

O papel pintado utilízase para cubrir as paredes dun cuarto salvando as súas portas, xanelas, chemineas e outras estruturas fixas. Tamén se coloca por detrás dos mobles do cuarto aínda que sexan moi pesados e voluminosos (caso de bibliotecas ou aparadores), así como dos radiadores. **En ocasións, aplícase tan só a unha parte da superficie**, por exemplo, cando se crea un **zócalo que chega ata media altura** e píntase o resto da parede de forma convencional, ou utilízase nunha soa parede da habitación. Tamén existen rolos estreitos utilizados para colocar cenefas ao redor da estancia, xa sexa de forma independente, xa como remate a outro papel pintado.

O papel pintado pódese colocar **en calquera espazo da casa**, incluída a cociña e os baños, **así como** noutros espazos como **comercios, hotéis, restaurantes**, etc. Ademais da súa utilidade estética pode ter un obxectivo funcional, como disimular unha superficie imperfecta ou evitar rozamentos e caídas de pintura, como no caso dos cuartos de nenos.



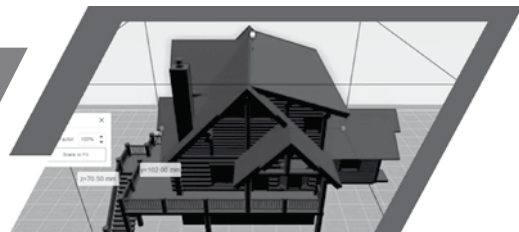
COLOCACIÓN DO PAPEL PINTADO

Antes de colocar o papel pintado, é necesario **preparar as paredes sobre as que se vai a actuar**. Se son paredes de obra nova, hai que aplicar sobre o xeso un pre-encolado. En caso de paredes empapeladas, é necesario levantar os papeis anteriores utilizando un material desencolante e raspándoo con rasquetas. Tamén é imprescindible retirar o gotelé, no caso de que exista. No suposto de superficies moi irregulares, é conveniente alisalas introducindo masilla nos orificios ou aplicando escaiola nas zonas afundidas.

O **cálculo do número de rolos** necesarios faise dividindo o perímetro da habitación, sen contar portas e xanelas, entre a anchura de cada rolo. Logo, multiplícase polo número de rolos que caben en altura (altura da habitación dividido pola anchura do rolo) tendo en conta que teñen que sobordar por arriba e por abaixo e desperdiciar unha parte para casar os deseños.

Para **encolar o papel** procédese da seguinte maneira. Esténdese sobre unha superficie lisa e engómase a metade da súa superficie. Seguidamente, dóbrase este anaco sobre si mesmo. A operación repítese coa outra metade. Entón, colócase o pano na parede comezando desde a súa parte máis alta e estendéndoo cara abaixo. Co cepillo de encolador alísase, mentres se eliminan as burbullas de aire. É conveniente deixar un pequeno resto na parte superior para cortalo. A operación repítese co resto dos rolos cuidando sempre de casar os debuxos. Por último, córtanse as partes sobrantes utilizando unhas tesoiras ou unha coitela. Recoméndase **empesar a empapelar polo lateral dunha porta ou unha xanela** e seguir desde alí o perímetro da habitación.

curso de autocad



Os pasados días 10, 17, 24 e 31 de marzo, celebrouse un curso básico de autocad de 20 horas de duración, dirixido a persoas en activo. Os contidos foron os seguintes:

- **Que é autocad?**
- **Conceptos xerais do programa.**
- **Contorno de traballo.**
- **Introdución de datos: coordenadas, ordes básicas de debuxo, de edición de consulta bloques.**
- **Xestión e utilización de capas.**
- **Delimitación do debuxo.**
- **Impresión de debuxo.**

Estamos satisfeitos dos resultados, xa que cremos que estas actividades son de utilidade para os profesionais do sector, e contribúen a estreitar a vinculación entre o centro educativo e o mundo da práctica laboral.





Actividades complementarias realizadas no departamento de transporte e mantemento de vehículos neste curso 2016/17



CONFERENCIA SOBRE MECÁNICA DE COMPETICION NO CIFP PORTA DA AUGA

O venres 31 de marzo ás 12:00 horas, celebrouse no CIFP "Porta da Auga" de Ribadeo, unha **conferencia sobre a mecánica na alta competición**, que foi impartida por Juan Campos e Diego Abal. Nela mostraron como é a súa actividade profesional dentro dun equipo de competición, cómo funciona un equipo por dentro e cal é a súa estrutura. Con esta conferencia tratouse de difundir os **métodos e dinámicas de traballo dentro da alta competición** e as principais **diferenzas entre a mecánica de rúa e a de competición**. Algúns datos dos poñentes son :

Juán Campos Toimil:

Autor da "Guía de actuación en accidentes deportivos. Automovilismo". Coordinador de cursos de formación no ámbito de seguridade destinados ó automovilismo e ó motociclismo deportivo. Membro de "Staff" de diferentes equipos e con distintos cargos, en probas de ámbito rexional, nacional, europeo e mundial. Xefe de Equipo no Mundial de 250 cc en Estoril. Copiloto en Rallys do Campionato Rexional e Nacional nos anos 2005/06. Piloto de Campionato de España de Resistencia. Campión de España de Resistencia. Campión Trofeo Ibérico de Resistencia (Categoría D1). 2012. Peugeot 207.

