se se producen na vida pública coma na privada.

Supón tamén a manifestación extrema da desigualdade e do sometemento no que viven as mulleres no mundo. Constitúe un atentado contra o dereito á vida, á seguridade, á liberdade e á dignidade das mulleres e das mozas e polo tanto un obstáculo para o desenvolvemento dunha sociedade democrática.



A **violencia de xénero** pode presentarse de distintas formas: **violencia psicolóxica, violencia sexual, violencia social, violencia física, ciberviolencia, violencia económica e violencia vicaria.**

Violencia psicolóxica

- Ignora a túa presenza.
- Contrólate, vixíate.
- Merma a túa estima, insultándote, descualificándote, berrándoche, facéndoche comentarios degradantes.
- Culpabilízate de calquera problema.
- Non respecta a túa opinión e impón sempre a del.
- Ameázate e coacciónate.

Violencia sexual

- Obrígate a manter calquera tipo de relación sexual.
- Impídeche exercer a túa sexualidade libremente.
- Acósate con insinuacións sexuais, incomodándote.

Violencia social

- Íllate do teu contorno social.
- Controla as túas relacións familiares e de amizade.
- Controla e critica a túa forma de vestir.
- Contrólache as chamadas e todas as actividades.
- Humíllate e ponte en evidencia publicamente.

Violencia física

- Empúrrate, golpéate, tírache dos pelos.

Violencia económica

- Limita ou controla, intencionadamente, o acceso de recursos económicos para o teu benestar físico ou psicolóxico co obxecto de que dependas económicamente do agresor.

Violencia vicaria

- Violencia contra a muller que exerce o agresor a través das súas fillas e fillos con obxecto de facerlle dano a ela.

Ciberviolencia

- Emprega as novas tecnoloxías e as redes sociais como medio para facerche dano ou ter control sobre ti.

1. A VIOLENCIA DE XÉNERO: CONCEPTOS BÁSICOS

TIPOS DE VIOLENCIA SEXUAL

Ciberviolencia sexual

- **Sexting:** esta práctica pode facilitar a difusión de fotos ou vídeos de contido sexual de alguén a través do teléfono móbil ou redes sociais sen consentimento da persoa
- **Sextorsión:** chantaxear utilizando imaxes ou vídeos compartidos na rede, como fotos íntimas, en roupa interior, etc.
- **Ciberbulling ou ciberacoso:** acoso psicolóxico, de xeito individual ou grupal, utilizando ameazas, chantaxes, humillacións, etc.
- **Grooming ou engatusamento:** prácticas en liña de certas persoas adultas para gañar a amizade e a confianza dunha/dun menor finxindo empatía, cariño, etc. cun fin sexual



Acoso sexual

- **Peticións de "favores" sexuais** desde unha posición de autoridade, mediante coaccións ou ameazas.
- **Piropos, comentarios de contido sexual ou tocamentos non desexados**, co obxectivo de incomoda ou intimidar.

Agresión sexual

Toda aquela conduta que atente contra a liberdade sexual sen o consentimento da outra persoa. Considérase que non hai consentimento en toda actuación sexual sobre un/unha menor de 16 anos, a non ser que sexa entre dúas persoas cun mesmo grao de madurez ou idade.

A Lei 10/2022 de garantía integral da liberdade sexual (entra en vigor o 7 de outubro de 2022) establece que **se non hai un consentimento expreso, calquera contacto sexual non desexado será unha AGRESIÓN SEXUAL.** Introduce, así mesmo, o agravante da submisión química neste tipo de agresións.

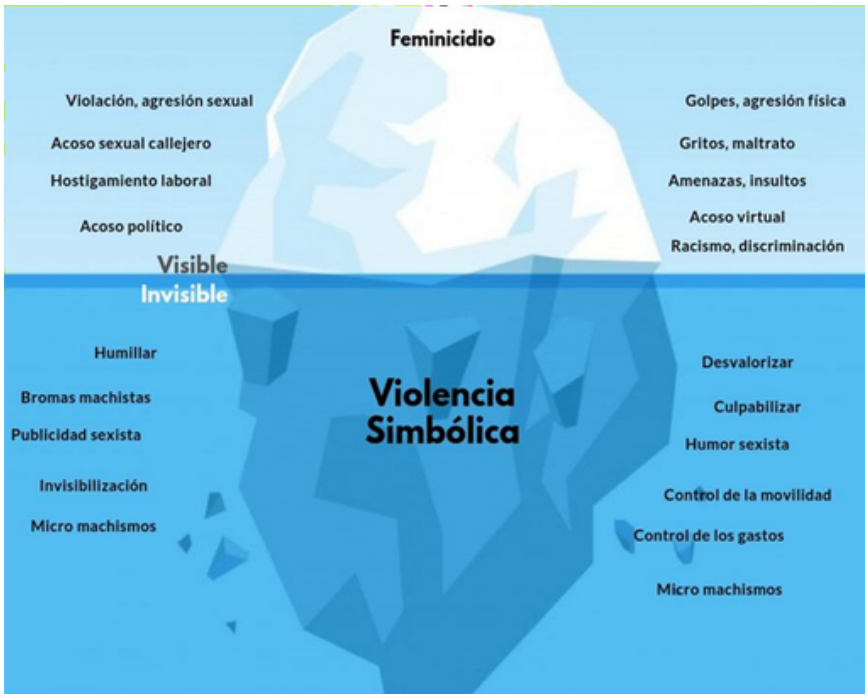
ICEBERG DA VIOLENCIA CONTRA AS MULLERES

Esta imaxe resulta moi útil para explicar os distintos tipos de violencias machistas.

Na parte que non é visible, a que se atopa por debaixo da auga, atopamos todas aquelas violencias que pasan desapercibidas por estar naturalizadas pola súa frecuencia.

Como acontece cun iceberg, estas violencias son as que permiten que as outras, máis visibles e evidentes, teñan lugar. A parte somerxida do iceberg é a que facilita que a outra parte emerxa da auga. Nesta parte entrarían as *fake news* das violencias machistas.

Na parte que queda á vista do iceberg atopamos todos aqueles actos de violencia máis evidentes, aqueles que ninguén ou pouca xente dubidaría en cualificar como tal.



Fonte: https://observatorioviolencia.pe/la-violencia-simbolica-hacia-las-mujeres/

1. A VIOLENCIA DE XÉNERO: CONCEPTOS BÁSICOS

O CICLO DA VIOLENCIA DE XÉNERO: A DINÁMICA HABITUAL

As reaccións violentas non aparecen de forma imprevista, senón que forman parte dun longo proceso que acaba nunha pirámide de violencia sen retorno e que leva a un ciclo moi difícil de parar.

O ciclo da violencia ten tres fases que se reiteran cada certo tempo e intercalan períodos de violencia con períodos de afectos e arrepentimentos ou "lúa de mel" pero onde cada vez son máis frecuentes os momentos de agresión e menos os de arrepentimentos.



Os tempos que transcorren entre cada fase do ciclo fanse cada vez máis curtos, polo que chegará un momento no que a repetición de todas as fases do ciclo poderán desenvolverse mesmo nun día ou en poucas horas.

Guía "Información xeral sobre violencia de xénero". Concellería de Igualdade 2012

O PAPEL DOS CENTROS EDUCATIVOS



Os **centros educativos** teñen un papel esencial na prevención da violencia de xénero porque son o primeiro espazo onde se pode **fomentar unha cultura de igualdade real entre o alumnado, e onde se poden identificar e corrixir actitudes baseadas en estereotipos de xénero** que, de non abordarse a tempo, poden derivar en comportamentos violentos.

A través de **programas de coeducación, titorías, proxectos transversais e campañas específicas**, o profesorado pode traballar sobre os mitos xuvenís sobre a violencia de xénero, desmontando estas falsas crenzas que perpetúan relacións desiguais e tóxicas.

