

# ENTREPONTES

Revista do IES Campo de San Alberto Curso 2020-2021 / Nº 10



Manuel Isorna. Px. 4



Marisqueo  
Px. 10



M<sup>a</sup> José Arceo  
Px. 27



Begoña Fernández  
Px. 30



Santiago Llovo  
Px. 33

# I.E.S. CAMPO DE SAN ALBERTO



R/ Egás Moniz, nº 6 - 15200 NOIA (A Coruña)  
Tlf. 881 867 135 - Fax 881 867 144  
ies.campo.san.alberto@edu.xunta.es



[www.edu.xunta.gal/centros/iescamposanalberto](http://www.edu.xunta.gal/centros/iescamposanalberto)

## Editorial

Entrepones volve a coller ás para expandir os traballos do alumnado do IES Campo de San Alberto, traballos que pasaron por numerosas dificultades e atrancos por mor da pandemia pero que finalmente non puido impedir o empeño de alumnado e profesorado en seguir adiante coas cousas que merecen a pena, que nos unen e nos axudan a conectar as aprendizaxes académicas coa vida que bule detrás das fiestras.

Todas estamos cansadas e as máscaras e as distancias non axudan, por iso o traballo que este ano presentamos ten un dobre valor, o valor do esforzo e o valor da motivación e a paixón necesarios en calquera actividade da vida, valores olímpicos que ben se poden aplicar nesta situación.

Olímpicas é o título que leva o magnífico traballo realizado polo equipo de igualdade do centro e que reflexa o espírito que prevaleceu entre nós ao longo de toda a pandemia. Nestas páxinas tamén atoparemos persoas que nos acompañaron ao longo dos cursos pasados, algúñas xa non están, outras si, e que a través da súa mirada nos invitan a descubrir as emocións daquelas que se atopan lonxe dos lugares que as viron nacer e da importancia da empatía para facer deste pequeno espazo que compartimos, o instituto, un

espazo de convivencia onde todas podamos desenvolver as nosas potencialidades e ser felices.

Nestas páxinas tamén imos atopar unha reportaxe de máxima actualidade creada a partir da vídeo conferencia impartida polo psicólogo clínico, Manuel Isorna e que nos advirte dos perigos que poden acechar a través das redes sociais se non facemos un uso axeitado delas, un tema ao que debemos de prestar a debida atención tanto desde as familias como desde o centro educativo.

O alumnado de 3º da ESO presenta unha reportaxe sobre o marisqueo na ría de Muros e Noia e os esforzos compartidos por toda a comunidade para elevar á UNESCO a candidatura a patrimonio inmaterial da humanidade. A igualdade, a economía, a sustentabilidade, son algúñas das temáticas que abordan nas entrevistas realizadas para levar a cabo este traballo.

As entrevistas están protagonizadas por mulleres e homes que fixeron da súa paixón a súa profesión, de persoas que destacan e que sirven de referente para as nosas alumnas e alumnos.

Coma sempre, tamén inclúe as diversas actividades e actos que se realizan ao longo do curso.

Esperamos que pasedes un rato entretido.

CHEFA LORENZO

### Comité de redacción:

Equipo de igualdade  
Pilar Martínez  
Alumnado 3º ESO 2021  
Alumnado 2º ESO 2020  
Alumnado 1º ESO 2020

Ciclo Medio de Xestión Administrativa curso  
2018/19  
Álvaro Rougier Romero  
Lucas Pardo Túñez  
Noa Ibáñez Lema

Alicia Mariño Domínguez  
Xosé Maneiro  
Rosa Mª Andión Oterao  
Lúa Beiro García  
Alumnado 4º ESO

### Grupos participantes:

Alumnado do módulo de Análise Bioquímica, Xestión de Mostras Biolóxicas. Ciclo Superior Laboratorio, Laboratorio Clínico e Biomédico. Ciclo Superior de Administración e Finanzas. Ciclo Medio de Xestión Administrativa. Grupos de Educación Secundaria Obrigatoria.

#### Coordinación:

Mª Josefa Lorenzo Torea  
Pilar Martínez Rodríguez

#### Equipo Técnico

Noemí Pazó - Esperanza Videla  
Mercedes Rivas

#### ISSN:

2253-6388

#### Depósito Legal:

C 1484-2010

**Colaboran:** Biblioteca do centro / Equipo de Dinamización da Lingua Galega, Prensa-Escuela

**Maquetación e Impresión:**



**GRAFICAS**  
**semeizair**  
IMPRESA · ENCADERACION

# S U M A R I O

---

- |           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| <b>4</b>  | <b>Manuel Isorna. Os riscos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes</b> | <b>39</b> | <b>Entrevista a José Antonio Freire</b>                           |
| <b>10</b> | <b>Noia quere que o seu marisqueo sexa Patrimonio Inmaterial da Humanidade</b>     | <b>41</b> | <b>Entrevista a David Gaciño</b>                                  |
| <b>13</b> | <b>A través dos meus ollos</b>   | <b>44</b> | <b>Olímpicas. Equipo de Igualdade do IES Campo de San Alberto</b> |
| <b>24</b> | <b>Entrevista a Liliana Solís</b>  | <b>47</b> | <b>Premio Certame Literario</b>                                   |
| <b>27</b> | <b>Entrevista a María José Arceo</b>   | <b>49</b> | <b>Colaboracións e opinión</b>                                    |
| <b>30</b> | <b>Entrevista a Begoña Fernández</b>   | <b>67</b> | <b>Xubilacións</b>  |
| <b>33</b> | <b>Entrevista a Santiago Llovo</b>   | <b>69</b> | <b>Miscelánea</b>   |
| <b>36</b> | <b>Entrevista a Yanira Somoza López</b>  |           |   |

**Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes**

Dr. Manuel Isorna Folgar  
IES campo de San Alberto

Universidad de Vigo

## Os riscos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes

Manuel Isorna Folgar é doutor en Psicoloxía e máster en Drogodependencias pola Universidade de Santiago de Compostela. Foi técnico coordinador do programa de prevención das drogodependencias durante 25 anos dos concellos de Catoira, Dodro, Padrón, Pontecesures, Rois e Valga, traballo polo cal recibiu varios premios a nivel nacional.

Na actualidade exerce como profesor asociado na Facultade de Educación da Universidade de Vigo. Toda unha vida profesional e persoal ligada á prevención das drogodependencias e ao deporte leváronlle a realizar diversas investigacións nestes ámbitos e diversas publicacións de recoñecido prestixio, entre as que destaca “uso das redes no desenvolvemento da adolescencia”.

Manuel fixo unha videoconferencia co IES Campo de San Alberto para falar da relación que existe entre o uso indebido das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes.

Plataformas como Facebook, Twitter e Instagram revolucionaron a maneira de conectar entre nós e son utilizadas por unha de cada catro persoas de todo o mundo.

As redes sociais convertéronse nun espazo no que formamos e construímos relacións, configuramos a nosa propia identidade, expresámonos e coñecemos o mundo que nos rodea.

A xeración actual xa naceu con esta forma de comunicarse e ve de maneira natural utilizar as redes para establecer relacións afectivas, amosando parte da súa personalidade con descoñecidos. Todo isto ten as súas vantaxes, pero tamén os seus riscos.

A maior incidencia do uso das redes sociais dáse na mocidade de entre 16 e 24 anos, un período crucial para o desenvolvemento emocional e psicosocial das persoas. Precisamente por isto, necesítase unha maior comprensión do impacto que as redes sociais están tendo na mocidade, poñendo un especial interese en como estas poden afectar á súa saúde mental.

Na adolescencia construímos o que vai ser unha parte moi importante da nosa personalidade. Á hora de practicar actividades culturais ou deportivas é cando se chega ao máximo expoñente. O traballo educativo consolídase tamén nesta década: é cando os estudantes escollen un determinado tipo de bacharelato ou ciclo profesional; é tamén cando deciden se queren seguir cursando estudos universitarios. Pois ben, nesta época é cando máis uso se fai das redes sociais, e, en xeral, de Internet, xa que aparecen unhas novas necesidades: a necesidade de relacionarse, de establecer novas amizades, de experimentar, de descubrirse.

### Que é a saúde mental?

A saúde mental inclúe o noso benestar emocional, psicolóxico e social. Afecta á forma na que pensamos, sentimos e actuamos cando nos enfrontamos á vida.

Tamén axuda a determinar como manexamos o estrés, como nos relacionamos cos demais e tomamos decisións. A saúde mental é importante en todas as etapas da vida desde a nenez e a adolescencia ata a adultez e vellez.

Na década que vai dos 15 aos 25 anos é tamén cando se consolida a saúde mental. É moi importante, para poder xestionar estas emocións, sentir que formamos parte dunha comunidade e que podemos contribuír de xeito útil nela.

## Por que é importante a saúde mental?

É moi importante porque pode axudarnos a:

- Estar fisicamente saudables
- Ter relacións sas
- Contribuír de forma significativa na comunidade
- Traballar/estudar produtivamente
- Acadar o noso completo potencial
- Afrontar o estrés da vida: o estrés é innato ao ser humano. A adolescencia é unha etapa onde maior nivel de estrés e ansiedade pasamos xa que todo é novo para nós: é a primeira vez que nos namoramos, que nos van dar cabazas, que iremos vivir sós, que teremos as primeiras experiencias sexuais, etc.

Que é a ansiedade? Cando dubidamos se as competencias ou habilidades que temos son suficientes para a demanda que nos pide o entorno xurde a ansiedade. Por exemplo, se cando o alumnado afronta os exames dunha avaliación con dúbidas nas súas competencias, aparecerá a ansiedade.

Isto vai ser unha constante na nosa vida. Ás veces, o profesorado e os pais transmiten ao alumnado e aos seus fillos que a vida é algo prazenteiro e que debemos vivir sen estrés, pero a realidade é outra moi diferente. A vida está composta de momentos nos que imos ter que afrontar este tipo de situacións e ese desequilibrio pode afectar á saúde das persoas.

## Cales son os sinais de ter un problema de saúde mental?

Cando se trata das nosas emocións, pode ser difícil saber que é normal e que non. Pero os problemas de saúde mental teñen sinais de advertencia:

TEST					
ESCALA DE USO PROBLEMÁTICO EN INTERNET DE ADOLESCENTES					
0 = Nunca	1 = Case nunca	2 = Ás veces	3 = A miúdo	4 = Moi a miúdo	Uso problemático > 16

- Cambios nos hábitos de alimentación e/ou do sono
- Illamento das persoas e actividades coas que antes se pasaba ben. As redes sociais favorecen isto xa que fan que o usuario se ille e cree o seu mundo ficticio ou paralelo detrás dunha pantalla.
- Se unha persoa xa sofre de algún problema de saúde mental, as redes o que farán será agravar a situación e a persoa illarase máis. Outras veces, sen haber algún problema, as redes so-

**«A maior incidencia do uso das redes sociais dáse na mocidade de entre 16 e 24 anos, un período crucial para o desenvolvemento emocional e psicosocial das persoas»**

- ciais o que fan é crealo.
- Ter pouca ou nada de enerxía
- Sentirse baleiro coma se nada importara
- Ter dores e molestias inexplicables
- Sentirse impotente ou sen esperanza
- Fumar, beber ou usar drogas máis do habitual
- Sentirse confundido, esquecedizo, anoxado, molesto, preocupado ou asustado
- Ter cambios de humor severos que causen problemas nas súas relacións
- Ter pensamentos ou recordos que non poden sacar da súa cabeza
- Escoitar voces ou crer cousas que non son certas
- Pensar en mancarase a si mesmos ou a outros

—Non poder realizar tarefas diarias como coidar aos fillos/as, ir ao traballo ou á escola.

Manuel propón un test para facer ao alumnado para que determinen se o uso que fan das redes chega a ser problemático:

1. Cando me conecto sinto que o tempo voa e pasan as horas sen darme conta.
2. En ocasións intentei controlar ou reducir o uso que fago de Internet pero non fun capaz.
3. Ás veces prefiro quedarme conectado/a a Internet en lugar de estar con xente (familia/amizades).
4. Nalgunha ocasión cheguei a descoidar algunhas tarefas ou a render menos (en exames, deportes, etc.) por conectarme a Internet.
5. Cada vez me gusta máis pasar horas conectado/a a Internet.
6. Ás veces irritome ou pñoime de mal humor por non poder conectarme a Internet ou ter que desconectarme.
7. Prefiro que meus pais non saiban o tempo que paso conectado a Internet porque lles parecería excesivo
8. Deixei de ir a sitios ou de facer cousas que antes me interesaban para poder conectarme a Internet.
9. Conectarme a Internet axúdame a non pensar nos problemas e a relaxarme.
10. Cheguei a poñer en risco relacións ou cousas importantes debido a Internet.

**«Algo está fallando na comunicación interpersonal, parece que a esencia da vida está detrás dunha pantalla»**

**«Un de cada seis mozos/  
as experimentará un  
trastorno de ansiedade  
nalgún momento da súa  
vida»**

11. Nalgunha ocasión metínme en enredos ou problemas por culpa de Internet.

12. Amórame pasar horas sen conectarme a Internet.

13. Cando non podo conectarme, non paro de pensar se me estarei perdendo algo importante.

14. Digo ou fago cousas por Internet que non sería capaz de dicir/facer en persoa.

Se nos 14 ítems a nosa puntuación total pasa de 16, temos un uso problemático con Internet ou co móbil. É dicir, se en 4 ítems contestamos “moi a miúdo” (4), ou en 6 ítems contestamos “a miúdo” (3), quere dicir que xa temos un uso problemático das redes sociais.

**Para que o uso das redes sexa satisfactorio, é moi importante controlar as horas e a frecuencia que pasamos con elas.**

Manuel Isorna fixo unha investigación co seu equipo en 2013, onde se lle pasou esta enquisa a 1.700 estudantes de ESO e Bacharelato da provincia da Coruña.

Cando pasaron os resultados a escala, os que puntuaban máis de 16, pasaban moitas horas diante do ordenador, intentaban reducir o uso pero non eran capaces, deixaban de estar coa súa familia e amigos para estar conectados/as, rendían moito menos, estaban máis irritables, escondían o seu tempo de conexión á familia e algunha vez metéranse en problemas polo uso das redes.

**Deberían saltar as alarmas cando os nosos pais ou amizades nos din que pasamos moito tempo nas redes sociais.**

Os que fan un mal uso, están mal se pasan horas e non poden conectarse a internet, o que lles produce estrés porque están permanentemente pensando en Internet. Moitos adolescentes están coas súas amizades pero non poden relaxarse e pasalo ben porque teñen que estar permanentemente conectados ao móbil. Cada vez cóstalles



máis ter relacións cara a cara: algo está fallando na comunicación interpersoal, parece que a esencia da vida está detrás dunha pantalla e perdémolo ou que é a esencia da vida.

De este estudo dedúcese que as mozas pasan máis tempo nas redes (Instagram, WhatsApp, Facebook) e os mozos con videoxogos. Pero a porcentaxe de mulleres que fan un mal uso supera nun punto á dos homes.

As persoas que fan un uso problemático pasan moitísimo máis tempo nas redes sociais que as persoas de uso moderado, pasan máis de 5 horas enganchados a Internet e cónectanse practicamente todos os días. Tamén hai que destacar o horario, as persoas de uso moderado fan a súa conexión durante o día e as de uso problemático seguen conectados despois das 12 da noite coa conseguinte alteración do ciclo do sono.

O mal uso do móbil afecta ao rendemento escolar: en cifras, podemos constatar que os que fan un uso moderado das redes teñen unha media de nota nos seus estudos de 6,50 e os que fan un uso problemático están por debaixo do 6; Os de uso moderado repiten curso un 25% ao longo de toda a ESO e os usuarios problemáticos repiten case o 40%.

## De que maneira as redes sociais afectan a saúde mental?

Ser un adolescente é xa bastante difícil, pero as presións ás que se enfrenta a mocidade conectada ás redes, son sen dúbida únicas para cada xeración dixital. A adolescencia é unha etapa preciosa pero complicada porque está chea de

cambios nas nosas vidas que temos que saber xestionar: o primeiro concerto, as primeiras relacións sexuais, as primeiras saídas de camping, o primeiro piso de estudantes, etc. Esta etapa xa é complexa como para complicala máis coas redes.

Sabemos que as redes sociais máis populares son fontes de innumerables beneficios e vantaxes para os seus usuarios, pero tamén xeran efectos secundarios pouco saudables. Unha delas é a dificultade que teñen algúns adolescentes para diferenciar o contido público do privado. É moi difícil para un adulto xestionar o que é público do privado, canto máis para un adolescente. Parece que como o meu móbil é privado, as miñas fotos e vídeos tamén o son. Cando utilizamos a wifi dun lugar público, por exemplo nun centro comercial, hai hackers que se están forrando pirateando as nosas contas: collen as nosas IP e véndenas.

**Hai que ter claro que nunha rede social unha foto que se colga está ao segundo en todo o mundo. Dunha foto poden extraer as coordenadas de onde vivimos.**

Os adolescentes, non logran acceder a unha conciencia que lles permita verse expostos a situacións que, no inmediato, lles poden xerar altos niveis de estrés e danos importantes na visión de si mesmos, con serios riscos de saúde mental.

O noso cerebro non deixa de desenvolverse ata os 25 anos. Un cerebro de 5 anos, que na gráfica se ve verde e amarelo, é coma un queixo gruyere, está cheo de buratos, falta por encher, falta que as neuronas se conecten. Nesta idade cóstanos moito escribir e dar toques a unha pelota porque aínda está sen desenvolver a psicomotricidade, que é a parte que aparece en vermello na gráfica. Tamén é verdade que a estas idades si

**«O cerebro desenvólvese da parte occipital á parte prefrontal. No centro do cerebro está o sistema límbico, que xa está desenvolto na adolescencia»**

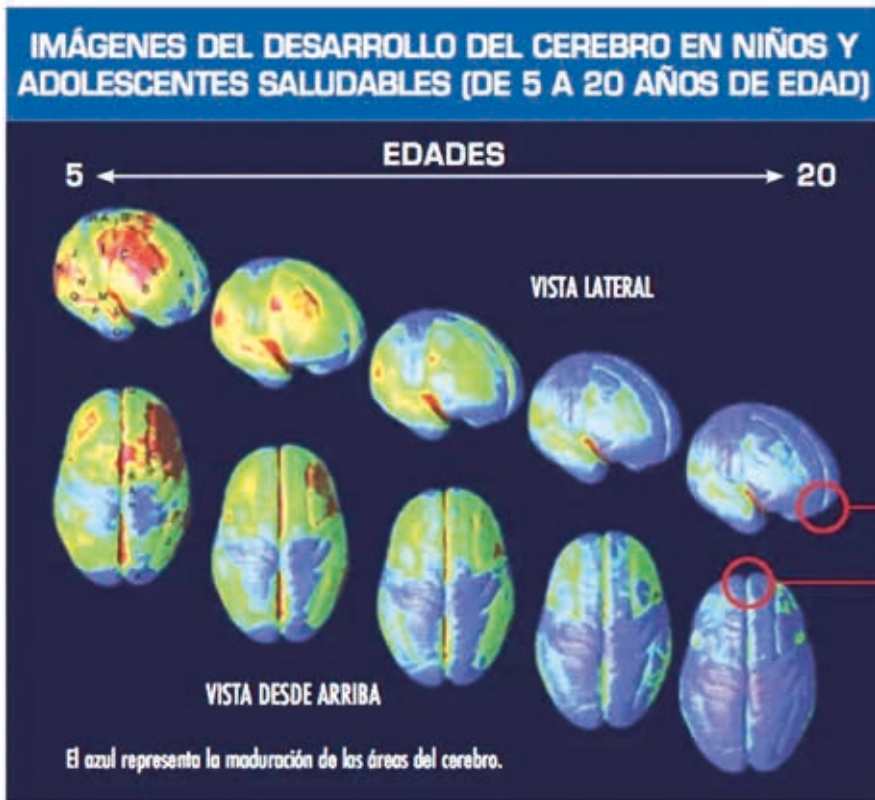
se poñen aos nenos a estudar durante cinco anos polas mañás 2 horas inglés e 2 de francés, é moi probable ao cabo dos 5 anos aprenderan os dous idiomas.

Que quere dicir isto? Se aprendemos galego e castelán sen esforzo porque estivemos escoitando todos os días, se tivésemos pasado parte do día xogando a videoxogos onde o contido fose matar, rebentar, asasinar e aniquilar, que pasaría? Pois probablemente banalizaríamos máis a violencia.

O cerebro desenvólvese da parte occipital á parte prefrontal. Na adolescencia, na gráfica vese que está xa case todo azul, unha parte moi importante do sistema nervioso está desenvolto. É dicir, que o que non destacou nun instrumento musical ou nun deporte a esta idade, é moi difícil que vaia a ser músico ou deportista profesional, porque a parte da psicomotricidade xa está soldada. Poderedes ser grandes deportistas ou músicos, pero ides ter problemas para ser moi bos profesionais.

No centro do cerebro está o sistema límbico e os adolescentes xa o teñen desenvolvido. Isto quere dicir que empezan a segregar unha serie de hormonas que ata fai ben pouco non producían. Agora o seu organismo ten oxitocina que fai que estean namorados. Empezan a ter uns sentimentos que ata hai moi pouco non tiñan. O mesmo pasa coa libido, co instinto sexual.

A parte que non está soldada na adolescencia é a parte prefrontal, que se encarga de facernos adultos, porque é onde está o autocontrol. Cando eu me autocontrolo, podo deixar o móbil, poñer a lavadora, facer as camas, a comida, pasar a aspiradora, etc. Todas esas actividades que se desenvolven nunha vida diaria requiren unha organización, planificación, autocontrol e toma



Fuente: PNAS; 101:8174-8179. 2004.

de decisións que o adolescente aínda lle custa facer porque a xestión e autocontrol desenvólvese na parte prefrontal. Por iso aos adolescentes lles custa tanto levantarse, poñerse a estudar, deixar o móbil, deixar de ver a tele, en definitiva, organizarse. Precisan a axuda dos pais para coller estes hábitos. Esa zona tamén é a que controla os nosos impulsos.

No debuxo da dereita, na imaxe dun cerebro de 22 anos, podemos observar que xa existe un tracto de nervios que van facer que a parte prefrontal domine ao sistema límbico, que é o hedonismo puro e duro. Xa imos ter autocontrol. É dicir, con 22 anos non se van colgar os vídeos nin facer os comentarios que se fan con 16. Se con 16 anos se nos dá un móbil e non hai supervisión, imos cometer erros que non cometeríamos máis tarde. O mesmo pasará en situacións que se poden chegar a dar nunha reunión de amigos na que todos fuman porros. É máis doado xestionar isto, e non consumir, con 22 anos, que con 16, xa que con 16 anos podemos pensar que así encaixaremos máis no grupo e non o perderemos.

Debido a que o cerebro adolescente aínda está en desenvolvemento, a mocidade pode res-

ponder ao estrés de maneira diferente aos adultos, o que podería ocasionar trastornos mentais como a ansiedade e a depresión.

**Un adolescente non é un adulto pequeno nin é un neno grande. Un adolescente é iso, adolescente, e está nun período de cambio moi complexo.**

### Os efectos positivos das redes sociais:

Non todo é malo nas redes sociais. Por que triunfan as redes sociais?

—Pola capacidade de crear e tomar conciencia (sobre todo en YouTube), é dicir, colgar un

**«As redes sociais convertéronse nun espazo no que formamos e construímos relacións e configuramos a nosa propia identidade»**

vídeo de algo que queremos transmitir, iso é importante para moita xente.

- Pola capacidade de expresarse e de encontrar unha identidade propia (Instagram)
- Pola capacidade de crear comunidade e encontrar apoio emocional (Facebook)
- Pola comunicación con persoas, que están moi lonxe fisicamente, en tempo real
- Pola posibilidade de comunicarse con videocámara, é dicir, pódese ver ao interlocutor mentres se mantén a comunicación.

A auto expresión e identidade propia son aspectos importantes do desenvolvemento da mocidade e da adolescencia.

Facer, manter e construír relacións: as plataformas das redes sociais ofrecen á mocidade unha ferramenta útil para facer, manter ou facer realidade relacións interpersoais a nivel mundial.

## Ansiedade e depresión

Un de cada seis mozos e mozas experimentará un trastorno de ansiedade nalgún momento da súa vida, e as taxas de ansiedade e depresión na mocidade aumentaron nun 70%.

Os estudos demostraron que catro de cada cinco afirman que o uso das redes sociais provocan que os seus sentimentos de ansiedade empeoren.

Se o meu estado emocional depende de que as miñas amigas das redes lle dean a un link ás miñas publicacións, estarei máis ansioso e empeorará o meu estado emocional cando isto non suceda. O gasto cognitivo para estar feliz é moi grande: cada vez que as amigas das redes dan un link ás nosas publicacións temos un subidón de dopamina, pero as seguintes publicacións que fagamos deberán ser máis arriscadas para ter a mesma cantidades de “me gusta”, e isto xerará un estado de ansiedade continuo. As redes en lugar de calmar o estado de ansiedade, agrándano, podendo levarnos a un estado depresivo.

Ver xente constantemente “de vacacións” e “felices” ou “pasándoo ben” pode facer que a mocidade sinta que está perdéndose cousas, mentres que outros gozan da vida. É dicir, cando os amigos e amigas lle dan un link ás fotos que subín, dáme

un subidón, súbeme a dopamina, pero no caso contrario dáme unha baixada de ánimo.

Estes sentimentos poden promover un “comparar” e un efecto de “desesperación”.

As imaxes, a miúdo pouco realistas, que se ofrecen nas redes sociais, poden facer que a mocidade teña sentimentos de autoconciencia, baixa autoestima e a busca do perfeccionismo que pode manifestarse como trastorno de ansiedade ou depresión.

### Que é a depresión?

Está baseada na triada cognitiva: é a crenza de que eu non valgo para nada, o futuro que me espera é demoledor, negro, e ademais, todo o que faga vai fracasar.

**«Para que o uso das redes sexa satisfactorio, é moi importante controlar as horas e a frecuencia que pasamos nelas»**

Moitas veces, na adolescencia, ansiedade e depresión van unidas e ten moito que ver con esa indefensión de que o noso estado emocional queda nas mans dos links ou dos “me gusta”. Isto pode empeorar cando teño outros problemas que me fan estar mal a nivel persoal e, ademais, non me dan os links agardados, e paso horas co móbil pola noite, etc., ao día seguinte vou estar moi canso, tomarei peor as decisións e xeraráseme máis ansiedade.

## Dormir

Se algo ten que quedar claro é que non se pose levar o móbil á cama. Cada vez que nos deitamos co móbil alteramos o ciclo do sono. Os adolescentes precisan durmir entre 1 e 2 horas máis que un adulto, como mínimo 9 horas.

Está comprobado que nos últimos anos os adolescentes dormen moito menos e peor porque están ata última hora coas pantallas da tablet, do móbil ou do ordenador que xeran unha luz led que altera a produción de melatonina, que é unha hormona que nos provoca o sono. Isto sig-

nifica que se tarda máis en durmir, a calidade do sono é peor.

Os adolescentes teñen que contribuír a que a convivencia familiar se manteña. Unha recomendación que soemos dar os especialistas, e que funciona moi ben, é o que se chama o dormitorio tecnolóxico, é dicir, antes de cear, os móbiles déixanse a cargar no moble do corredor, por exemplo, e imos todos á mesa sen móbil. A cea é o momento no que cada membro da familia fala de como lle foi o día, dos plans para a semana, etc. As redes sociais viñeron usurpar este pouco tempo, isto, en contra do que se pode pensar, vai xerar máis conflictividade na familia. Que haxa desacordos cos pais e cos irmáns maiores ou pequenos é moi positivo e forma parte da familia, o que non é positivo e que cada un estea na mesa mirando unha pantalla e sen comunicación entre eles.

Un de cada cinco adolescentes afirma espertarse pola noite para consultar mensaxes nas redes sociais, o que multiplica por tres o feito de sentirse cansos na escola, en comparación co alumnado que non utiliza redes sociais pola noite.

## Imaxe corporal

A imaxe corporal é un problema para a mocidade. Debido ás inseguridades típicas da adolescencia xorden as típicas preguntas de por que eu non son tan atractiva como outras, ou non teño tanto éxito social. Un estudo tamén demostrou que as mozas expresaban un desexo para cambiar a súa aparencia: como a cara, o pelo e/ou a pel, despois de pasar tempo en Facebook.

Hai 10 millóns de fotografías novas cargadas só en Facebook cada hora, ofertando constantemente as posibilidades de compararse. E claro, esas comparacións sempre saímos perdendo. É dicir, isto vai facer que o meu ideal e o meu real sexan disonantes, o que nos vai levar a tomar medidas erradas, como por exemplo deixar de comer, e de aí a desenvolver un trastorno de conduta alimentaria non hai nada. E, seguramente, ningunha rede social nos vai recomendar facer actividade física todos os días, porque as redes viven de que esteamos conectadas. Elas viven de que nós esteamos todos os días recibindo publicidade. Pois ben, hai que facer unha actividade



física 6 días á semana e, como mínimo, durante unha hora.

## Acoso cibernético

O acoso durante a infancia é un factor de risco para unha serie de problemas, incluída a saúde mental. O aumento das redes sociais fixo que case todos os mozos e mozas estea en contacto constante entre eles. A xornada escolar permite interaccións cara a cara e o tempo na casa está cheo de contactos a través das plataformas das redes sociais. Aínda que unha boa parte de esta interacción é positiva, tamén presenta oportunidades para aqueles que queren continuar co seu abuso, incluso cando non están fisicamente cerca do individuo a quen queren acosar.

O aumento da popularidade das aplicacións de mensaxería instantánea, como Snapchat e WhatsApp, tamén pode converterse nun problema xa que actúan como vehículos rápidos para difundir mensaxes de propaganda e difundir imaxes.

Sete de cada dez mozos experimentaron ciberacoso. Estas estatísticas son extremadamente preocupantes para a saúde xeral e o benestar da nosa mocidade. As vítimas de acoso escolar teñen máis posibilidades de experimentar baixo rendemento académico, depresión, ansiedade, sentimentos de soidade e cambios nos patróns do sono e da alimentación, que poderían alterar a súa vida.

Na nosa xeración tamén había acoso escolar (bullying), tanto ou máis que agora. Había “motes” que denigraban á persoa, como o gordo da clase, o das gafas, o chapón, etc. Pero, a diferenza de hoxe, o noso acoso remataba cando tocaba o timbre.

Aos adolescentes de hoxe o ciberacoso acompañaos todo o día, teñen unha terceira man que é o móbil, entón, illanos dun grupo, sácanos do grupo de WhatsApp, colgan un vídeo comprometido de eles... E isto é insufrible para a maioría das persoas, porque isto é algo que non depende de nós, son outras persoas as que xestionan o noso estado emocional. Isto produce moitos problemas de ansiedade e depresión.

Isto é un delito, o dereito á nosa intimidade está recollido no código penal. Ninguén nos pode

**«A vida está composta de momentos nos que imos ter que afrontar situacións de desequilibrio»**

insultar nin acosar. Se alguén se ve acosado ou insultado hai que poñelo en coñecemento da dirección do centro educativo para tomar medidas porque ninguén ten dereito a menosprezarnos, insultarnos e a faltarnos ao respecto.

## Medo a perderse algunha cousa (FOMO)

FOMO son as iniciais de fear of missing out, que pode traducirse por “medo a perderse algo”. A expresión describe unha nova forma de ansiedade xurdida coa popularización do móbil e as redes sociais, unha necesidade compulsiva de estar conectados.

