

2025-2026

A REVISTA DO CIFP POLITÉCNICO DE LUGO





AS
AULAS

SUMARIO

ENTREVISTA A ADIARATOU IGLESIAS	2
INTELIXENCIA EMOCIONAL CON CATRO PATAS: APRENDER A COMPRENDERNOS A TRAVÉS DE HADA ..	9
A MEDIACIÓN NO NOSO CENTRO: CONSTRUÍNDO CONVIVENCIA DESDE O DIÁLOGO	12
A NOSA VERBA FAVORITA	14
A SAÚDE COMO ALICERCE DO FUTURO: CRÓNICA DA SEMANA DA SAÚDE NO CIFP POLITÉCNICO DE LUGO	16
BEING EXCLUDED IN SOCIETY	18
O TRANSPORTE DA ENERXÍA ELÉCTRICA E A SÚA TRANSFORMACIÓN EN VALORES DE UTILIZACIÓN...	20
A CONSTRUCCIÓN CON CLT: O NOSO PROXECTO PARA A “VI OLIMPIADA DE INGENIERÍA EN LA EDIFICACIÓN”	22
PROXECTOS DE FABRICACIÓN MECÁNICA CURSO 2025-26	24
ERASMUS EN FINLANDIA	26
MONICREQUES DE MESA	28
ACTIVIDADES ENTROIDO 2026	31
A MÚSICA, A PÍLULA DA FELICIDADE	32
CESTARÍA E MOBLE	34
CLAVES DE VALIDACIÓN DE MÓDULOS NA FP	37
A REVOLUCIÓN DA IA CARA O 2030	40
MÁIS ALÓ DAS AULAS	42
RIFF POR UN SOÑO	46
RESEÑA SOBRE O LIBRO: A FAMILIA GRANDE	48

OFERTA FORMATIVA CURSO 2026 / 2027

REDACCIÓN, COORDINACIÓN E MAQUETACIÓN

Equipo EDLG e audiovisuais do CIFP do Politécnico de Lugo



**XUNTA
DE GALICIA**

**CENTRO INTEGRADO DE
FORMACIÓN PROFESIONAL
POLITÉCNICO DE LUGO**

Rúa Armando Durán, 3

27002 Lugo

Tlf/Fax: 982828820 / 982223275

ENTREVISTA A ADIARATOU IGLESIAS

A atleta paralímpica Adiaratou Iglesias é unha das grandes referentes do atletismo español na actualidade. Especialista en probas de velocidade da categoría T13, destacou internacionalmente despois de conseguir dúas medallas de prata nos 100 e 400 metros nos Xogos Paralímpicos de Tokio 2020. Ao longo da súa traxectoria tamén acadou importantes resultados en campionatos europeos e mundiais, converténdose nun exemplo de esforzo, superación e constancia dentro do deporte paralímpico. Ademais da súa carreira deportiva, compaxina os adestramentos co ciclo superior de Educación Infantil, demostrando unha gran capacidade de organización e compromiso.



Nesta entrevista buscamos coñecer máis de preto os seus inicios no atletismo, os retos que afrontou ao longo da súa carreira e como consegue equilibrar o deporte de alto nivel coa súa formación académica e a súa vida persoal.

P: Como foron os teus inicios no mundo do atletismo e que foi o que te motivou a empezar?

R: Realmente sempre me gustou o atletismo, xa cando vivía en Mali, pero por ser muller non podes facer certas cousas, e o deporte é unha delas. No meu caso, ademais, súmase o albinismo, xa que alá os albinos son perseguidos e, nalgúns casos, ata asasinados. Por iso, meus pais decidiron que era mellor que estivera na casa e non practicara este deporte.

Cando cheguei a España con 12 anos, concretamente a Logroño, tampouco tiven a oportunidade de comezar co deporte, xa que tiven problemas de maltrato e abuso e posteriormente pasei a estar nun centro de menores. Unha vez no centro de menores comecei a ter contacto con este deporte e empecei a practicalo. Hai 12 anos cheguei a Lugo e xa aquí comecei a adestrar.

P: Ao longo da túa carreira conseguiches medallas paralímpicas e grandes resultados internacionais. Cal consideras que foi o momento máis importante da túa traxectoria ata agora?

R: É difícil concretar todo nun único momento. Creo que o momento máis importante para unha deportista é ir a uns Xogos Olímpicos ou Paralímpicos, pero previo a iso hai unha longa preparación. Penso que os momentos que non vemos tanto, de chegar ás diferentes marcas que che van permitir ir aos xogos, son realmente importantes.

No meu caso, cando me estaba preparando para ir aos Xogos Paralímpicos, levaba xa moito tempo intentando chegar á marca e non saía. Nun campionato aquí en Galicia, totalmente normal, conseguín chegar a esa marca. Foi unha grande alegría e, despois de todo ese esforzo, conseguilo axúdache a valorar todo o que levas traballado.

Ir aos Xogos é o premio posterior a todo ese traballo. O que máis recordas e o que máis gozas é o tempo que pasas alí cos compañeiros, todo o que vives, xa non tanto a competición en si mesma.

P: Que foi o que che fixo elixir estudar Educación Infantil e que é o que máis che está gustando desta etapa?

R: Eu comecei estudando Fisioterapia, pero agora téñoa pausada xa que é máis difícil de compaxinar co deporte. A min sempre me gustou estar con nenos, fixen o curso de monitora de tempo libre e aí xa vin que me gustaba moito coidalos. Por iso decidín apuntarme ao ciclo superior de Educación Infantil, porque é o que máis me gusta.

P: En que momento sentiches que o atletismo pasaba de ser unha afección a algo realmente importante na túa vida?

R: Creo que non tiven un momento concreto de darme conta, sempre o tiven claro dende moi pequena. Todos os anos que o pensei dende pequena e non o puiden facer fixeron que, cando por fin conseguín practicalo, o desfrutase e valorase tanto. Comecei a compaxinalo cos estudos, xa que sempre considerei ámbalas cousas moi importantes.

P: Lembras algún momento especialmente complicado na túa carreira deportiva e como lograches superalo?

R: As lesións son os momentos máis duros para un/unha deportista. Para poder levar isto da mellor maneira existen os psicólogos deportivos, xa que tes que parar por completo para comezar a recuperar. Eu tiven moitas lesións e sempre tes ese medo de volver a ter esa molestia, de que volva pasarche algo...

P: Nalgún momento pensaches en deixar o deporte?

R: Algunha vez, por lesións. Nunca o pensei en relación ao esforzo e á dedicación, sempre fun moi disciplinada e nunca me supuxo un problema ter que "dar todo". Tampouco sentía angustia por ter que faltar a outros plans ou eventos por adestrar ou competir.

P: Que sentiches no momento de subir ao podio nos Xogos Paralímpicos de Tokio?

R: A día de hoxe non atopo palabras para poder describilo. Nese momento pensas nos anos de preparación previos, no meu caso foron cinco. Pensas en todo o que sacrificas e en todo o esforzo que tes que facer, perdendo momentos importantes, non tendo descanso...

P: Como vives os instantes previos a unha competición e de que maneira xestionas os nervios?

R: Non son unha persoa moi nerviosa, sei controlar bastante ben os nervios. Aínda así, é normal ter algo deles, se non os tes, vaste poñer nerviosa polo feito de non telos. É necesario ter esa presión para facelo ben. Co tempo e segundo vas acadando logros, si que vas entrando algo máis nesa presión cando son competicións de máis nivel ou se dependes dunha beca, por exemplo no CAR. Por iso son moi importantes os psicólogos.

P: Que importancia tivo a túa discapacidade na túa traxectoria deportiva e persoal?

R: Nunca me supuxo un problema. Levo toda a miña vida vivindo con isto. Ata que cheguei a España non puiden poñer gafas e, en todo ese tempo, tiven que adaptarme ao que me rodeaba, dándome golpes, probando xogos de novas formas e adaptándome. Todo isto fixo que desenvolvese máis os demais sentidos e poida levar unha vida normal no meu día a día, con algunha limitación, pero sen grandes barreiras para realizar actividades cotiás.

P: Cres que a sociedade entende ben o deporte paralímpico ou aínda queda camiño por percorrer?

R: Creo que non o entenden, pero máis por descoñecemento. Os Xogos Paralímpicos de París 2024 non os querían sacar na televisión. Se os medios non lle dan visibilidade, a xente non os vai coñecer, porque non lles chega a información. Moitos deportistas paralímpicos teñen redes sociais e unha gran cantidade de seguidores. Por iso creo que non é tanto que a xente non queira saber, senón que as grandes canles de comunicación non queren darlle espazo. A día de hoxe moitos ven aínda os Xogos Paralímpicos como algo de xente que non é capaz, pero a realidade é que moitos son capaces de facer as mesmas marcas ou incluso mellores que as persoas sen discapacidade. Non debemos velo como algo diferente, é algo da vida e que lle pode pasar a calquera. Débese poñer en valor e ensinalrle á xente esta realidade.

P: Como é un día normal para ti compaxinando os adestramentos co ciclo superior de Educación Infantil?

R: Non vou dicir que é fácil. Eu vou compaxinando da mellor maneira posible, non fago todos os módulos e, cando teño horas libres, aproveito para estudar.

P: Tiveches que renunciar a plans ou momentos importantes polo atletismo? Se é que si, cóntanos algún.

R: Sempre tiven moitos momentos de sacrificio, sobre todo nas competicións importantes, ter que perderme aniversarios ou celebracións familiares e con amigos. Miña nai sempre me apoiou e me deixou facer plans cando podía, cos meus amigos, na casa ou saíndo por aí cando tiña tempo libre. Non podes saír sempre que che gustaría nin facer todos os plans que queres, e entendo que para unha persoa que non leva esta vida e estas rutinas sexa duro. Pero para min é algo ao que aprendín a adaptarme, é a miña vida e o meu día a día.

P: Que obxectivos te marcas tanto no deporte como no teu futuro profesional relacionado coa Educación Infantil?

R: Agora mesmo estou preparándome para Os Ánxeles 2028 e competindo nas competicións que vaian saíndo. Este ano será bastante tranquilo, despois de moito tempo, e espero poder ir de viaxe nas vacacións para visitar o meu país e a miña familia. Entre este ano e o que vén quero rematar o ciclo de Infantil e non sei se acceder á universidade e, ao mellor, acabar a carreira de Fisioterapia. De momento teño claro que quero rematar o ciclo e prepararme para as competicións, máis adiante, o que veña.



P: Que consello lle darías a alguén que ten como soño dedicarse ao deporte de alto nivel?

R: Eu diríalle que teña moi en conta todo o que vai sacrificar. Non sempre lle vai gustar e non sempre vai estar contento co que consiga. Ten que gozar e non pensar noutras cousas ou no que non foi. Tes que ter moi claro se simplemente che gusta ou se realmente é a túa paixón, porque cando tes paixón por algo vai por diante de todo. Sempre hai algunha excepción, pero, falando do ocio, se as persoas que tes contigo te apoian van facer por verte, e logo ti tamén intentarás velos a eles. Así aproveitas moito máis ese tempo cando podes.

P: Se puideses definir o momento que estás vivindo agora mesmo nunha soa palabra, cal sería?

R: Agora mesmo estou nun momento de plenitude. Desfrutei e disfruto moito do deporte, conseguín medallas e logros que calquera quere ter: europeo, mundial e xogos. Só me queda ser agradecida, porque hai xente que non tivo a oportunidade de conseguir o que eu conseguín, seguir esforzándome para revalidar títulos e continuar traballando.

* * * *

Despois de falar con Adiaratou Iglesias, quedamos coa sensación de estar diante dunha persoa moi forte, constante e agradecida coa vida. Máis alá das medallas e dos logros deportivos, chamou especialmente a atención a súa maneira de ver todo o que viviu, falando con naturalidade de momentos moi difíciles e demostrando unha enorme capacidade de superación. Durante toda a entrevista transmitiu humildade, disciplina e moita paixón polo atletismo, pero tamén polos estudos e polo seu futuro persoal. A pesar de todo o esforzo, dos sacrificios e das lesións, en ningún momento perdeu a ilusión nin as ganas de seguir mellorando. Adiaratou ensinounos que detrás dunha deportista de alto nivel hai moito traballo invisible, moitas renuncias e tamén unha gran fortaleza mental. Ademais, fíxonos reflexionar sobre a pouca visibilidade que segue tendo o deporte paralímpico e sobre a importancia de normalizalo e valoralo como merece.

Sandra García Janeiro, Lucía López Gómez, Lara Rodríguez Trabado

Alumnas de 1º CS Educación Infantil

ALGHORTA: ALUMNADO, INNOVACIÓN E MAR NUN MESMO PROXECTO

Galicia mira ao mar como parte esencial da súa identidade, e agora tamén como fonte de innovación. Con ese espírito nace Alghorta, a proposta presentada polo CFP Politécnico de Lugo como resposta ao Reto 16 do programa Innovatech, centrado en dar valor ás algas a través de solucións tecnolóxicas aplicadas á cociña e ao consumo responsable.

O que fai este proxecto especialmente significativo é o seu equipo, alumnado de distintas especialidades: electricidade e electrónica, sanidade e restauración (en colaboración co IES Sanxillao) traballando de maneira conxunta. Esa diversidade permitiu abordar o reto desde múltiples perspectivas: tecnolóxica, nutricional, culinaria e de experiencia de usuario. Un exemplo práctico de como a formación profesional pode xerar innovación real cando se rompen as fronteiras entre ciclos.

Unha idea que avanza

A proposta, que desenvolve unha aplicación para integrar as algas de forma sinxela e creativa na cociña diaria, foi seleccionada para pasar á segunda fase do Reto Innovatech. Este recoñecemento non só supón un impulso ao traballo realizado, senón tamén a oportunidade de coñecer máis de preto o sector.

Neste camiño, o equipo tivo a ocasión de visitar Portomuiños, a empresa galega que propón o reto e referente no cultivo, procesado e innovación arredor das algas. A visita permitiu ao alumnado comprender todo o proceso produtivo, conectar a tecnoloxía co territorio e reforzar a idea de que están a traballar cun recurso estratéxico para Galicia.

Tecnoloxía e territorio da man

Alghorta integra funcionalidades como propostas culinarias personalizadas, recomendacións segundo gustos ou restricións alimentarias e un mapa de establecementos que traballan con algas, sempre cun enfoque sostible e de proximidade.

Pero máis alá da ferramenta, o proxecto destaca polo proceso formativo: o alumnado experimenta como a tecnoloxía pode transformar un produto local nunha oportunidade gastronómica, económica e educativa.



Un exemplo de futuro compartido

En síntese, Alghorta é moito máis que unha aplicación: é o resultado da colaboración entre estudantes de múltiples especialidades, da aprendizaxe baseada en retos reais e dunha mirada contemporánea ao mar como fonte de futuro.

A súa clasificación á seguinte fase do Innovatech e o contacto directo con Portomuiños avalan unha iniciativa que conecta formación profesional, innovación e territorio.

Tania Penas García / Vania Franco Villamel / Vanessa Fernández Vázquez

Departamento de Sanidade

APIDERMA LAB: CIENCIA E INNOVACIÓN CON ALMA DE ABELLA NO FP INNOVA 2026

Este curso, o noso grupo tivo a oportunidade de representar ao centro en **FP Innova**, escaparate da Formación Profesional en Galicia. Alí fomos con **ApiDerma Lab**, un proxecto que naceu entre balanzas e vasos de precipitados para converterse nunha experiencia única: o equilibrio perfecto entre o traballo no laboratorio e a coordinación dun alumnado unido por un obxectivo común.



O nacemento dunha idea

A nosa idea foi clara desde o principio: unir a **tradición galega da apicultura** coa **innovación cosmética**. Pero o camiño non foi doado. Para que ApiDerma Lab fose unha realidade, estivemos un tempo nun proceso de ensaio e erro. Non buscabamos un produto estándar; queriamos unha fórmula estable e respectuosa coa nosa pel.

Este proxecto foi unha proba de que a FP hoxe esixe o máximo de nós: precisión no laboratorio, creatividade no deseño e empatía na atención ao cliente. Somos o resultado de moitas horas de traballo en equipo, superando dificultades e demostrando que a farmacia galega ten moito que dicir na innovación do futuro.

Ciencia con residuo cero

O reto no noso laboratorio foi transformar a dermofarmacia convencional nunha experiencia de impacto cero. Cunha estratexia centrada na pureza de activos e na ausencia de auga, logramos dar vida a un **champú sólido de 50 g**. Trátase dun concentrado de eficacia que demostra que a hixiene e coidado capilar e a preservación do planeta poden convivir nunha mesma fórmula libre de plásticos.