Daniel Abal Mauricio:

Graduado en mecánica de competición. Monlau Competición Barcelona e Grado medio de electromecánica de

vehículos. Vigo, Pontevedra. 2016: CIP Unicom Starker, Mundial Moto3. Piloto Tatsuki Suzuki. Procercasa 42Motorsport. FIM CEV Repsol Moto3. Piloto Alex Ruiz. 2015: Pons Racing. FIM CEV Repsol e Wildcards Moto2. Pilotos Luca Marini e Edgar Pons. Procercasa 42Motorsport. RFME CEV Moto3. Piloto Alex Ruiz. 2014: Petronas Raceline Malaysia - Stylobike. Mundial Moto2. Piloto Hafizh Syahrin. 2012-2013: Petronas Raceline Malaysia Stylobike. FIM Piloto Hafizh Syahrin 2011: Team Catalunya Caixa Repsol, Monlau Competición. 125GP. Piloto: Alex Rins. Campionato Mediterráneo de velocidade, 80cc. Piloto Alex Borner. 24 Horas de Montmeló SST 1000. Team Monlau Competición. 2010: Evo Kids Racing, Campionato Mediterráneo de velocidade, con pilotos de 80cc e 125cc. 2009: Campionato de Cataluña de Promovelocidad, con tres pilotos privados de 50cc.

Iván Lindin:

2014: 7º Campionato de España de Karting adaptado.
2015: 2º Campionato Galego de Montaña.
2016: 4º Campionato Galego de Montaña.



Ademais da charla sobre mecánica de competición tamén se fixeron varias visitas a diferentes empresas do sector da automoción como son as seguintes:

ALUMNOS DE 1º DE CICLO MEDIO DE CARROZARÍA VISITAN AS EMPRESAS CARROCEIRÍAS HNOS. REGA E Á FÁBRICA DE LANCHAS MOGGARO ALUMINIUM YACHTS

Este alumnado visitou o mércores 5 de abril as instalacións das empresas de construción de carrozarías Hnos. Rega e Moggaro Aluminium Yachts, nas cales puideron observar parte dos **procesos da construción de carroceirías**.



VISITA DOS ALUMNOS DE 1º DE CICLO MEDIO DE CARROZARÍA Á EMPRESA CASTROSÚA EN SANTIAGO DE COMPOSTELA.

O alumnado da Familia Profesional de Transporte e Mantemento de Vehículos visitou, o 3 de marzo as instalacións da empresa de construción de carrozarías Castrosúa, nas cales puideron observar parte dos procesos da construción de **carrozarías de autobuses urbanos e interurbanos**.



David Vazquez Alumno do Ciclo Medio de obras interior, decoración e rehabilitación

Álvaro Cabo López Xefe do Departamento de Transporte e Mantemento de Vehículos

PLAN DE EVACUACIÓN CIFP PORTA DA AUGA

Esther Fdez, Irene Muruais e Ángela Pastur, alumnas de 1º de Ciclo Superior de Administración de Finanzas

1º



A alarma soará tres veces consecutivas

Non te pares coller obxectos persoais!!

2º



Mantede a calma, saíde de forma ordenada pegados a parede e dirixidevos ao punto de encontro

3º



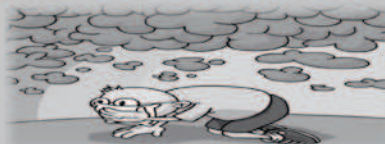
Non usesdes o ascensor en ningún caso.

RECOMENDACIÓN

- SE ATOPAS UN PAPEL OU UNHA CADEIRA DIANTE DUNHA PORTA NON OS QUITES, SIGNIFICA QUE A AULA QUEDA EVACUADA.



- SE HAI MOITO FUME, TAPA A BOCA CON UN TRAPO E DESPRÁZATE O MAÍS CERCA POSIBLE DO CHAN.



- SE NON PODES ABANDONAR A AULA, SE E POSIBLE, TAPA OS BURATOS DAS PORTAS CON ROUPA HÚMIDA E FAI SINAIS POLA VENTÁ PARA QUE POIDAN VERTE.





Que é o tecnoestrés?

Koro González Lombardero

Irene Muruais Ríos

Laura Pérez Álvarez

Alumnas de 1º curso do Ciclo Superior de Administración e Finanzas

A investigación psicosocial estudou a problemática das consecuencias da introdución das Tecnoloxías da Información e a Comunicación (TIC) na saúde das persoas no traballo; como son os problemas musculares, dores de cabeza, fatiga mental e física, ansiedade, temor e aburrimiento. Neste marco é onde cobra importancia o termo de “**tecnoestrés**” referido ao **estrés específico derivado da introdución e uso de novas tecnoloxías (internet, telefonía móbil, robots industriais).**

Este desenvolvemento de actitudes negativas cara as TIC ven condicionado pola sobrecarga de traballo, a complexidade de manexo dos dispositivos e aplicacións ou a dificultade para procesar a abundancia de información dispoñible.