En esencia, FOMO é a preocupación que os eventos sociais, ou de calquera tipo, poidan ter lugar sen que nós esteamos presentes para gozalos.

FOMO caracterízase pola necesidade de estar constantemente conectado co que fan os demais para non perderse nada. O intercambio de fotos e vídeos nas redes significa que a mocidade experimenta unha corrente practicamente interminable de experiencias de outros, que potencialmente poden alimentar os sentimentos de que se están perdendo cousas.

Cantas cousas hai en Internet? É imposible abarcalo todo! Se queremos estar ao tanto de todo o que se publica ou todo o que se fai, viviremos unha situación de ansiedade enorme. Entre os adolescentes hai unha relación entre o número de redes sociais activas e o número de materias suspensas. Cantas máis redes activas, máis materias suspensas, porque manter activa unha rede require moitísimo tempo.

## Que dana a saúde mental?

**O grooming:** é un engano pederasta. Son condutas de acercamento que utiliza un adulto,

facendo un perfil irreal, para atraer adolescentes. Con enganos de amizade iralle pedindo fotos cada vez máis subidas de ton para satisfacer as súas necesidades sexuais, podendo incluso despois facerlles chantaxe

**Ciberbullying:** ciberacoso, ou acoso virtual. Se algo dana a saúde mental do adolescente é que lle fagan o baleiro na clase, lle falten ao respecto, etc. Pero se isto se eleva a 365 días ao ano e ás 24 horas do día, causará grandes danos na súa autoestima e, polo tanto, na súa saúde mental.

**Sexting:** envío de mensaxes eróticos, sexuais ou pornográficos, por medio de teléfonos móbiles. Principalmente cométese na adolescencia porque un cando se namora, ten unha liberación de oxitocina, e pensa que ese estado de felicidade é para sempre. A experiencia dinos que isto non é así, a liberación de oxitocina vai decaendo, e as relacións de parella mantéñense grazas a outros compromisos adquiridos. Entón, cando o/a namorado/a está con ese subidón hormonal é cando fai eses intercambios de fotos e vídeos.

Ter as fotos no móbil non é delito, pero o delito empeza cando esas fotos son reenviadas. Se unha foto nosa se colga nas redes sociais e todo o noso círculo nos empeza a mirar diferente e se burla de nós, isto vai xerar un estado de ansiedade que pode desembocar nunha depresión.

**Ciberadicción ou conduta aditiva a Internet:** patoloxía que supón un uso abusivo de Internet, a través de diversos dispositivos, que interfieren na vida diaria. Este illamento acaba xerando problemas de saúde.

E para rematar, Manuel comentou que, de momento, o mal uso das redes non se recolle como adición no manual, na revisión que se fixo no 2013 do DSM-5. Hoxe, a nivel laboral non se pode coller unha baixa por un mal uso das redes, pode collerse por ludopatía, por alcoholismo, pero non por un mal uso de Internet. Isto non quere dicir que o mal uso das redes non sexa un trastorno. El pensa que posiblemente se recollerá como adicción na próxima revisión do DSM-5 do ano 2025.



## Noia quiere que o seu marisqueo sexa Patrimonio Inmaterial da Humanidade

Os concellos e confrarías da ría de Muros e Noia preparan a candidatura do marisqueo ante a Unesco para convertelo en Patrimonio Inmaterial da Humanidade grazas a todas as súas tradicións e costumes.

A Organización das Nacións Unidas para a Educación, a Ciencia e a Cultura (UNESCO) ten un plan de acción chamado Axenda 2030, con 17 obxectivos para a mellora do planeta. O marisco noiés, avaliado hai uns anos en Corea do Sur ante a Organización das Nacións Unidas para a Agricultura e a Alimentación (FAO), cumpre 5 destes obxectivos, tomando así unha boa nota.

O marisqueo é a actividade desenvolvida polos mariscadores, que consiste en criar, capturar e recoller mariscos. Ademais, abrangue os traballos de mantemento nas áreas asignadas para ese traballo. No caso da ría de Muros-Noia, os produtos máis importantes son os berberechos e as ameixas. O marisqueo local ten algunhas peculiaridades que o diferencian doutras que teñen lugar en diferentes áreas: é tradicional e respectuoso co medio ambiente; a súa captura está organizada por campañas que respectan o ciclo biolóxico dos bivalvos; comparte as beiras do mar con outros municipios; ten límites de tempo establecidos internamente; as decisións son consensuadas; controla a caza furtiva e a súa produción é propia e autóctona. Ademais, hai igualdade entre homes

e mulleres porque todos poden, indistintamente, ir a pé ou a flote.

O berberecho é o bivalvo por excelencia recollido na Ría de Muros e Noia. O seu tamaño e calidade son recoñecidos en todo o mundo xa que vive nunha zona onde as condicións naturais son excepcionais e, ademais, a forma de captura utiliza métodos totalmente artesanais e tradicionais, xa que ao longo dos anos non cambiaron



Alumnado camiñando cara os bancos marisqueiros de Testal

significativamente. A súa recolección segue a ser manual, con rastros ou a man e sen utilizar maquinaria sofisticada.



### Tradicional

Carlos Alcalde Vázquez, noiés de 55 anos e con moita experiencia no mar, explica que « durante o ano, as actividades no mar varían, combinando varias, como o marisqueo e a captura de polbo ou camaróns».

De setembro ata decembro Alcalde vai ao marisqueo. Lembra como hai anos « as mariscadoras ían con roupas normais e con botas para estar na area. Collían o marisco cando a marea estaba baixa, coas mans ou escarbando lixeiramente cun rastroño, e o que capturaban metían en bañeiras ou cestas de vimbia que levaban despois na cabeza», mentres que agora « as que van a pé levan traxes de neopreno, o que lles permite meterse na auga ata a altura do peito. O marisco

que capturan méteno en bañeiras que van flotando na auga con axuda dun neumático inflado».

Se as prendas cambiaron tamén o fixeron as ferramentas: «Antigamente —detalla Alcalde—, utilizábase un rastro que non era de varilla, e poñíase un cope de rede, que se facía artesanalmente a man», e o marisco, no canto de ir á lonxa, como ocorre agora, «cargábase a man e subíase, atracábase no Peirao do Marqués, e os berberechos íanse amontoando en grupos».

Nunha xornada típica as mariscadoras chegan á praia de Testal ás 8, déixanlles fondear ás 8 e media; empezan a traballar, a rastrexar, ás 9 da mañá; despois escollen e venden na lonxa e terminan, sobre a unha ou dúas da tarde, depende. A xornada laboral pode variar de horario dependendo das mareas.

### Igualdade

A igualdade entre homes e mulleres evolucionou moito xa que en 1980 as mulleres só podían ir a mariscar a pé e os homes, en barco. Con todo, agora unhas e outros poden mariscar tanto a pé como en barco, indistintamente. Segundo Carlos Alcalde, o desenvolvemento da igualdade entre homes e mulleres é moi grande, porque evolucionou moito. Antigamente o 90% das persoas que ían a pé eran mulleres, agora hai mariscadores e mariscadoras a pé. A condición de que

se teñan os permisos necesarios, pódese mariscar da forma que se prefira, independentemente do sexo. Só se pode mariscar dunha das formas, o que o fai a pé non pode tamén mariscar en barco, e viceversa.

**«Hai quen pensa que os homes poden recoller máis produto por ter máis forza, pero o importante é a técnica»**



Segundo Margarita Porcel, mariscadora de a pé, «non hai ningún tipo de trato de favor. Á flote teñen unhas vantaxes e a pé temos outras, non hai diferenza ningunha». O mesmo opina Marisol Amado Tajés, presidenta das mariscadoras a pé: «No marisqueo a pé abundan as mulleres, pero tamén hai homes. Algunhas persoas pensan que



Alumno fotografiado na lonxa



os homes poden recoller máis produto por ter máis forza, pero non é así, non ten que ver coa forza, o importante é a técnica, por exemplo, eu son unha das que máis pesca consegue e non son un home”

## Coidado do medio ambiente

Tamén hai mulleres técnicas na confraría, como é o caso da bióloga Liliana Solís que realiza unha labor importantísima de control dos bancos marisqueiros, da súa conservación e biodiversidade. Solís explica que «o marisqueo na nosa ría favorece a conservación do medio ambiente do estuario do Tambre, espazo protexido, e dos bancos marisqueiros, porque, ao ser unha actividade económica tan importante, calquera actividade que poida prexudicar o medio estará no punto de mira. Tamén, o feito de que arrastren o fondo para obter marisco permite unha mellor oxixenación de todas as especies, e como hai un control do depósito de algas no fondo en xullo e agosto, ao sacalas, o substrato do estuario tamén se oxixena mellor».

O marisqueo en Muros-Noia é respectuoso co medio porque o bivalvo da ría non é recoleito ata que ten un tamaño razoable. Respéctase o seu hábitat natural sen contaminalo. Para isto realízanse tarefas de limpeza nos lugares de traballo. Ademais, a confraría de Noia conta con criadeiro propio polo que a trazabilidade, é dicir, os procedementos que permiten seguir o proceso de evolución do produto en cada unha das súas etapas, é unha garantía; non se sementa nada que non proceda do propio criadeiro.

As campañas marisqueiras contribúen a respectar o ciclo biolóxico dos bivalvos. Segundo Liliana Solís, chámase campaña porque se

concentra en poucos meses, reúne a moita xente e factúrase moito diñeiro: «A diferenza doutras confrarías, na de Noia non se marisquea durante todo o ano, senón de setembro a marzo, e o 70-80% da facturación prodúcese de setembro a decembro». En xaneiro párase e renóvase en febreiro e marzo, e se hai moi bos prezos, ou bastante cantidade de marisco, pódese prolongar ata abril.

Despois éntrase en veda, é dicir, está prohibido collelo. Aínda que o termo é moi común, «na lexislación non existe. É usado coloquialmente para designar o Plan de bivalvos infaunales da zona de autorización da confraría de Noia».

## Control do furtivismo

Outra das singularidades da confraría de Noia é que controla o furtivismo de forma interna en coordinación cos servizos da Xunta. O furtivismo é a recolección destes bivalvos sen licenza para mariscar ou Permex (Permiso Marisqueiro de Explotación). Esta actividade é ilegal.



Hai cinco tipos diferentes:

**Turístico.** Definido como todas aquelas persoas que se aproveitan das circunstancias, por exemplo unha praia illada.

**Ocasionais.** Coñecen as zonas onde hai marisco e utilízano para comelo ou vendelo

**Supervivencia:** furtivismo practicado por todas aquelas persoas que non teñen para chegar a fin de mes ou para poder manter á súa familia

**Protexidos:** Son aqueles mariscadores que teñen permiso para mariscar, pero que colleitan máis do permitido. Isto é ilegal, pero non está tan penalizado como os outros tipos

**Negocio ilegal.** É o furtivismo que se realiza dunha forma moi agresiva. As persoas que realizan este tipo de furtivismo están organizadas e contan con barcos ou nasas, entre outras cousas

José Antonio Freire é o coordinador dos gardapesca contratados pola confraría de Noia para realizar labores de vixilancia da zona de marisqueo. O seu obxectivo é protexer os bancos marisqueiros dos furtivos.

Noia é un dos poucos lugares onde se controla o furtivismo activamente desde a confraría completando o labor da Xunta. Segundo explica José Antonio Freire, son un grupo duns dez vixiantes, ás veces mesmo máis, e túrnanse para facer roldas de vixilancia na ría. Traballan de día e de noite tanto desde terra como por mar, tentando que os furtivos non subtraian o marisco. Cando atopan a alguén teñen que incautarlle o marisco e devolveo ao mar.

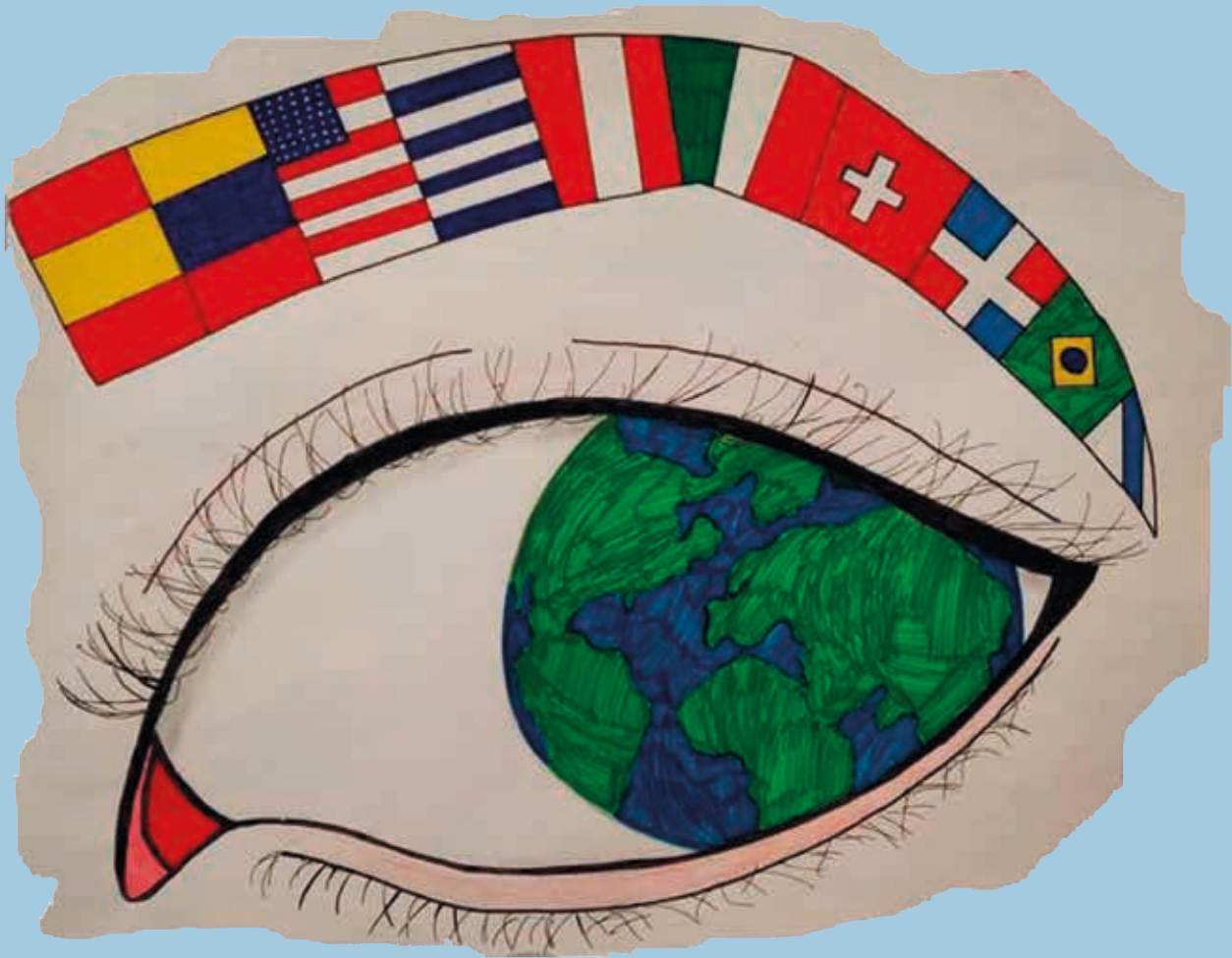
**«Se non houberse vixilancia, cando empezase a campaña marisqueira non habería suficiente»**

O labor de vixilancia ten moita importancia: «Se non houberse un labor de vixilancia, cando empezase a campaña marisqueira non habería suficiente cantidade para os mariscadores. Os furtivos, se lles deixas, levarían a ría enteira. Moitas familias de Noia e arredores dependen da campaña para subsistir. Aquí veñen traballar desde Rianxo, Muros, Cabo de Cruz, Cambados, A Illa de Arousa, Vilagarcía e mesmo xente de Ferrol».

Isto último fai referencia a outra das singularidades do marisqueo na ría noíesa, que compara os bancos con outras zonas de Galicia.

**TRABALLO COLABORATIVO REALIZADO POLO ALUMNADO DE 3º DA ESO**

# A través dos meus ollos estranxeiros



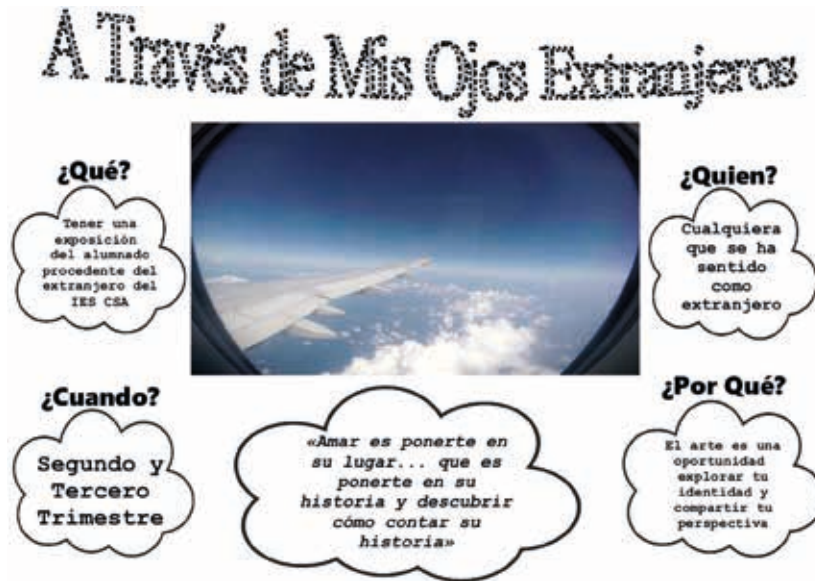
A nosa comunidade autónoma foi historicamente unha fonte de emigración. A día de hoxe estase a producir a viaxe de retorno de parte desa poboación, xunto con novos movementos migratorios que teñen como destino Galicia. No IES Campo de San Alberto fóronse matriculando ao longo dos últimos cursos académicos máis de 30 novos alumnos e alumnas procedentes do estranxeiro ou doutras comunidades autónomas. A pesar de que o Centro conta cun plan de acollida, o proceso de integración deste alumnado era lento, posto que non eramos plenamente conscientes nin estábamos preparados para a magnitude desta nova situación. Foi o noso auxiliar de conversa, Stacey Reimann, o que observou esta nova realidade dentro das súas clases de inglés, detectando a necesidade dun espazo onde poder compartir experiencias e integrarse alén das aulas. A empatía demostrada polo noso auxiliar de conversa xustifícase coa súa propia experiencia vital como adolescente con cambios continuos de localidade debido ao traballo familiar, dificultando o proceso de construción da súa identidade:

“Este proxecto comezou para festexar a diversidade do noso instituto. Ser estranxeiro é unha parte da vida á que todo o mundo ten que facer fronte. Podes ser estranxeiro en moitas partes da túa identidade: na relixión, sexualidade, xénero, idioma, nacionalidade, intereses... O que conecta a un estranxeiro cos demais é a empatía: a idea de amar é poñerte no seu lugar... que consiste en coñecer a súa historia e descubrir como contala”.

O proxecto A través dos meus ollos estranxeiros desenvolveuse a través de tres fases:

## 1. Planificación

A. "Reunión de acollida" co alumnado de nova incorporación para formar un grupo de traballo colaborativo.



B. "Entrevistas individuais" co alumnado interesado en participar no proxecto para ofrecerlle axuda no proceso de reflexión e exploración da súa identidade.

C. "O teu Olló": creouse unha representación gráfica de cada país de procedencia co fin de visualizar a súa esencia. A tarefa desenvolveuse a través do traballo colaborativo entre o novo alumnado e o alumnado da Rede Solidaria durante un mes nos recreos e en horario non lectivo. O proceso e o resultado desta actividade pode observarse aquí:



D. "A entrevista en vídeo": o alumnado de "Imaxe e Son" de 2º Bacharelato, organizado en grupos de traballo por países, foi o encargado de deseñar as preguntas das entrevistas ao novo alumnado, así como o guiión, planificación e edición dos vídeos. No seguinte enlace pódense visualizar todas as entrevistas realizadas:

<https://csa1819acollida.weebly.com/viacutedeos.html>

E. "A túa Presentación": Coa liberdade para escoller o formato, o alumnado novo preparou unha presentación do seu país ou comunidade de orixe para compartir e expoñer en público parte da súa experiencia co resto da comunidade educativa.

<https://csa1819acollida.weebly.com/presentacioacutens.html>

## 2. Sementeira e Feedback

"O teu recreo": cada país organizou unha posta en común interactiva con comida típica, fotos e vídeos informativos. A finalidade era botar a semente para despertar a curiosidade do resto do alumnado do centro, intercambiando experiencias a través de preguntas escritas co lema "*cambiamos comida por pregunta*".

O alumnado novo puido empregar as preguntas que lle fixeron os seus compañeiros e compañeiras para dar contido ás súas presentacións, e así satisfacer a súa curiosidade.



### 3. Feira dos estranxeiros

Todas as tarefas e actividades realizadas polo alumnado implicado foron presentadas para toda a comunidade educativa nunha gran feira o día 12 de abril, conectando así o traballo colaborativo con todos os membros do IES. Logo dunha introdución a cargo do impulsor do proxecto, pasouse ao visionado dos diferentes vídeos coas entrevistas e as presentacións en directo sobre a cultura, tradicións e curiosidades dos distintos países.

Deste xeito tivemos a oportunidade de reflexionar, expresar, comunicar e compartir as propias emocións e experiencias vitais, nun exercicio único de empatía. Este evento facilitou o sentimento de participación afectiva de todo o alumnado do centro, transformando o recibidor do edificio nun espazo de acollida no que o novo alumnado non se sentiu estranxeiro e só na súa identidade.







# ENTREVISTA A STACEY

Un rapaz novo  
estadounidense en Galicia

*"Ser estranxeiro é unha parte da vida á que todo o mundo ten que facer fronte"*  
(Stacey Reimann, Abril 2019)

## ***P. Por que viñeches a Noia?***

R. Stacey: Eu estiven en Barcelona hai 2 anos pero non me gustou moito. Eu son de Alabama, hai moitas montañas e quería ir a un lugar en España parecido e oín falar de Galicia por unha amiga e sobre o idioma galego. Eu quería aprender tamén outra lingua. Por iso quixen vir, para aprender outro idioma. En principio pensei en Cataluña pero preferín Galicia e collín praza en Noia.

## ***P. Gústanche as zonas con pouca poboación?***

R. S.: Si, gústame coñecer a xente que vive no pobo e arredores e entrar nun restaurante e saudar a todos e tamén na escola.

## ***P. Cal foi a cousa que máis che sorprendeu?***

R. S.: Penso que, o que máis me sorprendeu foi a convivencia entre alumnos e alumnas. En Estados Unidos céntranse máis en sacar boas notas e buscar traballo e descoidan a convivencia.

## ***P: Que opinas do sistema educativo español?***

R. S.: Gústame o sistema español, que tamén lle dá importancia a máis ensinanzas que a universidade como a FP e ciclos, xa que a xente cambia de opción ao longo dos anos. Este sistema ofrece máis posibilidades.

## ***P. Sentícheste acollido?***

R. S.: Si, estou aprendendo galego para falar con máis xente. Todos se portaron ben comigo, especialmente o profesorado. Acabamos de vir de Andorra e foi bo coñecer a xente fóra do instituto.

## ***P. Tiveches problemas coa nova lingua?***

R. S.: O español é moi difícil. Todas as linguas son difíciles se non as practicas cada día. Teño amigos americanos en Santiago, e cando estou canso fálolles en inglés. Especialmente en Andorra falei castelán, e oín moito galego.

## ***P. Cal foi o cambio máis grande?***

R. S.: Penso que en Estados Unidos se come mal, con moitas comidas rápidas e aquí a xente dálle máis importancia polo que a alimentación é mellor.

## ***P. O precio aquí é máis caro?***

R. S.: Si, depende da zona, en Alabama os prezos son parecidos aquí e en Chicago é como en Madrid.

## ***P. A climatoloxía é similar?***

R. S.: Si, pero en Chicago neva moito e aquí chove moito. Son as mesmas características que alí coa neve.

# ENTREVISTA A VICTORIA E MARIA

Dúas nenas brasileiras en Galicia



## **P. Cantos anos levades aquí?**

R. María: Fai tres anos que vin a vivir aquí e a miña experiencia foi horrorosa porque todo o mundo me desprezou, dicíanme que era filla de Ronaldinho pola cor da miña pel, por ser brasileira. Onde mellor me recibiron foi na clase.

R. Victoria: Fai case 10 anos que vivo aquí e a miña adaptación creo que foi moi boa. Nun principio vivía en Barcelona, en verdade é moi diferente vivir alá que vivir aquí.

## **P. Diferenzas da comida?**

R. María: A maior diferenza na comida é o horario. Na miña zona desapertabámonos ás 7 da mañá, ían traballar e tomaban un zume cun pastel ou algo así polo estilo. Despois no horario da comida, sobre as 12-12:30, comiamos fabas, arroz, macarróns, etc. e calquera outra cousa máis. Ás 19:30 ceabamos algo. A maioría das veces comiamos sopa ou algún churrasco.

R. Victoria: A maior diferenza na comida creo que son os horarios para comer. Alá empezabamos o día ás 7 da mañá co almorzo onde tomábamos café con pan. Na miña zona polo menos era café con pan, e despois comiamos ás 12:00, e todos os días se come arroz, fabas e algunha comida máis, sexa carne, macarróns, ensalada, etc. Calquera outro tipo de comida pero sempre arroz e fabas. Cenabamos ás 19:00 e a diferenza é o tipo de comida. Aquí comen comida moito máis feita de forma rápida como a tortilla, e alá comemos comidas moito máis fortes, comidas que fartan máis, e aquí comen moito máis "lixeiro" ou eu o creo así.

## **P. Diferenzas na educación?**

R. M.: A educación en Brasil é moi mala porque cando cheguei aquí non sabía nin sumar, nin dividir, nin restar. Non sabía facer nada. Entón as cousas en Brasil eran fáciles e con menos contido para que puidésemos estudar máis. Eu normalmente, ía ás 7 da mañá para Marinha e cando chegaba pola tarde, á 13:00, era cando empezaba o colexio e ás 17:00 volvíamos á casa. No colexio eran fáciles as cousas pero tiñamos que estudar igual e a profesora mandaba tarefas que non tiñan nada que ver co que ela explicara.

R. V.: A educación creo que é a cousa máis diferente que hai entre Brasil e España. Alá tiñamos horarios para estudar, hai xente que estuda na parte da mañá, hai xente que estuda na parte da tarde, ou na da noite. Eu sempre estudei na parte da tarde, entón non sei moito dos outro horarios pero alá é máis complicado para estudar porque non só estudan, senón que tamén aos 10 ou 11 anos xa empezan a traballar, entón traballan e tamén teñen que estudar e aquí non, aquí só están para estudar e por iso é máis doado. Debido a que teñen que traballar e estudar, aprenden menos. Non é que aprendan menos, senón que é moito máis fácil, póneno todo máis doado para eles. Aquí teñen que aprender moitas máis cousas e teñen máis nivel na educación. E outra cousa diferente é a forma na que teñen distribuído o colexio.

## **P. Onde prefires vivir?**

R. M.: Eu prefiro vivir en Brasil, porque identifíco-me máis co país, porque alá hai carnaval, hai os bailes,

as cancións, a comida, etc. e as cousas son máis doadas aquí. As persoas conseguen todo facilmente ou polo menos eu o vexo así.

R. V.: Eu depende. Se é para vivir cando sexa máis vella, prefiro vivir en Brasil, porque é onde me criei, onde crecín. Pero se é para vivir agora mesmo, prefiro vivir aquí, porque hai máis oportunidades para saír adiante laboralmente e ter máis nivel de vida. As cousas son menos caras que en Brasil, alí cun salario mínimo non é suficiente para ter unha vida normal.

RIBEIRO DOS REIS, VANDA VICTORIA / RAMOS LESTÓN, UXÍA  
CRUZ RONQUETE, SARAHY / DIOS PÉREZ, IRENE

## ENTREVISTA A JAVI

### Un rapaz valenciano en Galicia



#### **P. Como foi a túa adaptación?**

R. Javi: Levo dous anos aquí en Galicia e a miña adaptación foi moi boa xa que coñecín a xente moi rápido e fixen moitos amigos.

#### **P. Diferenzas entre Valencia e Galicia?**

R. J.: En Valencia a xente é máis educada.

#### **P. Diferenzas na educación?**

R. J.: As diferenzas son que en Valencia no colexio acabamos as 16:00 horas e é máis fácil que aquí.

#### **P. Unha anécdota graciosa?**

R. J.: Pois o primeiro día que xoguei ao fútbol aquí en Noia dinme un golpe.

#### **P. Unha costume propia de Valencia**

R. J.: A paella valenciana que se fai cada domingo e normalmente sóese comer á mediodía.

#### **P. Que lugar prefires para vivir?**

R. J.: Valencia porque teño xente máis coñecida e máis amigos que aquí.

• • •

## ENTREVISTA A MELANY E SHADIA

### Dúas rapazas peruanas en Galicia



#### **P. De que parte de Perú sodes?**

R. Melany: As dúas viviamos na provincia de Perú chamada Ilo, no sur do país.

#### **P. A que idade viñestedes?**

R. Viñemos de pequeniñas e logo regresamos outra vez coa nosa familia a Perú e agora regresamos con 13 anos as dúas.

#### **P. Que vos gusta de aquí e que cambiarías con respecto alá?**

R. M: Gústame o instituto, a maneira de estudar e cambiaría o clima porque aquí fai moito frío. Boto de menos falar con xerga, tal e como falaba alí, aquí teño que falar correctamente.

R. S.: A min gústanme máis as clases en Perú porque xa estaba acostuada a ese ensino e tamén cambiaría

o clima. De aquí gústanme moito os centros comerciais porque alí non os tiñamos.

**P. A nivel da escola notaches algún cambio grande?**

R. M.: Un cambio enorme foron os exames porque aquí son moi complicados e longos.

R. S.: As viaxes que facemos aquí no instituto alá non facíamos tantos, había que pagar e eran moi caros.

**P. É máis complicado estar aquí que alá?**

R. M.: Si, aquí é mais complicado socializar porque son máis reservados e alá é todo máis doado.

R.S.: Para min o máis complicado é non ter os meus amigos aquí. E o inglés aquí estúdase moitísimo mellor porque alá non se estuda case nada.

**P. Que foi o que máis cambiou da túa vida desde que cambiastes de Perú a España?**

R. M.: Eu boto de menos expresarme como facía alí, o xeito de comunicarme

R. S.: A comida é moi diferente.

**P. Que vos gusta facer no voso tempo libre?**

R. M.: Debuxar

R. S.: escoitar música ou saír a correr e montar en bicicleta. Gústame moito o deporte en xeral.

**P. Que tal vos estades adaptando?**

R. S.: Ben, estamos contentas.

R. M.: Si, é difícil pero ben, estou contenta. Gustaríame volver a Perú e vivir alí.



## ENTREVISTA A JOEL E WILSON

Dous nenos dominicanos en Galicia

**P. Canto tempo levades aquí?**

R. Joel: Ben, eu en verdade levo máis tempo ca el. Eu vin nada máis nacer, fun para alá e vin outra vez e levo polo menos 13-14 anos aquí.