Para logralo, seleccionamos os seguintes ingredientes:

- **Mel de Galicia IXP:** un humectante natural que sela a cutícula e aporta brillo grazas aos seus encimas únicos.



- **SCI (Sodium Cocoyl Isethionate):** o segredo da suavidade. Un tensioactivo derivado do coco que nos permite formular ao **pH fisiolóxico de 5.5**, limpando sen agredir o manto ácido da pel.
- **Infusión de caléndula:** substituímos a "auga baleira" por un extracto calmante e antiinflamatorio, ideal para as peles máis sensibles.
- **Arxila (branca ou amarela):** segundo a fórmula, incorporamos este purificante mineral que absorbe toxinas e impurezas sen comprometer a hidratación. Mentres o **caolín (branca)** destaca pola súa limpeza extrema e delicada, a **arxila amarela** actúa como un revitalizante que oxixena o coiro cabeludo, devolvendo a luminosidade ao cabelo sen alterar o seu equilibrio natural.
- **Fariña de avea:** un escudo de proteínas e lípidos que calma o prurido e suaviza a fibra dende a raíz.
- **Aceite de améndoas:** o toque final de elasticidade para un cabelo forte e flexible.



Un Compromiso 360°

En ApiDerma Lab, cremos na sostibilidade. O noso empaquetado en **papel Kraft** e o selado mediante **código QR** eliminan a necesidade de prospectos físicos e envases plásticos. Demostramos que a cosmética pode e debe ser 100% circular.

Voces dende o stand: A nosa estancia en Santiago

FP Innova deunos a oportunidade de saír da aula para amosar o que somos capaces de facer no laboratorio. Tras uns días intensos de aprendizaxe e moitas conversas con visitantes e profesionais, estas son as vivencias que trouxeron as nosas compañeiras/os:

Aitana: *"A través do obradoiro de pH dos champús aprendín que a farmacia non é só ciencia, senón tamén saber explicala e facela chegar á xente."*

Alexandre: *"Hai dous anos tiven a oportunidade de descubrir o FP Innova como visitante e xa me*



*parecera unha experiencia moi interesante. Porén, este ano, ao estar do outro lado traballando no noso stand, a perspectiva cambiou completamente. Estar de cara ao público, demostrando os coñecementos que adquirimos e resolvendo dúbidas, permitíume practicar de xeito real o que significa ser un bo profesional; no meu caso, o futuro **técnico en farmacia** que quero chegar a ser."*

Ainoa F.: *"Participar con ApiDerma Lab na feira FP Innova foi unha experiencia moi emocionante. Presentamos un proxecto de elaboración de champús sólidos artesáns con ingredientes naturais, formulado e elaborado na clase con moito esforzo e dedicación."*

Ao principio estaba un pouco nerviosa pero pouco a pouco gañei confianza ao explicar o noso traballo e responder preguntas dos visitantes. Moitas persoas se acercaron interesadas polos beneficios dos produtos naturais, o que eu creo que fixo que todos estiveramos orgullosos co noso traballo."

Tamén intercambiamos ideas con outros estudantes e profesionais, que nos axudan a aprender e mellorar. Esta experiencia diría que foi moi reconfortante para todos/as xa que aprendemos a importancia de comunicarnos con outras persoas e crer no noso traballo."

Cinthia: *"Participar no FP Innova este ano sentiuse como un adianto dos profesionais que seremos no futuro; tanto explicar o noso proxecto como coñecer e escoitar outros ciclos e proxectos foi moi enriquecedor."*

Nerea: *"A miña experiencia no FP Innova 2026 foi moi positiva. Fun co meu grupo de Farmacia e Parafarmacia para presentar un proxecto de exposición de champú sólido, foi a primeira vez que asistín a este evento. Gustoume moito, xa que ademais de mostrar o noso traballo, puiden visitar e interactuar cos diferentes stands doutras familias profesionais. Parecéronme relevantes e formativos, fixeron que a experiencia fose aínda máis completa e motivadora, repetiría sen dúbida."*

Agardamos que este sexa só o comezo de moitos máis proxectos onde a farmacia e a innovación camiñen da man. Grazas a todos os que nos apoiastes nesta aventura!



O equipo de ApiDerma Lab

Alumnado de 1º do Ciclo Medio de Farmacia e Parafarmacia

INTELIXENCIA EMOCIONAL CON CATRO PATAS: APRENDER A COMPRENDERNOS A TRAVÉS DE HADA

No CIFP Politécnico de Lugo apostamos por unha formación profesional que vaia máis aló dos contidos técnicos. Formar a futuros profesionais implica tamén acompañalos no desenvolvemento de habilidades persoais que serán esenciais na súa vida laboral e no seu benestar. Con esta visión, este curso puxemos en marcha, dentro do Proxecto de Inclusión Educativa (PIE), un taller de intelixencia emocional asistido con cans, dirixido ao alumnado do ciclo de Atención a Persoas en Situación de Dependencia.

A actividade, realizada en colaboración co centro sanitario TerOcu, combinou teoría, práctica e vivencia emocional. E fíxoo con unha protagonista moi especial: Hada, unha cadela de intervención que axudou a converter conceptos abstractos en experiencias reais.

As emocións: esa “linguaxe” que todos falamos, pero poucos aprendemos

Aínda que as emocións forman parte da nosa vida diaria, poucas veces nos detemos a entendelas. Non obstante, inflúen en como pensamos, como actuamos e como nos relacionamos. Saber xestionalas non significa “controlalas” nin “evitalas”, senón recoñecelas, comprendelas e responder a elas de forma saudable.

Para o alumnado de FP —especialmente en ámbitos sociais, educativos ou sanitarios— isto é fundamental. No seu futuro profesional atoparán persoas que poidan estar vivindo situacións difíciles, con emocións intensas ou con necesidades complexas. E para acompañalas, primeiro é necesario saber acompañarse a un mesmo.

A intelixencia emocional axúdanos a:

- Identificar o que sentimos, incluso cando é incómodo.
- Expresar emocións sen danar nin danarnos.
- Poñer límites de forma clara e respectuosa.
- Comprender mellor aos demais, incluso cando non o expresan con palabras.
- Tomar decisións máis serenas, especialmente en momentos de tensión.
- Previr o desgaste emocional, moi frecuente en profesións de coidado.



Non é unha habilidade innata, é unha aprendizaxe. E como calquera aprendizaxe, mellora coa práctica.

Podemos ver na imaxe como Hada acompaña ao grupo nos primeiros minutos do taller, creando un clima de calma e curiosidade.

Unha primeira parte para entender que sentimos e por que

O taller comezou cunha sesión teórica de dúas horas na que se abordaron as emocións humanas, a súa función e a súa expresión. Reflexionamos sobre como inflúen na nosa conduta, como poden axudarnos ou bloquearnos e por que ás veces nos custa tanto xestionalas.

Tamén se compararon coas emocións dos cans: como se comunican, que sinais utilizan e que podemos aprender da súa forma de relacionarse. Esta comparación permitiu comprender que a comunicación emocional non sempre é verbal, e que prestar atención a xestos, posturas ou tons pode ser tan importante como escoitar palabras.

Hada: unha mestra silenciosa que ensina desde a experiencia



Despois da parte teórica, chegou o momento da práctica. Seis sesións de 50 minutos, repartidas entre dous grupos, nas que Hada se converteu no centro da aprendizaxe. A súa presenza —como recolle o “dossier”— “facilita as relacións sociais, a atención e a participación activa dos alumnos/as para que a aprendizaxe se dea dunha maneira máis interactiva, divertida e natural”.

Con ela, conceptos como empatía, comunicación non verbal ou xestión do estrés, deixaron de ser ideas para converterse en vivencias.

Un momento de conexión silenciosa entre Hada e o alumnado, onde a comunicación non verbal o di todo.

Tres actividades para aprender desde dentro

1. Poñéndome nas súas “patas”

Un exercicio de comunicación sen ordes directas. Un estudante guiaba a outro só mediante reforzos verbais positivos ou negativos. Esta dinámica permitiu experimentar como nos afecta a forma en que nos acompañan, que ocorre cando a comunicación non é clara e como cambia a nosa actitude segundo o ton ou a intención do outro.

2. Circuito de “agility”

O alumnado deseñou un circuito adaptado ás necesidades de Hada. Para iso tiveron que observala, entender o seu ritmo, anticipar as súas reaccións e adaptar o percorrido ao seu benestar. Esta actividade reforzou a idea de que **coidar implica comprender**, non impoñer.



O grupo observa como Hada perecorre o circuito, recordándonos que coidar é comprender, non impoñer.

3. Pista de confianza

Preparouse un espazo con obxectos novos para que Hada explorase libremente. A partir do seu comportamento falouse de medo, curiosidade, seguridade e confianza. Despois, o grupo deseñou tamén unha “pista de confianza” para persoas, reflexionando sobre que necesitamos para sentirnos seguros cando nos enfrontamos a algo descoñecido.

O que este taller nos recorda sobre as emocións

Máis aló das actividades, o taller serviu para recordar algo esencial: as emocións non son un obstáculo, senón unha ferramenta. Infórmannos, protéxennos, conéctannos cos demais. Pero para que nos axuden, necesitamos escoitalas e entendelas.

O alumnado puido experimentar que:

- A comunicación non verbal di máis do que cremos.
- A forma en que acompañamos a alguén pode cambiar por completo a súa experiencia.
- A empatía exercítase observando, escoitando e estando presentes.
- O respecto cara aos animais tamén ensina respecto cara as persoas.
- Xestionar emocións non é reprimilas, senón darlles un lugar adecuado.



A aula échese de miradas atentas mentres exploramos como as emocións se expresan máis aló das palabras.

Unha aprendizaxe que transcende á aula

O taller con Hada recordounos algo fundamental: as emocións non son un obstáculo que haxa que evitar, senón un compás que nos orienta. Comprenderlas, escoitalas e xestionalas non é un proceso automático, senón unha aprendizaxe que se constrúe con práctica, reflexión e experiencias reais como as vividas nestas sesións.

Ao longo do programa, o alumnado puido comprobar que a intelixencia emocional non é un trazo fixo, senón unha ferramenta que se desenvolve igual que calquera outra competencia profesional. Identificar o que sentimos, expresalo de forma adecuada, poñer límites, interpretar sinais non verbais ou acompañar a alguén desde a calma son habilidades que se adestran e que marcan unha diferenza enorme no ámbito laboral e na vida cotiá.

As dinámicas realizadas con Hada mostraron que a empatía cultívase observando, escoitando e estando presentes; que a comunicación vai moito máis aló das palabras; e que o respecto cara aos animais tamén nos ensina a respectar os ritmos, necesidades e emocións das persoas. Cada actividade foi unha invitación a mirar cara dentro, a comprender como reaccionamos ante o descoñecido, como nos afecta a forma en que nos acompañan e que necesitamos para sentirnos seguros.

Este tipo de experiencias recórdannos que a formación profesional non só prepara para un oficio, senón para un xeito de estar no mundo. Cando aprendemos a xestionar as nosas emocións, tamén aprendemos a relacionarnos mellor, a tomar decisións máis serenas e a acompañar a outros con maior sensibilidade e equilibrio. E esa aprendizaxe, máis aló da aula, acompáñanos en cada reto, en cada relación e en cada paso que damos cara ao noso futuro profesional.

Jenifer Souto Pérez

Coordinadora de Benestar Emocional e Convivencia

A MEDIACIÓN NO NOSO CENTRO: CONSTRUÍNDO CONVIVENCIA DESDE O DIÁLOGO

Nun contexto educativo como o da Formación Profesional, diverso e dinámico, os conflitos forman parte natural da convivencia diaria. Lonxe de interpretalos como algo exclusivamente negativo, resulta fundamental entendelos como unha oportunidade de aprendizaxe.

Segundo Torrego, o conflito é unha situación na que dúas ou máis persoas perciben que os seus intereses, necesidades ou valores son incompatibles. Desde esta perspectiva, o conflito deixa de ser un problema que hai que evitar para converterse nunha oportunidade educativa que permite desenvolver habilidades fundamentais para a vida.

Neste marco sitúase a mediación, entendida como un proceso de resolución positiva de conflitos, voluntario e confidencial, no que unha terceira persoa —a mediadora— actúa de forma neutral e imparcial para axudar ás persoas implicadas a comunicarse de maneira axeitada e construtiva, co obxectivo de alcanzar acordos satisfactorios e aceptados por todas as partes.

Que conflitos se poden mediar?

A mediación é especialmente útil en conflitos interpersoais nos que existe vontade de diálogo entre as partes. Algúns exemplos habituais no ámbito educativo son:

- Malentendidos ou problemas de comunicación.
- Conflitos derivados do traballo en grupo.
- Rumores, comentarios ou conflitos relacionais.
- Desacordos leves entre compañeiros e compañeiras.
- Situacións de tensión que non implican violencia grave.

Pola contra, existen situacións máis complexas —como aquelas nas que hai acoso continuado, violencia ou unha grande desigualdade entre as partes— que poden exceder o ámbito da mediación e requiren outro tipo de intervención.

Un caso tipo de mediación

Un exemplo habitual podería ser o conflito entre dúas persoas dun mesmo grupo que deben realizar un traballo conxunto. A falta de comunicación e a percepción de que unha das partes non está implicándose o suficiente xeran tensión, reproches e un deterioro da relación.

A través da mediación, ambas as partes teñen a oportunidade de expresar como se senten, aclarar malentendidos e identificar as súas necesidades. Coa axuda da persoa mediadora, poden reformular o problema, mellorar a comunicación e acordar un reparto de tarefas máis equilibrado, así como establecer mecanismos de seguimento para evitar novos conflitos.



O equipo de mediación "Acouga"

Este curso supón un paso decisivo, xa que é o primeiro no que se implanta de forma efectiva o equipo de mediación no noso centro.

A iniciativa comezou o curso pasado coa creación do grupo de traballo "Espazos de Mediación", dirixido ao profesorado. Este ano demos continuidade a esta liña, consolidando a formación por segundo ano consecutivo.

O equipo de mediación, chamado **Acouga**, está formado actualmente por 3 profesoras e profesores e 18 alumnas e alumnos mediadores. Estes poden intervir, sempre acompañados por unha persoa docente mediadora, naqueles conflitos que cumpran as condicións axeitadas para ser mediados.

Un dos aspectos máis destacados deste curso foi a campaña de captación de alumnado mediador, deseñada polo propio equipo, que tivo un éxito notable e permitiu a incorporación dun grupo amplo e comprometido de alumnado. Ademais, formáronse 5 novas persoas do equipo docente interesadas na mediación, reforzando así a continuidade do proxecto.

Un espazo propio para mediar

Co obxectivo de consolidar e dar visibilidade ao proxecto, estase a acondicionar un espazo específico de mediación no vestíbulo situado fronte á cafetería do centro. Este lugar estará deseñado como un entorno seguro, acoledor e funcional, no que as persoas implicadas poidan dialogar con tranquilidade e confidencialidade.

A creación deste espazo físico supón un paso importante, xa que contribúe a normalizar a mediación como unha ferramenta accesible e integrada na vida do centro.

Impacto inicial

Aínda que se trata dun proxecto recente, neste primeiro ano xestionáronse 4 casos de mediación. A maioría deles resolvéronse de forma positiva para as partes implicadas, acadando acordos satisfactorios. Nalgún caso, pola súa complexidade, foi necesario derivar a situación a outras vías de intervención.

Estes primeiros resultados apuntan ao potencial da mediación como ferramenta eficaz para mellorar a convivencia no centro.

Mediación e competencias clave

A mediación contribúe de maneira directa ao desenvolvemento de competencias clave no alumnado, especialmente relevantes no ámbito da Formación Profesional:

- **Competencia en comunicación lingüística**, ao traballar a expresión oral, a escoita activa e a reformulación.
- **Competencia persoal, social e de aprender a aprender**, ao favorecer a xestión emocional, a empatía e a reflexión sobre o propio comportamento.
- **Competencia cidadá**, ao promover a resolución pacífica de conflitos, o respecto e a participación activa na convivencia.

Deste xeito, a mediación non só resolve conflitos, senón que tamén educa para a vida.

Como acceder ao servizo

Calquera membro da comunidade educativa pode solicitar unha mediación a través do correo electrónico: **mediacion@politecnicolugo.org**

Un proxecto con futuro

De cara ao vindeiro curso, o equipo Acouga continuará traballando na difusión da mediación, na formación do profesorado e na captación de novo alumnado mediador.