Ademais, a comunidade educativa pode actuar como un **espazo de detección temperá de situacións de risco e de acompañamento emocional**, tanto para mozas vítimas como para o alumnado que reproduce condutas machistas sen ser consciente do seu impacto.

Lembremos que a Lei Orgánica 1/2004, coñecida como **Lei Integral contra a Violencia de Xénero** en España, **establece medidas concretas no ámbito educativo** para fomentar a igualdade, a prevención e a detección temperá de condutas violentas.

2. A PIRÁMIDE DOS MITOS XUVENÍS SOBRE AS VIOLENCIAS MACHISTAS

A PIRÁMIDE COMO RECURSO

Da base invisibilizada ao vértice visible.

As violencias machistas non aparecen de forma illada nin espontánea: susténtanse sobre un conxunto de **mitos e crenzas normalizadas** que alimentan, xustifican ou minimizan as súas expresións máis graves.

A pirámide dos mitos axúdanos a visualizar esta estrutura:

- Na base están os mitos dos comportamentos máis normalizados e invisibles, que requiren unha maior atención posto que son os máis difíciles de detectar (de aí a súa cor máis forte).
- No vértice, os mitos sobre as violencias máis evidentes e condenadas socialmente, polo que resulta máis fáciles recoñecelos como tal.



Pirámide dos Mitos xuvenís sobre a violencia de xénero

Nivel 1 Mitos normalizadores	Nivel 2 Mitos sobre a "liberdade" das vítimas	Nivel 3 Mitos sobre os tipos de violencia	Nivel 4 Mitos que revitimizan	Nivel 5 Mitos sobre a dimensión das violencias
Son as crenzas e ideas que presentan condutas de control, celos ou posesividade como "probas de amor". Este nivel é a base da pirámide porque recolle os comportamentos máis normalizados, que moitas veces pasan desapercibidos. A través deles, a mocidade, e por extensión a sociedade, aprende a ver o control e a dependencia como algo romántico, perpetuando relacións desiguais.	Inclúe frases que culpan ás mulleres por non abandonar relacións violentas, como se fose unha decisión libre e sinxela. Estes mitos ignoran factores como o medo, a dependencia emocional, a presión social ou a falta de apoio. Serven para xustificar a violencia e para desresponsabilizar ao agresor. Estes mitos son froito do descoñecemento ou desinformación do ciclo da violencia de xénero e as súas consecuencias.	Neste nivel sitúanse as crenzas que reducen a violencia machista só á agresión física. Ao pensar que "se non hai golpes, non é violencia", invisibilízanse outras formas igual de daniñas: a psicolóxica, a simbólica, a económica, a dixital ou vicaria. Recoñecer todas as formas de violencia á fundamental para poder prevelas e combatelas.	Son ideas que poñen en dúbida o relato das vítimas, esixen probas imposibles ou interpretan o silencio como mentira. Este tipo de mitos provoca que moitas mulleres se sintan culpables ou que non denuncien por medo a non ser cridas. En lugar de acompañar e apoiar, estes discursos volven facer dano ás vítimas: revitimizan.	No vértice da pirámide están as crenzas que negan a existencia ou a gravidade das violencias machistas. Inclúen ideas como "as mulleres inventan denuncias" (hai que consultar fontes oficiais, Consello Xeral do Poder Xudicial) ou "agora son os homes os discriminados". Estes discursos negacionistas buscan desacreditar a loita pola igualdade e perpetuar o sistema que sostén as desigualdades. Recoñecer que as violencias machistas son estruturais é o primeiro paso para erradicalas.

2. A PIRÁMIDE DOS MITOS XUVENÍS SOBRE AS VIOLENCIAS MACHISTAS

MITOS E REALIDADES

Nivel	Mitos	Realidades	Tipos de violencia/exemplos
1. Mitos normalizadores	💬 "Os celos son proba de amor" 💬 "Se te controla é porque se preocupa por ti" 💬 "Nas parellas sempre hai un pouco de posesividade"	💡 A confianza e o respecto son as verdadeiras probas de afecto. 💡 O control e a vixilancia non son amor, son mecanismos de poder. 💡 A posesividade non é coidado é dominación emocional.	⚠️ Control emocional, vixilancia dixital, micromachismos. **Exemplos:** revisar contrasinais, pedir localización, comentarios de desconfianza.
2. Mitos sobre a "liberdade" das vítimas	💬 "Se non lle gusta, sempre pode marchar" 💬 "As mulleres que seguen co agresor é porque queren" 💬 "Cando remata a relación, o problema desaparece"	💡 Non sempre é doado saír dunha relación desigual; hai dependencia, medo e presión social. 💡 A vítima pode sentirse culpable, illada ou sen recursos. 💡 O control e a violencia poden continuar despois da ruptura.	⚠️ Chantaxe emocional, illamento, control do tempo e amizades. **Exemplos:** impedir saír, revisar o móbil, difundir rumores.
3. Mitos sobre os tipos de violencia	💬 "Se non hai golpe, non é violencia" 💬"A violencia psicolóxica non deixa marcas, así que non conta" 💬 "A violencia económica só pasa nas parellas adultas"	💡 A humillación, o insulto e o control tamén son formas de violencia. 💡 As feridas emocionais tamén son graves e duradeiras. 💡 O control económico e dixital tamén son violencias reais.	⚠️ Psicolóxica, simbólica, económica, dixital. **Exemplos:** insultos, ridiculización, restrinxir cartos ou acceso a redes sociais.
4. Mitos que revitimizan	💬"Se non denunciaches, non foi grave" 💬 "As mulleres esaxeran o que lles pasa." 💬 "Se non hai probas, non hai violencia"	💡 O medo, a culpa e a falta de apoio dificultan denunciar. 💡 O testemuño dunha vítima é válido por si mesmo. 💡 As violencias simbólicas e psicolóxicas tamén son reais.	⚠️ Todas as violencias invisibilizadas. **Exemplos:** cuestionar o relato dunha vítima, culpabilizala ou minimizala. Indagar na vida persoal que tivo a vítima tanto antes como despois do suceso.
5. Mitos sobre a dimensión das violencias	💬 "As mulleres inventan denuncias" 💬 "A violencia de xénero é algo puntual" 💬 "Agora son os homes os discriminados" 💬 "Todos os agresores son inmigrantes"	💡 As violencias machistas son estruturais e afectan a toda a sociedade. 💡 A igualdade real non prexudica aos homes, mellora as relacións.	⚠️Desacreditación institucional, negacionismo. **Exemplos:** ridiculizar campañas de igualdade, difundir bulos ou negacionismo.

3. CONSECUENCIAS DA NORMALIZACIÓN DAS VIOLENCIAS MACHISTAS

CONSECUENCIAS EN DISTINTOS PLANOS



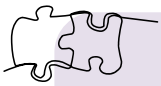
1. A nivel persoal: o dano invisible

Desvalorización e culpa: as persoas que sofren control ou desprezo acaban crendo que "esaxeran" ou que "é normal" debido ao que coñecemos como "luz de gas", é dicir, facerlle pensar á vítima que a realidade non é como a percibe.

Baixa autoestima: vivir en relacións desiguais deteriora a confianza e a autopercepción dado que acabamos véndonos a través dos ollos da outra persoa.

Medo e illamento: o control, os celos ou a manipulación van reducindo a liberdade e as redes de apoio.

💬 **"Cando o que non debería ser normal se converte en rutina, pérdese a capacidade de reaccionar"**



2. A nivel relacional: reproducir patróns

Aprendizaxe por observación: se o control, os celos ou as infravaloracións non teñen consecuencias, interiorizaremos esas condutas como "parte do amor".