R. Wilson: Eu levo dous anos.



**P. Por que viñestedes?**

R. W.: Eu vin aquí de República Dominicana porque estaba meu pai e tróuxonos para aquí.

R. J.: Eu vin para aquí de República Dominicana por problemas persoais que pasaron.

**P. Tendes familia aquí?**

R. W.: Si.

R.J.: Si, case toda a miña familia. Temos curmáns, tíos, irmáns...

**P. Foi difícil adaptarse?**

R. J.: Si, cando nós chegamos os españois algunhas veces insultabannos pero eu relaciónome ben aínda que nos veñen dicindo que por ser negros somos de África.

**P. Cales son as peculiaridades do voso país?**

R. J.: Alá hai festa tódolos días pero tamén hai problemas. Hai comida distinta de aquí.

R. W.: Alí hai festas tódolos días ou polo menos tódolos fins de semana.



## ENTREVISTA A FLORENCIA, SANTIAGO E NAHUEL

### Mocidade uruguiaia en Galicia



***P. De que parte de Uruguai sodes?***

R. Nahuel: Eu vivía en Las Piedras, departamento de Canelones.

R. Santiago: En Montevideo. Os dous somos de Montevideo e a cidade chamase Las Piedras.

***P. Que vos gusta de aquí e que cambiarías con respecto alá?***

R. Santiago: Gústame a seguridade que hai porque alá roubábanche, tiñas que andar como con garda espaldas porque che facían calquera cousa e aquí hai máis seguridade e gustaríame que alá tamén a houbese.

***P. Con cantos anos chegastes aquí? Por que?***

R. Florencia: Con 15. Pola inseguridade do noso país que era inseguro saír á rúa.

***P. A nivel da escola, notaches algún cambio grande?***

R. Santiago: Un cambio enorme porque aquí traballase con cadernos e libros e alí cun caderno chegá-bache. Tiñas máis recreo que tempo para estudar e no instituto había menos materias que aquí. Aquí tes que saber moitísimas cousas.

***P. E máis complicado estar aquí que alá?***

R. Santiago: Si, e o inglés aquí estúdase moitísimo mellor porque alá non se estuda case nada

***P. Que foi o que máis cambiou da túa vida desde que cambiaches de Uruguai a España?***

R. Florencia: A chegada ao instituto cambiouma moitísimo e o nivel de estudo tamén porque aquí é moi avanzado.

***P. Que vos gusta facer no voso tempo libre?***

R. N.: Xogar a fútbol

R. S.: Tiñamos moito tempo libre porque chegabamos do colexio e despois de comer saíamos a xogar. Saír de noite cas tirachinas e ir ao campo a tirarllas aos paxaros. Aquí non se pode facer nada diso.

***P. Que tal vos estades adaptando?***

R. Santiago: Ben, estamos contentos. Trátannos ben e temos amigos.



## ENTREVISTA DE MÓNICA E CHLOE

### Dúas suízas en Galicia

***P. Canto tempo fai que estades en España?***

R. Chloe: Pois eu fai dous anos que estou aquí

R. Mónica: Pois eu fai xa máis de 20 anos. Estiven ata os catorce anos en Suiza.

***P. Podedesnos explicar por que tivededes que vir?***

R. Chloe: Pois eu vin por razóns familiares e para unha mellor vida.

R. M.: Pois meus pais marcharon para Suiza con 17 anos e eu nacín en Suiza pero cando viron que eu empezaba a medrar, a ter 14-15 anos, eles sempre tiveron

a idea de regresar a Galicia, entón decidiron voltar, se non despois xa non ían conseguir arrancarme de alí.



**P. E que foi o cambio máis grande que sentistedes dun país a outro?**

R. Chloe: Pois eu foi o ambiente, a xente é totalmente diferente. Eu non cambio Galicia por Suiza, eu quedome aquí porque a xente é moito máis cariñosa, é outro estilo de vida e estou moito mellor aquí que en Suiza.

R. M.: Si, eu estou de acordo con Chloe. Aquí tes maior liberdade e tes máis relación cos compañeiros, ca xente. A xente é moitísimo máis aberta que en Suíza. O maior cambio que notei eu cando vin foi sobre todo no ensino, en educación, no cole, pois existen moitísimas diferenzas.



**P. En Suiza a sanidade non é gratis?**

R. M.: Non, en Suíza a sanidade non é pública. Todo traballador, ten a obriga de pagarse un seguro priva-

do. Por iso toda a xente que esté de forma ilegal en Suíza, con un traballo de forma ilegal, non ten acceso a sanidade.

**P. Cando chegastedes, que foi o que máis vos sorprendeu de Galicia da súa cultura?**

R. M.: Pois tanto Chloe como eu, non é que chegáramos nós. Como eu son filla de emigrantes, eu viña aquí tódolos anos de vacacións e entón xa coñeciamos, tiñamos a familia, tiñamos todo e entón non nos chocou nada en especial.

R.C.: Si, eu viña todos os veráns pero unha cousa e vir de vacacións e outra é vivir. A liberdade en xeral cambia moito.

**P. Entón sentidesvos máis galegas que suizas?**

R. M.: Si, o que pasa e que chega o momento onde non eres nin dun sitio nin doutro. Cando eu vivía en Suíza, non te sentías suíza, sentíaste galega porque te movías nun ambiente galego, e cando chegabas a Galicia, tampouco te sentías de todo galega porque eras a suíza que viña con costumes suizas e que en moitos aspectos prefería as cousas de suiza. Entón chega o momento onde non eres nin dun sitio nin do outro. Un pouquiño dos dous

R. C.: En certos aspectos si, o que cambia moito é o respecto porque os suízos son moi cadrados e aquí hai moita máis liberdade.

**P. Mantedes algunha costume da cultura de suíza?**

R. C.: Si, nos horarios, nas comidas.

R. M.: Si, sobre todo nas comidas. Bueno, non tanto nos horarios pero si nalgúns pratos típicos suízos que seguimos comendo a miúdo.

**P. Podedes dicirnos algunhas palabras en suízo?**

R. Mónica: Nós falamos francés. Non somos da mesma zona, eu vivín en Xenebra e alí falase unicamente francés. Para min foi moi importante que o francés fora a miña lingua materna porque iso permitíume estar onde estou hoxe, que son profesora de francés.

R. C.: Eu vivía na parte onde se falaba alemán e francés. Eu estudie alemán pero a miña lingua materna é o francés

**P. Entón dominades as dúas linguas?**

R. M.: Digamos que somos bilingües, ou trilingües co castelán, galego e francés. Chloe é cuadrilingüe porque fala tamén alemán.



## ENTREVISTA A CARLOS E SOFÍA

Unha nena e un neno venezolanos  
en Galicia

**P. Con que idade chegástedes a Galiza?**

R. Carlos: Eu cheguei con 12 anos.

R. Sofía: Eu con 5 anos.

**P. Por que os vossos pais escolleron Noia como destino?**

R. C.: Porque desde un principio os meus avós vivían aquí e decidiron vir para aquí.

R.S.: Eu tamén por algo parecido. A miña avoa vivía na Serra e decidimos mudarnos para aquí.



**P. Cal foi o aspecto da nosa terra ao que máis vos custou adaptaros?**

R. C.: A linguaxe.

R.S.: Si, a linguaxe e o clima.

**P. Que é o que máis votades de menos de Venezuela?**

R. C.: Eu diría o clima.

R. S.: Eu vin de moi pequena e acórdome de poucas cosas pero a miña familia que practicamente está toda alí.

**P. Que destacarías da personalidade dos galegos?**

R. C.: Que son moi "majos".

R. S.: Si, que dan facilidade para falar. Son simpáticos.

**P. Como definirías a situación actual do teu país natal?**

R. C.: Difícil.

R. S.: Eu complicada.

**P. Gustaríavos volver a Venezuela de forma permanente ou tendes pensado continuar un futuro aquí en Galicia?**

R. S.: Eu depende de como estea o país, se mellora, si que me gustaría voltar alí aínda que sexa para visitar, e se non, seguiría aquí.

R.C.: Eu diría que terminaría bacharelato e logo volvería.

**P. Que diferenzas atopades entre o sistema educativo de Venezuela e o de España?**

R. C.: Máis organizado.

R.S.: Eu tamén o vexo un pouco máis organizado.

**P. Seguides comendo comidas típicas do voso país natal?**

R. S.: Eu tódolos días.

R.C.: Si, tódolos días.

**P. Que comidas comedes?**

R. Sofía e Carlos: Arepa

**P. Podedes explicar que comida é?**

R. Sofía: É unha bola de millo que se aplasta e ponse a fritir ou a cociñar e despois ábrese e pódese botar de todo: carne, queixo. Pódese comer na comida, no almorzo, na cea...

**P. Que preferides, a arepa ou a empanada?**

R. Sofía: Eu a arepa.

R.C.: Eu a empanada.



«Noia é a zona de maior produción a nivel galego e español de berberecho, e das máis importantes de Europa»

## Liliana Solís

Bióloga da Confraría de Noia

Liliana Solís é licenciada en Ciencias Biolóxicas pola Universidade de Santiago de Compostela na especialidade de Zooloxía. Comezou a súa su actividade profesional en 1997 traballando para empresas e departamentos universitarios no campo da consultaría medioambiental. Colaborou co Departamento de Ecoloxía da Universidade de Vigo nun proxecto relacionado coa implementación da Directiva Marco da Auga. Dende 2003 traballa como asistencia técnica na Confraría de Pescadores San Bartolomé de Noia.

Esta entrevista foi realizada por Álvaro Rougier Romero de 3º ESO B, do IES Campo de San Alberto, no ano escolar 2020/2021. Esta entrevista forma parte dun proxecto sobre o marisqueo, feito na clase de Lingua Castelá e Literatura cos

profesores Félix Sánchez Boquete e Chefa Lorenzo Torea. Está orientada cara a un dos elementos diferenciadores do marisqueo na ría de Muros-Noia: *A campaña marisqueira*, a cal non variou ao longo do tempo e respecta o ciclo biolóxico do marisco

### P. Que posto ocupa vostede na confraría e en que consiste o seu traballo?

R. Son bióloga e formo parte da asistencia técnica da confraría. O noso soldo vén dunha subvención da Xunta ás confrarías chamado *Proxecto colectivo*, que son 80.000€. En toda Galicia hai 45 persoas co mesmo posto ca o meu.

Levo os *Plans marisqueiros/campañas*. No caso de Noia hai o *Plan dos bivalvos infaunais* (berberecho e as catro especies de ameixa), que vai dende setembro ata abril; *Plan de coidado dos bancos e vixilancia*, que está todo o ano; *Plan da navalla*, hai sete barcos con 14 tripulantes; *Plan da ostra*, con 32 barcos, e *Plan de libre marisqueo*, no que interveñen todas as confrarías da ría no verán. Hai máis plans, pero eses lévaos a Confraría de Muros.

### P. Fai vostede algo máis que levar os plans?

R. Si, para que aproben os plans, hai que pedir permisos cada mes. E, á parte diso, facemos catro cousas esenciais: avaliar o estado dos bancos cada seis meses, facendo un mostrado de cada especie para estimar a súa poboación, así vese o stock que hai para comprobar o que se pode coller ese ano; compróbase canta cría hai, o que nos axuda a prever canto marisco se collerá no ano seguinte e tamén se comproba, tanto a conservación dos bancos, como a biodiversidade. Isto lévame dous meses: un para coller as mostras e outro para analizar os datos.

Anualmente tamén presento os *Plans de explotación* e mándoos á Xunta cos acordos que

«*A Campaña marisqueira de Noia é unha das fontes económicas máis importantes da comarca*»



tomou a confraría e, mes a mes, fago un seguimento de todo o que se captura, quen marisca, se se collen mostras, etc.

Outra cousa moi importante que facemos é a asistencia técnica: analizamos os bivalvos semanalmente para saber se se poden consumir e se non teñen substancias tóxicas, porque bioacumulan todo o que está na auga.

**«“Campanha marisqueira” é un termo usado coloquialmente para designar o Plan de Bivalvos Infaunais da Zona de Autorización da Confraría de Noia»**

**P. Como definiría una campaña marisqueira?**

R. Na lexislación, este termo non existe. É usado coloquialmente para designar o *Plan de bivalvos infaunais da zona de autorización da Confraría de Noia*. A gran maioría de mariscadores interveñen neste plan, que adoita durar de setembro a marzo, aínda que tamén participen noutros plans.

**P. Por que se chama “Campanha marisqueira”?**

R. Chámase campaña porque se concentra en poucos meses, reúne a moita xente e factúrase moito diñeiro. A diferenza de outras confrarías, na de Noia non se marisca durante todo o ano, faise de setembro a marzo e o 70-80% da facturación prodúcese de setembro a decembro. En xaneiro párase e retómase en febreiro e marzo, e, se hai moi bos prezos, ou bastante cantidade de marisco, pódese prolongar ata abril. Despois éntrase en veda.

**P. Para que se fai a “Campanha marisqueira”?**

R. A diferenza doutras rías baixas nas que hai moito turismo e maríscase para fresco, aquí, principalmente, o berberecho obtido de setembro a novembro vai para conserva.

**P. Que repercusións ten no medio ambiente que haxa “Campanha marisqueira”?**

R. O marisqueo na nosa ría favorece a conservación do medio ambiente do esteiro do Tambre, espazo protexido, e dos bancos marisqueiros, porque, ao ser unha actividade económica tan importante, calquera actividade que poida prexudicar o medio estará no punto de mira. Tamén, o feito de que arrastren o fondo para obter marisco permite una mellor osixenación de todas as especies, e como hai un control do depósito de algas no fondo en xullo e agosto, ao sacalas, o substrato do esteiro tamén se osixena mellor.

**P. E que repercusións ten na economía que haxa “Campanha marisqueira”?**

R. Primeiro, é unha das fontes económicas máis importantes na comarca, porque une a cerca de 2000 persoas, non só de Muros, senón de todos os concellos da ría. Segundo, pola facturación. Este ano, facturáronse máis de 11 millóns de euros e o ano pasado 20 millóns de euros (15 de media os últimos 10 anos). Esta cifra de facturación é moi variable xa que depende moito das condicións naturais.

**P. Que factores inflúen en cando empeza e remata unha campaña?**

R. Que houbese un verán con moito alimento e afloramentos de fitoplancton, para ter un bo rendemento en relación ao peso da vianda e da cuncha. É dicir, o berberecho ten que estar gordiño para que a conserveira o merque, doutro xeito atrásase o comezo da campaña.

Outro factor é que haxa suficiente marisco, porque hai anos nos que non se cría tanto como noutros, e atrásase a campaña.

Moi importante tamén é a presenza de biotoxinas, xa que en outono é moi frecuente e pode que se teñan que pechar os bancos.

**«A nosa é unha zona de autorización, que só pertence á Ría de Noia»**

**P. Sabe cando comezou a haber campaña?**

R. Non estou moi segura, pero sobre os anos 70 duraban preto dun mes: ían en setembro, collían todo o que podían e facturaban moitísimo. Naquela época si que se chamaban “campañas”.

**P. Hai rías nas que no hai campaña, ou plan marisqueiro parecido ao noso?**

R. A maior parte das confrarías teñen plans anuais, van todos os meses. Ás veces non hai suficiente recurso ou non hai demanda, así que eses calendarios vanse axustando despois.

O máis normal é que traballen cando hai máis demanda polo turismo, é dicir, no verán, Semana Santa, Nadal, etc. Noia está especializada sobre todo na conserva, grazas ao berberecho. A campaña dos lombos do Ulla na Ría de Arousa funciona dunha forma moi parecida, aínda que, no plan, non pertence a unha soa confraría, traballan todas as confrarías da Ría de Arousa, porque é unha zona de libre marisqueo.

A nosa é unha zona de autorización, que só pertence á Ría de Noia. Antes, a produción de berberecho na ría de Arousa era tamén importante, pero en 2012 entrou un parasito, *martellia*, que afectou moito á produción do berberecho, facendo que a Ría de Noia se fixera a principal produtora.

**«No caso do berberecho, Noia é a zona de maior produción a nivel galego e español, e das máis importantes de Europa»**

**P. Sabe se se conservan mellor os ecosistemas ou o medio na nosa ría, na que hai “campaña”, que noutras nas que se marisca todo o ano?**

R. No sentido estacional si, porque se respectan as vedas e o crecemento do marisco; no sentido da conservación das crías ou das especies e do seu medio, tamén é mellor o marisqueo na Ría de Noia, porque o marisqueo a pé na auga non é tan agresivo coas crías ou as especies, xa que estas devólvense ao mar no mesmo momento do cribado ou triaxe.

**P. Sabe se se obtén máis marisco na nosa ría ou nas que se marisca todo o ano?**

R. No caso do berberecho, Noia é a zona de maior produción a nivel galego e español, e das máis importantes de Europa.



Liliana Solís dando unha charla na lonxa de Testal ao alumnado de 3º da ESO

**P. Sabe se hai rías que antes tiñan campaña, ou un plan parecido ao noso, e agora mariscan todo o ano? Por que?**

R. Si. Isto remóntase aos anos 90, cando se promulgaron as novas leis de pesca que pretendían que se obtivesen beneficios todo o ano, para as familias dependentes de tal actividade.

**P. E sabe se hai rías que agora mariscan todo o ano pero queren instalar unha campaña ou un plan parecido ao noso?**

R. Pode haber casos puntuais, pero para ter un plan coma o noso teríanse que concentrar moitos quilos nunha única lonxa, como é o caso de Noia. Aquí pódense obter 50.000 kg por día. Iso noutras confrarías non pasa, porque os barcos poden coller esa cantidade pero non vai a una única confraría.

**«Coas campañas respéctase o ciclo biolóxico do marisco»**

**P. Como cre que repercutiría na economía e/ou no medio da Ría de Noia que se mariscara todo o ano?**

R. Pois habería que especializarse no fresco, xa que as conserveiras non o ían querer, polo tanto habería que vendelo as depuradoras, que logo o venderían a restaurantes ou a particulares.

Se fose así, teríamos menos recrutamento, xa que as crías morrerían. Tampouco teríamos calidade nin cantidade, como agora, que os deixamos crecer seis meses para ter estas tallas tan grandes

e así aumentar o prezo medio. Está comprobado que especializándose en conserva e non en fresco tense un prezo medio máis alto.

Tamén se tería menos produción e non sei se aumentarían os prezos medios. Isto poderíase cambiar se tivéssemos máis zonas.

**P. Inflúe que a praia do Testal estea sempre a niveis máximos de contaminación e non apta para o baño na boa produción de marisco?**

R. Que non sexa apta para o baño depende dos niveis de coliformes fecais e da bacteria *Escherichia coli* na auga. Nas zonas produtoras de molusco mídense os niveis desta bacteria nos bivalvos. Se é menor de 230 pódese consumir directamente do mar en fresco; se está entre 230 e 4.600 hai que depurar antes de consumir e, se está por encima de ese nivel só pode ir á conserveira. Tamén hai casos nos que a extracción está prohibida, isto sucede cando o nivel está por encima de 40.600

Segundo estes niveis, as zonas de produción clasifícanse en A, B, C e D. O Testal é zona B: os mariscadores só poden vender a depuradoras e conserveiras.

**P. Cre que se continuamos con este plan, aumentará o beneficio económico medio que se acada ao ano?**

R. Deixando este ano a un lado, debido á pandemia, estes últimos anos facturouse moitísimo, 19 e 20 millóns, que xa é unha facturación moi importante porque ata entón facturábanse sobre 15 millóns e a media estaba en 11, agora a media está en 15, así que estes últimos anos xa aumentou o beneficio.

ÁLVARO ROUGIER ROMERO DE 3º ESO B

**«A asistencia técnica analiza os bivalvos semanalmente para determinar se son aptos para o consumo»**



*«Mi obra pretende dar visibilidad a todas las cantidades de plástico que acaban en el mar»*

## María José Arceo

Residente en Londres desde 1984, onde se graduou en Belas Artes na Escola de Arte de Camberwell e máis tarde cun Posgrao en Arte e Educación do Deseño da Universidade de Goldsmith, as obras de María Arceo teñen unha forte carga de denuncia dos danos que está a provocar o exceso de lixos e residuos que xera a sociedade actual. Precisamente, por este tipo de proxectos conseguiu ser seleccionada no Encontro de Artistas Novos ( EAN) da Cidade da Cultura en 2015. Esta sensibilidade ambiental é a que dirixiu os seus traballos na Galería Herbert Reed en Canterbury ou na instalación artística realizada coa limpeza de refugallos que fixo no mesmo Támesis. Ademais, o seu compromiso coa contorna valeulle ser convidada a unirse a un grupo internacional de 14 mulleres como artista residente para cruzar o Atlántico nun barco de investigación sobre a presenza de contaminantes microplásticos na auga. Os resultados foron compartidos por prestixiosos organismos internacionais como

The Marine Litter Watch (Axencia de Medio Ambiente da ONU); o Instituto de Investigación Ambiental Mariña MERI ( Maine, EE. UU) ou o Centro de Investigación MTM (Universidade de Örebro, Suecia).

A artista estivo no instituto IES Campo de San Alberto mentras presentaba a instalación na Cidade da Cultura, titulada 'Plástico a mareas', elaborada con refugallos recollidos nas praias galegas e no río Sar.

Artista gallega afincada en Londres. María José Arceo se dedica a recoller plásticos expulsados por el mar y a hacer con ellos grandes esculturas con las que trata de concienciar al mundo de la importancia de cuidar el medio ambiente.

### **P. ¿Por qué se mudó a Londres y dejó Galicia?**

R. Me fui a Londres en 1984 para aprender inglés y luego fui a estudiar la carrera.

### **P. Háblenos de sus comienzos, ¿cómo fueron sus primeros pasos en el mundo del arte?**

R. Primero hice un curso en Inglaterra que hace durante un año la gente que quiere meterse en el mundo artístico, sirve para hacerte una idea

de las distintas modalidades artísticas que existen. Tienes un par de semanas de fotografía, otro par de semanas escultura, pintura, diseño, joyería, etc. Y una vez que haces todos estos mini-cursos te haces una idea de a lo que te quieres dedicar.

### **P. ¿Cuándo empezó a interesarse por estos materiales?**

R. Fue aproximadamente en el 2008. En el año 2000 me mudé a una casa cerca del río Támesis, en Londres. Este río que pasa por Londres está cerca del mar y la marea entra por el y llega hasta el oeste de Londres. La marea puede subir hasta 7 metros en el río y durante la marea baja, hay playas que quedan al descubierto durante 6 horas. Yo, en vez de dar un paseo por el parque, iba a dar un paseo por el río.

En mi trabajo me interesaba, ya desde un principio, buscar huellas del ser humano en el medio ambiente, pero específicamente en el medio ambiente acuático. Ya en el año 91, cuando estaba haciendo mi curso de grado, empecé a trabajar con la sal como huella que deja el agua cuando se evapora. En aquel momento se estaba empezando a hablar de un problema del mar Aral: los rusos había desviado los ríos, los afluentes que proveían el agua para el mar Aral, que era el cuarto mar más grande del mundo interior, y lo hicieron de tal manera que se secó el mar. Hoy en día el mar Aral se llama el *Aralcum Desert*, el Desierto de Aralcum.

Ahora el problema está en que al estar seco ese paisaje, cada vez que hay una tormenta de aire, todas esas partículas de sal, se expanden con el aire y cuando la sal está líquida absorbe todas las toxinas, todos los minerales y todo lo que hay en el agua, y cuando hay un vendaval, esos minerales se esparcen. Cuando la gente respira eso es muy nocivo.

Cuando yo empecé en el río, empecé buscando trozos de cerámica (te puedes encontrar desde piezas de hace 2000 años, de tiempos de los romanos, hasta piezas de hoy en día), restos de madera, metales, etc. de industrias que estaban presentes en el río como el desguace de barcos y que han desaparecido.

Una cosa que me llamó mucho la atención fue que me empecé a encontrar en mi playa favorita muchos restos de zapatos de cuero y yo decía "perfecto, estas son huellas virtuales de gente que ha vivido en el río", pero no me di cuenta de lo viejos que eran estos zapatos hasta que me encontré con un arqueólogo un día que me dijo "llevas unas botas de la época Tudor", en la época de Enrique VIII, hace unos 500-600 años. Ahí ya me sorprendí bastante, pero cuando me dijo que posiblemente tuviera también restos de zapatos de la época romana, ahí fue cuando me quedé totalmente asustada: ¡restos de zapatos de hace unos 2000 años, aún en un ambiente acuático!

### **P. ¿Cómo pudieron sobrevivir tanto tiempo?**

R. El río es como una secadora del tiempo, va enterrando cosas y desenterrándolas con las corrientes. A lo mejor esas cosas estuvieron cientos de años debajo del lodo y en el lodo, al no haber oxígeno, no hay descomposición y esa piel que ha sido curtida para que dure lo máximo posible, pues está preparada para durar, y luego, cuando empiece a flotar en el agua, está 6 horas flotando en agua salada y 6 horas secándose en la playa, entonces de alguna manera este proceso le hace durar más.

Empecé a recoger estos fragmentos de zapatos y empecé a preguntarme si el cuero, que es natural y degradable, dura tanto tiempo en el río, ¿qué es lo que va a pasar con todos los zapatos que llevamos nosotros en este momento? Son todos de suela plástica y la mayoría de plástico también, entonces empecé a preguntarme cuánto tiempo van a durar los calzados de plástico en el agua y

**«Mi obra pretende dar visibilidad a todas las cantidades de plástico que acaban en el mar»**

empecé a investigar todo este problema del plástico en el agua.

Corría el año 2008 y empecé a encontrarme que habían descubierto "la Isla de Plástico Flotante" en el Pacífico y años más tarde se descubrió que hay 5 o más Islas así en todo el mundo. Estas islas no son islas, son más bien como una sopa, no son algo sólido, si no que vas en barco y ves botellas, zapatillas... Y luego, si pones tu red, ves como una pasta, una sopa, trocitos de plástico derretido. Hay 5 porque como este plástico flota, se acumula donde hay un círculo de corrientes, entonces hay en el Norte Pacífico, en el Pacífico Sur, en el Atlántico Norte, Atlántico Sur y Madagascar, y creo que se están encontrando más en otros sitios del Planeta.

En definitiva, empecé a preocuparme un poco por esto y dije "Tengo que empezar a recoger el plástico de la playa" Ya no solo porque hace feo ir a una playa y encontrarte basura, si no por el medio ambiente. Yo llevaba mis bolsas para recoger todos los artefactos y dije "Ya que voy a recoger piel, cerámica y metal, también voy a recoger el plástico y lo voy a tirar a los cubos de basura" ¿Qué pasó? Que un señor me llamó la atención y me dijo que si todo el mundo recogía el plástico de la playa y lo vaciaba en el cubo de basura, ya no habría sitio para meter la basura de casa. Este suceso determinó que llevara la basura para mi casa "y cuando llegué a mi estudio y vacié las bolsas, me di cuenta de la cantidad de basura que estaba recogiendo y pensé que tenía que hacer algo con eso: así fue como empecé a trabajar con el plástico.

### **P. ¿En qué lugares expuso sus obras?**

R. En la bienal de Venecia, en Suiza y sobre todo en Inglaterra. Hice alguna exposición aquí en España: en La Coruña para un festival que se llama "Mar de Mares", que se hace en septiembre todos los años y en una exhibición que se llama "Somos Mar" en la galería Palexco de A Coruña. En definitiva, en bastantes sitios de Inglaterra. No me he movido mucho en otras partes del mundo.

### **P. ¿Cuánto tarda en clasificar el plástico por colores?**

R. Eso es de las tareas que más tiempo lleva, porque cuando lo coges viene todo mezclado y, por ejemplo, ayer estuve separando el plástico que recogí el miércoles en la Isla de Arousa. Estuve separando como 5 sacos. ¿Qué pasa? Que hay cosas grandes como la cesta de las ostras, las boyas de los pulpos, las cuerdas, pero luego hay muchas cosas pequeñas como tapones de botellas, las botellas mismas, etc. Dependiendo del tamaño de las cosas que recojas, tardas más o menos. El hecho es que yo no acabo con las cosas grandes y luego lo dejo, cuando veo en la arena trozos de plásticos pequeños, también los quiero recoger y eso fue una de las cosas que más me hizo pensar en el problema del mundo de los microplásticos y los nanoplasticos que son partículas muy pequeñas. ¿Qué pasa? Que cuando yo vaciaba las bolsas en mi estudio para sacar todo lo grande, me di cuenta de que había muchos trocitos de cosas pequeñas y quería hacer algo con eso, lo que hice fue coger un tamiz para separar la arena de los trocitos de plástico. Cuando vi que lo que salía al otro lado del tamiz no era simplemente arena, si no arena y polvo con arena azul, verde y amarilla. Ahí me di cuenta de que si el mar y el río son capaces de convertir las rocas y las conchas en arena, y si el mar y el efecto de las corrientes es capaz de convertir una roca como el granito, que es durísimo, en arena, también va a hacer lo mismo con el plástico y me di cuenta de que el problema que tenemos que no son las cosas grandes, lo que flota, si no lo pequeñito.

### **P. ¿De los lugares que ha limpiado, cuál considera que es el que estaba en peor estado?**

R. Aquí en Galicia posiblemente las playas de ría y las playas salvajes: la playa de Areas gordas en Monte Louro, la de las dunas de Corrubedo y la de Furnas. En todas estas playas que son de mar muy batido y donde hay dunas, lo que hay también es mucho viento y se mueve mucho la arena. Lo del sitio más sucio es relativo, hay sitios donde se ve la basura a primera vista, y sitios donde no se ve pero que si indagas un poquito acaba saliendo.

En Londres, en el río, depende del día; cuando llueve, como el sistema de alcantarillado de Londres es de la época Victoriana (fue construido para 2 millones de personas y ahora hay sobre ocho millones) aguanta si el tiempo está seco; cuando

llueve, como este sistema mezcla el agua de los tejados con la de los desagües, no da capacidad, y hay que abrir las compuertas de las alcantarillas y dejar que se vayan las aguas fecales directamente al Támesis. Si voy al río después de un día de lluvias sé que me voy a encontrar con cosas que han estado en las alcantarillas y se reconocen muchas veces porque tienen pegados restos de aceite que fue vertido por el fregadero; el aceite al contacto con el agua se coagula y se pone sólido formando icebergs de grasa que bloquean las alcantarillas. Aquí los ayuntamientos limpian las calles cada día, pero en Londres se limpian cada 10 días, entonces la basura que se ve en las calles acaba en el río, y del río pasa al mar.

**P. ¿Qué objetos son los que más te encuentras en Galicia?**

R. Aquí, aunque también recojo botellas y colillas, la mayoría de lo que recojo en el mar son cosas de pesca y de marisqueo: trozos de cabos y cuerdas. Depende si lo que recojo es en playas de ría o en playas de mar abierto, en las de ría encuentras los pinchos de los mejillones, las bandejas de las ostras, boyas de pulpos, todo lo relacionado con la pesca y captura. Esto me da muchísimo coraje porque lo que está contaminando las playas es la materia prima que todas estas industrias pesqueras utilizan.