Un dos retos principais é incorporar alumnado da FP básica, que neste curso non estivo representado, e garantir a continuidade do equipo nun contexto no que o alumnado permanece no centro un tempo limitado.

A consolidación deste proxecto dependerá da implicación de toda a comunidade educativa. Apostar pola mediación é apostar por unha convivencia máis respectuosa, participativa e construtiva, na que cada conflito se converte nunha oportunidade para aprender e medrar.



Adrián López, Carmen Gandoy, Aida Núñez.

Equipo de mediación

A NOSA VERBA FAVORITA

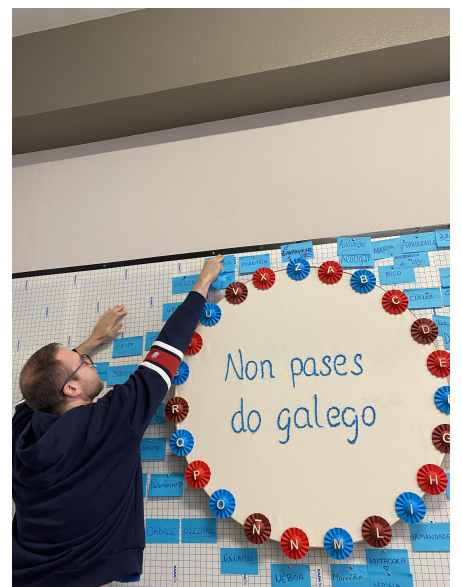
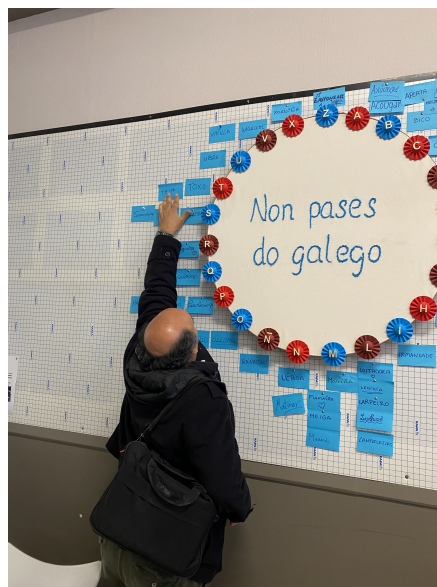
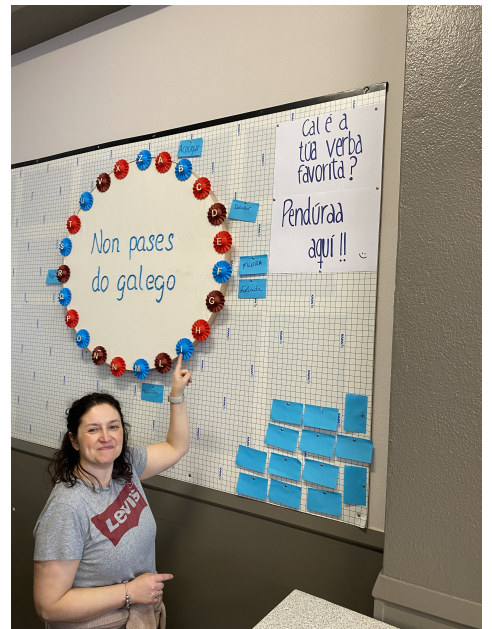
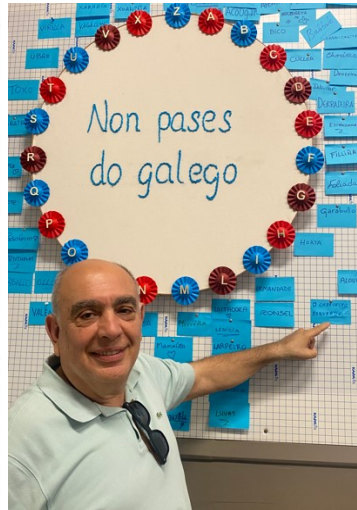
Dende o Equipo de Dinamización da Lingua Galega do CIFP Politécnico de Lugo, composto polos docentes Pepe Fole, Esther Celeiro, Jeannette Martínez, Pilar Santiso de conserxería e as alumnas de Próteses Dentais Paula Rodríguez e Leire Santos, e coa finalidade de promover o uso do galego, Jeannette propuxo a creación dun mural para escoller a verba máis fermosa do galego e nese mesmo intre a Pilar ocorréuselle a idea, inspirada no concurso de Pasapalabra, de poñer una pandeireta emulando ao rosco, onde as ferreñas representarían as 23 letras do abecedario.

Para construíla, Pilar fixo un bordado de cadeneta co lema *Non pases do galego* (un xogo de palabras tamén inspirado no concurso) nun tecido que foi grampado nunha estrutura circular de madeira feita polo profesor Castor do ciclo de Madeira. Coa axuda del e a colaboración de alumnado dese ciclo colocouse un aro de madeira arredor e logo pegáronse as ferreñas deseñadas por Jose e Carmela no curso de Fabricación Aditiva e fabricadas polo alumnado de dito curso. Sobre as ferreñas pegáronse as letras.



A colocación do panel na cafetería correu a cargo de Manuel da conserxería e finalmente puxéronse tarxetas para que os/as que quixesen escribisen a súa verba favorita.

Como podedes ver nas fotos a participación foi bastante exitosa e así puidemos descubrir novas verbas e dalas a coñecer a toda a comunidade educativa. Grazas a todos/as pola vosa participación.



A SAÚDE COMO ALICERCE DO FUTURO: CRÓNICA DA SEMANA DA SAÚDE NO CIFP POLITÉCNICO DE LUGO

O CIFP Politécnico de Lugo converteuse, entre o 4 e o 6 de febreiro de 2026, nun referente do compromiso social e o benestar integral coa celebración da súa Semana da Saúde. Baixo o lema da OMS, **"Comezos saudables, futuros esperanzadores"**, a comunidade educativa uniu forzas para reafirmar que a saúde vai moito máis alá da simple ausencia de enfermidade; é, en esencia, un equilibrio físico, mental e social que debe protexerse con firmeza desde o berce.

As xornadas arrancaron cunha intensa actividade que transformou o vestíbulo e a biblioteca nun fervedoiro de coñecemento. A Feira da Saúde e os diversos obradoiros técnicos permitiron ao alumnado demostrar as súas competencias profesionais, conectando a teoría das aulas coas necesidades reais da cidadanía.



Durante o mércores 4, a ciencia e a solidariedade foron da man grazas á campaña "Solidarios ata a médula" e ao obradoiro coordinado polo ciclo de Laboratorio Clínico e Biomédico. Esa mesma tarde, a resiliencia tomou a palabra coas charlas do Club Piragüismo Cidade de Lugo sobre o Barco Dragón e a inspiradora intervención da Asociación Discamino, que lembraron a importancia do apoderamento fronte á adversidade.



A programación do xoves 5 elevou o ton crítico ao centrarse en temas tan necesarios como a violencia machista e a saúde mental na xuventude. Profesionais e pacientes compartiron testemuños directos sobre a doazón de órganos e médula ósea, en colaboración co HULA, ADOS e ASOTRAME, convertendo o centro nun espazo de humanidade e concienciación ética.

O venres 6, a formación técnica alcanzou o seu punto álxido con obradoiros prácticos de RCP, exploracións dentais e a promoción de hábitos saudables a través dun almorzo comunitario, contando ademais coa enriquecedora visita do alumnado do CIFP Porta da Auga de Ribadeo. Un

dos momentos máis significativos foi a lectura do manifesto institucional, un auténtico berro pola saúde integral que recolle as inxedanzas da mocidade actual. Este texto reclama con firmeza Centros Educativos Libres de Acoso, reivindicando a seguridade emocional é a saúde mental. Así mesmo, denuncia a presión académica desmedida e a "tiranía do algoritmo", alertando sobre os perigos dos estándares de beleza irreais e as adicións dixitais que hipotecan o porvir dos mozos e mozas. A Gala da Saúde serviu como o gran peche emocional e divulgativo destas xornadas. Máis que un acto protocolario, a gala foi un escenario onde o alumnado aplicou os valores do manifesto á realidade profesional. Ana Regueiro e Aitana Cancela abriron o evento coa lectura do documento institucional, dando paso a relatorios técnicos de gran calidade. Entre eles, destacou a intervención

de Julio López e Mónica Pérez sobre a "Auga invisible dos alimentos", que achegou unha visión profunda sobre como a sustentabilidade e a nutrición son caras da mesma moeda. A autocrítica ao mundo dixital tamén estivo presente cando o alumnado de Farmacia exerceu de "cazador de mitos" fronte ás redes sociais, mentres o CM Técnico en Coidados Auxiliares de Enfermaría analizaba o impacto das plataformas na estabilidade emocional. A humanización do sistema sanitario foi outro fío condutor, subliñando como un pequeno xesto pode transformar a experiencia dun paciente. Cara ao final, a entrega de premios do concurso de fotografía "O pulso da calma" celebrou a serenidade como un obxectivo vital, antes de que Iker Eirabella Novo puxese o broche de ouro ao piano coa peza *Nuvole Bianche*. Con estas notas de paz e introspección, o CIFP Politécnico de Lugo pechou unha semana dedicada a garantir que a esperanza do mañá sexa, para todos e todas, unha realidade tanxible.



Para dar un peche definitivo e de prestixio a estas xornadas, no propio Día Mundial da Saúde, a comunidade educativa tivo o privilexio de contar coa participación de Mario Rivas. A súa intervención resultou especialmente enriquecedora pola súa visión polifacética como enfermeiro educador en diabetes, psicólogo e profesor na Escola de Enfermaría de Lugo.



A presenza de Rivas permitiu conectar de xeito titorizado todos os eixos abordados durante a semana: desde a importancia técnica e educativa no manexo de patoloxías crónicas ata o soporte psicolóxico fundamental que require calquera proceso de saúde. A súa visión docente e clínica serviu para inspirar ao alumnado, lembrando que a excelencia profesional nace da combinación entre o rigor científico e a calidade humana, un broche de ouro de excepción para unha semana que reafirmou ao CIFP Politécnico de Lugo como un axente clave no coidado da nosa sociedade.

Maria Dolores Baamonde Ces, Rocio Legazpi Fernández, Vanessa Fernández Vázquez

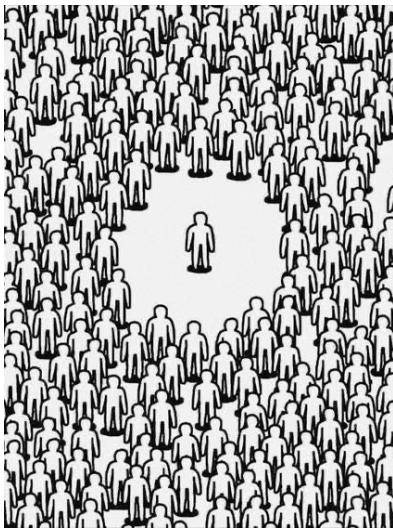
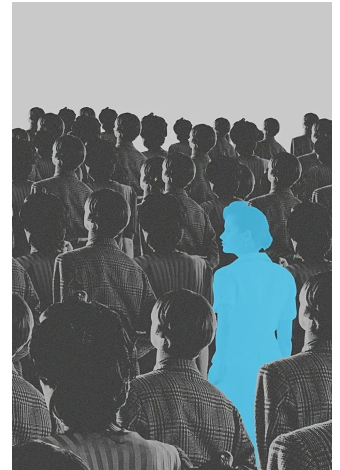
Departamento sanidade

BEING EXCLUDED IN SOCIETY

What is social exclusion?

Being socially integrated is an experience that a lot of people live without thinking about it too much, assuming that being a part of society is automatic, when for a lot of people it isn't. Social exclusion doesn't always happen so openly and direct as we think, it can also happen in a subtle way and be difficult to notice.

Feeling excluded can mean not feeling fully accepted, not seeing yourself represented, growing up in two countries and feeling like you don't belong to either... Even in everyday situations, small things can make you feel like you don't fully belong to something.



Social differences

One of the reasons people may feel excluded are social differences. They can be due to different economic situations, a lifestyle or a cultural background.

For example, some people may not be able to participate in social events/activities for money reasons. Others may feel different or the feeling of not belonging because of where they had a different cultural lifestyle and now they have a new one... These differences may and do create invisible barriers that make it harder for people to connect with others.

Even if there's no intention to exclude, these gaps can and do affect how included someone feels in a social group.

Identity factors

Another important factor is identity. Not matching or fitting into what people consider "normal" in gender/sexuality or in identity in general can make people feel excluded. Sometimes this is not caused by direct discrimination, but by assumptions or ignorance.

For example, not everyone feels comfortable expressing who they are if they think they'll be judged, especially for LGBTQ+ people, feeling this way excluded. Sometimes they just try to hide it in order to fit in.

When people cannot be themselves freely, real social integration becomes much much much more difficult.



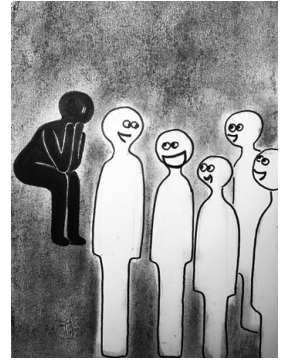
Psychological factors & Mental Health

Social exclusion is not always caused by external factors. Sometimes, mental health also plays an important role in how people connect with others and feel part of society

Conditions like anxiety, depression, or social anxiety can make everyday interactions way more difficult. Something like a simple conversation, meeting new people, or participating in social activities can feel overwhelming.

Because of all of this, many people start isolating themselves, not because they want to be alone, but because social situations can be exhausting (emotionally). This creates a cycle, because the more disconnected someone feels, the harder it becomes to reconnect

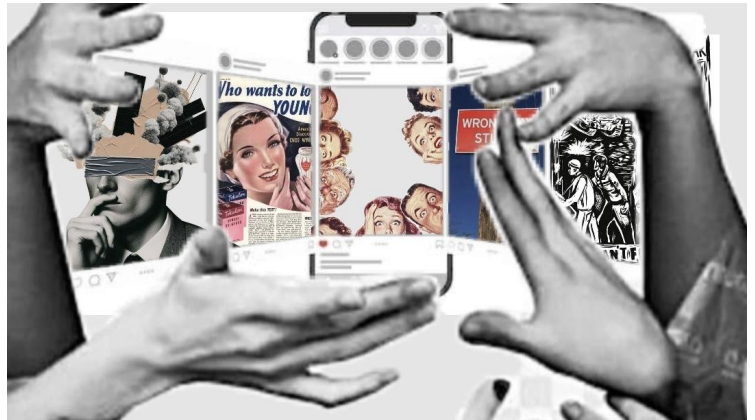
In these cases empathy and understanding are so important when talking about social integration.



Modern Society & Social Media

Today, social media also influences how included people feel. Platforms and the so called "influencers" often show idealised versions of life, where everyone seems to have friends, plans and a perfect social life. When it isn't all true.

This creates pressure, comparison, the feeling that you're not living life the way it should be, or that you're not successful as others. In some cases, online interaction replaces face-to-face connection, which can also increase feelings of isolation.



Conclusion



Social exclusion is often not the result of one single action, but a combination of small factors. However, this also means that small changes can make a difference.

Being more aware of others, avoiding assumptions, and showing empathy can help create a more inclusive society. Real social integration is not about everyone being the same, but about allowing people to feel comfortable being themselves.



Departamento de Dinamización de Idiomas

By Ariel Henrique Sampaio de Castro

1º curso de Integración Social

O TRANSPORTE DA ENERXÍA ELÉCTRICA E A SÚA TRANSFORMACIÓN EN VALORES DE UTILIZACIÓN

Unha rede eléctrica de media tensión é o conxunto de instalacións destinadas a transportar e distribuír a enerxía eléctrica dende as subestacións ata os centros de transformación, operando normalmente en niveis de tensión comprendidos entre 1 kV e 36 kV (aínda que os valores máis habituais en España son 15 kV e 20 kV). Estas redes constitúen un elo intermedio entre a alta tensión, empregada para o transporte a longas distancias, e a baixa tensión, utilizada polos consumidores finais.