Repetición xeracional: estas dinámicas de desigualdade e control repítense de xeración en xeración se non hai unha intervención e se non fomentamos a conciencia crítica.

Silencio e complicidade: non actuar fronte á violencia é unha forma de reforzala e de revitimizar á persoa que a sufre.

💬 **"O que non se cuestiona, repítese"**



3. A nivel educativo: a oportunidade perdida

Falta de referentes igualitarios e igualitarias: se a escola non ofrece alternativas, o alumnado aprende dos estereotipos das redes sociais e dos medios de comunicación.

Desigualdade no trato: bromas, linguaxe ou expectativas diferentes segundo o sexo consolidan o desequilibrio.

Normalización nas aulas: comentarios machistas, memes ou cancións con mensaxes tóxicas deixan de ser percibidos como problema.

💬 **"Educar en igualdade é previr a violencia"**



4. A nivel social: unha estrutura que se perpetúa

Tolerancia social: cando se xustifica o control ou a agresión, ou mesmo cando non se actúa ou non se intervén ante conductas negacionistas a mocidade é cómplice da violencia.

Invisibilización: moitas formas de violencia (dixital, simbólica, económica) seguen sen ser recoñecidas nin denunciadas.

Freada á igualdade: os mitos e o negacionismo frean o avance dos dereitos das mulleres

💬 **"Mentres se normaliza a desigualdade, a violencia atopa espazo para crecer"**

4. RECOMENDACIÓNS PARA DESMONTAR OS MITOS E CONSTRUÍR IGUALDADE

A ALTERNATIVA: RACHAR COA PIRÁMIDE

- **Falar, cuestionar, educar e actuar.**
- Procurar información en fontes oficiais.
- Promover relacións baseadas no respecto e na empatía.
- Apoiar ás vítimas e non xulgalas.
- Recoñecer que **intervir é transformar**: cada xesto conta.

💜 *“**Intervir e non ser cómplice co noso silencio** é o primeiro paso para desmontar os mitos e mudar a realidade.”*

RECOMENDACIÓNS PARA DESMONTAR OS MITOS E CONSTRUÍR A IGUALDADE

💬 **1. Cuestiona o que ves e o que escoitas**

Non todo o que se presenta como “amor” é amor.
Párate a pensar se unha escena,unha canción ou un chiste transmite respecto ou control.
Aprende **a poñer nome ao que che incomoda**: iso tamén é educarse.
Ponte no lugar da outra persoa, e pensa se esa situación ou expresión vai incomodala e, se é así, evitaa.
Pon empatía.

💡 Preguntarse é o primeiro paso para cambiar.

💜 **2. Relaciónate desde o respecto**

O amor non é posesión, é confianza.
Cada persoa ten dereito a ter espazo, amizades e tempo propio.
Se alguén che pide os contrasinais ou te fai sentir culpable, **non é cariño, é control**.
Se sintes a necesidade de pedir as contrasinais iso non é unha mostra de amor nin respecto, senón de dominio.
Estás a exercer control.

🌱 O respecto é o mellor indicador de amor.

🧠 **3. Infórmate e forma criterio propio**

Busca fontes fiables e persoas que falen de igualdade con argumentos e datos.
Non te deixes levar polos mitos das redes ou o que “todo o mundo di”.

👁 Ter espírito crítico é ser libre.

👂 **4. Escoita e apoia**

Se alguén che conta que está nunha relación difícil, **escoita sen xulgar.**
Non restes importancia nin repitas frases como “seguro que esaxera”. Acompañar e crer é unha forma de axudar.
Non a culpes.O único culpable é a persoa agresora.
Non aumentes o seu sufrimento sinalándoa ou evitándoa.

🤝 A empatía salva máis do que parece.

💬 **5. Fala, participa, propón**

Participa en campañas, murais ou proxectos de igualdade no teu centro.
Usa a túa voz para **rachar cos mitos e crear referentes positivos.**
Pequenos cambios na túa forma de falar,bromear ou reaccionar xa contan.

✨ Cada vez que cuestionas un mito, fas máis pequena a pirámide.

🌍 **6. Sé parte da solución**

A igualdade non é unha moda: é unha forma de convivencia máis xusta.
Educarnos e coidar é unha responsabilidade compartida.
Romper cos mitos **é abrir camiño á liberdade e á convivencia real.**

💜 O cambio comeza en ti, pero constrúese entre todas e todos.

5. O CONTROL NAS RELACIÓNS INTERPERSOAIS

Debemos recoñecer as condutas que limitan a liberdade e centrar os esforzos da comunidade docente en ensinar alternativas baseadas na igualdade, o respecto e o bo trato.

Que é o control

O control consiste en intentar dirixir as decisións, os vínculos, o corpo ou a vida dixital doutra persoa mediante vixilancia, presión, culpa, humillación ou ameazas. Pode aparecer na parella, nas amizades e no grupo: esixir respostas inmediatas, revisar conversas, decidir con quen se pode quedar ou reclamar probas de amor.

A clave é a **perda de autonomía**: alguén modifica os seus plans por medo á reacción da outra persoa. A conduta pode repetirse e ampliarse, pero unha ameaza ou a difusión dunha imaxe íntima sen permiso xa requiren atención, aínda que sucedan unha soa vez.

Distinguir coidado, conflito e control

Coidar implica interesarse polo benestar respectando as decisións alleas. Preguntar «Chegaches ben?» é diferente de esixir unha fotografía como proba.

Un **conflito** é unha diferenza que pode tratarse con diálogo cando existe liberdade para discrepar. Se hai intimidación ou medo, cómpre protección e apoio, non pedir que ambas as partes cedan.

Un **acordo** debe ser libre e revisable. Compartir contrasinais ou localización non garante igualdade se alguén sente que non pode negarse. Os celos e a inseguridade son emocións que se poden xestionar; non xustifican vixiar, humillar nin impoñer condicións.

Comprender a dimensión de xénero

Os **mandatos machistas** poden presentar a **posesión** como **amor** e responsabilizar as mozas de tranquilizar a parella ou adaptar a roupa e as amizades. **Mitos como «os celos demostran amor» normalizan esa presión**. Cómpre incluír relacións diversas sen diluír a análise das desigualdades que sosteñen as violencias contra as mulleres. É habitual que emocións como o afecto, o medo e a esperanza de cambio coexistan nas persoas que sofren o control: esa ambivalencia non as fai responsables do que estan a pasar.

5. O CONTROL NAS RELACIÓNS INTERPERSOAIS

Construír alternativas de bo trato

O bo trato é unha práctica activa: significa **recoñecer a dignidade, escoitar e favorecer a autonomía.**
Concrétase en manter amizades e afeccións; dar o mesmo valor ás necesidades de cada persoa; respectar a privacidade; pedir permiso; aceptar o «non» e os cambios de decisión; expresar desacordos sen ameazar; e recoñecer o dano cambiando a conduta. Pedir desculpas non obriga a perdoar nin a continuar a relación.

Ante «Se vas ao ensaio, non me volvas falar», a alternativa é expresar o desexo de verse sen condicionar o vínculo: «Gustaríame pasar tempo contigo; cando nos vén ben?». O bo trato tamén implica respectar que alguén decida afastarse ou rematar a relación.

Traballar estes conceptos na aula

Empregar casos ficticios e seguir catro pasos: **identificar a conduta, analizar quen pode decidir, valorar os efectos e construír unha alternativa.** Preguntar: «Pode dicir que non sen medo?», «Que pasa co seu tempo e as súas amizades?» e «Que apoio necesita?». Non pedir mensaxes persoais nin relatos propios. Acordar ausencia de burlas e dereito a non compartir experiencias.