**P. ¿Qué objetos y materiales predominan en su obra?**

R. Fundamentalmente el plástico, aunque hice trabajos con sal, con cera, metal, etc. Me gustan mucho los materiales que tienen la posibilidad de cambiar de estado líquido a sólido: la sal, la cera, el plástico,

**P. ¿Cuál es su obra preferida o la que dedicó más tiempo?**

R. A la que le dediqué más tiempo es una obra de cera que hice después de mi accidente. Al año de graduarme fui de vacaciones a Escocia, caí y rompí el coxis, estuve 3 años en rehabilitación, no podía ni sentarme en una silla, me sentaba en una rueda de moto. En este período no podía utilizar las herramientas que utilizaba antes, las vibraciones del taladro me producían mucho dolor, entonces tuve que cambiar el modo de trabajar; tenía una chimenea y empecé a guardar la madera quemada y me di cuenta de que mi vida se había roto en pedacitos y que tenía que recomponerla,



entonces ideé hacer una pieza que reflejara todo esto: hice cinco puzzles redondos de distintos tamaños que formaban una espiral y dentro de cada uno hice una espiral. Compraba un puzzle redondo, lo hacía, y por la parte de atrás hacía un mapa, entonces, unas piezas las reproducía en madera y las quemaba, otras las reproducía en metal fundido y el resto lo recubrí con cera líquida que iba pintando a capas hasta un grosor de unos 5 cm. Esta obra representa la reconstrucción de mi vida tanto a nivel físico como psíquico. Estuve un año con esta obra.

La otra obra que me llevó más tiempo es una que hice en el 2007 como artista en residencia con la Universidad King's Colleges de Londres, allí estuve trabajando con el departamento de geografía, de química y el de acción cultural de la universidad. Durante un curso académico estuve recogiendo plástico del Támesis, hice 40 playas. Al final hice una escultura con forma de pisada de zapato de 12 x 4 metros que estaba compuesta de 34 cajas. Cada caja estaba llena de objetos, una tenía zapatos, otra aparatos electrónicos, otra botellas, etc. Lo más curioso de esta escultura es que sólo utilicé un tercio del plástico que recogí.

**P. ¿Cuánto tiempo estará en España? ¿Qué proyecto la trajo aquí?**

R. Llegué el dos de mayo y, de momento, me quedará hasta el día 7 de junio. Tengo una inauguración del proyecto que estoy haciendo el día 5 de junio, que es el Día Internacional del Medio ambiente. La idea era de pasar un mes recogiendo plástico e instalando las torres Hedjuk de la Ciudad de la Cultura de Santiago de Compostela. Es un proyecto que está patrocinado por la compañía Viaqua, que es la que se encarga de la recogida de aguas residuales en Santiago. Mi obra pretende dar visibilidad a todas las cantidades de plástico que acaban en el mar. La gente no se puede imaginar lo que son 500 o 1000 toneladas de plástico, por ejemplo.

Este plástico nos está haciendo muchísimo daño, no sólo a los animales, también a los humanos. El plástico ya está dentro de los humanos y nos está afectando de una manera muy fuerte: está induciendo mucha infertilidad y nos está provocando muchos cánceres hormonales como el de pecho, de próstata, de tiroides, de útero (nuestro cuerpo piensa que el plástico es estrógeno y crea un balance de estrógeno y testosterona).

**P. ¿Tiene en mente algún nuevo proyecto?**

R. Sí. Tengo varios proyectos en mente, algunos ya empezados y esperando su momento. Si eres escultor los espacios son muy importantes, sobre todo cuando hablamos de obras de un tamaño considerable; si no tienes una exhibición prevista donde vas a utilizar cierto proyecto, lo aparcas, lo pones a un lado, porque una vez que lo acabes lo tienes que guardar y los alquileres de espacios son caros.

Tengo pensado seguir con el plástico pero es posible que reviva un proyecto que tengo sobre la construcción de corales artificiales, aunque de momento no estoy muy segura de cuál va a ser mi próximo proyecto.

**P. ¿Le gustaría que algún día no tuviera plásticos para realizar sus obras?**

R. El propósito de mi trabajo es que la gente se conciente de que lo que tenemos que hacer es: primero, usar menos plástico, segundo, reutilizarlo y tercero, reciclar todo el que usemos. Todo el plástico que se ha fabricado desde finales del siglo XIX todavía está en algún sitio del mundo, la mayoría no se ha degradado y sigue materializado de alguna forma.

**P. Muchas gracias María José por concedernos esta entrevista**

R. Gracias a vosotros por interesarnos por mi obra.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vr51nI1XF1U&t=2s>

**«El río es como una secadora del tiempo, va enterrando cosas y desenterrándolas con las corrientes»**



«O mundo está cheo de monumentos pero os nosos pequenos espazos inmediatos son os que verdadeiramente teñen sentido para nós»

## Begoña Fernández

Doutora en Historia do Arte e profesora titular do departamento de Historia do Arte da USC, dende 2013 forma parte do grupo de investigación *Iacobus*. Xunto coas actividades docentes que desenvolve, tanto na Universidade de Santiago como en outras, ou cos labores de xestión universitaria, tamén realiza unha faceta investigadora, participando en proxectos ou contratos de investigación.

**P. A mediados do século XVIII chegaron a Galicia máis de 15.000 persoas procedentes do litoral catalán. Cales foron as aportacións arquitectónicas e que influencia tiveron na conformación das vilas mariñeiras?**

R. A mediados do século XVIII, primeiro con carácter estacional e despois, sobre todo na Guerra da Independencia, con carácter permanente, xerouse a creación dun modelo chamado *factorial*

*residencia*, os almacéns de salgadura, que están dispersos por moitas partes da xeografía galega e de outros lugares de España que responden á mesma tipoloxía.

O máis importante da súa aportación foi a revolución que xerou, por un lado, dende o punto de vista económico, e por outro, polo desenvolvemento urbano e económico que xerou en moitos sectores da poboación que aparecían anclados no pasado.

**P. A chegada dos cataláns tivo moita repercusión na sociedade galega das vilas costeiras, describiría esta situación como algo positivo ou negativo?**

R. Orixinou dous aspectos: *un positivo*, que introduciu a modernización na economía galega e podemos falar case dunha revolución industrial e outro un tanto *negativo*, xa que produciu unha serie de conflitos sociais derivados dos métodos que utilizaban, moito máis agresivos que os autóctonos que estaban anclados no pasado. Coa introdución dos novos sistemas de manufactura que os cataláns aportaron e traían doutras zonas españolas, produciuse por un lado unha mello-

ra económica que a afectou moi pouco as poboacións ata finais do século XIX, e por outro lado un conflito de intereses.

Introduciu algo moi positivo que foi o *salario feminino*, xa que eran elas as que basicamente se dedicaban a traballar nestas salgaduras. Permitted a moita poboación autóctona subsistir nun período económico moi complicado da historia da nosa rexión.

**P. A ocupación dos cataláns a mediados do século XVIII deu lugar á creación de barrios, moito máis luxosos que os que había ata ese momento e que só se podían permitir eles. Eses barrios foron construídos en terreos públicos, moitas veces sen pedir permiso ou pagando cantidades simbólicas. Tivo isto algo que ver no rexeitamento dos cataláns por parte da poboación galega?**

R. O rexeitamento dos cataláns non foi polos lugares que ocuparon xa que eran terreos moi próximos ao mar e cunhas condicións moi precarias nun primeiro momento, e que a xente local non quería, xa que non os podía explotar dende o

punto de vista agrícola, que era ao que se dedicaba basicamente a poboación galega.

Estes terreos tiñan que reunir dúas condicións: ser favorables para fondear as embarcacións e para chegar facilmente ao mar, e estar situados lonxe dos conxuntos históricos debido ás tarefas ás que se dedicaban (son actividades que xeran mal olor). Por iso os barrios de mariñeiros sempre están fóra do espazo recoñecido como cidade. Cando os cataláns xa acadan un recoñecemento social é cando estes lugares se converten en zonas máis luxosas.

A causa do enfrontamento veu, por un lado, polo enriquecemento económico que tiveron os cataláns e, por outro, porque cos sistemas técnicos que implantaron facíanlle a competencia aos mariñeiros tradicionais da zona. Por todo isto tiñan que asentarse en sitios onde os *gremios* non eran poderosos, é dicir, onde os “sindicatos da xente do mar da época” non eran poderosos.

**P. No seu texto “Traballar e morrer xunto ao mar” sinala como problema a falta de recoñecemento ao valor dos bens patrimoniais, concretamente o patrimonio industrial das nosas rías está suficientemente protexido ?**

R. Se a pregunta é si existen os instrumentos de protección necesarios para protexer o patrimonio da nosa ría, si que existen, ao igual que para outro tipo de bens. Pero un ben histórico artístico (por exemplo unha igrexa) ninguén se cuestiona que sexa patrimonio, que teña un determinado valor. Ata hai moi pouco tempo os bens patrimoniais relacionados co mundo do industrial non tiñan ese recoñecemento.

É dicir, hai instrumentos de protección, pero a principal protección que se lles debe dar aos bens patrimoniais é que a xente da localidade os valore. Se a sociedade non recoñece o valor que teñen estes bens como sinal de identidade, como cultura, como pobo - e aquí radica o problema - estes perderanse. É moi importante difundir ese valor para que se vaia transmitindo de xeración en xeración, esta será a maneira de manter o noso patrimonio. Pouco importa que existan leis que protexan estes bens se a sociedade non os protexe. O importante é difundir valores, criterios para que ese ben permaneza no tempo, esta difusión é o verdadeiro tesouro dos bens patrimoniais.

«*Estas salgaduras catalás introducion algo moi positivo que foi o salario feminino*»

**P. Pode explicarnos cales son os tipos de protección de bens culturais que existen na actualidade?**

R. Os bens culturais son elementos de valoración e de identificación por parte da sociedade que convive con eles e os aprecia e os singulariza como un espazo a protexer. A máxima figura de protección que existe en España e que se aplica perfectamente na maioría dos bens é a de *Ben de Interese Cultural*. Logo existen, en función da natureza dese ben, distintas figuras de protección. É dicir, as necesidades que ten o conxunto histórico de Noia, non son as mesmas que as da igrexa de San Martín, aínda que están protexidas exactamente igual, non deben ter os mesmos requisitos nin a mesma aplicación.

O que sería moi interesante é desenvolver estas figuras de protección a pequena escala, que os propios concellos tiveran os seus monumentos de interese local. A poboación é a que mellor pode identificar aqueles bens que son singulares dentro do seu propio espazo. Sería moi conveniente que se levara a cabo, sobre todo nos espazos singulares e marcados por unha forte presión urbanística, como é o caso da maioría das vilas costeiras galegas.

**P. Ten Galiza os deberes feitos con respecto as indicacións para a conservación de bens culturais de organismos internacionais como é a ONU?**

R. Si. Temos os deberes feitos. A primeira lei galega é do ano 1995, a segunda é do ano 2016 e vaise adaptando a toda a normativa e a todas aquelas cartas e acordos que regulan o patrimonio. Eu penso que non é tanto un problema de que Galiza teña os deberes feitos coma se os cidadáns galegos fixemos os deberes: é imposible protexer aquilo que non sabemos que existe, que non recoñecemos como patrimonio. Debemos reflexionar, e non tanto pedirle á Administración que faga algo polo patrimonio como pensar no que podemos facer nós como sociedade por el.

Ao marxe de toda a lexislación e de toda a normativa, como podemos nós difundir o patrimonio que temos? O patrimonio é un recurso (unha fonte de ingresos) para moitos pobos; pero ao contrario que un salario (que é o noso recurso), que ao cabo dun mes morre pero reactivase outra vez cando se volve a cobrar, estes recursos patrimoniais se os matamos, podemos reconstruílos, pero xa non serán o mesmo nunca. Moitas veces confundimos o urxente co verdadeiramente importante, o importante é que a sociedade estea preparada para valorar eses bens patrimoniais

**P. Por que son importantes os bens patrimoniais?**

R. Porque unha imaxe vale máis que mil palabras, os bens patrimoniais son as fotos fixas do noso pasado, por iso teñen tanto valor, porque nos están ilustrando unha parte singular dese pasado que o tempo perdeu e que nós borramos na nosa memoria. Por exemplo, o Concello de Noia está situado no antigo claustro do convento de San Francisco, pero hoxe é dependencia municipal. Isto ilústranos dos distintos procesos polos que pasou ese ben, o que lle sucedeu, e como chegou ata nós. É o valor da imaxe propiamente dito. Fixase ese pasado e esa evolución nunha serie de fitos concretos. O patrimonio son elementos do pasado, salvo casos excepcionais, que nós herdamos e transmitimos e ese é o verdadeiro valor: que nun ben reúnese presente, pasado e futuro. É como se saltásemos a dimensión do tempo porque temos eses bens.

**P. Como podemos axudar a poñer en valor estes bens patrimoniais?**

R. Difundindo, falando deles, facendo proxectos de investigación coma este; con calquera tipo de traballo que axude a que a xente os comprenda. A difusión é a mellor medida a adoptar, as medidas punitivas no campo do patrimonio non son boas, é máis doado convencer, difundir, educar en valores patrimoniais. Se lle temos aprecio a estes bens e nos sentimos identificados con eles non sucederán catástrofes, salvo as que veñen por cuestións sobrevidas: un incendio, un terremoto, etc. Difundir é a mellor receita para o noso patrimonio e sobre todo difundir entre a mocidade.

**P. Vostede comezou moi nova a súa carreira universitaria, como foi ese proceso? Dende**



**unha perspectiva de xénero, parécelle que a universidade é igualitaria?**

R. Fun estudar a Santiago cinco anos coa idea de volver á miña cidade e poder ver o mar, pero por circunstancias quedei en Santiago. Rematei a carreira, fixen o doutorado, logo traballei fóra da universidade e ao cabo do tempo volvíñ ali. Entón, o proceso foi longo.

En canto á pregunta da igualdade, hai moito campo por mellorar, pero no sistema universitario ao igual que no acceso público, as posibilidades dunha muller son as mesmas que as dun home; é un concurso que se realiza por unha oposición, en función duns méritos e do resultado dunhas probas. Estivemos moi en minoría con respecto á poboación masculina, e aínda que vós os mozos non o notedes, avanzouse moitísimo, pero hai moitas cousas que mellorar. Na miña profesión non podo dicir que haxa discriminación, de feito o 80% do meu alumnado é feminino e a maioría do alumnado da USC son mulleres, o cal é moi positivo, isto a principios de século era impensable. Faltan cousas, pero a pequena escala, na vida cotiá, presupoñense certos roles para a muller que non teñen por que ser executados sempre por ela. Aínda hai moitas mulleres hoxe que non contemplan esas posibilidades.

**P. Que motivos a impulsaron a realizar esta investigación e como foi o proceso de elaboración?**

R. Foi un motivo sentimental, por nostalxia, por renderlle tributo á miña avoa. Eu oía historias na miña casa con relación a este tema cando era nena, entón nun momento determinado,

cando morre a miña avoa, comecei a comprobar que había de certo no que ela me contaba de aspectos vinculados á miña familia, e que formaba parte do imaxinario social que como nena eu me fixera na cabeza. A miña familia é dunha vila mariñeira da Illa de Arousa e eu oía na casa comentarios ao respecto de situacións que vivira e que me deixaban descolocada. Un día, traballando, comecei a indagar en que había de certo naquela historia. Descubríñ que era verdade e, como tiña o privilexio de podela contar, comecei buscando en arquivos municipais, seguíñ buscando por industrias, por revistas, periódicos, etc. e empecei a darlle corpo a todos aqueles episodios independentes que recordaba de cando era nena e completei a serie cun traballo, que non deixa de ser anecdótico, dunha situación. O que é unha pena e que hoxe estes restos industriais se vaian perder porque están en zonas de grande interese urbanístico.

**P. Pensou nalgún momento que o seu libro podería ser material escolar?**

R. Non. Xa digo que xurdiu da busca dunha parte do meu pasado, todos nun momento dado nos preguntamos de onde vimos, e nesa busca naceu este libro. O libro xurdiu tirando do fío dos capítulos que faltaban na miña memoria para corroborar que o que me contara a miña avoa era certo.

En Noia hai un montón de factorías deste tipo, agora é tarefa vosa seguir investigando, eu xa puxen o meu grao de area. Cando estudas empezas a coñecer e a entender a realidade dunha xente que si marcou o desenvolvemento de Galiza.

**P. Como ve estes proxectos de investigación como o que realizamos nós baseados nos expertos e na realidade da nosa contorna?**

*«A máxima figura de protección que existe en España e que se aplica perfectamente na maioría dos bens é a do Ben de Interese Cultural»*

R. Vós sodes o noso futuro. A vós vos corresponde estudar a realidade da vosa contorna. É imposible coñecer o mundo sen coñecer a realidade inmediata, o que está na rúa de enfronte. A min faltábanme episodios para completar a serie, e busqueinos, porque todos precisamos coñecer nosa contorna inmediata, saber de onde vimos, sen iso non podemos proxectarnos.

O mundo está cheo de monumentos pero as micro-escalas, os nosos pequenos espazos inmediatos, son os que verdadeiramente teñen sentido para nós. Algo que lle pregunto sempre ao meu alumnado é: cantos bens hai na vosa cidade? A vós preguntariavos: cantos bens hai en Noia? Cando rematedes este proxecto é imprescindible que coñezades o que tedes preto de vós, a vosa realidade máis inmediata, veredes que o que tedes preto pode proxectarse fóra e entender toda a realidade. É fundamental educar e difundir en patrimonio porque sen isto non vale de nada toda a protección que teñamos.

**P. Pode explicarnos en que consiste o seu traballo na universidade?**

R. Son profesora basicamente, esa é a miña función: dou clases na universidade, dou clases de grado, clases de máster, e tamén traballo na investigación, normalmente en traballos relacionados con bens do patrimonio galego. E xunto a todo iso, son Vicedecana académica da facultade, é dicir, encárgome de xestionar unha parte do centro e encárgome de todos aqueles aspectos que teñen relación cos títulos, estudos, alumnos, etc.

**P. Animaría á xente nova a estudar Historia do Arte? Por que?**

R. Non animaría a alguén a estudar algo que non lle gusta. No meu caso, eu era a única da familia que se ía dedicar a unha carreira de letras, pero tiven a sorte de que os meus pais o entenderon. Se vos gusta eu animovos a estudala porque é a profesión máis apaixonante do mundo porque nós só podemos proporcionar satisfacción á xente, o que damos á sociedade é o recoñecemento a unha parte da súa identidade, a revalorización dunha serie de elementos que doutra maneira teríanse perdido.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vr51nI1XF1U&t=2s>





*“Os cataláns transformaron totalmente o sector produtivo na costa”*

## Santiago Llovo

Santiago Llovo Taboada naceu en Compostela. É licenciado en Dereito, traballador da Administración Pública Galega e, segundo a súa propia definición, “historiador-escritor afeccionado”. Persoa moi vinculada á contorna mariña da ría de Muros e Noia, sobre a que xa publicou varios libros entre os que destacan os títulos *Memoria salgada dun pobo*, *Douscentos anos de salgaduras e conserveiras*, *O Freixo de Sabardes*, *A terra dos carpinteiros cos pes mollados* e *Mar de Outes*.

Santiago comeza a charla dicindo que hai anos comezou, aínda que el non se dedica a iso, a facer una investigación sobre quen montou toda a infraestrutura que hai hoxe no Freixo, cando e para que. A charla titúlase “A pegada dos cataláns”.

Sorprendeunos escoitar que hai 200 anos non había nada desta infraestrutura industrial no Freixo e que foron os cataláns os que comezaron a montala. A vida na ría estaba exclusivamente fóra

da costa, nos núcleos de poboación que estaban amurallados, que tiñan defensa, porque dende tempos inmemoriais atacáronnos primeiro os viquingos normandos e despois os franceses, os ingleses,...

Llovo amosa un mapa da ría de 1791 onde só hai núcleos de poboación en Noia e en Muros e unhas poucas casas no Freixo e en Esteiro. Explica que no Freixo, onde está a igrexa de San Xoan de Sabardes, había un mosteiro beneditino que era da dependencia de San Martín Pinario, ata a *Desamortización de Mendizábal* (hai 150 anos, un goberno progresista da época decidiu que tanto a burguesía como a igrexa tiñan demasiadas terras, polo que decidiu expropiarlhas para despois vendelas en poxa pública e así sanear as contas do estado). Ata mediados do século XIX só existía no Freixo este mosteiro, e ao pé del unhas poucas casas.

Os cataláns atoparon unha costa virxe e sen explotar máis que para o consumo local, polo que puideron facer as súas salgaduras onde quixeron, e nunha costa cargada de peixe.



Santiago explicounos que ao lado do náutico do Freixo había un pequeno peirao propiedade de un catalán que tiña unha salgadura ao lado; pero ao coñecer a riqueza de sardiña na ría, do peirao fíxose unha pesqueira. Puidemos apreciar que a pesqueira tiña unha boca moi pequena, cando había mar baixo puñan na boca uns trasmallos ou unhas betas no chan con pedras, cando subía

**«Antes da chegada dos cataláns aquí había pesca e a xente vivía do mar, pero non se facía de maneira industrial»**

a marea o peixe entraba, entón tiraban dunhas extremas, a rede subía e quedaba empozado o peixe. Isto parece increíble porque hoxe non hai sardiña na ría; os "Jareteros de Portosín", que son os que pescan sardiña, teñen que saír, polo menos ata a altura de Monte Louro. Antes de chegar os cataláns aquí había pesca e a xente vivía da terra e do mar, pero a pesca da sardiña non se facía de maneira industrial nin se facía un tratamento para a súa comercialización ata que chegaron os cataláns. Os cataláns chegaron coas súas salgaduras, que eran centros de procesado de peixe que non existían aquí ata ese momento. Aquí a forma de pescar era diferente, utilizábanse aparellos e sistemas de procesado moi distintos. Os cataláns trouxeron unhas redes grandes chamadas xávegas ou barredoiras, redes moi longas que se levaban ao mar coa axuda dunha embarcación e que despois os cabos eran tirados dende terra con vacas e con xente. Os pescadores galegos traballaban co xeito que é unha arte de enmalle de deriva que está constituída por un pano rectangular estendido entre dúas trallas, a superior, que consta de un sistema de flotación por boias, permite o calado a profundidade variable, e a inferior que está lastrada con chumbos. O xeito debe permanecer unido á embarcación mediante un cabo de lonxitude variable, quedando o outro extremo libre.



Tamén se salgaba a sardiña antes da chegada dos cataláns pero dunha maneira máis artesanal. Case todas as casas de ribeira-mar de Muros tiñan píos na parte baixa, da mesma maneira que as casas de interior tiñan cuadras. A maneira de salgar a sardiña era diferente ao método dos cataláns e as mulleres tiñan todo o peso da salgadura posto que unha vez que o peixe chegaba a terra xa era cousa das mulleres. Elas escochaban as sardiñas (quitaban a tripa e a raspa) e botábanas aos píos a salgar, pero eran menos eficientes porque deixábanas menos días que co método catalán e

**«Cando chegaron os cataláns arrasaron e explotaron aos mariñeiros galegos polo que houbo moitas revoltas populares»**

tiñan unha produción menor, era case para o autoconsumo e para trocar por outros alimentos con pobos próximos como Paxareiras, Pino do Val, etc.

**P.- Pódese dicir que a industrialización en Galiza comezou cos cataláns?**

R.- A industrialización en Galiza chegou por dúas vías: polo curtido de coiro e polo salgado do peixe. O salgado de peixe mudou logo a fábricas de conserva, pero basicamente aí comezou todo.

**P.- Como se estableceron os cataláns?**

R.- Os cataláns chegaron a unha costa virxe e estableceron nos mellores sitios, en toda a fronte do Freixo, onde hoxe está situado o náutico, no século XVIII. Aos primeiros sitios que chegaron foi a Noia e a O Freixo, a Esteiro e Muros chegaron máis tarde.

Primeiro viñan na tempada da sardiña, chegaban en barco e mercaban a sardiña escochada aos mariñeiros galegos, salgábana e levábana para a súa terra. Isto fixérono durante varios anos e, como viron que obtiñan bos resultados, fixeron sociedades, estableceron aquí e trouxeron xente para traballar en fábricas permanentes. Ás salgaduras, os cataláns chamábanlle fábricas de sardiñas, as sardiñas non se fabricaban, transformábanse; montaron salgaduras por toda a costa galega. Chegou a haber 500 salgaduras de cataláns, e todas tiñan un mesmo patrón.

**P.- Onde se instalaron os cataláns?**

R.- Instaláronse primeiro en Noia e despois aquí porque era un sitio abrigado e había moita sardiña, montáronse 10 salgaduras das que se conservan só dúas, pero consérvase a casa dos fomentadores (os cataláns autochamábanse fomentadores); a primeira familia que se estableceu era de Calella, os Llorens, no ano 1790, dos que aínda se conserva a casa.

**«Antes de chegar os cataláns os mariñeiros galegos eran empresarios de seu»**

Nun período de 10 anos os cataláns coparon totalmente o mercado e todo o mercado do salgado foi deles.

Portosín nos anos 70 tamén tiña salgaduras; en Esteiro establecéronse dúas familias de cataláns, as familias Portals e Romaní, dous imperios que tiñan salgaduras en Carnota, Sada, Riveira... tamén tiñan barcos mercantes porque necesitaban cantidades inxentes de sal (por cada kilo de sardiñas precisábase un kilo de sal).

Outro sitio no que se estableceron é Cabanas, onde hai unha salgadura que se conserva intacta e que é preciosa, montada por uns descendentes de cataláns, os Roura. En Muros, unha salgadura foi reconvertida en restaurante, a Casa Anido, etc.

En Noia tamén houbo salgaduras pero non se conserva nada.

**P.- Que estrutura tiñan as fábricas de salgadura?**

R.- O 95% das salgaduras respondían a un mesmo patrón, eran estruturas abertas e rectangulares e tiñan tres corpos: unha parte onde estaban *os píos*, onde se botaba a salgar a sardiña que se chamaba *a chancla*; outra parte que adoitaba estar fronte *a chancla* e que era onde se prensaba a sardiña para sacarlle a graxa e poder comercializala, *o morto*; na parte do medio tiñan *o claro* que lle daba luz a toda a estrutura. Pola parte de diante tiñan a vivenda e detrás *a tribuna* e o *aljoli* que era onde gardaban o sal.

**«O 95% das salgaduras respondían a un mesmo patrón, eran estruturas abertas e rectangulares e tiñan tres corpos»**

**«Os cataláns chegaron coas súas salgaduras, centros de procesado de peixe que non existían aquí ata ese momento»**

**P.- Aparte das Salgaduras, os cataláns influíron de outra maneira na industrialización en Galiza?**

R.- Si, asociadas á salgadura viñeron outras necesidades, a necesidade de pesca, de sal e a necesidade de barcos para traer a sal e para levar a sardiña elaborada ao Levante, ao Cantábrico, a Inglaterra, etc. Precisamente no Freixo montouse unha industria ao redor da salgadura da sardiña, instalouse a zona cero da carpintería de ribeira de Galiza. Nesta zona do Freixo e en Broña é probablemente onde máis barcos se fixeron en España nesa época. Aquí quedan vestixios de asteleiros, máis ben son varadeiros onde se reparan barcos.

**P.- A man de obra das salgaduras e dos esteleiros era toda catalá?**

R.- Cando chegaron os cataláns, eles traían algúns traballadores porque aquí non había practicamente vida e facía falta man de obra. Esta man de obra non era suficiente e, nesta parte da ría, a man de obra viña da montaña: de Valadares, Pino do Val, etc.

Os libros sacramentais, tanto de finados, nacementos e matrimonios, son unha fonte inacabable de información e se consultamos as partidas de bautismo decatámonos de que antes de principios do século XIX os nenos de O Freixo tiñan uns apelidos propios da zona, pero coa chegada dos cataláns os nenos teñen apelidos cataláns e outros apelidos máis comúns dos pobos do interior e tamén apelidos dos carabineiros, que eran os que controlaban as mercancías que chegaban e que se estableceron na zona porque no Freixo había un destacamento de carabineiros.

**P.- Que proceso utilizaban os cataláns para salgar a sardiña?**

R.- Os cataláns pescaban máis que ninguén cos seus novos sistemas, entón tiñan unhas infraestruturas de pedra, modernas para a época

(nun principio os píos eran de madeira, pero a raíz dos incendios fixéronse de pedra). Primeiro botábanse as sardiñas nos píos con auga con salmoeira (auga salgada con moita sal) durante 10-15 días, de aí sacaban as sardiñas con uns trueiros, ensarillábanas polos ollos e púñanas a secar, unha vez secas as sardiñas púñanse en pandeireta dentro dos *tabais* para finalmente ser prensadas. Co prensado sacábase a graxa das sardiñas e obtíñase un subproduto co que se sacaba máis cartos que coa sardiña, o *sáin*. Este aceite utilizábase para alumear os quinqués polo que tiña moito valor, hai que ter en conta que na época non había electricidade.

Co sistema galego non se prensaban e quedaban con unha cor amarela e eran de sabor máis rancio.

Asociado a todas as salgaduras había carpinteiros para facer os tabais, toneis de pouca altura. Os mariñeiros pescaban a sardiña, as mulleres encargábanse da maior parte do proceso da salgadura e os carpinteiros fabricaban os tabais.

**P.- Foron ben recibidos os cataláns cando chegaron?**

R.- Os cataláns transformaron totalmente o sector produtivo na costa. Antes de chegar os cataláns, os mariñeiros galegos eran empresarios de seu, tiñan a súa propia lancha xeiteira e traballaban para eles, e a muller escochaba e salgaba a sardiña na casa. Os cataláns coparon a pesca, a transformación e a comercialización da sardiña entón os pescadores galegos deixaron de ser pequenos empresarios e pasaron a ser asalariados con todo o que iso carreou. Non foi doada a aterrixe destas xentes aquí.

Os mariñeiros galegos que tiñan a exclusividade da pesca da sardiña, tiñan a obriga de estar ao servizo da patria nas tarefas militares para as que foran requiridos (as guerras que houbera no momento) para o cal existía a expresión "servir en los bajeles de su majestad". Como nesa época había moitas guerras, os mariñeiros galegos non podían sacar adiante as súas familias porque tiñan as lanchas de pesca amarradas; Pola contra, os mariñeiros cataláns non tiñan que ir á *Armada* porque estaban inscritos en Calellas, San Paul de Mar, etc., e non os viñan buscar a Galiza, polo que se fixeron amos da costa galega.

En resume, cando chegaron os cataláns arrastraron e explotaron aos mariñeiros galegos polo

**«O sistema de pesca galego era con redes de enmalle, mentres que os cataláns usaban redes de cerco»**

que houbo moitas revoltas populares. A revolta máis grande que houbo en Galiza foi no ano 1812, na que o gremio de mariñeiros de Muros, que era moi potente, armouse cunha flotilla de *lanchas xeiteiras* e queimaron dúas salgaduras en Portosín, unha no Freixo e catro en Esteiro, as catro grandes que había dos Portals, Romanís, etc. Previamente, os mariñeiros tamén cegaran as postas das *xávegas* con unha gran cantidade de pedras; as postas das *xávegas* requirían praias para poder tirar e que non houbera pedras no medio para que non se engancharan as redes.