A función principal dunha rede de media tensión é garantir o subministro de electricidade de forma eficiente, segura e continua ás distintas zonas de consumo, como núcleos urbanos, áreas industriais ou zonas rurais. Estas redes poden ser aéreas ou subterráneas. As redes aéreas están formadas por apoios (postes de formigón, madeira ou metálicos), condutores, illadores e elementos de protección e manobra. Pola súa banda, as redes subterráneas empregan cables illados enterrados, normalmente en canalizacións ou galerías, sendo máis comúns en contornos urbanos debido ao seu menor impacto visual e maior seguridade fronte a axentes externos.



Desde o punto de vista topolóxico, as redes de media tensión poden adoptar diferentes configuracións: radial, en anel aberto ou mallada. A rede radial é a máis sinxela e económica, pero presenta menor fiabilidade, xa que un fallo pode deixar sen subministro a todos os consumidores augas abaixo. Pola contra, as redes en anel ou malladas permiten maior continuidade de servizo, xa que existen camiños alternativos para alimentar os receptores en caso de avaría.

Un elemento fundamental asociado ás redes de media tensión é o centro de transformación (CT). Este é unha instalación eléctrica que ten como función principal reducir a tensión da rede de media tensión a valores de baixa tensión (normalmente 400/230 V) para o seu consumo polos usuarios finais. O centro de transformación está composto por varios elementos esenciais: o transformador, as celas de media tensión, o cadro de baixa tensión e os sistemas de protección e medida.



1. Indicador de nivel
2. Depósito de expansión
3. Pasa-tapas de entrada
4. Pasa-tapas de saída
5. Mando conmutador
6. Billa
7. Radiadores de refrixeración
8. Placa de características

Partes principais dun transformador de potencia.

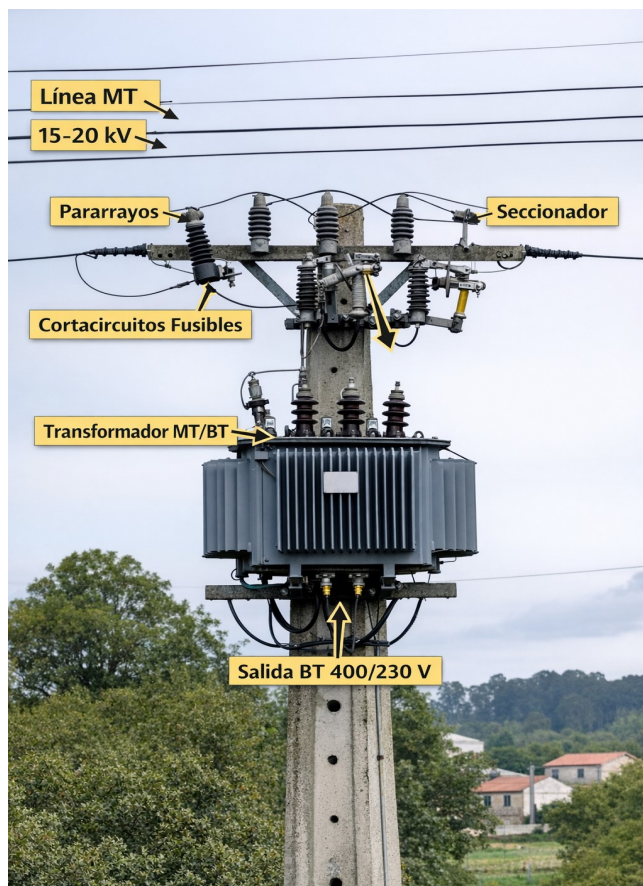
O transformador é o compoñente principal do centro de transformación. Trátase dun dispositivo electromagnético que, mediante o principio de indución, permite modificar os niveis de tensión mantendo a potencia (salvo perdas). Nos centros de transformación adoitan empregarse transformadores de distribución, que poden ser en aceite ou secos, dependendo das condicións de instalación e requisitos de seguridade.

As celas de media tensión son os elementos encargados de realizar as funcións de conexión, protección e seccionamento da rede. Estas celas poden incluír interruptores automáticos, seccionadores, fusibles e sistemas de posta a terra. Permiten illar partes da instalación en caso de fallo e facilitar as operacións de mantemento. **Na imaxe podemos ver unha liña de Media Tensión (M.T.) e Centro de Transformación á intemperie (C.T.).**

O cadro de baixa tensión recolle a enerxía transformada e distribúea aos distintos circuitos de saída que alimentan aos consumidores. Inclúe dispositivos de protección como interruptores automáticos, fusibles e sistemas de medida.

Os centros de transformación poden clasificarse segundo a súa localización en centros de interior (situados en edificios ou locais), centros de intemperie (instalados ao aire libre) e centros prefabricados (montados en envoltentes compactas de formigón ou metal). A súa elección depende de factores como a contorna, a potencia demandada e as condicións de explotación.

En resumo, a rede de media tensión e os centros de transformación son elementos clave no sistema eléctrico de distribución, xa que permiten levar a enerxía desde os puntos de xeración ata os consumidores finais de maneira eficiente, garantindo a calidade e continuidade do subministro eléctrico.



José Carlos Pérez Fernández

Departamento de Electricidade e Electrónica

A CONSTRUCCIÓN CON CLT: O NOSO PROXECTO PARA A "VI OLIMPIADA DE INGENIERÍA EN LA EDIFICACIÓN"

A construción con **CLT (Cross-Laminated Timber)**, ou madeira contralaminada, consolidouse nas últimas décadas como unha das solucións estruturais máis innovadoras e sostíbeis da enxeñaría contemporánea. Trátase dun material industrializado composto por táboas de madeira dispostas en capas cruzadas e unidas mediante adhesivos estruturais. Esta configuración proporciona unha elevada resistencia mecánica, estabilidade dimensional e un comportamento estrutural comparable ao do formigón ou ao aceiro, pero cun impacto ambiental moito menor.

As vantaxes que presenta son numerosas, tanto estruturais como ambientais. No tocante ás primeiras, destaca un illamento térmico e acústico superior ao de materiais tradicionais, unha montaxe rápida e limpa (grazas á prefabricación), un bo comportamento sísmico e tamén fronte ao lume.



Polo que respecta ás vantaxes ambientais, trátase dun material renovable, con posibilidade de desmontaxe e reutilización en sistemas construtivos reversíbeis, cunha baixa pegada de carbono (xa que a madeira almacena CO₂) e con redución de residuos na obra.

O CLT é, ademais, un material extremadamente versátil, empregado tanto en edificación residencial como en infraestruturas máis complexas.

A pesar das súas numerosas vantaxes, o CLT tamén presenta retos que deben ser considerados, tales como custos iniciais máis elevados que os sistemas tradicionais, necesidade de man de obra especializada en montaxe e deseño estrutural, sensibilidade á humidade se non se garante unha correcta protección durante o transporte e a obra e a normativa.

No noso proxecto para a "VI Olimpiada de Ingeniería en la Edificación" o reto era: "diseño y resolución constructiva de un pequeño edificio que funcione como refugio y pueda tener usos complementarios, ubicado en un entorno forestal de la provincia del centro participante. Debe dedicarse a uso público accesible, aplicando los conceptos de sostenibilidad, eficiencia energética y circularidad en la construcción."



Decidimos proxectar un refuxio no Camiño de Santiago, de planta rectangular e cunha superficie de 160 m². **A súa estrutura está realizada con muros de carga de CLT (120 mm) e forxado de cuberta de CLT (140 mm).** A envolvente é conformada por:

- Un forxado sanitario ao que se lle engade un illamento de 14 cm de espesor.

- Unha fachada e unha cuberta ventiladas cun illamento térmico de 14 cm de espesor. O material empregado na cubrición é lousa, e na fachada combínanse lousa e madeira.
- Carpintería de aluminio con rotura de ponte térmica.

Impleméntanse elementos novidosos como o panel térmico Thermoslate (integrado totalmente no material de cubrición), que aporta o 80% da auga quente, e a climatización mediante pozo canadense. O pozo canadense é un sistema formado por tubos de polietileno enterrados entre 2 e 3 m, que fan que o aire que entra para a ventilación mecánica penetre na edificación a unha temperatura de aproximadamente 20 °C. Este feito fai que teñamos que gastar moi pouca enerxía na climatización do edificio, ao manterse unha temperatura agradable tanto no inverno como no verán.

Con todo o descrito anteriormente, conseguimos unha edificación de consumo case nulo (etiqueta enerxética A).

O proxecto superou a fase de clasificación autonómica e representou a Galicia na Fase Nacional, quedando no terceiro posto.



En definitiva, a construción con CLT representa unha das vías máis prometedoras cara unha arquitectura e enxeñaría **sustentables, eficientes e tecnicamente avanzadas**. A súa combinación de resistencia estrutural, impacto ambiental reducido e versatilidade estética sitúao como un material clave para o futuro.

PROXECTOS DE FABRICACIÓN MECÁNICA CURSO 2025-26

Durante este curso, o departamento de Fabricación Mecánica do CIFP Politécnico de Lugo desenvolveu unha ampla variedade de iniciativas orientadas á innovación, á aprendizaxe práctica e á colaboración co ámbito empresarial e educativo.

A continuación recóllense algunhas das actividades máis relevantes desenvolvidas pola familia profesional de Fabricación Mecánica:

PROXECTOS INNOVACIÓN ESTATAL:

O CIFP Politécnico de Lugo vén de finalizar no mes de abril o proxecto estatal **“Tecnología SLS como reemplazo de otros medios de fabricación”**, unha iniciativa de carácter colaborativo e cunha duración de dous anos que permitiu reforzar a conexión entre a Formación Profesional, a innovación tecnolóxica e o tecido empresarial.

Neste proxecto participaron tamén o CIFP Bidebieta LHII do País Vasco e a empresa 3DZ ABCISE, xerando unha contorna de traballo multidisciplinar centrada no estudo e aplicación da tecnoloxía SLS (Selective Laser Sintering) como alternativa a outros métodos tradicionais de fabricación.

O intercambio de experiencias entre o profesorado dos centros educativos e empresa, nas visitas organizadas a cada un dos centros, achegou un maior dinamismo á formación, permitindo coñecer distintas formas de organización, fabricación e resolución de problemas. Ademais, puidéronse analizar as vantaxes desta tecnoloxía fronte a procesos convencionais, especialmente en aspectos como a personalización de pezas, a redución de desperdicios, a fabricación de xeometrías complexas e a optimización dos tempos de produción, evidenciando as posibilidades reais desta metodoloxía en sectores industriais, educativos e de investigación.



Na mesma liña de colaboración e innovación tecnolóxica, o CIFP Politécnico de Lugo participou tamén no proxecto estatal de innovación **“Transformación integral edu-industria mediante procesos robotizados de soldadura por cold arc”**, desenvolvido xunto co IES Nosa Señora dos Remedios e coa empresa Vila Mourín SL.

A iniciativa estivo centrada na aplicación de procesos robotizados de soldadura mediante tecnoloxía cold arc, unha técnica que destaca pola súa precisión, menor achega térmica e alta calidade nas unións metálicas.

Ao longo do proxecto realizáronse distintas accións formativas e sesións técnicas entre os centros participantes, permitindo ao profesorado e ao alumnado coñecer procedementos e tecnoloxías empregadas actualmente na industria. Neste sentido, a colaboración coa empresa Vila Mourín SL achegou unha visión directa do entorno profesional e dos procesos automatizados, facilitando o achegamento ás novas demandas do sector relacionadas coa robótica, a automatización e os procesos avanzados de fabricación.

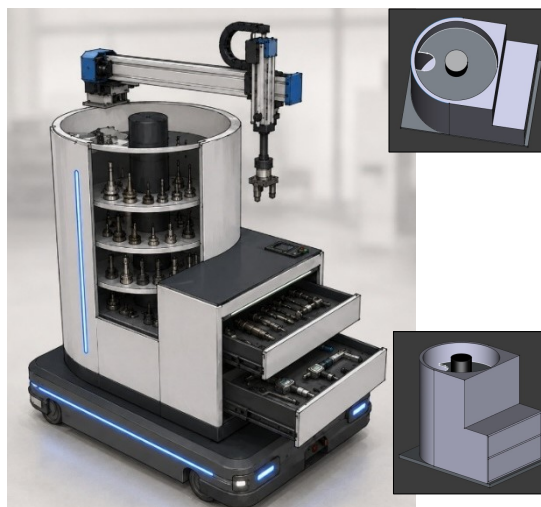


PROXECTO INNOVATECH:

O departamento de Fabricación Mecánica participou este curso na convocatoria Innovatech no reto do Grupo Intaf **"Carro de ferramentas autónomo"**, unha proposta centrada no deseño dun sistema automatizado para o almacenamento, organización e subministración de ferramentas en talleres de mecanizado.

O proxecto contemplaba o desenvolvemento dun carro autónomo con baldas xiratorias motorizadas, caixóns automáticos e un sistema tipo grúa cartesiana para a entrega de útiles e ferramentas de maneira precisa e segura.

Aínda que finalmente a proposta non foi seleccionada, o traballo realizado permitiu desenvolver unha posta en marcha moi positiva, favorecendo a aplicación práctica de coñecementos relacionados coa automatización, o deseño mecánico, a seguridade industrial e fomentar a innovación tecnolóxica.



FP INNOVA. Xeitos de Sentir: Impresión 3D inclusiva.

En abril, participouse na feira FP Innova co proxecto "Xeitos de sentir", unha iniciativa centrada na creación de recursos didácticos accesibles mediante impresión 3D.

O proxecto consistiu no deseño e fabricación de modelos táctiles orientados a facilitar a aprendizaxe de persoas con discapacidade visual, incorporando elementos en braille e pezas manipulables relacionadas con contidos científicos, xeométricos e arquitectónicos. Entre os materiais desenvolvidos destacan modelos de células, sólidos platónicos e diferentes estruturas xeométricas adaptadas para a aprendizaxe táctil.

A iniciativa permitiu combinar innovación tecnolóxica, inclusión educativa e aprendizaxe práctica, mostrando as posibilidades da fabricación aditiva como ferramenta para crear materiais didácticos accesibles e adaptados ás necesidades do alumnado.

No proxecto participou profesorado e alumnado da familia profesional de Fabricación Mecánica, fomentando o traballo colaborativo e a aplicación real da impresión 3D en contornas educativas inclusivas.



Departamento de Fabricación Mecánica

ERASMUS EN FINLANDIA

Finlandia en marzo: un Erasmus de neve e pan

A primeira vez que fun a Seinäjoki foi en maio, haberá 10 anos. Sol, temperaturas agradables, os días case interminables do verán finés. Paisaxes espectaculares, pero nada que non puidese esperar. Esta segunda vez, en marzo, foi outra historia. Saímos de Lugo coas maletas preparadas para o que nos agardaba: un país enteiro cuberto de neve e xeo, temperaturas baixo cero e un frío seco, que en Galicia non coñecemos.

Para os fineses, por suposto, era un día calquera. Para nós, tres alumnos do grupo de Formación Dual Intensiva e o seu titor, foi o primeiro golpe de realidade dunha semana chea de sorpresas.



Desde Helsinki ata Seinäjoki hai uns catrocentos quilómetros de autoestrada e estrada convencional. En condicións normais, catro horas. Aquela tarde, que en Finlandia en marzo xa é noite pechada ás seis, foi algo máis. A neve cubría a calzada, así que conducindo con máis precaución e os ollos ben abertos. Non había perigo real, pero o respecto si que se lle ten. Fixemos unha parada no camiño, saímos do coche e o panorama que nos recibiu era deses que custa describir: brancura total, silencio, e un ceo escuro sobre unha paisaxe que parecía sacada doutra época. Sacamos os móbiles. Houbo quen no se resistiu a xogar coa neve. Era inevitable.

Aprender xuntos no obradoiro: rompendo estereotipos

O destino era SEDU, o instituto de formación profesional de Seinäjoki, onde nos integramos directamente nas clases de panadería e bolería. Sen presentacións longas nin protocolo: mandil, mans na masa e a traballar ao lado do alumnado finés.

Máis aló do inglés como ferramenta de comunicación, a linguaxe dun obradoiro de panadaría: os xestos, os tempos, o cheiro do pan no forno, é bastante universal. Eles ensináronnos as súas receitas, nós contámoslles as nosas, e o resultado foi un intercambio real, non só un simple exercicio de protocolo Erasmus.

Ademais, comprobamos que o estereotipo de frialdade e distancia da xente en Finlandia, quizais agochando certa timidez, non lles fai xustiza. Desde o primeiro día, o recibimento no SEDU foi cálido e atento. As profesoras, en particular, fixeron que nos sentísemos cómodos en todo momento: pendentes de nós, dispostas a explicar, a traducir, a improvisar cando facía falta. O tipo de hospitalidade que non se anuncia pero que se nota.