O grupo pode contribuír a reforzar o control mediante o silencio, as risas, difundindo imaxes ou conversas... ou pola contra frear este control ofrecendo apoio sen xulgar.
Resulta moi necesario practicar como rexeitar esas condutas, manter o vínculo con quen se illa e acompañar para pedir axuda, sen enfrontamentos que aumenten o risco. Ao peche, comprobar que o alumnado identifica a presión, formula unha alternativa e recoñece unha vía segura de apoio.

Se aparece unha revelación de violencia

Agradecer a confianza, escoitar nun espazo reservado e non interrogar. Evitar preguntas culpabilizadoras como «Por que non marchaches?». Non prometer segredo absoluto: explicar que se compartirá só a información necesaria para protexer. Comunicar a situación á dirección e ás figuras responsables e seguir os protocolos aplicables. Non propoñer confrontación nin mediación de parella ante violencia ou intimidación.

6. PROPOSTAS DE TRABALLO PARA AS AULAS

1. O teu móbil non é unha chave

- **Finalidade:** Recoñecer a ciberviolencia e as condutas de control dixital nas relacións adolescentes, diferenciar os acordos libres das esixencias sobre a privacidade e a xeolocalización, previr a difusión sen consentimento e formular acordos de autonomía dixital que respecten as decisións propias e alleas.
- Durante os 15 primeiros minutos, o profesorado presentará os contidos coa guía do persoal docente. A pregunta «Ter parella obriga a compartir o contrasinal?» introducirá a liberdade para negarse. Explicarase que recibir contidos non autoriza a difundilos. Recursos pedagóxicos: https://drive.google.com/drive/folders/1UjVIQACWcJrPbsq_FNfnzZrHixfpEadG?usp=drive_link
- Inicialmente, o alumnado distribuirase en cinco grupos que analizarán casos ficticios sobre acceso ás contas, xeolocalización, difusión, acoso e ameazas. Coa ficha de análise, identificarán a conduta, a autonomía limitada e unha resposta segura. Logo cada grupo redactará dous acordos para un único «Decálogo de autonomía dixital». Repartiranse os temas para incluír privacidade, localización propia e allea, permiso para compartir, límites, desconexión e apoio.
- Finalmente, reuniranse as propostas nun mural de dez puntos. Coa axuda do profesorado, eliminaranse repeticións e comprobarase que os acordos respectan a autonomía.
- Nos tres últimos minutos, recolleranse un sinal de control, unha acción de apoio e unha valoración breve. Lembrarase a vía de axuda do centro.
- Toda a actividade desenvolverase con situacións ficticias, sen solicitar vivencias íntimas. Esta actividade conta cun produto final en forma de “Decálogo de autonomía dixital”

2. Amor non é exame

- **Finalidade:** Cuestionar os mitos románticos, os celos e a dependencia afectiva, identificar como determinadas crenzas poden contribuír a xustificar situacións de control e construír alternativas baseadas na autonomía, no respecto e no bo trato.
- Durante os 15 primeiros minutos, o profesorado presentará os contidos coa guía do persoal docente diferenciando emocións e condutas. A frase «Se me queres, demóstrao» permitirá reflexionar sobre a liberdade para negarse. Poderá empregar estes recursos pedagóxicos: https://drive.google.com/drive/folders/1wJfrAiQvoqGFL2dCbk4fIvCZg4LL13Du?usp=drive_link
- Do minuto 15 ao 25, seis grupos analizarán situacións ficticias sobre celos, media laranxa, sacrificio, cambio da parella, dispoñibilidade e medo á soidade. Coa ficha de análise, identificarán a crenza, as súas consecuencias e unha alternativa.
- Do minuto 25 ao 40, cada grupo elaborará unha tarxeta «Mito / Alternativa». Unha cara incluirá a crenza identificada como mito e unha pregunta; a outra, unha alternativa de bo trato e unha acción concreta.
- Do minuto 40 ao 47, intercambiaranse as tarxetas, revisaranse co profesorado e compartiranse as alternativas, evitando culpabilizar a quen sofre presión.
- Finalmente se recollerá unha aprendizaxe e unha valoración breve da sesión, lembrando a vía de apoio do centro.
- Toda a actividade desenvolverase con situacións ficticias, sen solicitar vivencias íntimas. Esta actividade xerará un produto final en forma de **tarxetas de “mito/alternativa”.**

3. Ser persoa compañeira tamén é actuar

- **Finalidade:** Recoñecer o papel do grupo de iguais na prevención da violencia de xénero, practicar a escoita e o acompañamento sen culpabilización e identificar persoas e recursos de axuda. Distinguir actuacións seguras doutras que poden aumentar o risco e elaborar unha guía breve de intervención segura.
- Antes do inicio da sesión, o profesorado confirmará as vías de apoio do centro.
- Durante os 15 primeiros minutos, o profesorado presentará os contidos coa guía do persoal docente. Diferenciará a axuda urxente da conversa de apoio e explicará que acompañar non implica investigar nin confrontar. Recursos pedagóxicos: https://drive.google.com/drive/folders/1E7jUUwGaotwINXHDKkEO8kcvJrlSUpEK?usp=drive_link
- Inicialmente, o alumnado organizarase en cinco grupos que analizarán casos ficticios sobre agresión, illamento, difusión dixital, segredo e límites do acompañamento. Mediante unha ficha, identificarán feitos preocupantes, accións seguras e actuacións que evitar.
- Seguidamente, cada grupo redactará un bloque da «Guía breve de intervención segura»: perigo inmediato, conversa, situacións dixitais, procura de axuda ou continuidade do apoio. Incluirá accións concretas e unha actuación que evitar. Logo reuniranse todos os bloques nunha folla A4. Coa axuda do profesorado, revisaranse a seguridade, a intimidade e os contactos, incluíndo unha alternativa se falla a primeira vía.
- Cara ao final da actividade, cada persoa poderá completar «Unha acción segura que podo ofrecer é…» e «Se necesito axuda, podo acudir a…». Recollerase unha valoración breve da utilidade da sesión e lembrarase a persoa de referencia do centro.
- Toda a actividade desenvolverase con situacións ficticias, sen solicitar vivencias íntimas. O produto final desta actividade será unha **“Guía breve de intervención segura”.**

6. PROPOSTAS DE TRABALLO PARA AS AULAS

4. Mapa de celos

- **Finalidade:** identificar e cuestionar condutas de control ou posesión que se presentan como "probas de amor" nas cancións, redes sociais e series xuvenís; fomentando o pensamento crítico e o debate sobre o amor san vs. o amor tóxico.
- Durante os 15 primeiros minutos o profesorado encargarase de dar a coñecer os contidos da sesión ao seu alumnado para o que poderá contar co apoio dos contidos da guía de EnlazaVigo así como dos seguintes vídeos: https://www.youtube.com/watch?v=HCtFvZ1671I e https://www.youtube.com/watch?v=9rYFkQBWBrM
- A finalidade desta dinámica é O profesorado inicia con preguntas guía: Que son para vós o celos?,Pensades que os celos son unha proba de amor?, Algunha vez detectachedes condutas de control en cancións ou redes?. Explícase que o obxectivo é aprender a detectar o control disfrazado de cariño ou preocupación.
- Cada grupo recibe varias frases reais (poden ser de cancións, mensaxes de redes ou series xuvenís). Exemplos: sen ti non son nada, se non me respondes sei que estás con outro, só quero coidarte, dime onde estás, non saias con esas amigas,… O grupo analiza e decide se é unha mostra de amor ou unha forma de control. Logo colocan cada frase no "Mapa de celos": Verde → Amor san, Vermello → Control ou posesión, Violeta → Dúbida / depende do contexto
- Completado o mapa coa aportación de todos os grupos procederase a un debate e posta en común. Expondo sempre respostas empáticas e respetuosas.