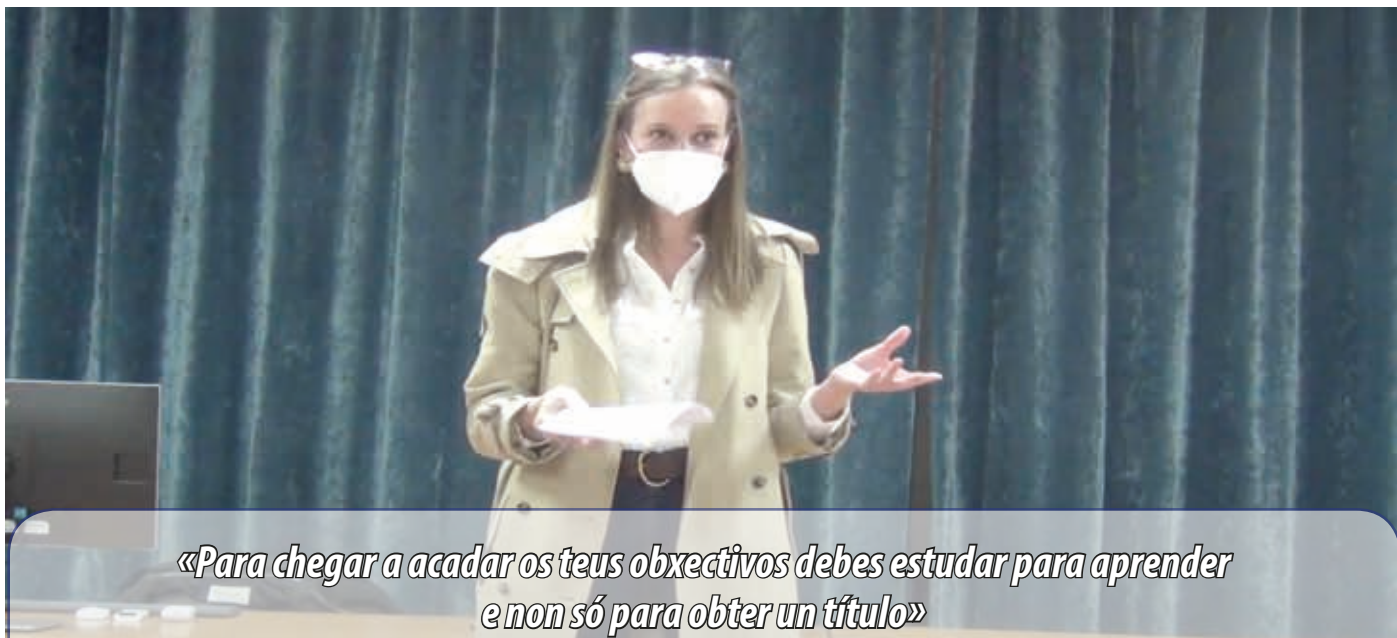
**P.- Que diferenzas fundamentais existen entre o método de pesca dos cataláns e o que utilizaban os mariñeiros galegos?**

R.- O sistema de pesca galego era moito máis sinxelo, era con redes de enmalle, de maneira que a sardiña quedaba atrapada na rede, é dicir, enmallada. Mentres que os cataláns usaban redes de cerco, cercaban unha zona con redes, que despois arrastraban ata a terra. Co método galego collíase unha caixa de peixe e co sistema catalán, coa *xávega*, collíase o que pescaría un mariñeiro galego nun ano.

**P.- Foi o Freixo un centro neurálxico da nosa ría de asentamento catalán?**

R.- Si, foi o primeiro sitio de asentamento, con Noia, pero en Noia estiveron moi pouco tempo. Aquí a sardiña foise acabando entón cada vez ían máis fora. A partir de 1805 foron para Portosín, Esteiro e Abelleira. A Muros foron máis tarde porque o gremio do mar non deixou establecer alí aos cataláns, entón establecéronse en Louro, no Acoradoiro, en Lira, Ézaro, foron indo para fóra. Finalmente foron Portosín e Esteiro os que dominaron o mercado na ría.

<https://www.youtube.com/watch?v=YL7fWQc1sIM>



*«Para chegar a acadar os teus obxectivos debes estudar para aprender e non só para obter un título»*

## Yanira Somoza López

Ex-alumna do Ciclo Superior de Administración e Finanzas do IES Campo de San Alberto

Yanira ten 35 anos, leva 16 anos de autónoma e é unha empresaria de referencia en Noia, xa que é a xerente de *Pavimentos Noia*, *AlquiNoia* e *A Roufana*. Tamén é coñecida pola súa actividade nas redes sociais, xa que ten 5000 seguidores en Facebook e tamén é referente en Instagram, onde é moi coñecida polas súas receitas de cociña.

A idea da charla é que Yanira explique ao alumnado dos Ciclos da rama administrativa cal é o perfil que buscan as empresas nun administrativo para a súa contratación laboral. O seu punto de vista é moi importante xa que coopera co instituto como titora da FCT (Formación en Centros de Traballo) nalgunha das súas empresas.

Temos a sorte de que Yanira estudou o Ciclo Superior de Administración e Finanzas no noso centro e aproveitamos a súa visita para que lle

contara ao alumnado a súa experiencia laboral e formativa.

Yanira cóntanos que é a xerente de tres empresas totalmente diferentes. Os seus inicios como autónoma, con 19 anos, foron coa súa nai na confeitaría *A Roufana*. Como o seu pai tiña unha empresa de construción, *Pavimentos Noia*, comezou a levar a súa administración, compaxinado así os dous sectores.

**«Se queres, podes»**

Durante dez anos, aproximadamente, formou parte da directiva de "Noia Histórica" e da "Asociación de empresarios", da que tamén chegou a ser a súa presidenta.

Hai dous anos creou unha empresa de alugueiro de maquinaria, *AlquiNoia*, na que tivemos a sorte de ter alumnado facendo as prácticas.

En canto á súa vida formativa, Yanira cóntanos que ao rematar o bacharelato fixo un ciclo superior de Xestión Comercial e Marketing e acon-

sellou o alumnado do Ciclo que o fixese, se quere seguir formándose, xa que está moi relacionado co ciclo superior de Administración e Finanzas. Aproveitou para recordarlle que algúns módulos, sobre todo da parte administrativa, pode validalos.

Como comezou a traballar na parte administrativa de *Pavimentos Noia*, sempre tivo a inque-danza de formarse nese ámbito, polo que decidiu matricularse no Ciclo Superior de Administración e Finanzas hai dous anos. Durante este tempo, compaxinou o traballo nas tres empresas coa súa formación. Yanira contounos que a experiencia foi dura, pero á vez gratificante porque, como tiña moitas ganas, os resultados foron os desexados: "Se queres, podes".

*Pavimentos Noia* e, sobre todo *AlquiNoia*, é un mundo de homes, entón pódese pensar que

**«As redes sociais son unha ferramenta moi útil e gratuíta se se saben utilizar»**

as mulleres están un pouco discriminadas neste sector (construción e alugueiro de maquinaria). “A miña experiencia dime que hai que saber imponse e facerse respectar”.

“Realmente dá igual con quen te relaciones, homes ou mulleres, nenos ou adolescentes, xente con un nivel xerárquico superior ou inferior, hai que saber situarse, marcar os teus límites, fundamentalmente ser boa xente e transmitir uns valores, deste xeito podes acadar o que te propoñas”.

Estes valores empezan na casa e son transmitidos pola familia pero Yanira dille ao alumnado que xa teñen unha idade para decidir cales van ser os seus valores e marcar as súas metas. En definitiva, agora as decisións que tomen xa van depender deles: “A esa idade xa somos responsables do que nós queiramos ser”.

**«A construción é un mundo de homes, pero hai que saber imponse e facerse respectar»**

A nivel empresa, Yanira transmitiulle ao alumnado unha serie de **puntos fortes** que ela ten en conta, tanto nas persoas que van facer as prácticas de FCT, como nas que ten que seleccionar para un posto de traballo:

O máis importante é a *constancia*, tanto para os estudos, o traballo ou calquera faceta da túa vida. De pouco vale traballar un día 12 horas, se o resto da semana non rendes. O importante é dálo todo, ou case todo, pero pouco a pouco e todos os días.

*Ser comprometido/a* coa empresa: hoxe en día hai moi pouco/as traballadore/as comprometidos coa empresa, con ganas de traballar e orgullosos/as de pertencer a ela. A maior parte do persoal dunha empresa cambiaría a outra na que lle ofreceran un soldo máis alto, sen pensar no que isto poida supor para o funcionamento da empresa. Mentres que hai unha porcentaxe do persoal da empresa implicada e comprometida, que se sente parte dun equipo, e que o/a empresario/a sabe que sempre lle vai responder.

Tamén é verdade que ese sentido de pertenza vaise adquirindo na medida na que a xerencia da

empresa se vai comprometendo cos traballadores. Unha empresa é un equipo e se falla unha parte, falla o equipo enteiro. Pero se o equipo vai ben, todos saímos beneficiados.

*A formación e a aprendizaxe continua*: non vale de nada estudar un ciclo formativo de administración se logo un non se pon ao día de todos os cambios, tanto na lexislación como na maneira de traballar. Agora mesmo, con esta situación de Covid-19 que estamos a pasar, tivemos que reciclarnos e traballar doutra maneira: “Ou te adaptas aos novos tempos ou non podes seguir coa túa actividade”.

*Controlar as novas tecnoloxías*: Yanira conta ao alumnado que antes do confinamento por covid-19, na confeitaría tiñan 1.000 seguidores en Facebook. Durante a corentena, Yanira decidiu facer receitas en directo e os seguidores pasaron a ser 5.000 e ten unha lista de espera, para poder aceptar a máis, moi longa. Estas receitas en directo fixeron que, en lugar de caer as ventas, subisen, e case se duplicasen. Yanira explícalle ao alumnado que se saben utilizar as redes sociais, teñen unha ferramenta moi útil e gratuíta.

A constancia é a base do éxito, pero hai valores que xa veñen do berce: ser honesto, puntual, compañeiro/a, amigo/a, etc., que son moi tidos en conta, tanto na vida cotiá como na empresa.

*Ser multidisciplinar* é outro valor en alza. Na empresa hai que adaptarse ás novas necesidades que poden xurdir, e se un administrativo un día ten que ordenar un estante, por exemplo, tampouco vai ser menos profesional por iso, ao contrario, ser versátil e adaptarse a novas tarefas está moi valorado na empresa.

Yanira di que a súa profesora de PIA (Proceso Integral da Actividade Comercial) dícialles que hai que procurar ser imprescindible na empresa. Hoxe imprescindible non é ninguén, pero é moi importante que sexas necesario; por exemplo, que se te ausentas unha semana, o teu traballo se acumule e te boten en falta, quere dicir que o estas facendo ben; de non ser así, igual non fas falta na empresa.

Nunha empresa tamén hai que ser *resolutivo*: se hai un problema, hai que buscar todas as solucións posibles, ben mirando en Google, ben utilizando as ferramentas necesarias. O impor-

tante é que cando lle expoñas o problema ao teu superior tamén lle ofrezas unha ou varias posibles solucións.

En canto á súa experiencia como titora en centros de traballo de FCT, tanto en *AlquiNoia* como en *Pavimentos Noia*, foi moi diversa. Tivo alumnado que lle amosou o moito que aprendeu no ciclo e que lle transmitiu as ganas que tiña de traballar, de feito, segue traballando con ela. Tamén tivo alumnado ben preparado pero con poucas ganas de traballar e, por último, tivo a xente que aprobou en base a recuperacións de recuperacións, polo que non tiñan as destrezas adquiridas para traballar como administrativos.

En canto aos estudos, o consello de Yanira ao alumnado dos Ciclos de Administrativo é que veñan ao centro con ganas de aprender. Esa ten que ser a base e, sobre todo a base dun ciclo presencial, aprender algo novo cada día. Para chegar a acadar os teus obxectivos debes estudar para aprender e non para obter un título.

**«Unha empresa é un equipo e se falla unha parte, falla o equipo enteiro»**

Yanira, dende o punto de vista de antiga alumna do ciclo, non comprende que haxa que memorizar tantas cousas, que ás veces ela considerara innecesarias; “Pero tampouco se pode ir contra o sistema”. A ela foille moi útil: aprender para ter a capacidade de explicalo. Cántanos que o ano que tivo que preparar o IRPF axudoulle moito facer uns esquemas que un neno pequeno puidera entender. A medida que os ía facendo, ía interiorizando o seu funcionamento. Yanira comenta que aprendeu moito axudando aos demais, pero tamén se sentiu apoiada polo resto da clase cando ela o precisou. “Unha clase tamén debe ser un equipo”.

Ao rematar a charla, os alumnos quixeron facerlle algunhas preguntas.

**P. En canto á formación continua que dices que valorabas nos teus traballadores, es ti quen lles ofrece estes cursos, ou ti valoras máis que se formen no seu tempo libre?**

**R.** Dentro da empresa sempre hai formación. As empresas temos un crédito de formación continua todos os anos, á que calquera traballador pode ir, algúns son en horario laboral e outros son compaxinando horario laboral con fins de semana. Pero o problema co que me atopo é que cando hai que compaxinalos, case ninguén quere a formación.

É unha pena non estar máis motivado para formarse, porque na construción están saíndo continuamente materiais novos, técnicas de construción, e quedar co que xa sabes de toda a vida é moi pouco profesional.

**«Ou te adaptas aos novos tempos ou non podes seguir coa túa actividade»**

**P.** Nunha entrevista de traballo, para selección de persoal, que pode facer o alumnado que acaba de rematar o ciclo e non ten experiencia laboral? Con que pode convencer o/a selector/a?

**R.** Ata agora o/as administrativo/as que ti ven contratados non tiñan experiencia. Algunhas veces valoro que non a teñan, para adaptalos á miña empresa. Pero na entrevista valoro a honestidade e que sexa unha persoa sinxela, natural. É só unha primeira impresión na que tampouco podes coñecer á persoa. Nas entrevistas de traballo tes que amosarte tal cal es. Eu son das que penso que "Non hai unha segunda oportunidade para unha primeira impresión".

Cando buscas unha persoa para un posto de traballo, buscas un perfil, se o entrevistado se adapta, perfecto, senón hai que seguir buscando. Non hai que mentir nas entrevistas, pero si reforzar os teus puntos fortes.

É moi importante practicar un pouco antes de ir a unha entrevista porque hai preguntas que son moi frecuentes. Se nos módulos do ciclo non vos dá tempo de preparamos, en YouTube tedes tutoriais con preguntas básicas que vos poden axudar.

Eu valoro moito o positivismo, o "bo rolo", que teña ganas de traballar, que me mire aos ollos e que me faga sentir cómoda na entrevista.

Un consello: non vos disfracedes. Á entrevista hai que levar unha roupa normal, non de deporte, pero tampouco de festa. Hai que ser o máis naturais posible.

**«Non hai unha segunda oportunidade para unha primeira impresión»**

**P.** Nas túas empresas cal é o traballo administrativo? Levades vós o IRPF, a contabilidade, os contratos, ou traballades con algunha xestoría?

**R.** Nas empresas de alugueiro e construción levamos unha contabilidade básica, a presentación do IVE trimestral lévaa a asesoría. En realidade facemos un pouco de todo, todos os módulos que estades estudando, pero a pequena escala. Se ides traballar a unha gran empresa é moi probable que só vos centredes nun único módulo porque traballaredes nun departamento. Nós traballamos Recursos Humanos: organizar aos traballadores, mirar os partes de traballo que chegan de cada persoa, mirar en que obra estiveron e informatizar todo; Contabilidade: recibir as facturas e contabilizalas meténdoas no programa de contabilidade, asignar o gasto á obra, etc.

**P.** Como empresaria que xa eras cando empezaches o ciclo de Administración e Finanzas, que cres que che proporcionou o ciclo para a túa vida laboral?

**R.** Deume moitísimo e encantoume o ciclo. Eu facía moito traballo mecánico, sen saber por que o facía, só porque na asesoría me dicían que o tiña que facer así. Con este ciclo aprendín o porqué das cousas. Para min o ciclo foi un antes e un despois, o ciclo deume seguridade á hora de traballar.

**P.** Poderíamos dicir que o ciclo de Administración empoderoute?

**R.** Si. Creo que me deu poder e unha seguridade que antes non tiña. Cantos máis coñecementos teñas, máis segura te vas sentir, e canto máis segura esteas, mellor farás o teu traballo. Ao final todo é unha cadea.

**P.** Que cousas cambiarías do ciclo?

**R.** Moitas cousas. O ciclo está moi mal estruturado en canto a carga horaria se refire, por exemplo, o módulo de comunicación ten moitas horas en relación con outros, aos que se lle deberían dedicar máis horas, como por exemplo Contabilidade, PIA ou Financeira.

A nivel estrutural cambiaría moitas cousas, pero creo que non depende do profesorado. A nivel interno debería haber máis comunicación entre o profesorado. Eu penso que se centra tanto en dar o temario que ás veces hai contidos que se solapan en algúns módulos. Hai que dicir que estes dos últimos cursos tamén foron complicados, tanto para o alumnado como para o profesorado.

**«O ciclo deume seguridade á hora de traballar»**

**P.** Os idiomas son importantes para traballar nas túas empresa?

**R.** As nosas empresas son locais, *Pavimentos Noia* ao máximo que chegou foi a 25 traballadores, polo que practicamente non nos fan falta idiomas. Agora ben, somos moito de comprar en poboxas no estranxeiro e viríanos moi ben unha persoa que controlase inglés, a nivel básico, pero son momentos moi puntuais, 4 ou 5 veces ao ano. Realmente non precisamos idiomas para o día a día.

Para rematar, despedimos a unha muller que, para conciliar a súa vida laboral, familiar e de formación, tivo que traballar moito, pero grazas ás ganas, á constancia e a "aprender entendendo" conseguiu os seus propósitos e deixou unha gran pegada, non só entre o alumando, senón tamén entre o profesorado do centro. Parabéns e moita sorte Yanira!

CICLO SUPERIOR DE ADMINISTRACIÓN E FINANZAS

**«Para chegar a acadar os teus obxectivos debes estudar para aprender e non para obter un título»**



*“Si no hubiese una labor de vigilancia, cuando empezase la campaña marisquera no habría suficiente cantidad de marisco para los mariscadores”*

## José Antonio Freire

**EDAD:** 53 AÑOS

**PROFESIÓN:** JEFE DE LOS GUARDAPESCAS DE LA COFRADIA DE NOIA. ESPECIALIZADO EN CAZA, PESCA Y GUARDA RURAL.

**LUGAR DE RESIDENCIA:** PONTENAFONSO – NOIA

**TAREAS QUE REALIZA:** COORDINACIÓN DEL TRABAJO DE LOS GUARDAPESCA CONTRATADOS POR LA COFRADIA Y LABORES DE VIGILANCIA DE LA ZONA DE MARIQUEO.

**OBJETIVO:** PROTEGER LOS MARIQUEROS DE LOS FURTIVOS BANCOS

La cofradía de Noia tiene contratado un servicio de control de los ataques de los furtivos a través de personal especializado.

Nos encontramos en el puerto de Testal (Noia), a mi lado tengo a José Antonio Freire, jefe

de los vigilantes de la cofradía. Son las 12:30 de la mañana, acaba de llegar de hacer una guardia, y muy amablemente ha accedido a concedernos esta entrevista.

**P. ¿Cuántos años llevas trabajando como guardapesca?**

R. Me dedico a esta profesión desde hace 20 años.

**P. ¿Has trabajado siempre en la cofradía de Noia?**

R. Sí, siempre.

**P. ¿Qué formación necesitas para ser guardapesca?**

Necesitas tener como mínimo la ESO.

Debes prepararte durante seis meses en una academia, ya que para obtener el título de guarda pesca debes realizar un examen en la guardia civil. El examen tiene dos partes, una teórica y otra física.

**P. ¿En qué consiste tu trabajo?**

R. En vigilar y proteger los recursos marinos. Somos un grupo de unos diez vigilantes, a veces

incluso más, y nos turnamos para hacer rondas de vigilancia en la ría. Trabajamos de día y de noche, tanto desde tierra como por mar. Intentamos que los furtivos no sustraigan el marisco.

**P. ¿Qué riesgos comporta tu trabajo?**

R. Una de las cosas malas que tiene nuestro trabajo es que podemos ser agredidos físicamente, ya que la mayoría de los furtivos son gente conflictiva y que no tiene nada que perder. Cuando encontramos a alguien “furtiveando” “tenemos que incautarle el marisco y devolverlo al mar y muchos de ellos no están por la labor.

Otra de las partes malas es trabajar de noche, estamos trabajando al aire libre y hace frío sobre todo en invierno. Hay mucha humedad y muchas veces llueve, pero bueno, vamos muy protegidos con ropa de abrigo adecuada para desarrollar nuestra labor.

**«Los furtivos si les dejas se llevarían la ría entera»**

La coordinación del equipo de los vigilantes también es difícil a veces ya que nunca puedes hacer las cosas a gusto de todos. Aunque siempre intento consensuar los turnos de trabajo con mis compañeros.

**P. ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?**

Pues como puedes ver, la maravillosa oficina que tengo: la playa, el mar y el monte. Este trabajo también me proporciona la libertad de poder autogestionarme.

**P. ¿Piensas que tu trabajo es importante para que la campaña marisquera pueda realizarse con normalidad?**

**«Muchas familias de Noia y alrededores dependen de la campaña para subsistir»**

Si, muy importante. Si no hubiese una labor de vigilancia, cuando empezase la campaña marisquera no habría suficiente cantidad de marisco para los mariscadores. Los furtivos si les dejas se llevarían la ría entera. Muchas familias de Noia y alrededores dependen de la campaña para subsistir. Aquí viene gente a trabajar desde Rianxo,

Muros, Cabo de Cruz, Cambados, La Illa de Arousa, Vilagarcía e incluso gente de Ferrol.

**P. ¿Qué tipo de furtivos existen?**

Existen varios tipos de furtivos. Por un lado están los de "bañador" que vienen a la playa y cogen para un arroz. Los que vienen por necesidad, porque están sin trabajo y lo necesitan para comer. Los drogodependientes que vienen para financiar su consumo. Los más peligrosos son los que forman parte de bandas organizadas porque sustraen grandes cantidades de marisco de forma organizada e ilegal.

LUCAS PARDO TUÑEZ 3ºB

**IES CAMPO DE SAN ALBERTO (NOIA)**

**CURSO 2022-2023**

DA TÚA PRIMEIRA ESCOL 🏠 ... Á NOSA SEGUNDA CASA 🏠

- **ESO - SECCIÓNS BILINGÜES**
- **BACHARELATO - SECCIÓNS BILINGÜES**
- CIENCIAS**
- HUMANIDADES E CIENCIAS SOCIAIS**
- XERAL NEW**
- + PLURIBACH**
- (ESPECIALIZACIÓN DE IDIOMAS)**

**SOLICITUDE ADMISIÓN**

**1 a 21 de marzo 2022**

Rúa Egás Moniz, 6 - 15200 NOIA

<https://www.edu.xunta.gal/centros/iescamposanalberto/>

981-867-135





*«Para acadar algo na vida hai que sacrificarse, isto é o que nos fai  
bos profesionais e mellores persoas»*

## David Gaciño

David Gaciño naceu e vive en Porto do Son. Con 18 anos comprou o seu propio cabalo e no ano 2000 comezou a súa carreira na equitación. Ten un centro hípico en Montemuíño no cal habitan 14 cabalos, todos destinados a este deporte, "os rides".

**P. Referíndonos ao mundo da equitación, é o primeiro da súa familia en dedicarse a isto ou alguén da familia llo transmitiu?**

R. Penso que me transmitiron a xestión e o cariño polos cabalos porque a miña nai tamén é unha amante deles xa que de pequena na súa casa había cabalos, pero profesionalmente son o primeiro da familia que se dedica a isto.

**P. Con cantos anos empezou a montar a cabalo? Como comezou a súa afección?**

R. Eu, dende ben pequeno, sabía que me encantaba montar a cabalo, e o primeiro recordo que teño montando a cabalo é de cando meu pai

me traía a Noia, á festa de San Marcos, e me levaba á feira a montar nos ponis. Como me gustaban tanto, sempre buscaba a maneira de poder montar, ata que xa puideren empezar a formarme en escolas de equitación e máis tarde puideren mercar o meu primeiro cabalo.

**P. Xunto co seu curmán montou unha empresa de hípica, como xurdiu esta idea?**

R. Naquel momento meu curmá licenciouse en educación física e eu estaba en Pontevedra estudando Condución de actividades do Medio Natural, onde se estudaba un módulo de equitación, condución de grupos a cabalo e coidados equinos. Xa nese momento falabamos de montar un negocio pero non acababa de arrancar o proxecto; un día, facendo unha ruta de sendeirismo con el, díxenlle que me quería ir traballar a outro sitio porque non encontraba saída laboral aquí, ese foi o momento clave, a partir de aí empezamos a desenvolver o proxecto. Montamos *Equitud*, que foi un éxito, tiñamos moitas actividades á parte dos cabalos. Estivemos 5 anos xuntos, despois separámonos e eu continuei coa miña actividade dos cabalos.

**P. En que momento empezou a competir e por que?**

R. No ano 2000, cando eu comecei a competir, non había tanta información como agora, non había Internet, non existían as redes sociais. Eu mercaba revistas especializadas en equitación e descubrín o deporte do *endurance*, do *raid*.

Naquel momento había unha carreira moi importante en Andalucía, eran 500 km durante 8 días percorrendo toda Andalucía, era moi cara e facían falta moitos medios para ir, busquei patrocinadores e axuda e puideren facer esa carreira. Aí foi onde decidín dedicarme completamente a isto.

*«O importante non é chegar ao máis alto, trátase de ser feliz facendo o que che gusta»*

**P. Supoñemos que non foi doado chegar tan lonxe na hípica. Como foron os seus inicios? A súa familia apoiouno?**

R. A miña familia apoioume moralmente porque nunca me prohibiu facer nada. O mundo do deporte é moi complicado, non hai grandes axudas e hai que prepararse, traballar e coidarse moito. Hai que madrugar moito, chova ou faga sol, hai que atender aos cabalos, etc.

O segredo está en saber que nada é fácil, amar o que fas e loitar polos teus soños. O importante non é chegar ao máis alto, trátase de ser feliz facendo o que che gusta.

**P. Os animais esixen unha dedicación constante, como se organiza, como é o seu día a día?**

R. Teño a sorte de vivir onde teño aos animais. Teño unha finca onde están os meus cabalos e a miña casa. Tamén teño o apoio de dúas persoas que traballan comigo porque o volume de traballo é bastante grande e organizámonos coma en calquera outra tarefa: cuns horarios de traballo. Eu teño que viaxar bastante, tanto polas carreiras coma por outras actividades relacionadas coa equitación, e estas persoas quedan ao cargo. A xente que non coñece este mundo pode pensar que é unha loucura, pero se estás ben organizado, lévase ben.

**P. Como se prepara un cabalo para ser campión? É importante a relación súa co cabalo co que vai a competir?**

R. Aos animais hai que aprender a respectalos, non se trata de buscar un campión, hai que encontrar o cabalo que pensas que é o apropiado e preparalo progresivamente, el vai dicirche ata onde pode chegar, se é un campión dirache que é un campión, e se non é, será un cabalo que pode competir. Loxicamente, cos anos e a experiencia

**«Hai falta de destrezas e habilidades para o deporte entre a mocidade de hoxe porque non xogan fóra da casa»**

**«O deporte axuda a ter unha disciplina»**

vas detectando as calidades que ten que ter un cabalo para saber ata onde pode chegar.

**P. Nas competicións ás que asiste, leva varios cabalos?**

R. Sobre todo en Galicia si, estou levando catro ou cinco cabalos por carreira xa que teño a un grupo de rapaces que está aprendendo. En España acostumo a levar máximo dous e se imos fóra, un é suficiente, xa que o transporte é moi complicado.

**P. Á hora de correr en raid, participas en grupo ou de maneira individual?**

R. Normalmente as carreiras son individuais. É un deporte de equipo onde participan o xinete, o cabalo e un grupo de persoas do mesmo equipo, pero non é coma outros deportes, coma o baloncesto ou o fútbol, onde varios xogadores son dun equipo.

**P. Ten algunha afección no seu tempo libre?**

R. Os cabalos, á parte de ser o meu traballo, son a miña paixón, entón dedícolle todo o tempo. Agora ben, non só monto a cabalo, teño que facer moito deporte para manterme en forma e poder montar: saio a correr, vou ao ximnasio, etc.

**P. Gustaríalle que, no futuro, os seus fillos compartiran esta paixón polos cabalos?**

R. Non teño fillos, pero se os tivera gustaríame que tiveran unha paixón, esta ou outra.

**P. Con relación ao futuro, ten pensado ampliar a eguada.**

R. O volume de cabalos de cada centro é o que é. Non se precisa ter un número moi grande, eu non quero ter menos pero considero que así pode traballar ben. Ás veces temos que substituír uns por outros porque, pola idade, non dan o rendemento esperado, pero ampliar non.

**P. Ten pensado ter cabalos ata que a súa idade non llo permita?**

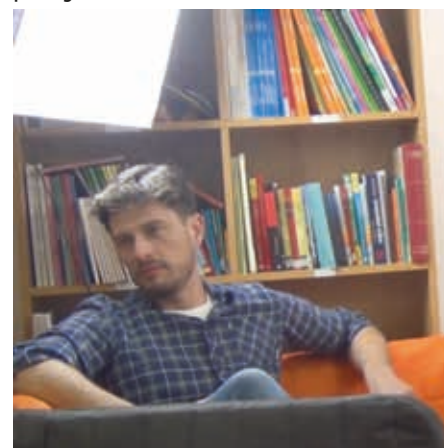
R. Totalmente, teño pensado ter cabalos ata que morra.

**P. Sabemos que os animais precisan duns coidados constantes, hai algunha idade á que pensa xubilarse?**

R. Deixar de competir, si. Tódolos deportistas, chegada unha idade, temos que deixar a competición. Agora eu estou facendo moito labor de preparador de rapaces que empezan, que me divirte moito, e así xestiono as carreiras dende abaixo, sen estar encima do cabalo. Aínda que deixe de competir, para deixar paso aos máis novos, seguirei dedicándome ao mundo do cabalo.

**P. No centro estamos co proxecto do Espírito Olímpico, que é un dos obxectivos dunha Axenda Europea que lle chaman Horizonte 2030. Ti como preparador de mozos para competición, que valores consideras fundamentais para transmitir a estas novas xeracións?**

R. O primeiro é o espírito de sacrificio, na vida nada é doado. Para acadar algo na vida hai que esforzarse, hai que sacrificarse, isto é o que nos fai bos profesionais e mellores persoas. Logo é moi importante ter unha paixón, unha afección por un deporte e practicalo, isto é bo para a vosa mente e para a vosa saúde. O deporte axuda a ter unha disciplina. Hai que ter un obxectivo claro e perseguido.



Os meus alumnos están entre 17 e 23 anos e eu penso que hai unha falta dun ciclo de actividades deportivas e tamén de destrezas e habilidades á hora de facer as cousas. Eu, á vosa idade, penso que xogabamos máis, movíámonos máis e estabamos máis en activo. Hoxe en día, entre o teléfono, as redes sociais e a Playstation os rapaces saen menos da casa e, en consecuencia, non teñen habilidades para o deporte. Eu retireime



das redes sociais porque che quitan un tempo maravilloso para dedicar a outras tarefas. Na praia hai que xogar, bañarse, dar paseos, etc., e non estar pendente dos móbiles.

En resumo, tódolos deportistas que vós admirades seguen as mesmas pautas para acadar o seu obxectivo: sacrificio, esforzo, educación, actitude, forma física e saúde.