O sector alimentario en Finlandia

Ademais do traballo no centro, visitamos varias empresas da industria alimentaria da rexión. Para o noso alumnado, que xa traballara en empresas do sector en Lugo a través do réxime dual, foi especialmente interesante comparar: os niveis de automatización, a xestión dos procesos, a forma en que organizan os equipos, etc. Non é mellor nin peor, é diferente. As visitas permitiron ampliar o seu punto de vista dun xeito que ningunha outra forma de información consegue.

Realizamos dúas visitas moi distintas entre si, pero igual de enriquecedoras. A primeira foi a Pirjon



Pakari, unha panadería con varios puntos de venda pola zona que produce pan e bolería a grande escala sen perder o carácter artesanal. Ver a dimensión dunha industria panadeira nun país tan pouco poboado como Finlandia dá que pensar sobre como organizan o territorio e a distribución.

A segunda visita foi a Namitupa, unha empresa familiar situada en Ilmajoki, a uns vinte minutos de Seinäjoki, especializada en *salmiakki*, a regalicia salgada fina, que é practicamente un símbolo nacional. Fabrican decenas de variedades: doce, extra salgado, picante, con diferentes texturas e formas. Puidemos ver en directo como se elabora. O *salmiakki* é deses produtos que non admiten indiferenza: ou enamora ou resulta realmente desagradable.



O frío, a neve e, como non, a sauna

Pero quedarse só co profesional sería contar só a metade da historia. Seinäjoki en marzo ten algo especial: a neve non é decorativa, é permanente e profunda, e o xeo nas beirarrúas é un desafío diario para quen non está afeito. Con moita precaución, camiñamos sobre a neve e o xeo con moitas risas e gran sorpresa ao ver á xente en bicicleta. Como é posible que con esas condicións?

O contraste coa miña visita de maio foi total. Daquela, Finlandia parecía case mediterránea comparada co que vivimos agora. Pero precisamente iso é o que fai que estas experiencias teñan valor: cada viaxe é distinta, e cada vez volves con algo novo que contar.



Pero non podíamos marchar de Finlandia sen vivir unha sauna de verdade. Non a versión descafeinada dos hoteis, senón unha sauna fina auténtica. O ritual é coñecido pero hai que vivilo para entendelo: calor intensa de madeira e vapor, e despois, sen transición, un mergullo nun lago de auga xeadá. E volta á sauna. E de novo ao lago. Unha e outra vez, ata que o corpo deixa de protestar e empeza a agradecer o contraste. Saíron encantados! O primeiro mergullo no lago foi expresivo...: a auga estaba á temperatura que prometía. Pero ninguén quixo quedarse fóra da segunda quenda. A sauna en Finlandia non é un capricho nin un luxo: é parte do día a día, un ritual social.

Por que vale a pena

O CFP Politécnico de Lugo leva anos apostando por este tipo de mobilidades, e esta semana en Seinäjoki é un bo exemplo do que se consegue: alumnado que volta cunha visión máis ampla do seu oficio, con contactos en Europa e cunha experiencia persoal que non se improvisa. Non é un extra na formación, senón parte dela.



Departamento de Industrias Alimentarias

Jaime Rozas Barrero

MONICREQUES DE MESA

Unha saída pensada para os nenos

Dentro do módulo de Expresión e Comunicación Infantil, realizamos unha saída no mes de febreiro ao colexio María Auxiliadora de Lugo con un obxectivo moi claro, ofrecer aos nenos e nenas unha experiencia de narración próxima e significativa, utilizando os monicreques de mesa que elaboramos na clase. Queríamos compartir contos, rimas e cancións con eles, observar as súas reaccións espontáneas e vivir unha sesión real nunha aula de infantil. Máis que centrarnos en nosoutas, a intención era acompañalos nun momento de xogo, imaxinación e descubrimento, e aprender da súa forma tan auténtica de relacionarse coas historias.

A creación dos monicreques: un proceso cheo de sentido

Este curso, no módulo de *Expresión e Comunicación Infantil*, vivimos unha experiencia que nos marcou máis do que imaxinabamos. Non foi só unha práctica máis: foi un deses momentos que che fan pensar *"vale, por isto quero dedicarme á educación infantil"*.

Despois de traballar a parte teórica sobre o conto infantil, pasamos aos monicreques de mesa. Empezamos creando os nosos, inspirándonos en animais de contos que máis adiante iamos narrar. O proceso foi moito máis especial do que esperabamos: non era simplemente fabricar un material, senón descubrir que posibilidades ofrecería aos nenos e nenas.

Utilizamos feltro, agulla e fío, e decidimos enchelos con la natural. Para nosoutas era importante que o material fose natural, tanto pola textura como polo olor. A la de ovella chamounos especialmente a atención, e fíxonos pensar en cantos nenos hoxe en día nunca tiveron contacto con ela nin puideron percibir ese olor tan característico, o que nos levou a reflexionar sobre a importancia de ofrecer experiencias sensoriais reais na infancia, con materiais naturais que ás veces non están tan presentes no seu día a día.



A medida que avanzabamos na creación dos monicreques, tamén fomos tomando conciencia do valor que tiña todo ese proceso. A nosa profesora de Expresión e titora, Ana Moreno, fíxonos ver a importancia de dedicar tempo, coidado e cariño a crear material didáctico de forma artesanal. Deunos horas de clase para que puideramos coser con calma, sen prisa, valorando cada puntada e cada detalle. Para moitos dos nosos compañeiros era a primeira vez que cosían, e aínda así todos e todas conseguimos crear un monicreque único, con personalidade propia. Ana insistía en que, aínda que comprar material xa feito é cómodo, crear os nosos propios recursos ten un valor especial, non só porque se adaptan exactamente ao que queremos traballar, senón porque os nenos perciben ese cariño e dedicación cando os usan. Ese proceso creativo fíxonos conectar aínda máis coa actividade e entender que o material no é só un obxecto, senón unha ferramenta cargada de intención educativa.

A nosa experiencia na aula: nervios, miradas e moita maxia

A nosa experiencia foi realmente enriquecedora: pasamos dun ámbito cheo de teoría a poñer en práctica todo o que tiñamos aprendido. Desde o primeiro momento sentimos que estabamos vivindo algo importante. Chegamos ao colexio María Auxiliadora de Lugo cunha mestura de ilusión e nervios, expectantes por coñecer aos nenos e nenas. Mentres camiñabamos polos corredores, intentabamos fixarnos en cada pequeno detalle que mostraba a vida do centro: debuxos nas paredes, voces que se escoitaban ao lonxe, portas entreabertas que deixaban ver recunchos cheos de materiais e color.

Leváronnos a unha sala onde esperamos ata que fose a hora de entrar na aula de infantil. Alí, repasabamos mentalmente o que queriamos dicir, como empezar, como mover os monicreques... Era ese momento previo no que a emoción e a incerteza se mesturan.

Cando chegou a hora, camiñamos ata a aula que nos correspondía. Nada máis entrar, atopámonos con varios pequenos de entre 3 e 4 anos. Quedaron mirándonos en silencio: eramos cinco rapazas descoñecidas entrando no seu espazo, e aínda que puidera parecer que non, nosoutas sentiamos exactamente o mesmo ca eles. Curiosidade, un pouco de nervios e unhas ganas enormes de comunicarnos, de compartir o que tiñamos preparado e de ver como reaccionaban.

Mentres as profesoras de infantil organizaban brevemente o espazo e colocaban aos pequenos en semicírculo, nosoutas adoptamos o papel de observadoras. Mirabamos con tenrura como se movían, como nos miraban, como algúns parecían querer acercarse pero preferían manter a distancia. Entre todos eles, houbo unha nena que nos chamou especialmente a atención: cunha actitude valente e segura, acercouse case ata onde estabamos, observounos uns segundos e despois volveu correndo cos seus compañeiros, ao seu lugar seguro. Ese xesto tan espontáneo pareceunos precioso.

Por fin chegou o momento de comezar a actividade. Preparamos o material con coidado, colocamos unha mesa baixiña para que todos puideran ver ben e organizamos os monicreques mentres respirabamos fondo antes de empezar. A sesión comezou cunha pequena presentación do grupo e dos monicreques, e despois fomos dando paso ás propostas preparadas por toda a clase: **unha rima, unha canción tradicional e unha secuencia rítmica** que os pequenos imitaron encantados, creando un ambiente cálido e próximo que nos fixo sentir que todo estaba fluíndo.



Despois chegaron os contos. Representamos *"La gallinita"*, un relato repetitivo que permitiu que os nenos e nenas anticiparan frases e participasen activamente, completando partes do conto e comentando o que crían que ía pasar.

Tamén contamos *"El patito" que ensaiaba a súa voz*, que captou enseguida a atención dos pequenos e provocou xestos e reaccións espontáneas, como cando un neno dixo en voz alta "Non, claro, porque o patioño fai cuac cuac", un instante tan natural e auténtico que se nos quedou gravado.

Cando terminamos as representacións, deixámoslles un tempo para manipular os animais. Cada neno ía directo ao animal que máis lle chamaba a atención: un quería a vaca, outro o raposo, outro a galiña.

Cada elección dicía algo deles. E houbo un detalle que nos fixo sorrir: á hora de recoller, algúns intentaban esconder os monicreques entre as súas pernas para quedar con eles, desde esa inxenuidade e picardía tan propia da infancia. No o facían con mala intención, simplemente gustáranlles.

O que nos levamos desta experiencia



Ao principio estabamos nerviosas, algo que era inevitable, pero en poucos minutos todo cambiou. A forma na que os nenos te miran, a súa curiosidade, a súa maneira tan sincera de relacionarse... fai que te relaxes e te deixes levar. Teñen esa capacidade de facerte sentir importante e de recordarche, sen dicilo, que este camiño merece a pena.

Cando pasas tantos meses rodeada de teoría, apuntamentos, exames e textos interminables, é fácil que todo se volva denso, académico e estruturado, e que ás veces a maxia se dilúa entre tanto contido, pero a realidade dunha escola infantil é completamente distinta: non se basea en fichas nin en tarefas mecánicas, senón en actividades vivas, movemento, xogo, espontaneidade, vínculo e emoción, en verlles descubrir cousas novas, sorprenderse, rir, frustrarse, volver a intentalo e acompañalos en todo ese proceso.

Esta experiencia recordounos que a educación infantil non se entende desde un libro, senón desde a práctica. Desde o contacto real cos nenos e nenas, desde as súas reaccións auténticas, desde a maxia que xorde cando algo lles interesa de verdade. Fíxonos ver que o que estudamos ten sentido cando se pon en acción, cando deixa de ser teoría para converterse en relación, en mirada, en escoita. O tempo pasounos voando. Teriamos quedado moito máis tempo con eles, porque a conexión que se crea é difícil de explicar. Son pequenos, si, pero transmiten moitísimo, e traballar con eles é algo realmente especial.

Este tipo de actividades son fundamentais na nosa formación. Permítennos pasar da teoría á realidade, e iso cambia por completo a forma de entender o que facemos. Non é o mesmo saber como se fai algo que vivilo, sentilo e poñelo en práctica con nenos e nenas reais. É aí cando comprendes de verdade o que significa traballar en educación infantil, a importancia da creatividade, do vínculo, da emoción e da comunicación. E tamén nos axuda a non perder de vista a vocación, a recordar por que eliximos este camiño e por que queremos acompañar o crecemento da infancia.

Desde aquí tamén queremos aproveitar para reivindicar a importancia deste tipo de actividades na formación. Oxalá se repitan e se amplíen, porque realmente nos motivan e nos axudan a poñer o foco no que de verdade queremos, estar cos nenos, acompañalos e aprender deles. Probablemente a nosoutas xa non nos dea tempo a vivir máis experiencias así, porque o curso está terminando e o próximo pasarémolo en prácticas, pero si desexamos que as futuras promocións deste ciclo poidan desfrutar de máis momentos coma este. Porque marcan, inspiran e recordan por que este camiño merece tanto a pena.

Noemí Díaz Planet e Iria Gómez Alonso
Alumnas de 1º CS Educación Infantil

ACTIVIDADES ENTROIDO 2026

Con motivo do **Entroido 2026**, o xoves 12 de febreiro, houbo concurso de disfraces individual, parellas e comparsas. Tamén tivemos música, petiscos típicos do Entroido e premios para os/as gañadores/as dos disfraces..



Entroido 2026



A MÚSICA, A PÍLULA DA FELICIDADE

Con motivo do **Entroido 2026**, a comunidade educativa do CIFP Politécnico de Lugo levou a cabo actividades coas que pasamos unas horas de lecer e convivencia o xoves 12 de febreiro.

O saber popular dixo sempre que “a música amansa as feras”. Pois ben, hogan sabemos que non se trata só dunha opinión ou crenza, senón dun feito con evidencia científica demostrada. A neurociencia revela o poder curativo da música. Esta posúe propiedades terapéuticas ao estimular a liberación de hormonas e neurotransmisores (como a dopamina, a serotonina e as endorfinas) que favorecen a activación cerebral, o funcionamento cognitivo, o benestar fisiolóxico e emocional e a redución do estrés.

Abofé que somos seres musicais. Xa que logo, seguindo os consellos da neurociencia: facermos e desfrutarmos da música tanto como for posible; o noso grupo de música tradicional, **Devandaina**, busca facer a súa achega na nosa comunidade educativa, ao mesmo tempo que tenta divulgar e eloxiar a nosa música, a nosa cultura e as nosas Letras.

Devandaina, é un grupo afeccionado de música tradicional formado por alumnado e profesorado do noso centro educativo. A devandita agrupación comezou a súa andaina no ano 2012, detívose algún tempo e rexurdiu de novo no 2023. Dende entón, non deixou de medrar, de ensaiar e de enriquecer o seu repertorio. Hogaño, conta xa cunha vintena de integrantes, dende bailadorxs, cantadorxs até tocadorxs de instrumentos variados como: a gaita, o clarinete, o violín, a zanfona, o acordeón, a requinta, a pandeireta, o tamboril, o bombo e mesmo a guitarra.

Durante este curso **Devandaina** participou en distintas festividades e conmemoracións (magosto, Nadal, Entroido e Letras Galegas na EASD Ramón Falcón, no CEIP Menéndez Pelayo e no CIFP Politécnico de Lugo) e xa ten previstas novas actuacións para os vindeiros meses, unha delas nas *Hortas Sonoras – Tardeos Musicais* do río Rato; que seguro que serán todo un éxito e achegarán unha pequena pílula de felicidade, porque como diría a neurociencia: a vida con música sabe mellor, así pois: “que a muiñeira non pare”:

CUBA (Arranxos de coplas de Devandaina)

*Cuba, que bonita é Cuba,
Onde os cubanos bailan o bayón.
Cuba, que bonita é Cuba,
Onde e os cubanos bailan o bayón.*

*Mamá, eu quero ir
Para bailar, a rumba alí.
Mamá, eu quero ir
Para bailar, a rumba alí.*

*Devan, Devan Devandaina
O grupo de Poli, que fai a foliada.
Devan, Devan Devandaina
O grupo de Poli, que fai a foliada.*

*Mamá, eu quero ir
Para bailar, a rumba alí.
Mamá, eu quero ir
Para bailar, a rumba alí.*

*Letras, as Letras Galegas,
Ai son tan fermosas, que namoro
delas.
Letras, as Letras Galegas,
Ai son tan fermosas, que namoro
delas.*

*Mamá, eu quero ir
Para bailar, a rumba alí.
Mamá, eu quero ir
Para bailar, a rumba alí.*



CESTARÍA E MOBLE

INNOVACIÓN E DISEÑO

Cestaría e Moble:

*Tecendo o futuro do
deseño dende o
Politécnico de Lugo*

No panorama actual do deseño de interiores, o "vello" volve estar máis vivo que nunca. Se botamos unha ollada ás propostas das empresas punteiras e ás grandes cadeas internacionais, observamos como a **cestaría** e as texturas naturais están a colonizar os catálogos de vangarda.



“ O que antes se consideraba un oficio puramente rural é hoxe unha tendencia de luxo e modernidade

Conscientes desta realidade, dende o departamento de **Madeira, moble e cortiza** do noso centro desenvolvemos o proxecto de innovación **"Cestaría e moble: unindo tradición e deseño"**.