5. Mito ou realidade?

- **Finalidade:** analizar e desmontar mitos e crenzas falsas arredor do amor romántico e doutras formas de violencia machista, promovendo unha reflexión crítica que axude ao alumnado a identificar estereotipos, normalizacións da desigualdade e xustificacións da violencia nas relacións afectivas e sociais.
- Durante os 15 primeiros minutos o profesorado encargarase de dar a coñecer os contidos da sesión ao seu alumnado para o que poderá contar co apoio dos contidos da guía de EnlazaVigo así como dos seguintes recursos pedagóxicos: https://www.infocop.es/pdf/Rompiendo-mitos.pdf e https://www.youtube.com/watch?v=dsulHUf_MNg
- O profesorado proxectará (unha por unha) unha serie de frases ("Se te cela é porque te quere", "Sen denuncia non hai violencia") e o alumnado terá que votar se pensan que se trata dun mito ou dunha realidade.
- O alumnado argumentará as razóns polas que pensa que esa frase é mito ou realidade con respostas empáticas e respetuosas. Tras escoitar os argumento do resto de compañeiros/compañeiras poden decidir cambiar o seu voto.
- Rematado o debate, no caso de ser un mito, o profesorado explicará as razóns polas que o é.

6. Que farías ti?

- **Finalidade:** reflexionar sobre situacións cotiás de desigualdade e machismo nas relacións de parella e amizade, analizando as súas causas e consecuencias e promovendo respostas empáticas, respectuosas e baseadas na igualdade, a prevención e o apoio mutuo.
- Durante os 15 primeiros minutos o profesorado encargarase de dar a coñecer os contidos da sesión ao seu alumnado para o que poderá contar co apoio dos contidos da guía de EnlazaVigo así como dos seguintes recursos pedagóxicos: https://www.infocop.es/pdf/rompiendo-moldes.pdf, https://www.youtube.com/watch?v=hnWCAdTDDPo e https://ajuntament.barcelona.cat/recursospedagogics/es/system/files/activitat3.5-cast.pdf
- En tarxetas proponse unha serie de situacións sobre relacións de parella e amizade. Situacións machistas que normalmente pasan desapercibidas ("se non tes nada que agochar por que non me dás o teu contrasinal?", "non entendo por que quedas tanto coas túas amigas"...). Distribuír o alumnado en grupos de 3 ou 4 persoas e entregar unha tarxeta a cada grupo.
- Cada grupo deberá reflexionar acerca do que sucede nesa tarxeta, pensar nas posibles implicacións da persoa que está a sufrir a situación que se expón, por que está mal facer iso, como pode previrse ou evitar que volva a suceder, como podemos actuar se o sufrimos ou se vemos a alguén sufrir esa situación, etc.
- Para rematar,o grupo explicará ao resto que situación lles tocou e as conclusións que sacaron.

6. PROPOSTAS DE TRABALLO PARA AS AULAS

7. Campaña de sensibilización. Mural da pirámide

- **Finalidade:** deseñar e difundir unha campaña educativa que visibilice mitos, crenzas e dinámicas de control nas relacións afectivas, fomentando unha conciencia crítica colectiva e transformadora entre o alumnado e a comunidade escolar.
- Durante os 15 primeiros minutos o profesorado encargarase de dar a coñecer os contidos da sesión ao seu alumnado para o que poderá contar co apoio dos contidos da guía de EnlazaVigo así como dos seguintes recursos pedagóxicos: https://share.google/xeh6ikGSFPRa98Hzo e https://share.google/XDuurffTkLcpoeTZY
- O alumnado divídese en 5 grupos (por cada nivel da pirámide). Terán que facer unha pesquisa sobre os mitos que rodean a cada un deses niveis e que máis se repiten no seu entorno. Ao rematar, cada grupo encargarase de facer un panel informativo sobre a información recollida de cada mito e a súa realidade. Indicarán en que consiste e farán slogans empáticos e respetuosos de rexeitamento.
- En consenso co profesorado, decidirán un lugar do centro educativo no que colocar os carteis, de xeito que sexan visibles e poidan lelos todo o alumnado e profesorado do centro escolar. Incluso subilos ás redes sociais do centro.

8. Reescribindo canción.

- **Finalidade:** analizar a letra de cancións para identificar estereotipos, mitos e desigualdades implicadas, e reescribilas para transformar mensaxes de dependencia, idealización ou control nun discurso de igualdade e respecto.
- Durante os 15 primeiros minutos o profesorado encargarase de dar a coñecer os contidos da sesión ao seu alumnado para o que poderá contar co apoio dos contidos da guía de EnlazaVigo así como dos seguintes recursos pedagóxicos: https://share.google/q4kASw41xJf1O41cO, https://share.google/DdJQrhkLMokKhqg2r e https://share.google/NLiwDmu9i3a3WCn6G
- O alumnado divídese en grupos. Cada un deles escollerá unha canción na que a través da súa letra normalizase a desigualdade. Deberán analizar a letra e detectar rasgos de desigualdade ou estereotipos de xénero normalizados, especialmente en torno ao amor romántico, a dependencia emocional ou a idealización da parella. Exemplos: Canción de Aitana “Vas a quedarte” dí prometí no soltarte, vas a quedarte... Presenta o amor como algo que hai que conservar “custe o que custe”, mesmo cando hai sufrimento. A muller móstrase entregada e centrada no outro, reforzando o estereotipo de que o valor feminino mídese pola capacidade de amar e manter unha relación.
- Unha vez analizadas, deberán crear versións alternativas empáticas e respetuosas nas que se rachen eses mitos.

9. Investigando mitos.

- **Finalidade:** investigar e contrastar información real (estudos, estatísticas, fontes fiables) sobre mitos relacionados co amor romántico e a violencia machista, para desbotar crenzas erróneas e construír unha base informada e crítica no alumnado.
- Durante os 15 primeiros minutos o profesorado encargarase de dar a coñecer os contidos da sesión ao seu alumnado para o que poderá contar co apoio dos contidos da guía de EnlazaVigo así como dos seguintes recursos pedagóxicos: https://share.google/8UVPVMdTaudc1odNM e https://share.google/7B2u5JNfJ0qHmuQ7E
- O persoal docente explica que é un mito: crenzas ou ideas populares que non están baseadas en datos reais e que o obxectivo desta actividade é investigar e contrastar información real para desmontar estes mitos.
- Cada grupo elixe un mito e buscan información real: estudos, estatísticas, informes oficiais, noticias fiables. Indicando: mito elixido, fonte de información, datos que o desmenten e conclusión. Cada grupo proporá respostas empáticas e respetuosas.
- Cos datos recollidos realizarán unha exposición oral ante o resto da clase ou unha infografía.

10. Role play: acompañar

- **Finalidade:** Simular e practicar conversas empáticas de acompañamento ante situacións de control ou violencia machista, fortalecendo habilidades como a escoita activa, non xulgar e crear espazos seguros e de apoio.
- Durante os 15 primeiros minutos o profesorado encargarase de dar a coñecer os contidos da sesión ao seu alumnado para o que poderá contar co apoio dos contidos da guía de EnlazaVigo así como dos seguintes recursos pedagóxicos: https://share.google/PQUkS1ravv67KECgb e https://share.google/dzFzUER1coibvmojv
- Explicar a dinámica e o seu obxectivo. Breve indicación sobre que é acompañar responsablemente: escoitar sen xulgar, non presionar nin dar solucións que non se soliciten, ofrecer apoio e recursos seguros.
- Cada parella recibe unha tarxeta cunha situación, por exemplo: a túa amiga cóntache que a súa parella revisa constantemente o seu móbil e non a deixa saír cos seus amigos, un compañeiro diche que a súa parella enfádase se fala con outras persoas en redes sociais. Asígnanse roles: persoa afectada (interpreta a quen vive a situación) e acompañante (escoita e responde de forma empática e respetuosa).
- Posta en común de cada situación e elaboración conxunta dun “decálogo de acompañamento responsable”.