**P. Falou antes do tema das viaxes, dos desprazamentos. Pola característica do deporte que practica precisase mobilizar un material moi particular como pode ser un ser vivo, como se viaxa cun cabalo no peto?**

R. Eu cando empecei levaba moi mal isto, tensábame moitísimo o transporte. Nós sempre temos a ilusión de ir a unha carreira a divertirmos, a facelo o mellor posible, con todo o sacrificio e o gasto que isto supón, entón se non temos o transporte axeitado, os cabalos tamén se tensan e todo vai ao traste. Coa experiencia que che dan os anos de profesión hai cousas que podes evitar ou prever.

Cando vou a Colombia a correr adoito correr cun cabalo colombiano, pero cando a carreira é en Dubay queren que leve o meu cabalo; é unha viaxe longa e dura e o cabalo vai sufrir unha tensión física e psicolóxica aínda que acaban acostumándose.

Hai que tomar unha serie de precaucións, nas carreiras internacionais os cabalos van en avión ata Bruxelas e alí pónenlle uns bos protectores moi acolchados. Nas viaxes nacionais temos uns vehículos apropiados con boa protección, con comida e aire acondicionado. Hai cabalos que non

**«Non se trata de buscar un campión, hai que encontrar o cabalo que pensas que é o apropiado. Os cabalos, á parte de ser o meu traballo, son a miña paixón»**

o levan moi ben e outros que non se dan conta da viaxe.

**P. Gustaríanos saber sobre a relación que establece cos cabalos xa que ás veces a educación na sensibilidade cara os animais non sempre está ben desenvolvida. Supomos que vostede con cada cabalo establece unha relación diferente e incluso lle nota maneiras de ser diferentes.**

R. A sorte de estar con eles tantas horas é a que me dá o seu coñecemento. Eu non preciso tomarlle a temperatura a un cabalo para saber se ten febre. Eu falo con eles como falo con vós, para min son parte da miña familia. Cando non están en idade de competición búscolles unha casa en cesión, é dicir, os cabalos seguen sendo meus pero están atendidos noutras casas. Aos meus cabalos non podería abandonalos.

**P. Poderíanos contar algunha anécdota?**

R. Teño miles de anécdotas. O ano pasado fun a Arabia Saudí, que é un país que está em-

pezando a abrise ao mundo e están organizando moitos eventos, para un deles chamaron a xinetes de todo o mundo, de España fomos tres. Como a situación era algo complexa, unha cuadra francesa levou un cabalo para que eu o montase, eu envíei o meu equipo coa a miña cadeira de montar e as miñas cousas. Ao chegar alí, estaba o cabalo pero o meu equipo non aparecía. Isto se pasa en Europa non sería problema porque tódolos xinetes nos coñecemos e calquera me prestaría un equipo, pero alí estabamos no medio do deserto. Tiven que facer os adestramentos sen cadeira, coma un indio. No último momento deixáronme un pequeno equipo para poder seguir.

**P. Vostede, de pequeno, a quen admiraba?**

R. Sinceramente, de pequeno non me acordado. Agora mesmo, a un dos deportistas que máis admiro é a Rafa Nadal porque me parece que ten uns valores como persoa e como deportista a imitar. Admiro moito porque a pesar das dificultades, das súas lesións e da súa idade segue loitando e cunha actitude admirable.

NOA IBANEZ LEMA  
(OBRADOIRO DE PRENSA)

**«Tódolos deportistas que vós admirades seguen as mesmas pautas: sacrificio, esforzo, educación, actitude, forma física e saúde»**

## Equipo de Igualdade do IES Campo de San Alberto



*Bibliografía:* Plan de Igualdade do IES Campo de San Alberto.

*Deseño gráfico da exposición Mujeres Olímpicas:* Alba Manzanedo, estudo creativo.

*Autoras do Artigo:* Alba Mariño, Claudina Maneiro, María Jesús Seijido, Paula Muñiz, Katia Estalote e Maruxa Campos.

A diversidade é unha realidade tanxible no IES, ten que ser verdadeiramente inclusiva, debe constituir un pilar fundamental na erradicación da transfobia e, polo tanto, un espazo onde se ten que respectar a identidade de cada persoa e onde o feito trans non cause rexeitamento. Co obxectivo de lograr a igualdade nas escolas, a coeducación preséntase como unha das ferramentas máis útiles e potentes para poder acabar coa desigualdade.

No curso pasado empezamos a traballar en igualdade para elaborar o plan específico de Igualdade no ámbito educativo que serve de referente ao noso IES, co fin de abordar a temática da coeducación e a prevención da violencia de xénero dende unha perspectiva estrutural, integral e transversal, no que se recolle de forma sistemática as medidas que se van desenvolver nas diferentes áreas do ámbito educativo dirixidas a toda a Comunidade educativa.

O Plan de Igualdade foi deseñado para implicar a toda a comunidade educativa, coordinando os diferentes equipos de traballo, dinamizacións e departamentos didácticos dende o Equipo de Igualdade.

O día 4 de decembro do 2019 creouse o EQUIPO DE IGUALDADE do IES nunha reunión na que se tomaron acordos recollidos nunha acta fundacional: -Fundación do Equipo de Igualdade do IES



Campo de San Alberto, formado por profesorado (6) e alumnado (13) voluntario de diferentes etapas educativas. As reunións do equipo sempre foron e serán abertas a novas incorporacións de membros da nosa comunidade educativa. O primeiro obxectivo do equipo sería elaborar o Plan de Igualdade e dar lugar a unha serie de iniciativas que promoverán a igualdade no Centro.



Dende o IES cúmprese unha función social na formación integral das persoas, nun momento especialmente sensible no desenvolvemento xuvenil. Neste senso, educar no respecto á diversidade afectivo-sexual forma parte inherente da formación integral, ligada a valores clave como son a igualdade, a pluralidade, a diferenza e o respecto.



Ao longo do curso 2020-2021, o equipo estivo composto polo seguinte número alumnado (14) de todas as etapas educativas e profesorado (6) de diversas ensinanzas que se imparten no IES.

Así mesmo establecéronse subgrupos para dar resposta ao Plan de Igualdade e ás diferentes iniciativas suxeridas no transcurso da reunión.

—Creación de 3 subgrupos de traballo:

1.- Desenvolvemento do Plan de Igualdade.

2.- Realización de enquisas e recollida de información da nosa comunidade educativa para a partir dunha análise da nosa situación real e concreta contribuíndo así a un Plan de Igualdade adaptado a nós.

3.- Posta en marcha das primeiras iniciativas.

### COMPOSICIÓN DO EQUIPO DE IGUALDADE NO IES CAMPO DE SAN ALBERTO

Coordinadora do Equipo de Igualdade, Xefa de Estudos, Orientadora, Profesorado voluntario

en número variable, Alumnado voluntario (de diferentes niveis educativos) en número variable. Trátase dun equipo de traballo dinámico, cuxas funcións, obxectivos e membros adáptanse ás circunstancias de cada curso académico evolucionando coa experiencia.

Nas reunións semanais do Equipo de Igualdade vanse propoñendo iniciativas para a sensibili-



zación e promoción da igualdade e diversidade no noso centro que pretenden ter unha continuidade e afianzamento na organización e funcionamento do noso IES.

1.- Buzón Con Igualdade: Colocado ao lado da aula de Convivencia do centro para que o alumnado poda sentirse libre de expoñer as súas inquedanzas ou pedir axuda para solucionar conflitos que podan afectar á convivencia ou igualdade.

2.- Taboleiro de Igualdade: situado nun dos corredores principais do centro pretende dar visibilidade ao traballo de sensibilización e promoción da igualdade e diversidade no centro.

3.- Blog de Igualdade: aloxado na Aula Virtual e con ligazón directa dende a web do centro pretende ser un “taboleiro virtual” para toda a nosa comunidade educativa. Podemos ver a coreografía que se fixo este curso polo mes da muller.

4.- Creación por parte do alumnado do logo do Equipo de Igualdade que identifica as diferentes iniciativas de sensibilización e promoción.

5.- Meses de sensibilización no IES Campo de San Alberto: Establecemos períodos de sensibilización e promoción máis duradeiros que as simples datas conmemorativas do 25 de novembro, 8 de marzo ou 28 de xuño. -Novembro, o mes contra a violencia de xénero.-Marzo, o mes da muller.

No Curso 2019-20 exposición fotográfica das nosas mulleres deportistas “Olímpicas. Xuntas gañamos todas”, en coordinación co proxecto interdisciplinar de centro “Os Valores Olímpicos”.



— Xuño, o mes da diversidade LGTBI. Traballo que se está a preparar ao longo do mes de maio para unha exposición de retratos.

Seguindo un dos sinais de identidade do noso centro reflexado no PE, planifícanse iniciativas dentro da nosa Comunidade de Aprendizaxe Aberta, onde se busca a colaboración da biblioteca escolar, Equipo de Dinamización Lingüística da Lingua Galega e outros equipos de traballo, os diferentes departamentos didácticos, persoal non docente, alumnado e familias.

Nas xuntanzas semanais do Equipo, ao longo do curso detectáronse determinadas cuestións relacionadas coa aceptación da diversidade no referido ao xénero. Álvaro e Judith do equipo de igualdade propuxeron elaborar unha exposición para presentar nas titorías de 3º ESO e da FP Básica co fin de clarificar determinados aspectos referidos ao concepto de Diversidade e xénero.

Dende o Equipo de Igualdade coordinouse a coreografía do mes da muller, contando coa colaboración de toda a Comunidade Educativa. Destacar o traballo da alumna Judith Quesada (3º ESO) como responsable da coreografía.



"If you don't like to read,  
you haven't found  
the right book."

 J.k. Rowling

# Premio Certame Literario

O venres 14 de maio foi un día cheo de emocións. Como todos os anos, celebrabamos o Día das Letras galegas coa entrega de premios do Certame literario Alberto Romasanta, que celebran, desde hai moitos anos, os dous institutos da vila de Noia. O noso centro tivo a responsabilidade de ser o anfitrión deste acto, nun ano tan difícil. Carlota, Breixo, Judith, Sofía e Mariña conduciron a “gala” marabillosamente, axudados pola música de Iria e María e as proxeccións dos traballos do alumnado de Debuxo artístico. Tiveron un protagonismo especial os poemas de Xela Arias.

Os momentos máis emocionantes viñeron da man das nosas ex-alumnas Iria Ordóñez e Paula Places, así como do momento de peche do acto, no que Ali Brière, a lectora de inglés, nos impresionou co seu magnífico dominio da lingua e a súa reflexión sobre a necesidade (e a lóxica) de falala e mimala.

Presentáronse ao certame máis de 75 traballos dos dous centros. O xurado (profesorado dos dous institutos) tívoo moi difícil!

Estes foron os traballos premiados:

## NIVEL 1: 1º e 2º de ESO

### Poesía

Primeiro premio: *Estrela miña* de Claudia Lago Ordóñez, 2º A, IES CAMPO DE SAN ALBERTO

Segundo premio: *O artista nas sombras* de Pedro De la Iglesia López de Prado, 2ºA, IES CAMPO DE SAN ALBERTO

### Relato

Primeiro premio: *O silencio en poucas palabras*, de Malva Abuín Rodríguez, 2ºC, IES VIRXE DO MAR

Segundo premio: *Futuro*, de Adela Soutelo, 2ºA, IES VIRXE DO MAR

## NIVEL 2: 3º e 4º de ESO

### Poesía

1º premio: *Busqueite*, escrito por Carlota Alcalde Lourenzo, 3º A, IES CAMPO DE SAN ALBERTO

### Relato

Primeiro premio para *Relato dun home infeliz*, de Álvaro Rougier Romero, 3ºB, IES CAMPO DE SAN ALBERTO

Segundo premio para *Un día de caza*, de Xiana Robado Muñiz, 3ºA, IES VIRXE DO MAR

## NIVEL 3: BACHARELATO e CICLOS

### Poesía:

Primeiro premio: *Sorrisos invisibles (que fan namorar)* de Alicia Mariño Domínguez, 1ºB IES CAMPO DE SAN ALBERTO

Segundo premio: *Unha decena e dúas unidades*, de Lucía de la Iglesia López de Prado, 1ºD IES CAMPO DE SAN ALBERTO

### Relato

Primeiro premio: *Espellos*, de Alicia Mariño Domínguez, 1º A IES CAMPO DE SAN ALBERTO

### Dous segundos premios:

*O globo vermello* de José Ángel Lorenzo Blanco, 1ºB IES CAMPO DE SAN ALBERTO

*10 segundos*, de Lorena Yáñez Pereira, 1ºB IES CAMPO DE SAN ALBERTO

## BUSQUEITE

Noites te busquei  
por todas as rúas,  
por todos as cidades,  
en mil lugares mirei.  
Días te busquei  
pasos e pasos dados,  
angustia e desesperación,  
centos de choros afogados.  
Seráns te busquei  
por aldeas e cidades,  
por mar e terra,  
as historias dos pobos protagonicei.

Semanas te busquei,  
días de sol e chuvia,  
co meu vestido roto,  
ca miña melena rubia.  
Meses te busquei,  
con frío e fame, con dor e medo,  
pero xamáis me parei  
Solpores te busquei,  
mirando as estrelas,  
durmindo nos montes,  
durmindo nas herbas.  
Moito tempo te busquei,

moitos días,  
moitos meses,  
e finalmente te atopei.  
Pero xa non te quero,  
nin te quero ver,  
ti viviches ben,  
eu vivín medo.  
Xa non me busques,  
por moito que me quixeras,  
por moito amor que me tiveras,  
farei o posible pra que non me atopes

CARLOTA ALCALDE LORENZO

## RELATO DUN HOME INFELIZ

David Teixeira chegaba á súa casa tras un día máis de monotonía no seu bufete de abogados. Nos seus anos mozos entusiasáballo a idea de loitar contra a inxustiza (e de encher ó seu pai de orgullo), pero esa emoción foi desaparecendo á medida que o tempo pasaba e o número de casos interesantes esvaecía, contribuíndo á súa xa lonxeva rotura interna. Esta manifestábase nunha constante dependencia no alcohol para esquecer que o seu verdadeiro estado mental era a caída por un pozo infindo de soidade. Pero o que máis lle corrompía era o segredo que gardaba dende a puberdade, que o empuxaba a través daquel pozo sen fondo e evitaba que fora capaz de fuxir del.

Dous vasos de *whisky* despois recibiu unha chamada do seu pai.

—Ola Papá, que pasa?— preguntou David.

—A túa avoa acaba de morrer, o funeral celebrábase dentro dunha semana — dixo seu pai cun ton de indiferenza (el non vía ben que os homes mostrasen emocións). — Ela mandouche unha carta, estará ó chegar.

Ó colgar non se botou a chorar como faría quince anos atrás (aínda que tería que soportar unha bronca do pai). Xa levaba moito tempo só, xa nada lle afectaba no seu universo de angustia, ansiedade e depresión. Aínda que el non era o único nese universo; o seu segredo tamén estaba con el, aínda que a súa mente deformada e perturbada intentaba eliminalo e iso destruíao aínda máis.

Á mañá seguinte, o estridente timbre acabou despertándoo do seu sono. Quedara a durmir enriba da mesa da cociña, o que era de costume. Foi a abrir a porta, e colleu a carta entregada polo seu carteiro. Ó abri-la sentiu algo de sorpresa ó ver que non era diñeiro como esperaba (á súa avoa tiña moito), senón que era unha carta moi extensa escrita a man. Sempre sentiu unha conexión especial coa súa avoa, pero era moi escasa a comunicación entre eles dous. Procedeu a ler a carta:

*“Querido neto, espero que tras ler esta carta che quede claro todo o que che quero aínda que moito non cho demostrei. Precisaba escribirche esta carta xa que non me podía ir sen que souberas que eu o sei, o teu segredo. E sei que ti precisas ler isto. Como o sei?, preguntáste. Pois porque eu son coma ti. Casei co teu avó pola simple razón de que temía pola miña vida, porque son lesbiana. O*

*teu avó atemorizábame e acabei atrapada nun mundo no que non podía ser eu mesma mentres que o meu segredo, o que creo que tamén é teu segredo, me corrompía.”*

*David quedou impactado e por primeira vez en moitos anos, algo tocou a súa enterrada alma. Continuou lendo.*

*“Dende que naciches, vía como o teu pai e avó te educaban para que foras coma eles. Tódalas veces que mostrabas algunha actitude, por pequena que fora, patriacalmente asignada ás mulleres, unha bronca caía sobre ti. Coméronche o coco dende pequeno e metéronse en ti, formando unha homofobia e machismo interno enormes. Eu sei que ti te sentías diferente de pequeno pero loitabas contra iso. Sei que vías como os demais nenos chamaban os nenos máis “femininos” “maricóns” e como, incoscientemente, torturábase para ser coma eles sen saber que che pasaba, pensando que estabas completamente só. A medida que crecías, comezaste a ver quen eras realmente, pero como esta sociedade xa te volvera un deles, loitabas contra iso ata enterralo, aínda que te corrompese. Tamén me fixaba en como mirabas o teu mellor amigo. Esa mirada expresaba amor verdadeiro e realmente te entristeciches cando te deixou de lado.”*

*David non paraba de chorar. Por fin sentía algo, parecía que a luz chegara a aquel pozo e pensou en que sería capaz de saír de alí.*

*“O meu último desexo é que sexas feliz, non coma fun eu. Acepta quen es, aínda que sei que non será fácil pero, por favor, inténtao. O que ti sintas, a quen ti ames non debe paralizarte, se non impulsarte a ser a mellor versión de ti mesmo, xa que iso é o que te fai único. Non querrás acabar como os demais da familia, non? Ti es o único ó que deixei herdanza, o único que a merece. A ver como reaccionan os demais cando o saiban!*

*Quéreche, avoa.”*

Esa carta era o que David necesitaba. Pouco máis dunha páxina fixo moito máis que litros e litros de alcohol. Liberouno da súa gaiola mental, e deulle as forzas suficientes para amarse a si mesmo e darse conta de que, como ela dixo, é único.

A David volveu apasionarlle o seu traballo, xa que decidiu facer o que a súa avoa fixo con el: axudar e darlle voz ás persoas cuxo grito máis forte é o silencio.

ÁLVARO ROUGIER ROMERO (3ª ESO B)



# Colaboracións e opinións

## A felicidade e as redes sociais

ALICIA MARIÑO DOMÍNGUEZ

Na actualidade, son poucas as persoas que non teñen un perfil nalguna rede social. Estes espazos virtuais cambiaron completamente a nosa forma de comunicarnos cos demais, de interactuar cos nosos coñecidos e incluso con persoas que só coñecemos a través dunha pantalla. Pola contra, e aínda que poderían ser de grande utilidade para reforzar as relacións interpersoais e eliminar as distancias que nos separan, son moitas as opinións que difiren nas súas consecuencias sobre a nosa personalidade. Mostramos a nosa verdadeira identidade nas redes? Ata que punto é certo a “felicidade” que compartimos? Tentar resolver estas cuestións é un dilema vixente e con certa complexidade, posto que nos atopamos nun contexto no cal discernir a realidade do que non son máis que aparencias pode converterse nunha ardua tarefa.

O concepto de felicidade nos últimos tempos mudou moito de significado. Probablemente, se preguntamos sobre a condición de ser feliz, nalguna resposta atoparemos palabras coma “likes”, “seguidores” ou “influencers”. O ser humano ten a necesidade de garantir unha aceptación social. Queremos sentirnos incluídos, sentirnos realizados dentro dunha sociedade. Do mesmo xeito, a imaxe que os demais usuarios teñen do noso perfil nas redes forma parte doutra das nosas preocupacións. Pero, é esta unha calidade inherente dos humanos ou está condicionada pola cultura que nos rodea?

Igual que pensaban os sofistas, nas redes sociais a verdade non é única e cada un ten a súa versión da realidade. Un usuario, unha verdade. Así, unha das máximas que parece triunfar nos mundos virtuais é a de que a felicidade, se non se demostra, non existe. Hai que convencer á nosa audiencia de que somos felices, e para iso debemos contar coas ferramentas e os argumentos necesarios.

Por outra banda, algúns estudos<sup>1</sup> afirman que a exposición continuada a perfís “sempre perfectos” poden inferir no noso estado anímico. As redes sociais están cheas de fotos de viaxes espectaculares, festas multitudinarias, corpos ideais e un longo etcétera que, en realidade, só mostra unha pequena parte do que verdadeiramente acontece. Neste mundo dixitalizado, estamos bombardeados de información. Por iso, recibir estas imaxes lévanos a un “efecto espello”: comezamos a compartir todo aquilo que nos



**«Nas RRSS perde peso a verdadeira felicidade fronte á percepción que os demais teñen dela, ata o punto de converternos nos espectadores da “vida” que creamos»**

gusta, todo o que queremos que saiban de nós. Ou deberíamos dicir que comezamos a crear a nosa propia felicidade?

¿Que é máis importante, a procura daquilo que nos fai felices, ou só daquilo que nos dá aparencia de seres felices? O contido das nosas vidas pasa a un segundo plano, e o envoltorio, o único visible, é o que conta. Incluso nas ocasións nas que este envoltorio non contén nada... A xente coa que interactuamos nas redes, a nosa audiencia virtual, necesita as probas e os argumentos da nosa felicidade.

Todos sabemos que as redes sociais mostran o mellor de un mesmo. Non obstante, isto crea unha percepción pouco realista dos logros sociais. Convertémonos así en seres extremadamente críticos, tanto cos demais coma con nós mesmos. Non aceptamos as nosas derrotas, esixímonos a “felicidade” que vemos nas redes. O resultado disto é un inconformismo que nos leva á frustración persoal, a non aceptar a nosa realidade.

Perde peso a verdadeira felicidade fronte á percepción que os demais teñen dela, ata o punto de converternos nós mesmos na nosa propia audiencia, nos espectadores da “vida” que creamos. En moitas ocasións, é a nós

<sup>1</sup> <https://www.universidadviu.es/las-redes-sociales-efectos-psicologicos/https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental/>

mesmos a quen tentamos convencer de que somos felices. Fai ruído unha árbore que cae no bosque se non hai quen a escoite? A Física dinos que si. Podemos ser felices cando non hai ninguén a quen contarlle o felices que somos? Cada un ten a súa resposta...

Ás RRSS pódeseles, obviamente, recoñecer aspectos positivos, moi positivos! Poñer en contacto a millóns de individuos entre si, que doutro xeito non se terían atopado nunca na súa vida, é unha das moitas cousas que nos ofrecen. Xente con intereses e inxerencias diversas ou semellantes. Culturas afíns ou ben diametralmente opostas, tanto ten. Todos eles poden coñecer o mundo e a versión da realidade dos outros. escoitar o seu discurso, que dirían os gregos. E por suposto, difundir o noso propio.

A pesares das súas críticas aos sofistas, Platón e Sócrates recoñecían aspectos positivos da retórica como ferramenta, pero preocupábanlles os límites morais no seu uso cando a retórica se usaba para convencer en base a crezas e non a verdades. Gorxias desentendíase desa responsabilidade e dicía que cada un era responsable do seu uso, como ocorre con tantas outras cousas que, sendo boas, poden usarse para fins inmorais.

Baixo ese punto de vista, poderíamos considerar ás redes sociais como un gran estudo estatístico que nos aclara se as reticencias de Platón e Sócrates estaban fundadas ou non eran máis que prexuízos. Podemos dicir que a maioría dos contidos que atopamos nas redes sociais responden á procura da verdade? Ou non son máis que visións persoais de quen os difunde, baseados unicamente en crezas? Actúan tódolos usuarios das RRSS moralmente ou, como temían os filósofos, actúan de forma inmoral?

Outro nexo de unión das redes sociais cos sofistas é a ausencia de busca da verdade, que é substituída pola procura de agradar a unha audiencia, de convencelos mediante a adulación e o coñecemento dos gustos da mesma. Os sofistas non perseguían un dominio da materia sobre a que se debatía, senón que procuraban un coñecemento mediocre de moitas delas. Un coñecemento parcial de moitos temas constituía unha ferramenta máis para acadar a imaxe de "sabio" que lles permitía fortalecer os seus argumentos.

Na actualidade é moi popular a figura do "cuñado", referíndose a aquelas persoas que presumen de amplos coñecementos sobre calquera debate que se propoña, e que sempre pretenden estar en posesión do punto de vista correcto. ¿Son os "cuñados" os sofistas de hoxe en día? Pode que iso fose unha afirmación demasiado atrevida, pero deberíamos apreciar o valor do relativismo nun mundo onde somos bombardeados por tantas "verdades absolutas".

Cómpre ter en conta, ademais, que as redes sociais son unha fonte de noticias falsas. Os bulos ou "fake news" xa son máis habituais do que deberían. A velocidade coa que se comparte a información xoga, nesta ocasión, un



papel en contra. Chegamos a unha situación na que a fonte da que proveña a noticia, a personaxe pública protagonista, é máis importante que a veracidade do suceso. O contraste da información é inexistente nos mais dos casos, porque vai en contra da inmediatez da noticia. Hai que contalo todo, e contalo canto antes. De igual modo que no caso anterior, estamos a recibir unha visión distorsionada da realidade...

Estes son uns dos aspectos que explotan os bulos, que non buscan a reflexión para chegar á verdade, senón que buscan unha adhesión a unha idea falsa. Reside a felicidade nun mundo de enganos, onde a xente desiste de buscar a verdade? Iso lévanos ó emprego do

discurso nas redes sociais para debuxar unha nova verdade. Porque o seu discurso condiciona a realidade. A verdade xa non é como é, senón como se conta: a *posverdade*.

O termo *posverdade* está estreitamente relacionado co mundo das redes sociais. Na sociedade da posverdade, a obxectividade e o contraste científico teñen menor importancia que as emocións que un acontecemento provoca na opinión pública. A apelación continua aos sentimentos e as numerosas "fontes alternativas" provocan, unha vez máis, que nos afastemos da realidade.

Hoxe en día é máis doado desmentir unha noticia falsa que fai séculos, cando as comunicacións ían a cabalo, pero o periodismo rigoroso afoga nun mar de noticias falsas... A posverdade emprégase en numerosas ocasións como aparello mediático e propagandístico. O dobre-discurso e o dobre-pensamento que Orwell reflexa en 1984 é o que predomina hoxe en día cada vez que se repiten mentiras coma se fosen un mantra, ata que acaban aceptadas como verdades. Internet é o noso Gran Irmán, que nos acompaña e vivía en todo momento. As palabras redefínense e úsanse segundo lle conveña a quen as utiliza.

Toda a información que os medios nos fan chegar convértenos en seres vulnerables, incapaces de diferenciar a "verdade" do "mito"; pois aínda que xa fai moitos anos que conseguimos liberar as crezas dogmáticas do pensamento crítico, cada vez son máis as fontes que tentan afastarnos

**«A posverdade, polo tanto, susténtase no feito de que calquera idea é válida sempre e cando os altofalantes que transmiten a información sexan o suficientemente potentes»**

da realidade. A posverdade, polo tanto, susténtase no feito de que calquera idea é válida sempre e cando os altofalantes que transmiten a información sexan o suficientemente potentes...

As opinións ocupan o lugar dos feitos, e mesmo hai quen defende que así sexa baixo o pretexto de que a democracia fundaméntase na liberdade de opinión, deixando a un lado o pequeno detalle de que as opinións non poden, ou non deberían, apoiarse en mentiras...

A imaxe e os slogans gañan terreo fronte ás palabras. Escollemos e compramos a realidade que máis nos gusta, a que máis se achega ós nosos desexos, como escollemos e compramos calquera outro tipo de produtos. Aínda que, en moitas ocasións, esa realidade que compramos é a que nos conseguiron vender. Os que buscan a verdade, e non só unha realidade na que sentirse cómodos, non son maioría. Vivimos en tempos de relativismo, onde cada un ten a súa propia versión da realidade (o que Colin Crouch chama *posdemocracia*).

A posverdade existe dende sempre, ligada ó poder. O poder decide que é verdade e que non. Pero hoxe, nun mundo hiperconectado, a posverdade non só se orixina no entorno do poder senón que aparece por todos lados, vólvese ubicua e difusa. Na sociedade da posverdade, os individuos xa non están interesados en coñecer a verdade dos feitos porque están atrapados polos mecanismos de persuasión emocional das redes dixitais. A posverdade é máis reconfortante e obríganos a pensar menos, mentres que a realidade é sempre complexa e non sempre grata. A todos nos gustaría ter alguén a quen botarlle a culpa do que non nos gusta, e solucións simples para os nosos problemas, como se tentan buscar nos discursos políticos populistas... Por iso os bulos e a posverdade teñen éxito: porque nos ofrecen respostas a cambio de non pensar.

Tal e como pensaba Nietzsche, nunca poderemos chegar á verdade absoluta, senón, como moito, a diferentes interpretacións ou perspectivas da mesma. E polo tanto, nas redes sociais cobra unha importancia relevante a capacidade de manter un nivel de escepticismo prudente, que nos sirva para non deixar que os dogmas propios ou alleos limiten a nosa visión do mundo. Debemos conseguir cantas perspectivas da realidade podamos para intentar construír a nosa interpretación da realidade, incluso cando iso supoña poñer en dúbida as propias conviccións.

No mito da caverna, o filósofo grego Platón xa establecía que a verdade é independente das nosas opinións. A realidade non é un feito discutible no que difiran diferentes puntos de vista. As redes sociais dificultan que esta verdade saia á luz. Podemos dicir, polo tanto, que son a nosa "pareda da caverna": non mostran o que realmente acontece, senón o que aos demais lles interesa mostrar.

**«Platón e Sócrates recoñecían aspectos positivos da retórica como ferramenta, pero preocupábanlles os límites morais no seu uso cando a retórica se usaba para convencer en base as crezas e non as verdades»**

Nietzsche, pola contra, dinos que nos esquezamos de buscar unha verdade única, absoluta. O que nos atopemos son diferentes perspectivas dun mesmo concepto, puntos de vista diversos, coincidentes ou diverxentes. Cada unha destas perspectivas ofreceranos unha pequena parte desa "verdade" que estamos a buscar.

Se nos consideramos seres libres e autónomos, tal e como defendía Kant, unha das condicións necesarias para acadar a nosa liberdade é a de presentar un espírito racional e crítico ante a inmensidade de información que podemos atopar nas redes. Internet convertiu o mundo nun gran foro de debate, pero podemos considerar información todo o que atopamos na rede? Así como o filósofo alemán establecía que non todos os seres do xénero *homo sapiens* podían ser considerados persoas, non todo o que atopamos nos mundos virtuais pode considerarse información digna de credibilidade.

En definitiva, as redes modifican a nosa percepción da realidade. Son un mundo aparente que ensina unha distorsión das nosas vidas. O feito de que ao navegar pola rede só atopemos perfís perfectos lévanos á procura dunha felicidade que realmente non existe. Por iso, debemos ser críticos coa información que nos fan chegar. Aínda que é practicamente imposible coñecer a realidade, debemos tentar achegarnos o máximo posible á verdade. Só depende de nós poder saír da caverna e, unha vez esteamos fóra, xamais miraremos do mesmo xeito a nosa "pareda"...