O noso obxectivo é claro: dotar ao alumnado das competencias precisas para dominar estas técnicas tan demandadas, garantindo que a súa formación estea aliñada co que o mercado laboral esixe hoxe en día.

Unha filosofía de deseño responsable

Nun mundo cada vez máis concienciado co medio ambiente, este proxecto naceu con cinco piares fundamentais que definiron cada peza fabricada:



Sostibilidade

Priorizar uso de madeira de fontes sostibles e fibras naturais ou recicladas para minimizar o impacto ambiental.



Revitalización cultural

Recuperar a técnica milenaria da cestaría, para adaptala ao mobiliario contemporáneo.



Personalización

O uso de trenzados téxtiles permite unha gama infinita de cores e texturas, adaptando cada moble ao gusto do consumidor actual.



Confort e estética

A combinación de materiais busca un equilibrio entre o rústico e o moderno, achegando unha experiencia sensorial única.



Conciencia educativa

Formar ao alumnado en técnicas artesanais que son patrimonio da nosa cultura

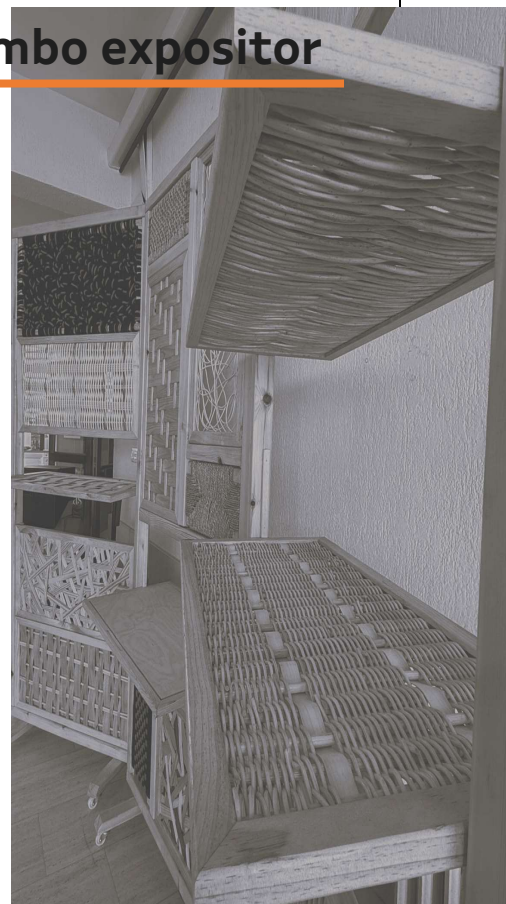


Este camiño non o percorremos sós. Na fase de formación e deseño contamos coa colaboración de luxo de **Idoia Cuesta**, Premio Nacional de Artesanía en 2014 e Premio de Artesanía de Galicia en 2021, foi a encargada de asesorarnos nas técnicas de trenzado e no uso de fibras vexetais, elevando a calidade artística de cada prototipo.

Da tradición á funcionalidade total: O biombo expositor

Unha das pezas centrais desta iniciativa foi o deseño dun “**biombo de madeira**” que vai moito máis alá dun simple elemento separador. Este biombo concibiuse como un **expositor técnico**:

- *Innovación en carpintaría*, o biombo permite amosar diferentes acabados para portas de cociña, armarios ou portas de paso, para poder amosar opcións que substitúan os típicos entrepanos macizos e acristalados.
- *Valor engadido e versatilidade*, os bastidores que compoñen o biombo teñen uns mecanismos que permiten que algúns deles se convertan en estantes ou mesas de traballo, dándolle así unha nova vida e función ao moble.



O asento como lenzo de innovación: O papel clave da FPB

A FP Básica de Carpintaría e moble inclúe módulos directamente relacionados co **tapizado**. Neste proxecto deseñáronse dous tipos de asentos moi innovadores baixo dúas premisas ben diferenciadas:



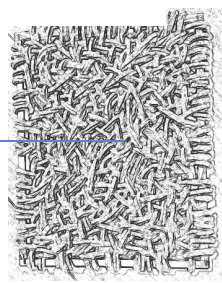
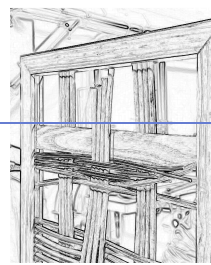
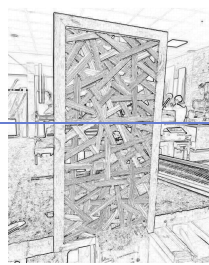
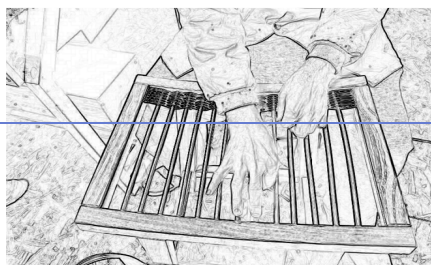
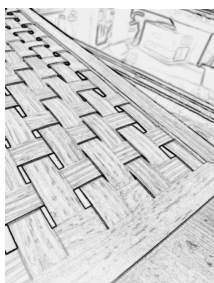
Artesanía de vangarda con materiais tradicionais

Empregáronse os materiais propios da cestería tradicional para crear o propio asento desde cero. O resultado son taburetes cun deseño moderno, convertidos en verdadeiras pezas de artesanía única e de alto valor engadido.

Banquetas apilables

A segunda liña de traballo consistiu en aplicar as técnicas tradicionais de sillería pero introducindo **novos materiais téxtiles modernos e de cores**. Isto permitiu darlle unha visión contemporánea, limpa e moito máis sinxela ás pezas, que se materializaron nunhas funcionais banquetas apilables.

“ Déixase a porta aberta a experimentar cunha enorme variedade de materias en vindeiros cursos



A calidez da luz a través da madeira

Non podíamos esquecer a iluminación. Aproveitando as propiedades naturais da madeira, elaboráronse diversos deseños de **lámpadas de teito e apliques**. Nestas pezas, o xogo coas **lamas de madeira** permite filtrar a luz de xeito que se xeren ambientes cálidos e acolledores, demostrando que a madeira é o mellor aliado para o deseño de interiores sensoriais.



O fito final: FP Innova 2026

Todo este esforzo cristalizou en FP Innova 2026.

O noso "stand" non foi só unha exposición de mobles, foi un espazo vivo, converténdose nun dos puntos neurálxicos da feira.

O Obradoiro de cestaría estivo "a rebentar" todos os días. Visitantes de todas as idades puideron experimentar en directo a dificultade e a beleza de crear unha peza de cestaría, poñendo en valor a destreza dos nosos estudantes. Foi unha satisfacción ver como o alumnado pasaba de ser aprendiz a mestre.

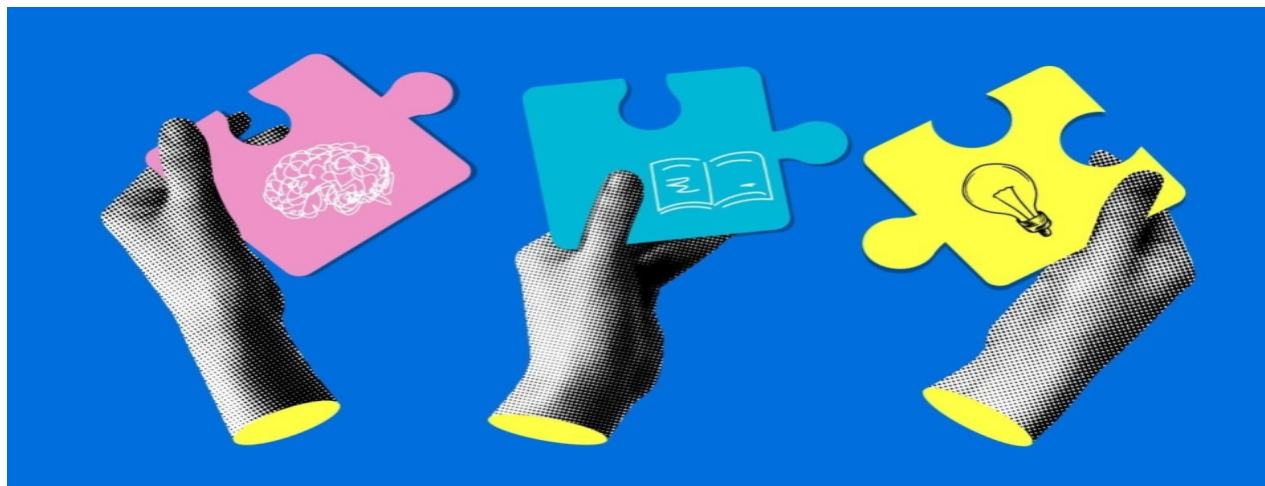
A exposición dos mobles fabricados non só chamou a atención pola súa estética innovadora, senón pola pegada de calidade que os docentes e alumnos foron capaces de imprimir en cada detalle.



“ Ao unir a sabedoría dos nosos devanceiros coas necesidades do mercado actual, estamos formando a profesionais capaces de crear fogares con alma, historia e deseño.

María Inmaculada Castro Prado e Marta López Periago.
Departamento Madeira e moble

CLAVES DE VALIDACIÓN DE MÓDULOS NA FP



QUE SUPÓN VALIDAR MÓDULOS?

Coa validación considérase superada unha parte dos estudos oficiais que se están a realizar.

COMO VALIDAR?

É necesario estar matriculado/a no ciclo formativo e nos módulos concretos que se desexen validar, agás na oferta modular para persoas adultas, na que se poden solicitar validacións de módulos ante a Dirección do centro sen estar matriculado/a no módulo. Non obstante, isto non é aplicable cando a solicitude se dirixe ao Ministerio de Educación, Formación Profesional e Deportes.

Cómpre presentar unha **solicitude de validación**, que pode descargarse da páxina web do centro (**Anexo XIV ou Anexo V**), segundo o tipo de validación solicitada.

CANDO SE SOLICITA?

As validacións que son **competencia da Dirección** do centro poden solicitarse durante os primeiros 20 días desde o inicio das clases.

As que son **competencia do Ministerio de Educación, Formación Profesional e Deportes** poden solicitarse desde o inicio da matrícula ata a finalización do curso escolar.

ONDE SE ENTREGA A SOLICITUDE DE VALIDACIÓN?

Os trámites fanse na **Secretaría** do centro.

QUE NOTA SE INCORPORA NUN MÓDULO VALIDADO?

Cando a validación se concede por ter superado con anterioridade un módulo, a cualificación que se outorga é a obtida nese módulo.

Se a validación se basea na superación de máis dun módulo ou dun ciclo formativo completo, a cualificación será a media das cualificacións dos módulos ou do ciclo completo (exemplo, ciclo completo de "Coidados Auxiliares de Enfermaría" permite validar o módulo MP0020 "Primeiros Auxilios" que se imparte en varios títulos, neste caso a cualificación do módulo sería a nota media do ciclo).

Existen casos nos que a validación se concede sen cualificación, como acontece cando se achegan módulos optativos, módulos anteriores á LOXSE, certificacións oficiais da Escola Oficial de Idiomas, estudos universitarios, entre outros.

Así mesmo, hai casos nos que a validación se cualifica cun "5", como sucede cando se achegan estudos estranxeiros, acreditación de estándares de aprendizaxe ou unidades de competencia, ou certificados de profesionalidade.

CUESTIÓN XERAS COMPARTIDAS POR VARIOS CICLOS

- Os **módulos idénticos** (mesmo código e denominación, exemplo o módulo de MP0007 "Interpretación Gráfica" común aos títulos de CM "Mecanizado", CM "Soldadura e Caldeiraría" e CS "Programación da Producción en Fabricación Mecánica") non se validan, trasládase directamente a cualificación (agás Dixitalización e Sostibilidade)
- O módulo de **Dixitalización** só se valida entre ciclos da **mesma familia e mesmo grao** (non se valida entre ciclos de GM e GS)
- O módulo de **Sostibilidade** só se valida entre ciclos da **mesma familia** (con independencia de que sexa GM/GS)
- A **experiencia profesional** e a **formación non formal** non poderán ser aportadas para a convalidación de módulos profesionais de títulos de FP se non foron obxecto de recoñecemento a través dun procedemento de acreditación de competencias profesionais.
- As convalidacións entre **estudos universitarios e de FP** só se poderán solicitar cando estes últimos pertencen a ciclos de grao superior (non se poden solicitar para ciclos de grao medio) e como máximo só se poderá validar o 60% do total do ciclo superior.
- As **validacións entre estudos universitarios e módulos profesionais de CS**, tramítanse tamén na Secretaría do centro. A **resposta é individual** ao solicitante previo estudo dos programas formativos presentados (non se pode saber con antelación)
- Nunca se pode validar o módulo de **Proxecto** nin o módulo de **Formación en Empresa (antes FCT)**, este último si pode ser obxecto de exención total ou parcial.
- O módulo profesional de **Inglés Profesional** será obxecto de validación, sempre que se trate da mesma lingua, con módulos profesionais ou certificacións académicas oficiais **exclusivamente da Escola Oficial de Idiomas** de nivel avanzado **B2 para ciclos formativos de grao superior**, ou de nivel intermedio **B1 ou superior, para ciclos formativos de grao medio**, tamén con titulacións universitarias oficiais en Filoloxía ou Tradución e Interpretación da especialidade de Inglés.
- O módulo de **Inglés Profesional (MP0156)**, unha vez superado en calquera ciclo formativo **de grao medio** non debe ser obxecto de validación no caso de matrícula noutro ciclo formativo de grao medio; considérase superado e procederase ao traslado da cualificación obtida nese módulo ao novo ciclo.
- O módulo de **Inglés Profesional (MP0179)**, unha vez superado en calquera ciclo formativo **de grao superior** non debe ser obxecto de validación no caso de matrícula noutro ciclo formativo de grao superior; considérase superado e procédese ao traslado da cualificación obtida nese módulo ao novo ciclo.
- O módulo optativo de **Habilidades Comunicativas en Lingua Estranxeira de GM** pode validarse:
 - Por ter superado o módulo de Inglés de GM/GS impartido cunha duración de 160 horas.
 - Por ter superado módulos autonómicos de Lingua Estranxeira profesional de GM/GS.
 - Por ter Certificación oficial do Marco Común Europeo de nivel intermedio B1 ou superior
 - Por ter o grao ou equivalente a Filoloxía ou Tradución e Interpretación en calquera especialidade de lingua estranxeira.
- O módulo optativo de **Habilidades comunicativas en lingua estranxeira de GS** pode validarse:
 - Por ter superado o módulo de Inglés de GS impartido cunha duración de 160 horas.
 - Por ter superado módulos autonómicos de Lingua estranxeira profesional de GS.

- Por ter Certificación oficial do Marco Común Europeo de nivel intermedio B2 ou superior.
- Por ter o grao ou equivalente a Filoloxía ou Tradución e Interpretación en calquera especialidade de lingua estranxeira.
- O módulo de **IPE I (antes módulo de FOL)** tanto de GM como de GS pode validarse achegando:
 - Módulo IPE superado noutro ciclo tanto de GM como de GS (neste caso trasládase a cualificación).
 - Módulo FOL (LOE) superado tanto de GM como de GS.
 - Módulo FOL (LOXSE) superado + acreditación de formación básica en prevención de riscos laborais (RD 39/1997).
 - Título LOXSE de Técnico Superior en Prevención Riscos Profesionais.
- O módulo de **IPE II (antes módulo de EIE)** tanto de GM como de GS pode validarse achegando:
 - Módulo IPE II superado tanto de GM como de GS (neste caso trasládase a cualificación).
 - Módulo de EIE (LOE) superado tanto de GM como de GS.
 - Supostos recollidos RD 1085/2020 que desen como resultado a validación do módulo de EIE.
- Mentres continúen impartíndose ciclos formativos LOXSE o módulo de **FOL (LOXSE) de GM será validado pola Dirección do centro por chegar o módulo FOL (LOE).**
- A validación do **módulo FOL (LOXSE) de GS non será posible nin aportando o módulo FOL (LOE) de GS nin o módulo de FOL (LOXSE) de GM. Só se valida aportando outro FOL (LOXSE) de GS.**

CANDO REMATA O TRÁMITE?

O trámite remata coa emisión da **resolución relativa á validación** solicitada.