7. BIBLIOGRAFÍA E RECURSOS PARA TRABALLO NA AULA

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Guía de información xeral sobre a violencia de xénero da Concellería de Igualdade do Concello de Vigo. https://hoxe.vigo.org/movemonos/muller_vxenero.php?lang=cas#/
- Guía "Conectamos ben? Mozos e mozas que se tratan ben e de = a =" da Concellería de Igualdade do Concello de Vigo. http://www.igualdadevigo.org/?sec=publicaciones&id_noticia=409
- Delegación do Goberno contra a Violencia de Xénero. (s. f.). Que facer ante unha situación de violencia de xénero? https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/queHacer/
- Delegación do Goberno contra a Violencia de Xénero. (s. f.). Teléfono 016: atención ás vítimas de violencia contra as mulleres. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/recursos/telefono016/
- Axencia Española de Protección de Datos (AEPD). (s. f.). Canle prioritaria. Recurso para solicitar a retirada urxente de contidos sexuais ou violentos publicados en internet sen consentimento, cando a súa difusión supoña un grave risco para as persoas afectadas. https://www.aepd.es/canalprioritario
- Instituto Nacional de Ciberseguridade (INCIBE). (s. f.). Materiais didácticos para educadores e educadoras. Recursos para a prevención e a abordaxe dos riscos dixitais entre menores. https://www.incibe.es/menores/educadores/materiales-didacticos
- Lafuente, Z., Linares, E., e Rodríguez, I. (2025). Ponle nombre. Guía de ciberviolencias. Emakunde–Instituto Vasco da Muller. https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/sensibilizacion_campanas/es_emakunde/adjuntos/guia_ciberviolencias.pdf
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2017). Guía para la comunidad educativa de prevención y apoyo a las víctimas de ciberacoso en el contexto escolar. https://cpage.mpr.gob.es/publicacion/guia-para-la-comunidad-educativa-de-prevencion-y-apoyo-a-las-victimas-de-ciberacoso-en-el-contexto-escolar-2017-030170937-0001/
- Plan International (2025) — Así somos: o estado da adolescencia en España. https://plan-international.es/asi-somos-el-estado-de-la-adolescencia-en-espana
- Instituto Nacional de Estatística (2024) — Estatísticas de violencia doméstica e de xénero. https://www.ine.es/dyngs/Prensa/EVDVG2024.htm
- Centro Reina Sofía / FAD Xuventude (2025) — Barómetro Xuventude e Xénero. https://www.centroreinasofia.org/publicacion/barometro-juventud-genero-2025/
- Xunta de Galicia – Consellería de Igualdade (2025) — Informe sobre as violencias sexuais en Galicia. https://igualdade.xunta.gal/sites/default/files/media/document/2026/07/informe-vs_2025_cas.pdf
- Save the Children (2025) — Redes que atrapan: a explotación sexual da infancia e adolescencia no entorno dixital. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2025-07/Redes_que_atrapan.pdf
- Fundación Mutua Madrileña / Garda Civil (2024) — Violencia sexual e dixital en menores. https://www.fundacionmutua.es/accion-social/jovenes/acoso-sexual-digital/
- Ruíz Repullo, Carmen — Los peldaños perversos del amor. Estudos sobre violencia de xénero na adolescencia. https://share.google/D9U3UkZyhbW0tlKmN
- Vídeo colaborativo do programa EnlazaVigo 2020. "A mocidade viguesa contra a escala da violencia de xénero: Historia de Pepa e Pepe" da Concellería de Igualdade do Concello de Vigo: https://www.youtube.com/watch?v=BntnKm-MokE
- Oliveira Malvar, Mercedes — Educación afectivo-sexual e igualdade nas aulas. https://share.google/yU0VVrmwv5PJ3yKZC

7. BIBLIOGRAFÍA E RECURSOS PARA TRABALLO NA AULA

RECURSOS PARA TRABALLAR OS NIVEIS DA PIRÁMIDE

- Web EnlazaVigo da Concellería de Igualdade do Concello de Vigo: páxina web que recolle as distintas edicións do programa municipal EnlazaVigo. Pódese atopar guías para o profesorado, traballos e vídeos colaborativos realizados polos distintos centros educativos participantes. http://www.enlazavigo.org/
- Vídeo colaborativo do programa EnlazaVigo "A mocidade viguesa contra a violencia sexual" (2021) da Concellería de Igualdade do Concello de Vigo: https://www.youtube.com/watch?v=mEooZf_b1mg&t=3s
- CIM Concello de Vigo — Centro de Información á Muller: atención e asesoramento social,xurídico e psicolóxico. Rúa Romil nº20 T. 986 293 963
- Teléfono 016 — Liña estatal gratuíta e confidencial de atención ás vítimas de violencia machista. 016
- Díptico Punto Lila, da Concellería de Igualdade do Concello de Vigo. Campaña"Respecto! Por un ocio libre de violencias machistas". http://www.igualdadevigo.org/archivos_editor/file/noticias/Diptico_Punto_Lila.pdf
- Manual "Datas e datos para lembrar en pé de igualdade... e non esquecer o resto do ano" da Concellería de Igualdade do Concello de Vigo. www.igualdadevigo.org/datasedatos
- Violencia de Xénero Dixital(Ministerio de Igualdade) — Guías e ferramentas para identificar e denunciar violencia dixital. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/comodetectarla/
- Xunta de Galicia. (s. f.). Guía coeducativa para os centros escolares de Galicia. Igualdade en Galicia. https://igualdade.xunta.gal/sites/default/files/media/document/2026/01/interior_guia_coeducativa_v2.pdf
- Web "Só hai unha forma de mirala: de fronte á violencia de xénero" (Deputación da Coruña) — Recursos didácticos https://defronte.gal/recursos-e-propostas/

8.1. O PUNTO LILA
Espazo de información e sensibilización sobre a violencia contra as mulleres

O **Punto Lila** é un espazo de información e sensibilización sobre a violencia contra as mulleres que ten como obxectivo implicar o conxunto da comunidade educativa na reflexión sobre este problema social.

A través desta proposta preténdese xerar unha acción que contribúa a superar as diferentes formas de violencia contra as mulleres e que promova entre a mocidade unhas relacións libres, respectuosas, igualitarias, diversas e non sexistas.

Esta guía mostra algunhas ideas (de centros educativos da cidade) para implementar o **Punto Lila** en varios niveis de profundidade, podendo ampliarse ou adaptarse segundo as súas características. Algunhas propostas de alcance serían:

Nivel 1: O **Punto Lila** é creado polo centro coa colaboración do profesorado e permanece como un **espazo expositivo e informativo mentres dure a campaña do 25N nun lugar accesible para todo o alumnado.**

Nivel 2: O **Punto Lila** convértese nun **espazo permanente**, como un recurso educativo máis, **e progresivamente se intentaría implicar o alumnado na súa dinamización.** Pódese complementar cun espazo virtual na páxina web do centro.







EXEMPLOS DE RECURSOS PARA O PUNTO LILA:

PANEL INFORMATIVO: con novas sobre violencia e igualdade, difusión de actividades do propio centro ou organizadas por outras entidades, recomendacións de libros, películas, series, cancións, contador de vítimas de violencia de xénero, etc.

EXPOSICIÓN BIBLIOGRÁFICA sobre temas de igualdade, feminismo, violencia de xénero, etc.

MATERIAL DA CONCELLERÍA DE IGUALDADE: folletos, documentos, etc. (pódese solicitar material á Secretaría Técnica).