## WEBGRAFÍA

<http://nuriamarchcomunicacion.com/blog/dime-cuanto-sonrio-en-mis-redes-sociales-y-te-dire-como-de-feliz-soy/>

<https://psicologiamente.com/social/posverdad> <https://psicologiamente.com/social/psicologia-redes-sociales-codigo> <https://www.universidadviu.es/las-redes-sociales-efectos-psicologicos/> <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental/>

[https://www.huffingtonpost.es/2017/09/17/posverdad-y-redes-sociales-una-amenaza-para-la-democracia\\_a\\_23063245/](https://www.huffingtonpost.es/2017/09/17/posverdad-y-redes-sociales-una-amenaza-para-la-democracia_a_23063245/)

<https://www.eluniversal.com/tecnologia/24906/las-redes-sociales-espacios-para-la-posverdad> [https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1069&context=filosofia\\_letras](https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1069&context=filosofia_letras) <https://www.lavanguardia.com/cultura/20171226/433873048868/fake-news-noticias-falsas-ano-2017-opinion-hechos.html>

<https://revistes.ub.edu/index.php/oximora/article/view/22330> <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/7926/pdf> <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3798/379859422011/html/index.html>

## Testal. Onde a area bica o mar

JOSÉ FERNÁNDEZ MANEIRO

*Profesor de Xeografía e Historia*



FOTO: PEDRO G. LOSADA

Mirábaos coma só o pode facer un neno. Con abraio e pasmo, con ilusión e ansia, coa excitación e axitación que provoca algo xa coñecido pero non por iso menos desexado. Monte Louro, aló no horizonte, facíase pequeno ante a imaxe que se poñía diante dos meus ollos. Un clic! e esa visión quedou gravada coma un daguerrotipo na miña memoria.

Aquilo parecíame un imposible, semellaba cousa dun feitizo que aqueles barcos que se achegaban ao peirao mantivesen a estabilidade e mesmo puidesen flotar. Tal era a cantidade de berberecho que acumulaban na cuberta.

Coma son quen de apañar tanto? Aos meus ollos aqueles mariñeiros semellaban lestrigóns e ciclopes, e tiñan a forza e parecían tan seguros e os



riscos da súa face relatábanme tantas aventuras coma se do mesmo Ulises se tratase.

Ribeiras de mar enxoiro, decía a poeta. Ribeiras que se van enchendo de sorrisos, de gargalladas, de palabras – berradas máis que faladas -, de vida, de mulleres. . . As mariscadoras parecen entretecerse coas varas dos rastros cos que os mariñeiros peitean as areas do Lombo. A pesares de que o seu rostro reflexa cansazo e lembra loitas xa pasadas -pero non esquecidas- os ollos chispean e dos seus beizos saen faíscas. De cando en vez, debuxan un ricto que as devolve, por un retrinco, ao mundo real.

Porque en Testal adéntraste no mar da irrealidade no que un rastro é un peite e a area enxuga o mar, un lugar no que xuntar dous berberechos polo bico e abrilos dando un xiro suave pero firme é unha sorte de sortilexio de arrecendo e sabor que nos arrouba, que nos fai perder a consciencia do tanxible.

# A pandemia: pesadelo e oportunidade

ROSA M<sup>a</sup> ANDIÓN OTERO

*Profesora técnica do CSLCB do IES Campo San Alberto, Noia*

O 31 de decembro do 2019 aparecen casos de neumonía de etioloxía descoñecida na cidade de Wuhan (China). A OMS en xaneiro do 2020 afirma a existencia de casos fóra dese país e aparecen casos en Alemaña, confirmando, o 31 de xaneiro, o primeiro caso en España, na Gomera. O 11 de Marzo do ano 2020 estivemos a vivir en primeira persoa a declaración dunha inesperada realidade, confirmando a aparición do coronavirus da síndrome respiratoria aguda grave, SARS-CoV-2, unha nova variedade da familia Coronaviridae, un Betacoronavirus ARN monocatenario, que orixinou a **COVID-19**, unha enfermidade vírica que se expandiu a nivel mundial e orixinou, algo que parecía increíble, **a primeira pandemia do século XXI**.

Aprendemos a conxugar o verbo CONFINAR, o verbo RESISTIR e incluso matices novos do verbo APLAUDIR..

Foi e aínda é un **pesadelo**. Fomos coñecendo novos conceptos do dicionario médico, da epidemioloxía, incluso da inmunoloxía e viroloxía. Xurdiron novos desafíos e retos para toda a familia sanitaria aos diferentes niveis; medicina de atención primaria, medicina hospitalaria (en especial as diferentes unidades de coidados intensivos), e tódalas especialidades e servizos hospitalarios. De xeito continuado os laboratorios de Microbioloxía, Inmunoloxía e Viroloxía, traballaron arreo para afrontar esa nova "invasión", reafirmándose como esenciais e imprescindibles. Unha vez máis a CIENCIA resulta un recurso prioritario para a VIDA. Faise urxente máis investimento no ámbito científico a todos os niveis.

En pouco tempo nos diferentes servizos e hospitais evidenciouse a escaseza de equipos materiais e profesionais, a dependencia de industrias extranxeiras, falta de autonomía e coordinación para abarcar o desafío da pandemia.

En pouco tempo aprendemos de primeira man as consecuencias dos recortes do investimento en Sanidade, da desindustrialización no Estado Español e derivacións ao sudeste asiático e países do leste, tamén aprendemos a poñer en valor cales deben ser as prioridades nas políticas sociais.

En pouco tempo tamén se tivo que contratar e formar máis persoal técnico de laboratorio para **realizar probas diagnósticas, como as PCR, para a obtención de mostras biolóxicas da COVID-19**.

Estar por diante do virus supón moita investigación, dedicación e aplicación de estratexias en moitas parcelas do coñecemento. Moitos artigos e investigacións científicas foron achegando datos sobre o SARS-COV-2, tanto a nivel da detección, como de identificación do ARN viral en mostras de ouriños, sangue, esputo, feces (polo que se realiza tamén vixilancia das augas residuais). Despegáronse moitas liñas de investigación, especialmente encamiñadas a coñecer o virus e elaborar mecanismos de protección, velái a carreira contrarreloxo na consecución das VACINAS.



Evidenciouse o que xa sabíamos e reivindicabamos sobre a importancia de investir en ciencia, en medicina, en sanidade, nos laboratorios, en investigación.

Como docente da rama da sanidade, da saúde, dedicada a formar profesionais técnicos imprescindibles nos laboratorios de diagnóstico clínico e biomédico, subliño que é preciso facer forza para acadar máis investimento co obxectivo de que o proceso de formación en sanidade a tódolos niveis estea acorde coas necesidades da sociedade. É esencial o apoio a este colectivo para poñer máis en valor a formación, coñecementos e criterios clínicos que melloren a preparación dos e das profesionais sanitarias.

É preciso dar máis **visibilidade a este colectivo de TEL** (Técnicos Especialistas en Laboratorio), que estamos formando no CSLCB, Ciclo Superior de Laboratorio Clínico e Biomédico, deste IES Campo de San Alberto e outros centros. Oxalá esta pandemia sexa unha **oportunidade** para facérmolos máis visibles. Precisamos que aumenten os cadros de persoal e que haxa investimentos na mellora da calidade dos laboratorios para poder traballar máis e mellor. É tamén necesario loitar polo recoñecemento do labor dos TEL no sistema sanitario. Cómpre lembrar que os TEL son en realidade os únicos profesionais non facultativos para realización de probas diagnósticas no laboratorio e deben ser incluídos no grupo B a nivel profesional, entre outros aspectos a reivindicar.

Comecei por dicir que esta pandemia da COVID-19 foi, e aínda é, un **pesadelo**, pero remato por afirmar que **queremos que sexa unha oportunidade** para resituas as prioridades e poñer en valor a importancia dos estudos técnicos, facérmolos visibles, loitar polos nosos dereitos e por unha sanidade pública e de calidade e, agora máis ca nunca, unha oportunidade para reforzar e mellorar a Formación Profesional neste ámbito da sanidade, porque somos, certamente, IMPRESCINDIBLES.

# Pinceladas contra a desinformación

LÚA BEIRO GARCÍA

*Alumna de 2º Ciclo Superior de Laboratorio Clínico e Biomédico*

## Que é unha vacina? Por que está a ser o ben máis cobizado?

### Que vai producir no noso corpo?

Unha vacina, na súa definición estrita, é unha substancia que produce unha resposta inmunitaria celular, humoral ou ambas, resultante da administración do antíxeno dun microorganismo e que crea unha resposta específica e de memoria.

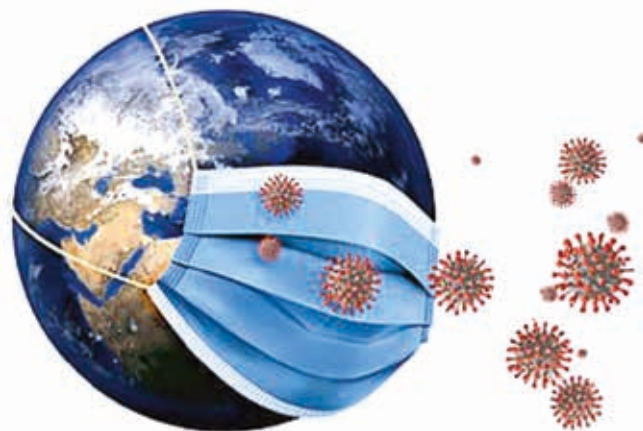
Mediante esta resposta específica que permite recoñecer e protexernos contra o microorganismo, conséguese un estado de inmunidade contra este. As responsables desta inmunización son as chamadas células de memoria, como non podía ser doutra forma. Estas células son as encargadas de producir **anticorpos específicos** (IgM nun principio e IgG a longo prazo, durante anos) que nos protexerán atacando o virus e impedindo a súa reprodución. Estas células de memoria mantéñense vivas coa súa diferenciación específica, tempo despois da exposición ó antíxeno, polo que nun posible segundo contacto con el, a resposta inmunitaria será moito máis rápida, pois as células atópanse preparadas para mobilizar anticorpos que neutralicen este antíxeno.

Así están practicamente erradicadas enfermidades cun 30% de mortalidade coma a varíola.

Hai moitas “modalidades” de vacina, algunhas máis sinxelas e outras máis complexas, pero todas pasan polos mesmos ensaios de seguridade e fiabilidade.

A vacina de Pfizer, que lle están poñendo ós nosos avós e avoas, utiliza unha tecnoloxía xenética abraiante mediante a cal, utilizando a “maquinaria” da célula (os ribosomas) e “fotocopiando” o ARNm que se “transforma” en antíxenos (sen capacidade patóxena) consegue poñer en marcha a resposta específica do sistema inmunitario, quedando así protexidos para unha posible infección real. O ARNm é unha molécula moi sensible, por iso é tan complicado conservar esta vacina; esta circunstancia fai que só sexa susceptible de ser mercada por países ricos. Pero a saúde, a fin de contas, non é cousa de ricos e de pobres e, como xa sabemos, os virus viaxan sen ningunha dificultade.

As vacinas de vectores (AstraZeneca) teñen un funcionamento similar á dos virus atenuados que, cada vez que vai chegando o frío, lles poñen ós nosos maiores. O microorganismo está modificado de xeito que non poida producir enfermidade pero si resposta específica que, igual que todas as vacinas, nos protexerá cando esteamos en contacto co virus ou bacteria real que si ten capacidade patóxena. A vacina de AstraZeneca adminístrase en dúas doses e pódese almacenar ata seis meses en conxelador e 30 días nunha neveira normal, polo que sería máis accesible a todas as persoas.



A farmacéutica Moderna, tamén elabora unha vacina xenética, de ARNm en nanopartículas lipídicas, que transporta xenes do propio virus para provocar unha resposta inmunitaria. Esta opción foi a segunda proposta de vacina en conseguir o aprobado na UE. Agora están realizando ensaios para melloralas, buscando que se poida almacenar en neveira e que induza o estado de inmunidade nunha soa dose.

A vacina de Johnson & Johnson está en fase de avaliación tras os resultados positivos dos ensaios clínicos. No caso de ser aprobada, será a primeira vacina de vectores virais (mesma tecnoloxía que AstraZeneca) dunha soa dose e que se pode conservar en neveira normal ata 6 meses, efectiva contra o Covid-19 e as súas variantes.

Unha vacina non protexe só o individuo senón tamén a comunidade. Protexerse para protexernos.

Pero despois de conquistar a carreira pola vacina, entra en xogo a economía asociada a ela. Por iso vacinarse é un acto solidario. Os beneficios da vacinación acádanse cando se manteñen cotas altas de vacinación. A inversión en vacinas por parte dos estados representa unha das estratexias “custo-efectivo” máis clara, por iso deben ser gratuítas e “case” obrigatorias (desde o punto de vista do impacto sobre o colectivo e o interese xeral).

Se non se poñen en marcha mecanismos que garantan a distribución da vacina a países con menos posibilidades económicas ou sistemas de saúde débiles, estes quedarán fóra de posibles compras nun mercado extremadamente agresivo. A infectóloga brasileira Cristiana Toscano afirma que é preciso adherirse a estratexias multilaterais que comezan por inmunizar a todas as persoas do mundo máis vulnerables polo virus. Precisamos utilizar as doses de forma intelixente, non poñendo liñas que o virus non respecta. Pero a realidade é que a tendencia ó “nacionalismo” das vacinas é crecente entre as grandes potencias mundiais, que queren asegurar a inmunización

da súa poboación o antes posible, máis como estratexia política que como estratexia sanitaria ou económica. As noticias de bloqueo das exportacións de vacinas son practicamente diarias, o que debilita cada vez máis a COVAX, principal ferramenta da loita contra a Covid-19.

A COVAX, nacida en abril de 2020, está dirixida pola GABI, a CEPI e a OMS, e é unha alianza entre máis de 190 países pola que se pretende garantir o acceso equitativo ás vacinas. Existen dous grupos de países dentro desta alianza: os autofinanciados (os países ricos) e os financiados. Os autofinanciados contribúen con fondos para a busca, desenvolvemento e produción de vacinas a cambio de, posteriormente, pagar un precio reducido por elas. Estes últimos só poderán seguir mercando vacinas para inmunizar a máis do 50% da súa poboación cando os estados financiados teñan a capacidade de administrar a vacina ao 20% da súa poboación.

Outra vez, a triste realidade é que a fenda de vacinación entre países pobres e ricos medra a diario. Lonxe de ser unha estratexia egoísta pero boa, canto máis se tarde en deter a pandemia a nivel mundial, máis posible será que xurda unha variante capaz de eludir todas as vacinas e de infectar a máis poboación, de forma máis grave e de xeito máis indiscriminado. O doutor Tedros Adhamon, director da OMS, afirma sobre as patentes das vacinas: "saber cando, como e onde está a evolucionar o virus é unha información vital, pero é de utilidade limitada se os países non traballan xuntos para suprimir a transmisión en todas partes ó mesmo tempo. Se os países



non comparten as vacinas polas razóns correctas, pedímoslles que o fagan por interese propio”.

Para finalizar, termos en conta que para a elaboración das vacinas é bo lembrar que o grupo de microorganismos é moi heteroxéneo a nivel morfolóxico e fisiolóxico, polo que é de destacar que unha das principais diferenzas entre bacterias e virus é que estes últimos precisan estar dentro de células vivas para multiplicárense, polo que podemos deducir que cantas máis persoas estean vacinadas e teñan anticorpos específicos contra este pesadelo, a fin desta maldita pandemia estará máis preto.



## Traballo realizado por Ali Briere (lectora de lingua inglesa) cos alumnos de bacharelato

Cos catro grupos de 1º de bacharelato, fixen unha unidade para ensinar como analizar a poesía e dar unha oportunidade ao alumnado para crear os seus propios poemas, practicar inglés e pensar na súa identidade.

Eu fixen unha actividade parecida cando estudei no instituto, e pensei que sería un bo xeito para o meu alumnado de practicar inglés e fomentar a escritura creativa. Para moitos deles, foi a primeira vez que escribiron un poema, punto aínda máis impresionante que fose en inglés!

Quedei moi contenta cos resultados, e tiven moitas conversacións interesantes co alumnado no proceso. Con algúns, falei de vocabulario e estilo. Tamén discutimos o tema da tradución (como se traduce “marcho que teño que marchar?”). Ademais aprendín máis sobre os meus alumnos e eles de min, creando un ambiente de máis confianza na clase, o que facilitou a aprendizaxe.

A pesar dos obstáculos obvios que tiveron para tratar de escribir poesía nunha lingua estranxeira, moitos deles atrevéronse a equivocarse e a ser vulnerables na súa escritura, o que máis importa cando se aprende falar outro idioma!



### “Where I’m From” by George Ella Lyon

I am from clothespins,  
from Clorox and carbon-tetrachloride.  
I am from the dirt under the back porch.  
(Black, glistening,  
it tasted like beets.)

I am from the forsythia bush  
the Dutch elm  
whose long-gone limbs I remember  
as if they were my own.

I’m from fudge and eyeglasses,  
from Imogene and Alafair.  
I’m from the know-it-alls  
and the pass-it-ons,  
from Perk up! and Pipe down!

I’m from He restoreth my soul  
with a cottonball lamb  
and ten verses I can say myself.

I’m from Artemus and Billie’s Branch,  
fried corn and strong coffee.  
From the finger my grandfather lost  
to the auger,  
the eye my father shut to keep his sight.

Under my bed was a dress box  
spilling old pictures,  
a sift of lost faces  
to drift beneath my dreams.  
I am from those moments--

snapped before I budded --  
leaf-fall from the family tree.

### By José Palacios Sánchez

I am from a family of travelers  
that came and went through air and sea  
but eventually missed being here.

I am from a city that’s painted blue and green  
set in a land thought to be the end of the world  
many times conquered but still prevailing.

I am from the taste of my grandma’s empanada  
with a smell that envelops the room

I am from the language of the people  
that refused to disappear

### Gorka Pereira Chouza

I am from the ocean waves  
from the side where the smoke hurts  
where breath feels great  
and the salt fluid in my veins

I am from the small mountains  
and the hidden fountains  
the big trees of the forest  
from the compass in the west  
where a tower illuminates

### By Hoche

I am from *leiras*,  
from *sachos* and *caldeiros* full of peppers.  
I am playing near the river  
(once crystalline, now cloudy)

I  
am from the fennels  
the old pines  
whose roots are planted to this dirt  
like mine are.

I am from *castañas* and great books  
from *Follas novas* and *Cousas*  
I am from “*marcho que teño que marchar*”  
and from “*morriña*”

I am from “*pai noso que estás no ceo*”  
I am from catechesis every Sunday.

I am from my grandmother’s *grelas*  
and hot *caldo*.  
I am from the hunger my grandmother  
suffered  
the voice my ancestors lost.

Under my bed was a box with photos  
which remind me of my old friends.  
I am from those moments with my  
people, with my brothers

I am from this beautiful land  
I am from Galicia!



### “Where I’m From” by Ali Briere

I am from the scent of Bud Light breath  
mingling in the lodgepole pines.  
I’m from Pilot Hill towering  
to the East  
and the Alpen glow to the West  
I’m from freezing sunrise and plains leaching  
from the auto dump  
in the foreground.

I ride my bike home,  
though the valley  
I am from  
late nights babysitting and legs burning and  
deep breaths alone with God,  
*I shall fear no evil for you are at my side*  
I am from summer sprinkles and winter constellations  
I am from  
decrypting the world around me,  
to writing my own codes  
I am from potatoes  
Mashed, fried, baked, boiled, microwaved, hashbrowned.  
Mashed from a box.  
Tater tots.  
Potato chips.  
I’m from found family (from kitchens)  
I’m from Jan and Nancy —  
“you look like her”  
Scratched onto every branch  
of brain, body, blood.  
I am from needing and being needed.  
Hallelujah,  
hallelujah.

### By Avril Varela Lenea

I’m from the where the sea and the mountains become one,  
from where the seagulls sing with the arrival of the boats.  
I’m from where the cows graze free in the fields.

Where the bagpipes sound whether there is a festival or not.  
from where the people are so kind, and gossip  
gossip to the point that they ask you, “*ti, es de aquí ou vés a festa?*”  
I’m from “*marcho que teño que marchar*”  
from “*malo será*” and “*e se chove, que chova!*”

I’m from where you feel the wild wind on your face,  
from where it’s only raining or “*fai un sol de carallo*”.  
where the smell of the wet dirt after a long time without rain  
is synonymous with the arrival of autumn.

### Rayane Pereira dos Reis

I am from my mother  
and my father.

I am from Pau Brasil  
and ipe trees that bloom in spring.

I am from stroganoff pizza  
and *pastel* with sugarcane juice.

I am from a country of 212.74 million inhabitants  
and from a city of seven thousand people.

I am from Brasilia, I am from the joy of Carnival,  
I am from the love of my yellow and green people!

Taste—

The taste of my city is exactly the same as my childhood,  
it tastes like meat pastries, grape ice cream, the barbecue flavor of the  
bar around the corner from my house.

See—

I see a very simple city, but with a people who are struggling!  
I see the young people waking up at 6 am to study, I see my family  
that I left there, my piece out of my chest, but I’m content seeing  
tears of memories and trying to recreate smells, flavors. . .  
But unable to recreate the love I see in that place!

Hear—

I hear the laughter of children playing soccer in the street,  
I hear the neighbors talking about everyone passing through the neighbor-  
hood,  
I hear the samba circle around the corner from my house.

Smell—

The smell of my place, the little that was left in my memory  
is a smell that can be summed up in you, in longing, it smells like  
freshly made food, it smells like good memories!

# IES Campo de San Alberto Noia

## CICLO MEDIO DE INSTALACIONES DE TELECOMUNICACION

Plazo de solicitude prazas  
Ordinarias: Xuño e xullo  
Extraordinarias: Setembro

DURACIÓN: 2000 HORAS  
REPARTIDAS EN DOUS  
CURSOS ACADÉMICOS

### Empresas Colaboradoras

- Automocion Emilio S.L.
- Electronor Noia S.L.
- Vieltro
- Cubbe obras y servicios
- Letea 2017 S.C.
- Electronica Angel
- Electro Roxo
- Instalaciones Gav
- Electrodomesticos Capacas
- Electrilar S.L.
- Coremain
- Alcael S.L.
- Andal Boiro
- Plexus

- Seguridade A1
- Bandin audio
- Conserversa de Esteiro (Calvo)
- Distrelec APT S.L.
- Senafer revidios integrados
- Mais as que ti propoñas

# IES CAMPO DE SAN ALBERTO

## CICLO MEDIO XESTIÓN ADMINISTRATIVA

Acceso directo a Ciclo Superior

## CICLO SUPERIOR ADMINISTRACIÓN E FINANZAS

Acceso directo a Universidade

RESERVA DE PRAZA: Prazo ordinario: xuño  
Prazo extraordinario: setembro

Máis información en:  
[www.edu.xunta.es/fp](http://www.edu.xunta.es/fp)



- ✓ Estuda e aprende na empresa
- ✓ Fórmate e accede ao mercado laboral



**IES CAMPO DE SAN ALBERTO**  
Rúa Egas Monle, 6 - 15200 NOIA  
Tf. 881 867 135 - Fax 881 867 144  
[ies.campo.san.alberto@edu.xunta.es](mailto:ies.campo.san.alberto@edu.xunta.es)  
[www.edu.xunta.gal/centros/iescamposanalberto/](http://www.edu.xunta.gal/centros/iescamposanalberto/)



Escaneado con CamScanner

## Ciclo Superior Laboratorio Clínico e Biomédico

### COMO PODO ACCEDER?

A PARTIR DO BACHARELATO, DE CICLOS MEDIOS OU DOUTROS CICLOS SUPERIORES DE FP, OU MEDIANTE PRÓBAS DE ACCESO.

### CAL É A DURACIÓN DO CICLO?

DOUS CURSOS ACADÉMICOS (2000 HORAS)

### QUE VOU APRENDER?

A REALIZAR E INTERPRETAR OS RESULTADOS DE ESTUDOS ANALÍTICOS DE MOSTRAS BIOLÓXICAS PARA A PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO, SEGUIMENTO E TRATAMENTO DA DOENZA, ASÍ COMO TAMÉN A INVESTIGACIÓN DAS MESMAS.

### QUE TÍTULO VOU OBTER?

TÉCNICO SUPERIOR EN LABORATORIO CLÍNICO E BIOMÉDICO

### AO REMATAR, ONDE PODO TRABALLAR?

LABORATORIOS DE ANÁLISE CLÍNICA E INVESTIGACIÓN NO SECTOR PÚBLICO COMO PRIVADO.



MELANY OLENKA SOLES BALLÓN


# VIRUS




No colexio tomaron moitas medidas de seguridade. Por exemplo, nos separaron dos asentos.




Desexo que todo isto termine rápido,




Pasou unha semana desde que todo o mundo esta en corenteno



As cousas cambiaron moito. O que facía antes, agora xa non o podo facer




O primeiro que fago é levantarme e lavar os dentes



Cambiar

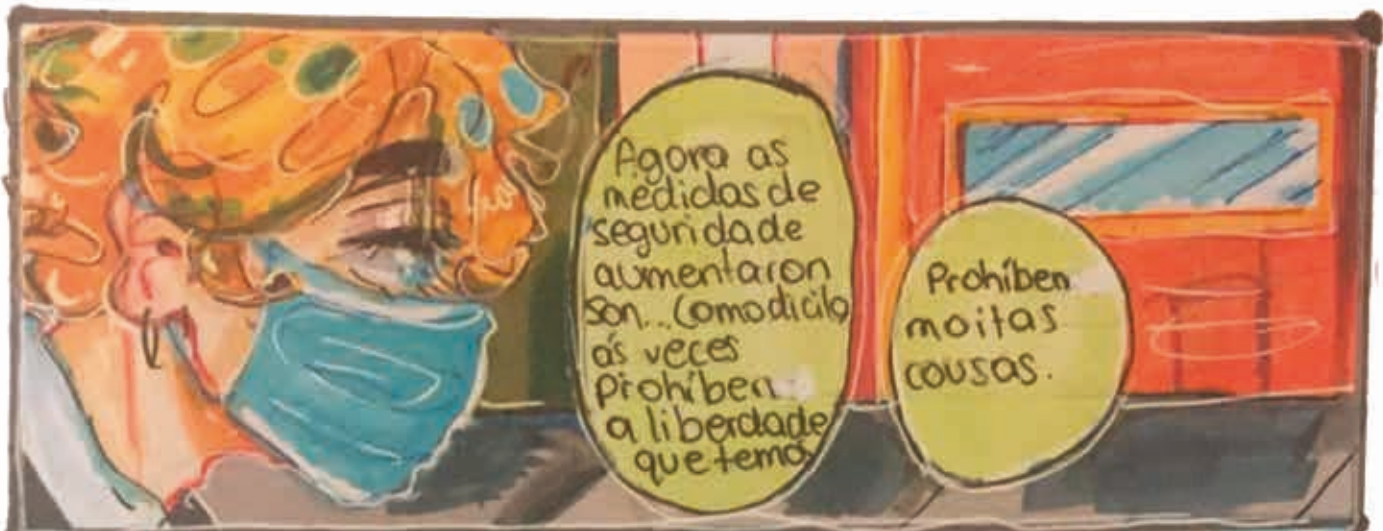


Porque a mascarilla non tomo o almorzo non me gusta



esairo da miña casa





Agora as medidas de seguridade aumentaron son... Comoditas ás veces prohiben a liberdade que temos

Prohiben moitas cousas.



Antes podía quedarme ata a hora que quería cos meus amigos



Pero agora xa non o podo facer

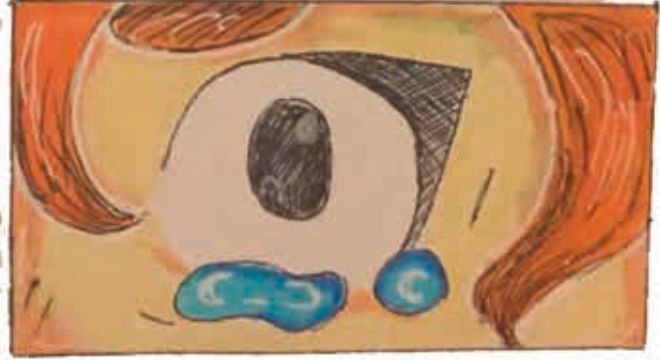


Tampouco podo estar coa miña parella. A estrano moito, nche o mesmo que falar por teléfono a estar en persoa.



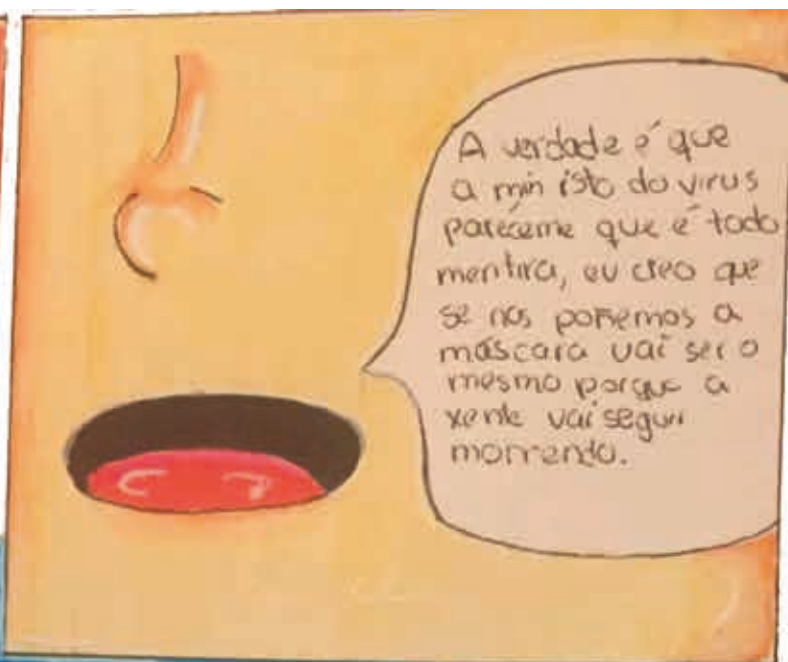
Isto é moi inxusto non podo facer o que quero

Supoño que é polo noso ben





oh, ola!  
eu sou Sky



A verdade é que a mim isto do virus parece-me que é todo mentira, eu creio que se nos poremos a máscara vai ser o mesmo porque a xente vai seguir morrendo.



Se che son sincero eu xa nin uso a máscara e moitas veces moitanme pola rúa pero eu seguirei sen kyala, é moé molesto e deberiamos ter dereito a non usala se non quaramos.  
Por exemplo en Suecia o goberno so decretou medidas voluntarias sen coherencia e nunca existiu o uso da máscara fóra dos hospitais.



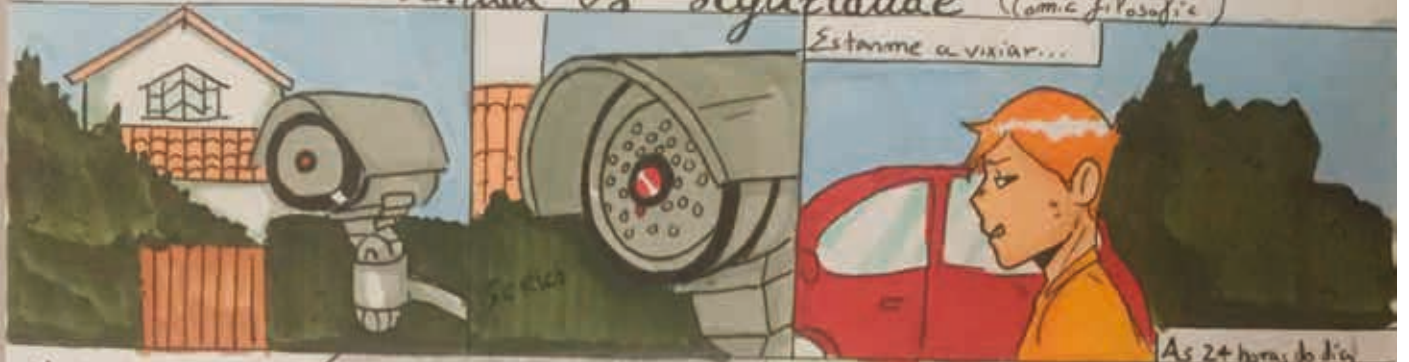
podemos observar dúas opinións completamente diferentes.  
Na minha opinión a máis lóxica é a de Jane va que o que di Sky de Suecia... Nas últimas semanas houbo un incremento das mortes e comarios.  
O verás se retrotrao novos métodos.