Se a resolución é emitida pola Dirección do centro, a persoa interesada deberá recollela na Secretaría e comunicar se desexa incorporala ou non ao seu expediente académico. No caso de que a resolución sexa competencia do Ministerio de Educación, Formación Profesional e Deportes, a resposta enviarase á persoa solicitante, quen deberá acceder á sede electrónica, descargar o documento e entregalo na Secretaría do centro, se así o desexa, para facer efectiva a devandita validación.

IMPORTANTE!!! Mentres a persoa non teña a resolución da validación solicitada incorporada ao expediente, terá que asistir ás clases e presentarse ás probas de avaliación correspondentes.

PODES CONSULTAR MÁIS INFORMACIÓN SOBRE VALIDACIÓNS

- Servizo de orientación do teu centro
- Páxina web da Consellería de Educación (inclúe unha guía visual):
<https://www.edu.xunta.gal/fp/validacion-modulos-profesionais>
- Páxina web do Ministerio de Educación:
<https://todofp.es/convalidaciones-equivalencias-homologaciones/convalidaciones.html>

Lembra que a normativa prevalece sobre calquera outra información. Este artigo contén información de carácter xeral extraída da normativa vixente publicada ata o momento, polo que calquera dúbida ou contradición deberá resolverse conforme á normativa en vigor.

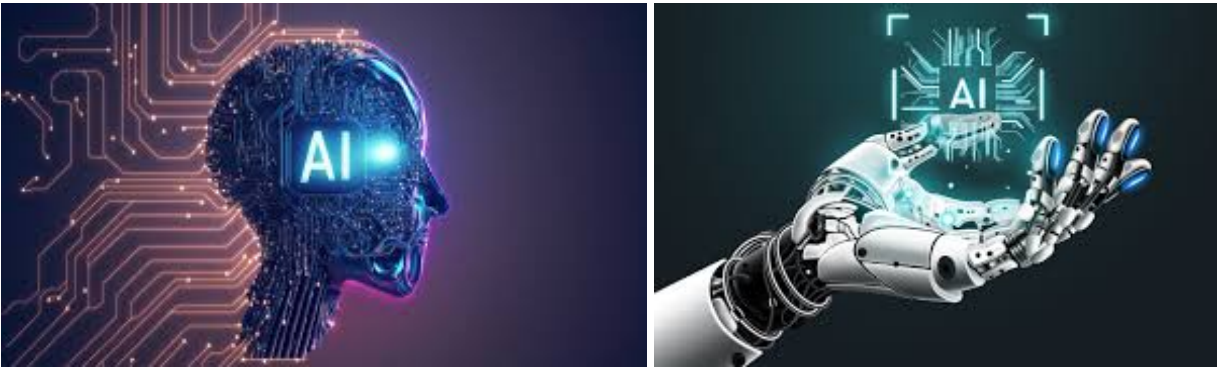
Isabel Sal Reiña

Departamento de Información e Orientación Profesional

A REVOLUCIÓN DA IA CARA O 2030

Estamos en maio de 2026 e, se algo aprendemos nos últimos tres anos, é que a Intelixencia Artificial non era unha burbulla, senón o novo sistema operativo da civilización. Despois de superar a fase da "IA xerativa" de texto e imaxes, entramos de cheo na **Era da Axencia**. Nos próximos cinco anos, ata 2030, a IA deixará de ser unha ferramenta á que consultamos para converterse nun socio que executa.

A continuación, analizo as catro áreas onde o impacto será sísmico, redefinindo a nosa relación coa tecnoloxía e a produtividade.



1. Medicina de Precisión e "In-Silico"

Para 2030, a medicina pasará de ser reactiva a ser algorítmicamente predictiva. A IA xa non só axuda a ler radiografías cunha precisión superior á humana; agora é o motor principal do **descubrimento de fármacos**.

- **Ensaio Clínicos Dixitais:** grazas aos "xemelgos dixitais" de órganos humanos, estamos reducindo o tempo de desenvolvemento dos medicamentos de 10 anos a apenas 3 ou 4.
- **Diagnóstico Autónomo:** os dispositivos *wearables* conectados a modelos de linguaxe médico actúan como triaxe preventivo, detectando patoloxías cardiovasculares ou signos de sepsis días antes de que aparezan os síntomas clínicos.

2. A Revolución do Traballo: De Copilotos a Axentes Autónomos

Se 2024 foi o ano do "Copilot", 2027 será o ano do **Axente Autónomo**. Xa non se trata de que a IA che escriba un correo; trátase de que a IA xestione o teu fluxo de traballo completo: desde negociar co proveedor ata actualizar o inventario e xestionar o pago, todo baixo unha mínima supervisión humana.

Sector	Impacto Proxectado (2026-2030)	Cambio Clave
Atención ao Cliente	Automatización do 85%	Resolución de problemas complexos sen humanos.
Desenvolvemento de Software	Produtividade +300%	Os programadores pasan a ser "arquitectos de sistemas".
Loxística	Optimización en Tempo Real	Desaparición dos "cuellos de botella" mediante IA no Edge.

Esta transición non implica necesariamente a desaparición de emprego, senón unha **revalorización radical das habilidades humanas**. A capacidade de xuízo ético, a empatía e a resolución de problemas imprevistos serán os activos máis valiosos nun mercado onde a execución técnica é gratuíta.

3. Educación Hiper-personalizada

O modelo de "talla única" da educación industrial está colapsando. Para 2030, cada estudante terá un **titor de IA persistente** que coñecerá o seu ritmo de aprendizaxe, as súas lagoas cognitivas e os seus intereses. Este titor non só ensina, senón que adapta o currículo en tempo real. Se un neno aprende mellor xeometría a través do deseño de videoxogos, a IA transformará a lección nese formato instantaneamente.

4. Ciencia de Materiais e Enerxía

Quizás o impacto máis silencioso, pero máis vital, será na **sostibilidade**. A IA está acelerando a procura de novos materiais para baterías de estado sólido e catalizadores para a captura de carbono.

Estamos utilizando modelos de **física unificada** para simular reaccións nucleares de fusión cunha precisión que antes requiría supercomputadores masivos. Para 2030, é moi probable que os primeiros reactores de fusión comercialmente viables deban o seu deseño e control operativo a sistemas de IA que xestionan o plasma en microsegundos.

Os Desafíos: O "Cuello de Botella" Enerxético e Ético

Non todo é optimismo tecnolóxico. Como experto, a miña maior preocupación non é que a IA sexa "demasiado intelixente", senón o seu insaciable apetito de recursos.

1. **Consumo Enerxético:** A demanda de centros de datos de IA está obrigando a redeseñar as redes eléctricas globais. A eficiencia enerxética dos modelos será a métrica de éxito máis importante.
2. **Soberanía de Datos e Deepfakes:** A erosión da verdade mediante contido sintético perfecto esixirá novos contratos sociais e tecnoloxías de verificación criptográfica.
3. **Regulación:** Nos próximos cinco anos, veremos o paso de leis xenéricas a regulacións sectoriais estritas, similares ás da industria farmacéutica ou á aviación.

Conclusión

O horizonte 2030 non nos mostra un mundo dominado por máquinas, senón un mundo onde a **fricción operativa** desapareceu. A IA volverase invisible, como a electricidade: só notaremos a súa existencia cando falte. O reto para as empresas e os individuos non é "aprender a usar a IA", senón redescubrir que valor aportamos cando a intelixencia xa non é un recurso escaso, senón un "commodity".

A pregunta para os próximos cinco anos non é que pode facer a IA por ti, senón que farás ti co tempo que a IA che vai devolver.

Juan Mendoza Villanueva

Carlos Álvarez Pérez

Departamento de Electricidade e Electrónica

MÁIS ALÓ DAS AULAS

Este curso estivo cheo de experiencias, retos e oportunidades para o alumnado do noso centro. Ao longo do curso académico, moitos estudantes participaron en distintas competicións nas que puideron poñer a proba os seus coñecementos, habilidades e creatividade, ademais de convivir con alumnado doutros centros e vivir experiencias enriquecedoras.

Cada unha destas actividades supuxo unha oportunidade para representar ao noso centro, traballar en equipo e afrontar novos desafíos con entusiasmo e dedicación. Todo isto non sería posible sen a implicación e o apoio do profesorado participante, que acompañou, orientou e motivou ao alumnado durante todo o proceso, dedicando ademais tempo, esforzo e ilusión para preparar cada unha das competicións.

Nesta reportaxe recolleemos algunhas das competicións máis destacadas do curso

GALICIA SKILLS

Os días 29, 30 e 31 de outubro desenvolveuse en Silleda as *GaliciaSkills 2025*, o campionato galego de Formación Profesional organizado pola Xunta de Galicia. Nesta edición, o CIFP Politécnico de Lugo participou en 13 especialidades, representando ao centro nun dos eventos máis destacados da FP galega.

Esta competición reúne alumnado de toda Galicia co obxectivo de amosar o talento, a preparación técnica e as competencias profesionais adquiridas ao longo da súa formación, converténdose ademais nun espazo de convivencia, aprendizaxe e intercambio de experiencias.

Os participantes do noso centro nas distintas modalidades foron:

Ebanistería



Profesor: José Castor Corral
Alumno: Josman Oswaldo Guerrero

Carpintería



Profesor: Manuel Ángel Pena
Alumno: Brahian Lautaro Muñoz

CNC Fresado



Profesor: Diego Árias Fernández
Alumno: Tomás Mahía Vázquez

Soldadura



Profesor: Juan Antonio García
Alumno: Simón Santamaría Martínez

Control Industrial



Profesora: Ana María Pérez
Alumno: Mauro Gómez Fernández



Diseño Mecánico- CAD



Profesora: María Carmen Gorís
Alumna: Laura Penas Corral



Atención Sociosanitaria



Profesora: Loly Baamonde
Alumno: Lucas Lemes

Electrónica



Profesor: David González Peñas
Alumno: Adan Campo Ramos



Fabricación Aditiva



Profesor: José Manuel Fernández
Alumno: Erik González Rodríguez



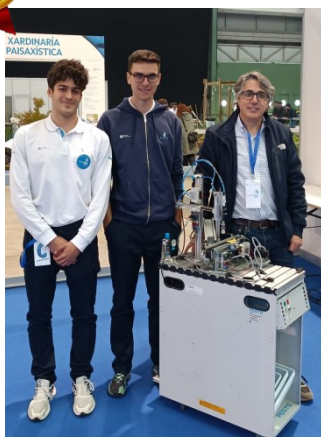
Farmacia e Parafarmacia



Profesora: Mónica López Parada
Alumna: Saray García Baamonde



Mecatrónica



Profesor: José Luis Blanco
Alumnos: Abrahan Martín Corral
Xoel Teijeiro Prado

Robótica Colaborativa



Profesor: Juan Manuel Mendoza
Alumnos: Beatriz Galdo Torres
Beltrán Salgueiro García

Instalacións Eléctricas



Profesora: Conchita Cigarrán
Alumno: Abel Pena Bodenlle

SPAIN SKILLS

Os días 24, 25, 26, 27 e 28 de febreiro celebrouse en IFEMA Madrid a competición nacional *SpainSkills 2026*, na que participan os gañadores de medalla de ouro de cada comunidade autónoma nas distintas especialidades de Formación Profesional.

Nesta edición, o CIFP Politécnico de Lugo contou coa participación dos dous equipos que conseguiron o ouro nas GaliciaSkills Saray García Baamonde na disciplina de Farmacia e Parafarmacia e Abrahan Martín Corral e Xoel Teijeiro Prado pola especialidade de Mecatrónica. A estes dous equipos sumóuselles Carlos Álvarez e os seus alumnos que, pasaron directamente ao campionato nacional ao non ter rival en Galicia, Das SPAIN Galicia trouxeron unha medalla de prata os nosos alumnos da disciplina de Mecatrónica Abrahan e Xoel.



XOVES INSTALADORES

O alumno do CIFP Politécnico de Lugo participou dirixido polo seu profesor Miguel Rojas na XVIII edición do Concurso de Xoves Instaladores, unha das competicións máis destacadas do sector eléctrico a nivel estatal, organizada por FENIE. A final nacional celebrouse do 18 ao 20 de novembro de 2025 nas instalacións de IFEMA Madrid, dentro da feira MATELEC 2025.

Durante a competición, os participantes tiveron que afrontar o deseño e montaxe dunha instalación eléctrica real, demostrando os seus coñecementos técnicos, a súa capacidade para aplicar novas tecnoloxías e o manexo de instrumentación de medida especializada. Ademais, o certame puxo a proba a habilidade do alumnado para resolver incidencias e traballar baixo presión nun contexto moi semellante ao ámbito profesional.



SILVER PISTON SMC_ESPAÑA 2026.

A competición Silver Piston SMC-España 2026 é un certame estatal dirixido ao alumnado de Formación Profesional no ámbito da automatización industrial. A fase final celebrouse no mes de febreiro nas instalacións da multinacional xaponesa SMC, en Vitoria-Gasteiz, reunindo 28 equipos procedentes de 20 centros educativos de dez comunidades autónomas, todos eles clasificados previamente nunha fase eliminatoria.

O gran protagonista desta edición foi o noso centro, que acadou un éxito extraordinario ao conquistar as medallas de ouro e prata da competición, demostrando o alto nivel técnico e formativo do noso alumnado.



A medalla de ouro foi para o equipo formado por Carlos Fernández Rodríguez e Andrés Díaz López, que estiveron acompañados polo seu profesor Juan Mendoza Villanueva. Pola súa parte, a medalla de prata recaeu no equipo, integrado por Carla Ares Díaz e Samuel José Méndez Pérez, xunto á profesora Ana Pérez Vázquez.

VI OLIMPÍADA DE ENXEÑARÍA NA EDIFICACIÓN

A Olimpíada de Enxeñaría na Edificación é unha competición educativa dirixida a estudantes de ESO, Bacharelato e Formación Profesional de toda España. O seu obxectivo é achegar o alumnado ao mundo da construción, a sostibilidade, a innovación e a resolución de problemas técnicos mediante desafíos prácticos relacionados coa edificación.

O proxecto Bo Camiño, presentado polas alumnas do Ciclo Superior de Proxectos de Edificación do noso centro, Mireia Argüello, Basma Noiri Khachane e Carmen Taboada acompañadas pola súa profesora

Cristina Fernández, acadou a clasificación para a fase nacional tras unha brillante actuación na fase autonómica, converténdose nun dos representantes galegos nesta prestixiosa competición.

Na fase nacional da competición quedaron en terceiro lugar.



TALENTOP

TalenTop é un programa de emprendemento de Eduemprende Galicia no que o alumnado traballa en equipo para afrontar retos reais e propoñer solucións creativas e innovadoras. O obxectivo é fomentar a iniciativa, o traballo colaborativo e o desenvolvemento de ideas con aplicación práctica.

O noso centro participou cun equipo formado por Arman Ali, Alejandro Curiel, Hugo Lamas, Lahlou Abdlwadoud e Eldair Yeric Ucharima, alumnado de FP Básica de primeiro curso de Electricidade e Electrónica. O proxecto foi coordinado polo seu titor Román Álvarez e a coordinadora de emprendemento Vanessa Fernández.

Tras superar as distintas fases do programa, o equipo conseguiu o pase á fase final do concurso.

Na presentación final foron Arman Ali e Alejandro Curiel os que expuxeron o traballo realizado en representación de todo o grupo, resultado dun proceso de esforzo, aprendizaxe e traballo en equipo. E gañaron o primeiro premio compartido con outros dous institutos.



Estas son só algunhas das competicións e proxectos nos que o noso centro participou ao longo do curso. Máis aló dos premios ou resultados, estas experiencias permiten aprender, coñecer novas persoas, descubrir talentos e crear recordos inesquecibles. Foron meses de traballo, esforzo e aprendizaxe compartida que deixan moi bo sabor de boca.

E isto non remata aquí. En setembro ábrese de novo a busca de novos equipos e persoas con ganas de participar en futuros retos. Se che gusta enfrontarte a desafíos, traballar en grupo e saír un pouco da rutina da aula, esta pode ser a túa oportunidade.

Anímate a dar o paso no próximo curso... quen sabe, igual o seguinte proxecto leva o teu nome.

Equipo directivo

RIFF POR UN SOÑO

Na aduana que separa sur e norte, érguese unha estatua en honra á decisión. Un monumento que todos, algunha vez na vida, contribuímos a levantar.

Para amigos e inimigos, para próximos e distantes: este, e non outro, son eu.

Eu soñaba con escribir poesía.

Unha ópera prima de experiencia vital,
unha vía de escape fronte á violencia obstinada
que medra nun mundo incapaz de frear.
Quería escribirla con calma e con xeito,
mais hoxe todo parece estar feito xa.
Disque abonda con pedirlle algo á /A
para logo, sen lelo, copiar e pegar.