EXPOSICIÓNS ITINERANTES DA CONCELLERIA DE IGUALDADE:

1. **Violencia sexual**
2. **A escala da violencia na adolescencia**
3. **~~Micro~~machismos, pasamos á acción.**

ORGANIZACIÓN DE CHARLAS por especialistas en violencia de xénero, virtuais ou presenciais, dirixidas ao alumnado.

CREACIÓN DUN PUNTO LILA VIRTUAL que complemente e amplifique a información do espazo físico.

8.2. EXPOSICIÓN ITINERANTE: A VIOLENCIA SEXUAL NA XUVENTUDE

A **Concellería de Igualdade do Concello de Vigo** ofrece ao centros de ensino secundario, bacharelato e ciclos formativos de FP a itinerancia da exposición **"A Violencia Sexual na Xuventude. Infórmate!".**





DATOS DA EXPOSICIÓN

A exposición consta de dez paneis. Cada panel está identificado co seu número na parte traseira para coñecer a orde lóxica da exposición.
A medida de cada panel é de 210 (alto) x 120 cm (ancho). A exposición ocupa uns 17 metros lineais.

Panel 1. Créditos e presentación da exposición.

Panel 2. Identificación da violencia sexual.

Panel 3. Tipos de violencia sexual.

Paneis 4 e 5. Consecuencias. Vai dirixido a posibles moz@s que sufran esta violencia, sinalando as consecuencias e como recoñecela para poder afrontar esta situación.

Panel 6. Como podemos axudar? Vai dirixido ao grupo e responde á pregunta "que podemos facer?", coa intención de que o alumnado poida solidarizarse coa persoa agredida e actuar en consecuencia, illando ao agresor e apoiando a persoa agredida.

Panel 7. Formas de relacionarse. Está pensado para que o alumnado reflexione sobre a forma de relacionarse. Identifica situacións e actitudes de violencia e control.

Panel 8. Definicións de violencia de xénero, pois a violencia sexual é unha das súas manifestacións. Aquí incluímos os recursos.

Paneis 9 e 10. Son claves para que mozos e mozas manteñan relacións en igualdade e liberdade, queréndose primeramente a elas e eles mesmos e respectando as diferenzas das demais persoas.

O **panel 10** axuda a analizar se a relación que manteñen mozos e mozas é de bo trato.

Esta exposición conta con material de apoio. Un manual con información ampliada para a persoa encargada de tratar os contidos na aula e a web da Concellería de Igualdade: www.igualdadevigo.org/violenciasexualxuventude

8.2. EXPOSICIÓN ITINERANTE: A ESCALADA DA VIOLENCIA NA ADOLESCENCIA

A Concellería de Igualdade do Concello de Vigo, dentro do Programa municipal **EnlazaVigo contra a violencia de xénero**, propuxo na edición 2020 a temática "**A mocidade viguesa contra a escala da violencia de xénero".** Nela exprésase nunha escala lineal o complexo proceso da violencia de xénero na adolescencia. Os centros de secundaria participantes elaboraron un *slogan* no que se expresa unha forma de atallar a espiral mencionada para cada un dos chanzos.

Entre todas e todos podemos lograr NON SUBIR.



DATOS DA EXPOSICIÓN

A exposición consta de once paneis. Un panel de presentación da exposición e outros dez que corresponden cada un a un chanzo da escala da violencia na mocidade.
A medida de cada panel é de 200 cm (alto) x 88 cm (ancho).
A exposición ocupa uns 9,60 metros lineais. Cada panel corresponde a cada un dos chanzos da escala da violencia.

Panel 1. Créditos e presentación da exposición.

Panel 2. Chanzo 1: control (localización, amizades, estético, móbil, redes sociais).

Panel 3. Chanzo 2: illamento das amizades, hobbies e familia.

Panel 4. Chanzo 3: chantaxe e culpabilización.

Panel 5. Chanzo 4: agresións sexuais baixo falso consentimento.

Panel 6. Chanzo 5: desvalorizacións, humillacións e insultos.

Panel 7. Chanzo 6: intimidación.

Panel 8. Chanzo 7: agresións físicas iniciais.

Panel 9. Chanzo 8: ameazas.

Panel 10. Chanzo 9: agresión sexual con forza.

Panel 11. Chanzo 10: violencia física severa.

Esta exposición conta con material de apoio. Un manual con información ampliada para a persoa encargada de tratar os contidos na aula:
http://www.enlazavigo.org/dossier-2020/

8.2. EXPOSICIÓN ITINERANTE: ~~MICRO~~MACHISMOS, PASAMOS Á ACCIÓN

A Concellería de Igualdade do Concello de Vigo, dentro do Programa municipal **Enlaza Vigo contra a violencia de xénero**, propuxo na edición 2019 a temática **"~~Micro~~machismos, pasamos á acción".** Ese ano traballouse para que o alumnado non só fose quen de identificar os micromachismos que suceden de forma cotiá, senón que ademais propuxesen formas de erradicalos.

O prefixo "micro" diante de machismo, non expresa que estas accións sexan pequenas ou que teñan pouca importancia, senón que están tan interiorizadas na nosa vida cotiá, que se fan de forma inconsciente e cústanos identificalas como discriminatorias. Porén, por esta mesma razón son máis difíciles de erradicar e constitúen, hoxe en día, unha forma de reprodución do sexismo e da desigualdade.



DATOS DA EXPOSICIÓN

A exposición consta de dez paneis. O panel presentación da exposición e dez paneis que corresponden a un tipo distinto de micromachismo.
A medida de cada panel é de 200 cm (alto) x 88 cm (ancho). A exposición ocupa uns 8,80 metros lineais.

Panel 1. Créditos e presentación da exposición.

Panel 2. Identifica o seguinte micromachismo: No Nadal agasalla igualdade. "Merquemos xoguetes non sexistas. Non hai cores de nenas ou nenos, só etiquetas sociais que limitan a creatividade. Elixe xoguetes nos que nenas e nenos cooperen e compartan espazos".

Panel 3. Identifica o seguinte micromachismo: No servizo de homes tamén se poden cambiar cueiros. "Cada vez son máis os servizos de homes nos que se dispón de cambiadores; ata hai ben pouco só as mulleres podían realizar esta tarefa nos servizos públicos".

Panel 4. Identifica o seguinte micromachismo: Muller tiñas que ser! "Porque hai máis condutoras ao volante, cometen menos infraccións e teñen menos accidentes".

Panel 5. Identifica o seguinte micromachismo: Non ás actitudes paternalistas. "As mulleres non precisan que as traten de maneira condescendiente ou paternalista. Homes e mulleres somos iguais".

Panel 6. Identifica o seguinte micromachismo: As tarefas no fogar non teñen sexo. "Todas as persoas sabemos coller unha vasoira, poñer unha lavadora, coidar as cativas e cativos. Apréndese facendo e querendo".

Panel 7. Identifica o seguinte micromachismo: Meu corpo non precisa da túa opinión. "As rapazas pola rúa síntense inseguras polas gabanzas e insultos dos rapaces polo mero feito de ser mulleres".

Panel 8. Identifica o seguinte micromachismo: Corresponsabilidade xa! "O coidado de menores corresponde por igual á parella".

Panel 9. Identifica o seguinte micromachismo: Contra a desigualdade no deporte máis visibilidade. "Os medios de comunicación deben dar a mesma presenza ao deporte feminino que ao masculino para promover a igualdade".

Panel 10. Identifica o seguinte micromachismo: Cambiando a mirada social. "A imaxe combina varios estereotipos sociais considerados como micromachismos. Pretendemos facer un choque visual que faga reflexionar sobre o cambio de rol.