Temos que facer algo...  
¡O Huro está nas nosas mans!



# Libertade vs Seguridade (comic filosofic)



Eu estaria disposto a menos seguridade, e mais liberdade

Mais privacidade



Menos câmaras



Na casa e nas redes

Poder sair da casa . . .



Quando quiras, ser ser vivindo

Estarías disposto a reducir a tua liberdade a cambio dunha sociedade moito mais segura? Negándote ao teu dereito a liberdade?

Liberdade vs Seguridade

# Xubilacións

## JOSÉ ANTONIO CIMADEVILA ÁLVAREZ



Hoxe é un deses días raros, estou moi contento, pero moi, moi triste, un día marón, certo é que estou ledo, porque o compañeiro, acada ese retiro que por moitas e boas cousas, ten ben merecido, pero iso implica que me deixa un grandísimo referente e apoio para este departamento e, opino que para este instituto.

“Cima”, para os compañeiros, incorpórase ao centro no ano 2001, e imparte docencia non só no ciclo, senón que faino tamén en máis niveis no instituto, en adultos, na ESO e colabora no mantemento do centro (reparando instalacións e equipos e facendo montaxe das novas aulas de informática), tamén participa en varias viaxes de grupos de alumnos, a pesar de non impartirles docencia, coa finalidade de que estes, poidan realizar esa viaxe loitada e soñada, ¡como non!, é un bo deportista, e cos equipos de fútbol de profesores, participa en numerosos torneos e gañan uns cantos.

Bueno, o seu curriculum no centro e máis amplo e moi satisfactorio, pero remata o seu ciclo na educación, a parte que nos tocou foi moi boa, pero o mellor de todo e a calidade inmensa de persoa que é, soubo escoitar e aportar, sempre se contou con el, pero en positivo, paciente e boa persoa, por iso, Cima moitas grazas e saúde para moitos máis logros, unha aperta, teus compañeiros.

## MATI

Ao fin compañeiro chegou o día da túa ben merecida xubilación, e eu tiven que prometer tomar o relevo: reemprazarche e converterme en un novo piar do IES Campo de San Alberto. A pesar da promesa, son consciente que nunca vou a estar a altura “nin literal nin figuradamente, da tarefa que se me encomenda. É que non se trata dun piar calquera, senón da columna mestra na que se apoiou este claustro desde que temos memoria. Trátase de tomar o relevo do noso Hércules particular: un ser case mitolóxico que



é capaz de deitarse as 6 da mañá e vir a dar clase a primeira hora como si permanentemente tivese 20 anos.

Algúns menos dos que pasou con nós. Durante todo este tempo o noso Hércules levou a cabo non 12, senón miles de traballos. Non matou a un león, nin domou o toro de Creta, (ao menos non temos constancia...) pero si organizou canta festa houbo, cantou, tocou a gaita, asou castañas e churrasco, planeou intercambios, acolleu axudantes lingüísticos, coordinou sesións bilingües, bailou en cada celebración, disfrazouse en cada carnaval, fixo teatro e conta a lenda que ata foi xefe de estudos durante 13 anos.....

Pero sobre todo, foi un gran compañeiro. O meu compañeiro de cargo directivo, de tardes e noites interminables facendo horarios; o meu compañeiro de seminario que nunca dubidaba en coller as clases máis numerosas e as de alumnado máis conflictivo e deixar para min os grupos máis doados de levar (e pensaba que eu non me decatara); o meu compañeiro de aventuras e desventuras polas terras de Wight, con algún que outro susto e máis dun desgusto, e polas terras máis amables de Canadá.

E como falamos dun ser mitolóxico e non dun simple mortal tivemos que lle dicir adeus nun tempo que tamén semella irreal. Un tempo que non

nos permitiu brindarlle a despedida que se merece nin todos os bicos e abrazos que cumprían.

Quedan en reserva para tempos mellores: prometemos festa rachada con bicos e abrazos a esgalla. Aquelaremos todo o que teñamos que aquelar en canto este choio no lo permita.

E por suposto, ninguén che vai relevar no cargo de organizar ceas e demais celebracións “for ever and never” así que isto non é un adeus, é un ata sempre Mati.

## DOLORES RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, LOLI



Despedimos tamén desde estas páxinas á profesora de física e química, Dolores Rodríguez Rodríguez, Loli. Sempre cun sorriso e sempre disposta a colaborar cos compañeiros e compañeiras, participou de xeito activo en numerosos proxectos e actividades sen escatimar tempo nin esforzo, sempre entregada aos seu alumnado máis alá das función propias do quefacer docente. A pegada que deixou ao longo dos 23 anos que estivo no centro foi forte e por iso queremos agradecerlle a dedicación durante todo este tempo.

Unha grande aberta compañeira! A gozar de esta nova etapa que se abre para ti!



## Xubilacións do departamento administrativo. Recoñecemento ás compañeiras M<sup>a</sup> JOSÉ ESPAÑA, XULIA NOVALES e OLGA FRAGA



Desde o Departamento de Administrativo, queremos amosar o noso agradecemento a tres compañeiras que remataron a súa etapa laboral no IES Campo de San Alberto e que comezan a desfrutar da merecida xubilación liberadas de horarios, programacións e deseños curriculares.

Botando a vista atrás consideramos que os comezos non foron doados, xa que con elas iniciouse unha peregrinación para acadar a dotación do equipamento necesario para poñer en marcha o Ciclo Medio de Xestión Administrativa e o Ciclo Superior de Administración e Finanzas.

Nos anos seguintes houbo que loitar pola permanencia dos ciclos ata lograr a estabilidade e, a día de hoxe, podemos poñer en valor a boa imaxe que temos na contorna.

Cada unha de vós aportou a súa singularidade para servir como referencia ao alumnado e consolidar os ciclos do noso departamento.

Grazas Olga pola túa capacidade organizativa e polos contactos establecidos con empresas e institucións da zona para que o alumnado faga a formación en centros de traballo nas mellores condicións.

Grazas Xulia por fomentar o pensamento crítico do alumnado abordando temas transversais que lles permiten vencellar os contidos coas demandas da sociedade actual.

Grazas M<sup>a</sup> José polo nivel de esixencia requirido ao alumnado ata conseguir un grao de desenvolvemento na utilización das ferramentas TIC que é moi valorado polas empresas.

Para rematar, queremos transmitirvos a pegada que deixades no centro pola vosa dedicación ao longo de tantos anos e facervos chegar o noso afecto cos mellores desexos para esta nova andadura.

# Miscelánea

## Percorrido polo protocolo anti-Covid Biblioteca CSA en 5 pasos

Outubro 2020

**Percorrido polo protocolo ANTI-COVID da biblioteca CSA en 5 pasos:**

**Paso 01**  
Utilizar a porta sinalizada como ENTRADA para acceder á biblioteca e hixienizar as mans.



**Paso 02**  
Dirixirse á mesa do profesor para calquera consulta ou para que nos asignen un posto.



**Paso 03**  
Antes de ocupar o posto desinfectar a mesa e a cadeira, o mobiliario debe permanecer na mesma posición sempre e nada de comida.



**Paso 04**  
Cando se traen libros para devolver déixanse no estante de devolución.



**Paso 05**  
Antes de saír volver a hixienizar as mans e utilizar a porta sinalizada como SAÍDA.




### Historia do Día Internacional das Bibliotecas

En 1992, a Biblioteca Nacional de Saraxevo, en plena guerra civil dos Balcáns, foi destruída quedando completamente en ruínas. A fotografía do músico Vedram Smailovic tocando o seu violonchelo en medio das súas ruínas do fermoso edificio dou a volta ao mundo enteiro.

O 24 de Outubro tamén se celebra...

- O Día das Nacións Unidas.
- O Día internacional contra o Cambio Climático.
- O Día Mundial contra a Polio.
- O Día Mundial da Información sobre o Desenvolvemento.

Nós celebrámolo da mellor maneira, lendo un libro: a novela de Marcos Calveiro, "Fontán".



## Día Internacional das Bibliotecas

o outubro 23, 2020

Desde 1997 cada 24 de outubro celébrase o día das bibliotecas e dos bibliotecarios. Esta iniciativa foi impulsada daquela pola Asociación de Amigos do libro infantil e xuvenil.

## Concurso de microrrelatos de medo - 2020

o outubro 31, 2020

### IES CAMPO DE SAN ALBERTO CONCURSO DE MICRORRELATOS DE MEDO 2020



#### 1. PARTICIPACIÓN:

- Poderá participar todo o alumnado do IES Campo de San Alberto matriculado no curso 2020-2021
- Concederanse dous premios (gañador e finalista) en cada unha destas tres categorías:
  - > 1º e 2º
  - > 3º e 4º
  - > **BACHARELATO E CICLOS FORMATIVOS**

#### 2. EXTENSIÓN E VALORACIÓN FORMAL:

- Os relatos terán que levar título
- A extensión do microrrelato será de **200 palabras como máximo** (sen incluír o título)
- Os textos enviaranse a [dinamizacioncsa@gmail.com](mailto:dinamizacioncsa@gmail.com) seguindo o seguinte procedemento:  
No asunto: título do relato e curso (sen letra)

- O relato enviarase nun anexo en PDF e levará como título o título do relato e o curso (sen letra). **NO PDF NON PODEN APARECER DATOS PERSOAIS.**

- No corpo do correo electrónico poñerase o nome e apelidos e o curso.

- Os traballos presentados deberán ser orixinais e inéditos. **Serán escritos en galego.**

- O tema dos microrrelatos será "**O MEDO**" en calquera das súas manifestacións. Valorarase a orixinalidade, fuxindo de tópicos.

- Os relatos premiados poderán ser publicados nas canles do instituto (páxina web, blog, instagram Orientacasa e Lingua.casa...) ou en papel.

#### 3. PREMIOS:

- Serán concedidos dous premios por categoría que consistirán en vales de compra para mercar libros, material deportivo ou material informático.

#### 4. PRAZO DE ENTREGA:

- Os traballos serán enviados antes das 24:00 do **31 de outubro**.

#### 5. RESOLUCIÓN DO XURADO:

- O fallo do xurado será inapelable e farase público o 6 de novembro.
- O xurado poderá considerar desertas algunhas das categorías, trasladando ese premio a calquera das outras, se o considera necesario.
- A participación no concurso implicará a aceptación destas bases.



## Resultado de microrrelatos de medo - 2020

### ACTA RELATOS DE MEDO (6-11-20)

#### 1º E 2º DE ESO

relato	POSTO	prof	al	al	al	total	autor/a
Cando todo acaba	1º	3	3	3	3	12	Lucía Mareque 2ºB
Cero	2º	5	2	2	2	11	Ángela Gómez Ons 2ºA

#### 3º e 4º de ESO

relato	POSTO	prof	al	al	al	al	total	autor/a
Sónos	1º	5	3	2	3	3	16	Coral Ruibal Fraga 4ºA
Un caro erro	2º	3	1	1	2	2	9	Breixo Antelo 3ºA

#### BACHARELATO

RELATO	prof	al	al	al	total	autor/
Sanguenta sintaxe	5	3	2	3	13	Alicia Mariño 1ºbac B
Algo dentro de min	3	2	1	2	8	Sofía Marcano 1º bac C

### RELATOS PREMIADOS DE 1º E 2º ESO

#### CANDO TODO ACABA

Con cada paso que daba a miña tensión aumentaba. Sentíao... Esa sensación de que non podes facer nada por evitar un irremediable final... O meu medo aparecía coma bágoas nas miñas meixelas. Pero inda así, eu seguía camiñando. Quizais se o tentara, podería determe, fuxir... No fondo... penso que sabía o que me ía pasar. Que o meu destino xa estivera decidido. Quizais dende que escoitei aquelas voces. Voces... que me falaban a min. Non sabía ben o que pasaba. Os meus pasos lentos achegábanse ao seu final... Cheguei e vira... Só sentín coma se a realidade me golpeara, coma se de súpeto me caera enriba unha xerra de auga xeada. Comprendín o que acababa de facer. Agora estou segura. Penso con claridade. Vin a morte cos meus propios ollos. Chamábame. Deixei levar... rematando coa miña vida de sufrimento, problemas e medo. Medo... que agora xa non teño.

**CERO**

O ceo está escuro.

Quince, catorce, trece . . .

A filla do presidente cheira a alcohol.

Ós seus pés colgando está baleiro o cartafol.

Doce, once, dez . . .

Doce son as páxinas do ficheiro.

Dez son as puñaladas no seu peito.

Nove, oito, sete . . .

Nove son os asasinados enviados.

Sete os países que desexan eses datos.

Seis, cinco, catro . . .

Seis os minutos que tardan en comezalo.

Catro as horas nas que rematan o artefacto.

Tres, dous, un . . .

Tres son as explosións que están soando.

Un os segundos nos que o mundo queda devastado.

Cero . . .

Son os seres que quedamos

**RELATOS PREMIADOS DE 3º E 4º ESO****UN CARO ERRO**

Risas, amizade, lecer.

Que ben o pasei cos meus amigos. Demos un paseo polas rúas. Todos sen máscara, claro. Para que a queremos se o único uso que ten é asfixiarnos. Comemos larpeiradas e compartimos entre todos. Foi un día xenial.

Febre, tose seca, dificultade respiratoria.

Non me podo imaxinar os horrores que está a pasar o resto do planeta. Entristézome e teño angustia, e se contaxio aos meus pais? E aos meus avós? E que pasa coa miña irmá? Estou aterrorizado só de pensar que alguén a quen eu quero poida falecer. Teño medo porque os síntomas aféctannos ata o punto de que podemos morrer.

Máscara, distancia social, lavar as mans.

Pensamos que non era tan grave e pola nosa imprudencia estamos todos nesta situación, e agora que xa aprendemos a lección é demasiado tarde.

**SOÑOS**

Ola, chámome Adela.

Estou aquí sentada. Mirando para a fiestra da miña habitación.

Acababa de chegar do médico cando me decatei de que estaba "podre".

Quedábanme apenas uns días de vida.

Medo? Tería que sentir medo?

Probablemente si, non?

Pois no meu caso non era así.

Todo comezou cando eu era unha adolescente.

Un día espertei e vin unha sombra negra aos pés da miña cama. O meu corazón latía fortemente, xa podía sentir como escorría a suor pola miña fronte.

Cerrei os ollos e xa non estaba. Desapareceu. Como o sol no luscofusco.

Pensei:

A imaxinación.

Maila a miña sorte e os meus pensamentos opinaban o contrario.

O día seguinte ocorreu o mesmo.

Era..., era..., era como un pesadelo vivente!

Isto só me ocorría polas mañás. Dende que tiña quince anos ata agora, aos meus corenta.

Este espectro, monstro, ou o que queirades que fose, levábame acompañando durante máis de dúas décadas.

Por que? Estaredes pensando.

Levanteime e saín do meu cuarto. Lola, a miña amiga, acababa de chegar.

Conteille o meu prognóstico de vida.

Nun intre puiden comprobar como unhas simples bágoas podían inundar todo un chan.

Ela quedouse a durmir.

Acordei, agora eu estaba aos pés da miña cama.

**RELATOS PREMIADOS DE BACHARELATO****SANGUENTA SINTAXE**

Foi una fría noite de outono. Era moi tarde, xa non vía as horas que marcaba o reloxo. Levaba todo o día a estudar para o exame de galego: repasando os últimos termos, analizando as derradeiras perífrases . . . A miña nota estaba en xogo. Arriscábo todo. Todo.

Estaba lendo os apuntamentos cando fiquei durmida. Caín nun profundo soño, un horripilante pesadelo. Era eu. Cun coitelo na man e a cabeza dunha rapaza na outra. Tiña un vestido branco tinguido de sangue cando apareceu, ameazando a miña vida. Quería matarme. Non puiden deixar que ocorrese. Os seus berros latexaban na miña mente, os asubíos do vento recordábanme o acontecido...

E espertei, afogada coa miña propia suor. Saltei da cama para vestirme: fora un pesadelo, un aterrecedor soño.

O exame. Tiña que facer o exame, non podía determe un minuto máis.

Feita unha mancha de nervios virei o papel que decidiría o meu futuro. Malia que estudara moito, non podía evitalo. Escribín o meu nome cun pulso inquedo.

Primeira pregunta: “Por que a mataches?” Non podía crelo.

Volvíñ ler a cuestión.

Era certo.

## ALGO DENTRO DE MIN

Espertou, sentía unha gran dor nas dedas. Sentía como conseguían ir entrando por baixo das uñas e se ían movendo amodo cara as pernas. Mergullábase no pavor mentres apertaba as mans buscando algo de acougo, pero nada era capaz de rematar coa agonía que nacera no seu peito, notou como ían polas súas coxas onde comían a súa carne e facían tolear, enredábanse entre os seus intestinos e xogaban cos seus riles mentres, as que chegaban ao estómago desfaciáanse entre zumes gástricos.

Non podía detelas, seguían subindo ao corazón, de onde pasaban cara os brazos, e saían por baixo das uñas, e cara ao pescozo onde se ían estendendo por toda a súa cabeza. Notábaas denro da súa lingua retorcéndose, debaixo das pálpebras, nos oídos onde se revolvían causándolle dor, mentres outras se comían o seu cerebro e burlábanse daquel ser que se atopaba ás escuras, inmóbil... só coa compañía delas.

Rezaba intentando rematar aquel sufrimento... Entón as súas mans movéronse e comezou a rabuñarse e a extraerse a pel, os seus dentes empezaron a morder e a arrincar a carne intentando quitálas do seu corpo, empezou a notar como súa conciencia se desvanecía ata que sa non sufríu máis.

## Comemoración do Día Internacional da Eliminación da Violencia contra a Muller



O 25 de novembro é o Día Internacional da Eliminación da Violencia contra a Muller e este ano 2020, debido á crise sanitaria do Covid-19 e ás medidas de confinamento, supuxo un especial impacto nas mulleres vítimas de violencia de xénero, colectivo especialmente vulnerable en situacións de illamento domiciliario, por verse forzadas a convivir co seu agresor.

No IES Campo de San Alberto organizouse unha lectura do manifesto 25 N de xeito sincrónico en cada unha das aulas do centro.

## Cartel de entroido



## Concurso de entroido

**ENTROIDO 2021 NO IES CAMPO DE SAN ALBERTO**

**QUE LEVAS NA CABEZA?**  
CONCURSO DE SOMBREROS, TOCADOS E PERUCAS DE ENTROIDO FEITOS POR TI. 12 DE FEBREIRO

**HABERÁ CATRO PREMIOS QUE SE ENTREGARÁN NO 2º RECREO**  
VALORARASE: ORIGINALIDADE, CREATIVIDADE E VISTOSIDADE

**PARA PARTICIPAR SACAR UNHA FOTO NO NOSO FOTOCOL CAMPO SE CHE INDIQUE.**  
EN TODO MOMENTO RESPECTAR AS MEDIDAS ANTICOVID.



## ALUMNAS PREMIADAS CON CONCURSO DE TOCADOS



- 1º premio: Alicia Mariño
- 2º premio compartido: Anxo Lorenzo e Coral Ruibal
- 3º premio compartido: Lidia Abuín/Ainhoa Laíño e Judith Quesada.
- Accésits: Carlos , Verónica Barral e Elena Fernández/Laura Hermo.

## O ALUMNADO DE 2 BACHARELATO QUIXO IR DE FESTA



## O PROFESORADO DO IES CAMPO DE SAN ALBERTO TAMÉN SE VISTEU DE GALA



## Gañadores concurso minivídeos

Co motivo de festexar o día de Rosalía de Castro (24 de febreiro) convocouse un concurso de minivídeos (máximo 1 minuto). Presentáronse cerca de 70 traballos, moi variados.

Houbo tanta cantidade e calidade que decidimos dar 5 premios e 3 accésits.



## Día de Rosalía - Concurso de minivídeos e carteis dixitais

o febreiro 12, 2021

**CONCURSO DE MINIVÍDEOS (formato TikTok) e CARTEIS DIXITAIS**

**OBJECTIVO**  
Queremos celebrar o Día de Rosalía con creatividade. Para iso escollémos tres poemas. Debes interpretalos (enteiros, en parte...) nalguna destas modalidades. Valorárase a creatividade, a interpretación da obra de Rosalía, a habilidade técnica, o uso da lingua.

**MODALIDADES**  
A. Vídeo curto.  
B. Cartel dixital.  
Un mesmo alumno/a poderá participar nas dúas modalidades.

**CARACTERÍSTICAS FORMAIS** **24 de febreiro: DÍA DE ROSALÍA**  
A. Os vídeos deberán ter o "espírito" TikTok: 1 minuto de duración, formato 9:16, ser amenos ou divertidos, conter música e/ou baile.  
B. O cartel ou infografía deberá tamén basearse no poema e ter contido variado (imaxe, son...), Pode usarse a ferramenta <https://www.canva.com/> ou outra similar.

**PRAZO**  
Podránse enviar os traballos ata o domingo 21 de febreiro.

**MODO DE ENTREGA**  
Os traballos enviaranse ou compartiranse con [delegacion@iescamposan.com](mailto:delegacion@iescamposan.com) poñendo no corpo do correo electrónico o título do traballo. Nun anexo deberán constar os datos do participante (nome e apelidos e clase). No caso dos vídeos, se se vise a imaxe dun/a menor deberá incluírse un permiso para a divulgación nas redes sociais do instituto (pide o papel na biblioteca e entrégao tamén alí).

**PREMIOS**  
Dous vales de 25 euros para cada modalidade. O xurado poderá decidir deixar algún premio deserto.

**POEMAS A ESCOLLER**

**POEMA 1**  
Nosa señora da barca  
ten o toldo de pedra;  
ben o pудera ter de ouro,  
máis vaise, se quixera.  
¡Canta xente... canta xente  
por campiñas e por veigas!  
¡Canta polo mar abalo  
ven camiño da ribeira!  
As de Nosa ben se axuntan  
cas graciosas rianseiras,  
polos redondos peñís,  
polas cabeleiras crechas,  
polos mareos lunares  
e polas agudas linguas,  
que abofé que en todo pican  
como se fosen perlas.  
(Cantares galegos)

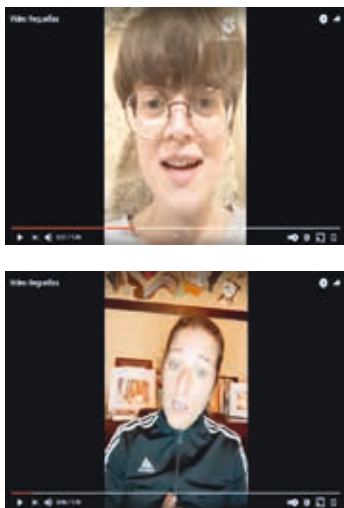
**POEMA 2**  
Este vaise e aquel vaise  
e todos, todos se van;  
Galicia sen homes quedas  
que se podían traballar.  
Tes, en cambio, ortos e ortas,  
tes campos de soledad.  
Tes nais que non teñen fillos,  
e fillos que non teñen pais.  
E tes corazóns que sofren  
longas ausencias mortais,  
viudas de vivos e mortos  
que ningún consolará.  
(Folhas novas)

**Poema 3**  
Era doce e era cólera,  
era medo e aversión,  
era un amor sen medida,  
era un castigo do Deus!  
Qu' hai uns negros amores d' indole penoñeira  
que privan os espíritos, que turbán as conciencia,  
que morden, s'acariñan, que cando miras queiman,  
que dan dores de rabia, que manchan e qu' afrontan.  
Máis val morrer de frixeiro  
que queñerse á sua fogueteira.

## Regueifas

o marzo 17, 2021

O 25 de marzo, no Liceo de Noia, teremos unha actividade para o alumnado de 2º de Bacharelato. Regueifas con Olalla da Prica e Lupe Blanco.



Enviaron vídeo fantástico personalizado como anticipo que podedes ver na URL seguinte:

<https://www.youtube.com/watch?v=lzrTsp1zEBg>

## Certame Literario Alberto Romasanta



LETRAS GALEGAS 2021

### LETRAS GALEGAS 2021 - IES CAMPO DE SAN ALBERTO - IES VIRXE DO MAR, NOIA

#### BASES

a.- Poderán concorrer a este certame literario os alumnos e alumnas matriculados/as en calquera dos dous centros educativos no presente curso académico 2020-2021

b.- Establécense tres niveis de participación nas modalidades de RELATO e POESÍA:

- NIVEL 1.-Alumnado 1º e 2º de ESO e ESA 1
- NIVEL2.-Alumnado 3º e 4º de ESO e ESA 2
- NIVEL3.-Alumnado BACHARELATO e CICLOS FORMATIVOS.

c.- En cada nivel concederanse dous premios (que poderán quedar desertos) correspondentes ás modalidades de RELATO e POESÍA. A contía dos premios será de 60 e 30 euros. De estimarse oportuno, o xurado poderá outorgar algún accésit.

d.- Os traballos enviaranse ao enderezo [concursocampomar@gmail.com](mailto:concursocampomar@gmail.com) con da seguinte maneira:

- No asunto do correo figurará o título do relato/poema
- No contido do correo (corpo) poñerase o nome da/do concursante, curso, clase e INSTITUTO.
- O traballo (sempre con título) enviarase como anexo EN FORMATO PDF. O nome do arquivo ten que conter o título do traballo. NO ANEXO PDF NON FIGURARÁN DATOS PERSOAIS NIN NO NOME DO ARTIGO NIN NO TRABALLO.
- As/os participantes poden resolver as súas dúbidas neste mesmo correo electrónico.

e.- Os traballos estarán escritos en galego e o tema será libre. A extensión do relato será entre 1 e 3 folios (letra 12, dobre espazo) e os poemas terán entre 10-40 versos (un ou varios poemas no mesmo traballo). O mesmo alumnado poderá participar nas dúas modalidades.

f.- Os traballos poderán enviarse ata as 22:00 horas do día 2 de maio.

g.- A entrega dos premios realizarase no IES Campo de San Alberto na semana das Letras Galegas. Está previsto que sexa presencial, sempre que as condicións sanitarias o permitan.

h.- O xurado estará formado por profesorado dos dous centros. A presentación ao Certame, implica a aceptación das devanditas bases.

## Charla: O mar empeza na túa casa - Rogelio Santos Queiruga

o abril 07, 2021



O mariñeiro Rogelio Santos agasalounos cunha proveitosa charla no IES Campo de San Alberto. Nela abordou dun xeito cercano cuestións como a importancia de formarse, a querencia polo galego e a necesidade de protexer o mar, porque é de tod@s

Támén falou da importancia do traballo do mar, un traballo que ama e que considera compatible coa súa protección.

Foi un pracer telo con nós.

# EDUCACIÓN DE PERSOAS ADULTAS



**ENSEÑANZAS BÁSICAS INICIAIS**  
NIVEL 1 E 2  
Matriculación aberta todo o curso.

**EDUCACIÓN SECUNDARIA PARA ADULTOS**  
ICRSADOADO EN SECUNDARIA  
Matriculación en Setembro e Febreiro

**AULA MENTOR**  
Matriculación aberta todo o curso

**PROXECTOS EUROPEOS**

INFÓRMATE EN:



IES CAMPO DE SAN ALBERTO  
R/ Egás Moniz Nº 6  
Tf. 881867135

[www.edu.xunta.es/centros/iescamposanalberto](http://www.edu.xunta.es/centros/iescamposanalberto)

# PLANS E PROGRAMAS NOS QUE PARTICIPA O CENTRO



## PROGRAMA PRENSA-ESCUELA

*La Voz de Galicia*



IES CAMPO DE SAN ALBERTO  
R/ Egás Moniz s/n 15200 Noia (A Coruña)  
Tf. 881867135



CURSO AFD Nº 2021/006504

Montaxe e mantemento de  
infraestruturas de telecomunicacións

(ELES0108)

**Ocupacións ou postos de traballo relacionados:**

- Instalador de antenas
- Instalador de telecomunicacións en edificios de vivendas
- Instalador de equipos e sistemas de telecomunicacións
- Instaladores de liñas de telecomunicacións
- Instalador de equipos e instalacións telefónicas
- Reparador de instalacións telefónicas
- Montador antenas receptoras/televisión satélites

Do 23 de Febreiro ó  
27 de Xullo do 2022

ENSEÑANZAS NON REGRADAS

# CURSOS ESPAÑOL E GALEGO PARA MIGRANTES

IES CAMPO DE SAN ALBERTO

**DOCUMENTACIÓN**

4 FOTOS TAMAÑO CARNET  
FOTOCOPIA DO  
DNI OU PASAPORTE

MARTES		XOVES	
18:00 - 18:45	LINGUA CASTELÁ	18:00 - 18:45	LINGUA CASTELÁ
18:45 - 19:30	LINGUA CASTELÁ	18:45 - 19:30	LINGUA GALEGA
19:30 - 20:15	LINGUA GALEGA		

PRAZO DE MATRICULA: COMENZO DE MATRICULA 10 DE XANEIRO 2020.  
(O PRAZO DE MATRICULA PERMANECERÁ ABERTO DURANTE O CURSO 2021-2022)

HORARIO DE MATRICULA  
MAÑÁNS, DE LUNS A VENRES: 10H - 13:30 H  
TARDES: MÉRCORES: 18:30 H - 19:30 H E LUNS, MARTES E XOVES: 18:45H-19:30 H.

# OFERTA EDUCATIVA PARA O CURSO 2022-2023

## Ensino Secundario Obrigatorio

- 1º e 2º ESO
- 3º e 4º ESO

## Bacharelato

- Humanidades e Ciencias Sociais
- Ciencias

## PLURIBACH.: Bacharelato Especialización de Idiomas

- 1º Bac.: 1 materia de inglés
- Obradoiro de cine en inglés
- Proxectos de Inmersión lingüística

## Seccións Bilingües

- Filosofía e Música
- Bioloxía e Xeoloxía

## FP Básica. Electricidade

- 1º e 2º curso

## Ciclos Formativos de Grao Medio

- Instalacións de Telecomunicacións (2.000 h.)
- Xestión Administrativa (2.000 h.)

## Ciclos Formativos de Grao Superior

- Administración e Finanzas (2.000 h.)
- Laboratorio Clínico e Biomédico (2.000 h.)

## Educación Permanente de Adultos

- EBI (Educación Básica Inicial, Niveis I-II)
- ESA (Educación Secundaria de Adultos, Niveis I-II)
- Aula Mentor

## EPA

- Cursos de español e galego para inmigrantes

# IES Campo de San Alberto



Rúa Egas Moniz, nº 6  
Tfno. 881 867 135 - Fax 881 867 144  
15200 NOIA (A Coruña)  
email: [ies.campo.san.alberto@edu.xunta.es](mailto:ies.campo.san.alberto@edu.xunta.es)  
[www.edu.xunta.gal/centros/iescamposanalberto](http://www.edu.xunta.gal/centros/iescamposanalberto)