Se cadra non son quen de captar a mensaxe:
todo consiste en tempo a gañar.
Tempo para chegar axiña ao resultado
saltando a parte que obriga a pensar.
Seduce o inmediato. Seduce a venda.

Seduce producir e comercializar.
Construír sobre caixas negras,
e confiar nelas para saltar.

Namentres,
a miña rebeldía esquece a poesía
e todo aquilo que soñaba crear.

Hai en Lugo unha esquina de maxia:
metade pedra, metade alcatrán,
onde se atopan os beizos das aves
coas almas perdidas dos peixes do mar.

Unha ilusión que transforma os rúidos
en melodía perenne que obriga a engrenar.
Un amor, asinado en analóxico,
que *Visións of Johanna* sabe rimar.
Unha paixón, escape e retorno,
dos que tentaron á sorte cun karma dispar.

Ás veces, cando volta o silencio,
vexo as gaivotas facer debuxos no ar,
e sinto unha comodidade inefable,
sinto que son quen de me expresar.
Volve a poesía coa que tanto soñaba,
volve esa amiga que nonouben coidar.

Hai na memoria unha esquina de maxia:
metade lenda, metade vital,

onde se atopan, ás veces soñando,
os beizos das aves coas ondas do mar.

Unha ilusión que non se estremece
cando a presión dos medios a quere borrar.

Un argumento sostido en firme
fronte ao veneno insuflado polo capital.

Unha praza de xogo e diálogo
onde resulta de balde baixar a falar.

Teño unha metáfora gardada na recámara,
unha historia de ciencia ficción.
Podería aforrarma se comezase a escribir claro,
se aceptase que non todo acontece
tal e como a miña visión o soñou.

Vin pechar os ollos á lúa
para evitar as preguntas que algunha vez lle fixo o sol.
Vin o silencio derrotar o corazón.
Vin sen querer ver
e nin sequera así conseguín aforrarme a dor.

Onte gañaban os canallas;
mañá farano con outra narración.
Como é posible habitar, desconectados, no árido,
onde cada pinga de auga é información?
Queda aínda algún planeta afastado
onde a propiedade se cuestione por ética
e non por compaixón?

Teño unha alegoría que me persegue
e non me deixa só.
Podería esquivala
a cambio de facerme maior.
Podería depor as armas e pechar o diario,
aturar as embestidas
mirando o chan desde o balcón.

Como é posible abandonar a utopía,
renunciar á montaña
e a aquela illa que algunha vez nos chamou?
Tal vez pechando a billa
desas pingas artificiais
que nos dormen, obedientes,
ao calor da resignación.

Namentres,
eu sigo soñando con escribir poesía.
É a miña arma fronte a calquera temor.

David González Peñas

Departamento de Electricidade e Electrónica

RESEÑA SOBRE O LIBRO: A FAMILIA GRANDE

AUTORA: Camille Kouchner

EDITORIAL: Península

SINOPSE

No corazón da familia grande latexa unha estirpe que celebra a vida sen reservas: veráns luminosos en Sanary, conversacións sen filtros, amores libres e unha fe case sacra na liberdade. Feminismo, ideais comunistas e a ruptura de tabús sosteñen un universo onde todo parece posible. Pero baixo esa superficie radiante escóndense feridas profundas. Camillou crece rodeada de risos, de afectos intensos e dunha aparente harmonía familiar.

Con todo, un segredo acompañaa desde a adolescencia: o abuso sexual que o seu irmán xemelgo, Víctor —a quen adora—, sufriu a mans do seu padrasto. Un silencio que a afoga, que a persegue durante décadas e que alimenta unha culpa que non sabe como nomear. Trinta anos despois, cando Víctor decide emprender accións xudiciais, a familia fractúrase. Algúns os apoian; outros os condenan, acúsanos, expúlsanos. As vítimas cargan co castigo mentres a xustiza parece sempre fóra de alcance. A esa dor súmase a morte da nai: a perda dunha muller coa que xa non había vínculo, a punzada do non dito, o eco dun reproche imposible —“por que non mo contaches antes?”—. A familia grande é unha historia luminosa e desgarradora á vez: un canto á liberdade e, ao mesmo tempo, unha exploración íntima da culpa, o silencio e as cicatrices que deixa aquilo que nunca debeu ocorrer.

DESCUBRO ALGO GRAZAS A ESTE LIBRO

A través do testemuño da autora descubro a dimensión real do sufrimento que rodea aos abusos sexuais dentro dunha familia: non só o trauma inicial, senón tamén o rexeitamento social que pode caer sobre quen se atreve a falar. Impáctame especialmente o rexeitamento da súa propia nai, unha muller emocionalmente distante, que delega na súa parella e négase a ver a verdade. Aínda así, os seus fillos ámana e búscana, o que mostra a complexidade dos vínculos familiares incluso no medio da dor. Este libro revélame o medo que paraliza, o silencio imposto e aprendido, e a enorme carga que supón calar feitos de tal magnitude. Comprendo que nunca debe gardarse un segredo que destrúe, que a protección do agresor só perpetúa o dano e que romper o silencio é un acto de supervivencia e de xustiza.

RECOMENDADO PARA

Lectura altamente recomendable tanto para mozas e mozos como para adultos. Resulta especialmente valiosa na etapa escolar, cando se están formando os valores persoais e sociais. Axuda a comprender a importancia de non normalizar condutas daniñas, de identificar os límites e, sobre todo, de saber que os segredos que fan dano deben contarse. A súa lectura pode converterse nunha ferramenta poderosa para educar no respecto, a protección e a valentía de pedir axuda.



Vanessa Martínez González.

Alumna 2º CS Educación Infantil



OFERTA FORMATIVA CURSO 2026 / 2027

OFERTA MODULAR

D2SAN000200	CM FARMACIA E PARAFARMACIA (Distancia)	Horas
BLOQUE 1 (quenda de tarde)	MP0061 Anatomofisioloxía e patoloxías b	107
	MP0099 Disposición e venda de produtos	78
	MP0101 Dispensación de produtos farmacéuticos	213
	MP0103 Operacións básicas de laboratorio	208
	MP0104 Formulación maxistral	157
	MP0156 Inglés profesional (GM)	60
	MP1708 Sostibilidade aplicada ao sistema p	30
	MP1709 IPE I	107
BLOQUE 2 (quenda de tarde)	MO0001 Habilidades com en lingua estra (GM)	60
	MO0003 Afondamento nas competenci p (GM)	30
	MP0020 Primeiros auxilios	82
	MP0100 Oficina de farmacia	219
	MP0102 Dispensación de produtos parafarmacéuticos	328
	MP0105 Promoción da saúde	191
	MP1664 Dixitalización aplicada ao siste p (GM)	30
	MP1710 IPE II	26
	MP1713 Proxecto intermodular (GM)	50

M19001	CM COIDADOS AUXILIARES DE ENFERMARIA (LOXSE)	Horas
BLOQUE 1 (quenda de tarde)	CM0FOL Formación e orientación laboral	55
	CM0304 Hixiene do medio hospitalario e limpeza do material	160
	CM0305 Operacións adm e doc sanitaria	55
	CM0308 Promoción da saúde e apoio psic	130
	CM0RET Relacións no equipo de traballo	55
	CM0310 Técnicas básicas de enfermaría	320
	CM0311 Técnicas de axuda odontolóxica	130
	CM0302 Formación en centros de traballo	440

D2SAN000100	CM EMERXENCIAS SANITARIAS	Horas
BLOQUE 1 (quenda de tarde)	MP0061 Anatomofisioloxía e patoloxías b	107
	MP1709 IPE I	107
	MP0156 Inglés profesional (GM)	60
	MP1708 Sostibilidade aplicada ao sistema produtivo	30
	MP0055 Atención sanitaria inicial en sit de eme	206
	MP1710 IPE II	50
	MP0060 Teleemergencias	80
	MP0057 Evacuación e traslado de pacientes	328
BLOQUE 2 (quenda de tarde)	MP0052 Mantemento mecánico p do vehículo	50
	MO0001 Habilidades com en lingua estra (GM)	60
	MO0003 Afondamento nas competenci p (GM)	30
	MP1664 Dixitalización aplicada ao sistema p (GM)	30
	MP0053 Loxística sanitaria en emerxencias	160
	MP0054 Dotación sanitaria	107
	MP0058 Apoio psicolóxico en situacións de emerxencia	53
	MP0056 Atención sanitaria especial en situacións de emerxencia	355
	MP0059 Plans de emerxencia e dispositivos de riscos previsibles	137
	MP1713 Proxecto intermodular (GM)	50

S19003	CS DIETÉTICA (distancia LOXSE)	Horas
BLOQUE 1 (quenda de tarde)	CS0436 Alimentación equilibrada	290
	CS0446 Control alimentario	185
	CS0456 Fisiopatoloxía aplicada á dietética	215
	CS0630 Organización e xestión da área de traballo asignada na unidade /gabinete	80
	CS0FOL Formación e orientación laboral	55
	CS0RCT Relacións no contorno de traballo	55
BLOQUE 2 (quenda de tarde)	CS0452 Dietoterapia	220
	CS0453 Educación sanitaria e promoción da s	130
	CS0478 Microbioloxía e hixiene alimentaria	220
	CS0497 Proxecto integrado	90
	CS0460 Formación en centros de traballo	380

D2MAM000100	CM CARPINTARÍA E MOBLE	Horas
BLOQUE 1 (quenda de tarde)	MP0540 Operacións básicas de carpintaría	240
	MP0541 Operacións básicas de moblaxe	208
	MP0542 Control de almacén	53
	MP0538 Materiais en carpintaría e moble	105
	MP0539 Solucións construtivas	157
	MP0156 Inglés profesional (GM)	60
	MP1708 Sostibilidade aplicada ao sistema produtivo	30
BLOQUE 2 (quenda de tarde)	MP0543 Documentación técnica	191
	MP0544 Mecanizado de madeira e derivados	219
	MP0545 Mecanizado por control numérico	164
	MP0546 Montaxe de carpintería e moble	109
	MP0547 Acabamentos en carpintaría e moble	137
	MP1709 IPE I	107
	MP1710 IPE II	50
	MO0003 Afondamento nas competencias p (GM)	30
	MP1664 Dixitalización aplicada aos sectores P(GM)	30
	MO0001 Habilidades com lingua estranxeira (GM)	60
	MP1713 Proxecto intermodular (GM)	50

D2SSC000100	CM ATENCIÓN A PERSOAS EN SIT. DE DEPENDENCIA (Distancia)	Horas
BLOQUE 1 (quenda de tarde)	MP0156 Inglés profesional (GM)	60
	MP0212 Características e necesidades das persoas en sit. de dependencia	160
	MP0213 Atención e apoio psicosocial	210
	MP0215 Apoio domiciliario	210
	MP0216 Atención sanitaria	183
	MP1708 Sostibilidade aplicada ao sistema produtivo	30
	MP1709 IPE I	107
BLOQUE 2 (quenda de tarde)	MP0210 Org. da atención ás persoas en situación de dependencia	164
	MO0001 Habilidades comunicativas en lingua estranxeira (GM)	60
	MO0003 Afondamento nas competencias profesionais (GM)	30
	MP0217 Atención hixiénica	137
	MP0020 Primeiros auxilios	82
	MP0211 Destrezas sociais	163
	MP0214 Apoio á comunicación	137
	MP0831 Teleasistencia	137
	MP1664 Dixitalización aplicada ao sistema produtivo GM)	30
	MP1710 IPE II	50
	MP1713 Proxecto intermodular (GM)	50

D3SSC000100	CS EDUCACIÓN INFANTIL	Horas
BLOQUE 1 (quenda de tarde)	MP0011 Didáctica da educación infantil	240
	MP0013 O xogo infantil e a súa metodoloxía	157
	MP0014 Expresión e comunicación	183
	MP0015 Desenvolvemento cognitivo e motor	183
	MP0179 Inglés profesional (GS)	60
	MP1708 Sostibilidade aplicada ao sistema produtivo	30
BLOQUE 2 (quenda de tarde)	MO0002 Habilidades comunicativas en lingua estranxeira (GS)	60
	MO0003 Afondamento nas competencias profesionais (GS)	30
	MP0012 Autonomía persoal e saúde infantil	219
	MP0016 Desenvolvemento socioafectivo	191
	MP0017 Habilidades sociais	164
	MP0018 Intervención con familias e atención a menores con risco social	164
	MP0020 Primeiros auxilios	82
	MP1665 Dixitalización aplicada ao sistema p (GS)	30
	MP1709 IPE I	107
	MP1710 IPE II	50
	MO0019 Proxecto intermodular de atención á inf	50



OFERTA FORMATIVA CURSO 2026 / 2027

OFERTA ORDINARIA, DUAL INTENSIVA E ACELERADA



ACTIVIDADES FÍSICAS E DEPORTIVAS

D3AFD000100 (FP plurilingüe) Ensinanza e animación sociodeportiva (quenda de mañá)



EDIFICACIÓN E OBRA CIVIL

D2EOC000100 (FP dual intensiva) Construción (quenda de mañá)

D3EOC000100 (FP dual intensiva) Proxectos de edificación (quenda de mañá)



ELECTRICIDADE E ELECTRÓNICA

D1ELE001100 (FP básica) Electricidade e electrónica (quenda de mañá)

D2ELE000100 Instalacións eléctricas e automáticas (quenda de mañá)

D2ELE000200 Instalacións de telecomunicacións (quenda de mañá)

D3ELE000100 Sistemas electrotécnicos e automatizados (quenda de mañá)

D3ELE000200 Sistemas de telecomunicacións e informáticos (quenda de mañá)

D3ELE000300 Automatización e robótica industrial (quenda de mañá)

D3ELE000400 (FP dual intensiva) Mantemento electrónico (quenda de tarde)

E2ELE005100 Instalación e mantemento de sistemas conectados a internet (IoT) (quenda de tarde) (Curso de especialización)

E3ELE005100 Ciberseguridade en contornos das tecnoloxías de operación (quenda de tarde) (Curso de especialización)

E3ELE005200 Robótica colaborativa (quenda de tarde) (Curso de especialización)

Y2ELE000100 Montaxe e mantemento de instalacións eléctricas e redes de distribución de baixa tensión (quenda de tarde) (formación acelerada de setembro a xaneiro)

Y3ELE000200 Montaxe e mantemento de instalación automatizadas (quenda de tarde) (formación acelerada de febreiro a xuño)



FABRICACIÓN MECÁNICA

D1FME001100 (FP básica) Fabricación e montaxe (quenda de mañá)

D2FME000100 Mecanizado (quenda de mañá)

D3FME000100 Programación da produción en fabricación mecánica (quenda de mañá)

D2FME000200 (FP dual intensiva) Soldadura e caldeiraría (quenda de tarde)

D3FME000200 (FP dual intensiva) Construcións metálicas* (1º curso quenda de mañá)

O alumnado que comezou o ciclo no ano 2025 terá o 2º curso pola tarde

E3FME005000 Fabricación aditiva (quenda de tarde) (Curso de especialización)



INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

D2INA000300 (FP dual intensiva) Elaboración de produtos alimentarios (quenda de tarde)

D3INA000200 Procesos e calidade na industria alimentaria (quenda de mañá)

E3INA000100 Tecnoloxía e xestión queixeira (quenda de tarde) (Curso de especialización)



MADEIRA, MOBLE E CORTIZA

D1MAM001100 (FP básica) Carpintería e moble (quenda de mañá)

D2MAM000100 Carpintería e Moble (quenda de mañá)



SANIDADE

M190010 (LOXSE) Coidados auxiliares de enfermaría (quenda de mañá)

D2SAN000200 Farmacia e parafarmacia (quenda de mañá)

D3SAN000200 Próteses dentais (quenda de mañá)

D3SAN000500 Laboratorio clínico e biomédico (quenda de mañá)

D3SAN000900 Hixiene bucodental* (1º curso quenda de mañá)

O alumnado que comezou o ciclo no ano 2025 terá o 2º curso pola tarde

M19001 (FP dual intensiva) Coidados auxiliares de enfermaría (quenda de tarde)



SERVIZOS SOCIOCULTURAIS E Á COMUNIDADE

D2SSC000100 Atención a persoas en situación de dependencia (quenda de mañá)

D3SSC000100 Educación infantil (Bilingüe) (quenda de mañá)

D3SSC000200 Integración social (quenda de mañá)