Esta exposición conta con material de apoio. Un manual con información ampliada para a persoa encargada de tratar os contidos na aula http://www.enlazavigo.org/wp-content/uploads/2019/10/EnlazaVigo19.pdf

8.3. TRABALLO GRUPAL EN AULA "DESCONECTA DO CONTROL"

FICHA TÉCNICA

- **Público obxectivo:** alumnado de 3º e 4º de ESO, Bacharelato e ciclos de Formación Profesional.
- **Actividade:** elaboración grupal na aula dun poema reflexivo, un cómic ou unha infografía que permita traballar os contidos sobre o control que poderás atopar nas páxinas 10 e 11.
  Asemade, estaría ben recoller imaxes do proceso de elaboración do traballo. Estes traballos serán subidos á web www.enlazavigo.org para que sirva como mostra e exemplos de boas prácticas dos centros educativos participantes.
  Por parte da Secretaría Técnica do programa, darase asesoramento e realizarase a coordinación e o seguimento dos traballos nos centros de cara a elección da temática, tentando na medida do posible que se diversifiquen os supostos tratados.
- **Condicións técnicas:**
  - O poema reflexivo non poderá exceder un A4 (por ambas caras) e terá que estar presentado en tipoloxía Arial tamaño 11.
  - O cómic plasmaranse en formato vertical. O centro será o encargado de fotografalo e envialo telemáticamente en formato jpg.
  - As infografías presentaranse en formato vertical en tamaño A4 e serán enviadas en formato .jpg ou .pdf
  - Os traballos deberán estar preferentemente en lingua galega e ser orixinais e inéditos.
- **Autorización para dereitos de imaxe e cesión dos mesmos:** será responsabilidade do centro participante contar coa autorización das persoas que poidan aparecer nas imaxes, asumindo toda reclamación por dereitos de imaxe e protección de datos.
  Co fin de poder levar a cabo cantas accións de difusión considere necesaria a organización, todas as persoas participantes cédenlle á Concellería de Igualdade do Concello de Vigo, de forma exclusiva e con carácter gratuíto, os dereitos de comunicación pública dos traballos presentados.
  Asemade, os traballos presentados quedarán en propiedade da Concellería de Igualdade do Concello de Vigo, que se reserva o dereito de explotación dos mesmos.
- **Número de traballos máximos que se poden presentar:** cada aula participante poderá presentar un traballo elaborado polo alumnado.
- **Forma e prazo de envío e ficha técnica:** no caso de que o centro estea interesado en participar deberá facelo constar na ficha xeral de inscrición do programa (ata o 6 de novembro). Os traballos, fotografías de "como se fixo" e as súas fichas técnicas deberán enviarse como data límite o 14 de novembro. Serán enviados ao email da Secretaría Técnica enlazavigo2026@gmail.com
- **Ficha técnica:** indicarase a aula e o centro de procedencia, o título, a temática tratada de entre as indicadas na guía, o cumprimento por parte do centro educativo de que conta no seu poder coas autorizacións asinadas de todas as persoas participantes co obxecto do cumprimento da normativa vixente en materia de protección de datos e dereitos de imaxe.
  A organización resérvase o dereito a rexeitar os traballos que non ofrezan as condicións óptimas para a súa reprodución ou aqueles cuxos contidos sexan ofensivos ou cuestionables por razón éticas ou legais ou aqueles que non garden coherencia coa temática e obxectivos da campaña.

ANEXO. TRABALLO GRUPAL EN AULA "DESCONECTA DO CONTROL"

ALGÚNS EXEMPLOS

Poema reflexivo: expresar a perda de liberdade e a recuperación da propia voz.

O meu tempo tamén é meu

Deixei de facer plans
para evitar o teu enfado.
Cada mensaxe sen resposta
pedía outra explicación.
Un día alguén me preguntou:
«E ti, ¿que queres facer?».
Escoitou sen xulgar
e ofreceuse a acompañarme.
Agora recupero os meus plans,
as amizades, a miña voz.
Quero compartir a vida
con liberdade para dicir «non».

Infografía: relacionar sinais de control e alternativas.



ANEXO. TRABALLO GRUPAL EN AULA "DESCONECTA DO CONTROL"

ALGÚNS EXEMPLOS

Cómic: representar unha situación, as súas consecuencias e unha resposta de apoio.



ACTUACIÓNS ENLAZAVIGO 2026: PROPOSTAS E CALENDARIO

As propostas que se realizan de seguido teñen como obxecto proporcionar recursos educativos no seo da programación do centro co gallo do **25 de novembro, Dia internacional da eliminación da violencia contra as mulleres.** Ao igual que en edicións anteriores, vai dirixida **ao alumnado de 3º e 4º da ESO, BAC e ciclos de FP.** Tamén se propoñen actividades que formarán parte do **acto de sensibilización** que se prevé realizar no Auditorio Mar de Vigo o mércores 25 de novembro.

1. ACTIVIDADES PROPOSTAS

ACTIVIDADE DE TRABALLO GRUPAL NA AULA "DESCONECTA DO CONTROL" **(inscrición ata o 6 de novembro; entrega ata o 14 de novembro).** Escoller un formato (poema reflexivo, cómic ou infografía) para ilustrar como o alumnado participante percibe os sinais de control e fai propostas alternativas. Deberán ser orixinais e inéditos. Idioma: preferentemente galego. Máis información no apartado 8.3 da Guía para o profesorado.

FORMACIÓN PRESENCIAL "CONECTA SEN CONTROLAR" **(inscrición ata o 6 de novembro)**. Sesión formativa, de forma presencial no propio centro (50 minutos), de luns a venres, en horario de mañá. Terá lugar **entre o 28 de outubro e o 21 de decembro** (agás o 25 de novembro). A adxudicación será por orde de chegada das solicitudes.

SOLICITUDE DE EXPOSICIÓN ITINERANTE **(inscrición ata o 6 de novembro)**. Para escoller entre as seguinte exposicións: **"1. A violencia sexual na mocidade", "2. A escala da violencia na adolescencia"** ou **"3. ~~Micro~~Machismos, pasemos á acción".** A exposición solicitada estará no centro de luns a venres (1 semana) no período comprendido **entre o 28 de outubro e o 21 de decembro, agás o 25 de novembro.** A adxudicación será por orde de chegada das solicitudes.

CREACIÓN DO PUNTO LILA (Espazo de información e sensibilización a prol da igualdade e contra a violencia de xénero. O centro dinamiza o espazo coa colaboración se fose preciso da Secretaría Técnica de EnlazaVigo, coa achega de recursos da Concellería de Igualdade.

2. ACTO CENTRAL NO AUDITORIO MAR DE VIGO (mércores, 25 novembro)

PARTICIPACIÓN DO CENTRO NA FEIRA EDUCATIVA COA COLOCACIÓN DUN ESPAZO EXPOSITIVO
(inscrición ata o 6 de novembro). Máximo 10 centros.
Visibilizarase o traballo realizado nos centros de ensino, no marco da sensibilización e de boas prácticas educativas en materia de igualdade e da prevención da violencia de xénero. Os centros participantes coordinarán coa organización os recursos necesarios e a dinámica a seguir no espazo expositivo.

PARTICIPACIÓN NO EVENTO QUE TERÁ LUGAR NO AUDITORIO MAR DE VIGO* (25 novembro, 10:15 – 12:30)
(inscrición ata o 6 de novembro).

10:15 – 11:30 Visita á feira educativa no vestíbulo do Mar de Vigo, con participación nas actividades lúdicas, creativas, informativas e dinámicas participativas.
11:30 – 12:30 Acto central no Auditorio do Mar de Vigo.

*Dada a capacidade do auditorio, cubrirase a participación por rigorosa orde de inscrición e outorgaranse as prazas de maneira equitativa entre os centros solicitantes.

PARA PARTICIPAR CUBRIDE A FICHA QUE SE ACHEGA ATA O 6 DE NOVEMBRO
Máis info: Secretaría Técnica| 694 318 984 | enlazavigo2026@gmail.com