TIPOS DE TECNOESTRÉS

A **tecnoansiedade**: a persoa séntese incapaz de afrontar as esixencias derivadas do uso das TIC. Isto xera ansiedade, que leva a ter actitudes escépticas respecto ao uso de tecnoloxías, á vez que pensamentos negativos sobre a propia capacidade e competencia coas TICs.

A **tecnofatiga** caracterízase por sentimentos de cansazo e esgotamento mental e cognitivo debidos ao uso de tecno-

loxías, complementados tamén con actitudes escépticas e crenzas de ineficacia co uso de TICs.

A **tecnoadición** é o tecnoestrés específico debido á incontrolable compulsión a **utilizar TIC en “todo momento e en todo lugar”**, e utilízalas durante longos períodos de tempo. Os tecnoadictos son aquelas persoas que queren estar ao día dos últimos avances tecnolóxicos e acaban sendo “dependentes” da tecnoloxía, sendo o eixo sobre o cal se estruturan as súas vidas. Algúns exemplos poden ser: CrackBerry ou adición aos smartphones e Nomofobia ou medo a quedar sen o teléfono.

CONSECUENCIAS DO TECNOESTRÉS

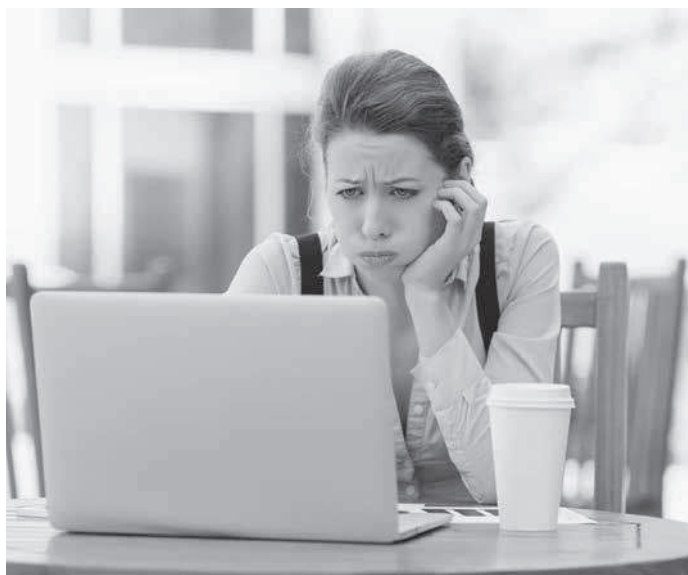
O tecnoestrés continuado pode dar lugar a un amplo abanico de consecuencias negativas. Entre elas encóntranse:

- **Alteracións físicas:** dores de cabeza, trastornos gastrointestinais, inmunolóxicos, cardiovasculares...
- **Alteracións psicolóxicas:** insomnio, dificultade de concentración, confusión, irritabilidade... A longo prazo un traballador afectado por tecnoestrés crónico podería acabar desenvolvendo un síndrome de “Burnout”, o que comunmente coñecemos como “estar queimado”.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Para evitar que as TIC se convertan en fonte de estrés laboral, a organización debe avaliar o nivel de risco ao que están expostos os traballadores e en base a esta información, planificar e implantar unha serie de medidas preventivas. Por exemplo:

- Desenvolver unha estratexia adecuada para a implantación das TIC na empresa. **Adaptar as TIC aos requirimentos e actitudes de cada traballador**, de maneira que o protagonismo se centre no usuario e non nos sistemas tecnolóxicos.
- **Dar formación e información** para que os empregados reforcen as súas habilidades e competencias no uso das TIC.
- **Fomentar un clima laboral que favoreza a comunicación interpersonal** e que evite que o uso inadecuado das TIC provoque sensacións de frialdade ou distanciamento.



Actividades do Departamento de Administración

Visita ao centro loxístico de Inditex na Coruña

O alumnado de 2º do curso do Ciclo Superior de Administración e Finanzas visitou o 22 de novembro un dos maiores grupos de distribución de moda no mundo, que opera nos 5 continentes con máis de 7.000 tendas. Falamos de INDITEX en Arteixo – A Coruña. Puidemos comprobar como funciona todo o seu eficiente sistema loxístico, que abarca todos os procesos da moda: deseño, fabricación, distribución e venda nas súas propias tendas.



Visita a Lugo ós xulgados do social e ó rexistro mercantil

O día 20 de decembro un grupo de alumnos de 2º de Administración e Finanzas realizaron, na cidade de Lugo, dúas visitas programadas e xa traballadas previamente en clase

Pola mañá asistiron nos Xulgados do Social a presenciar **xuízos sobre cuestións de índole laboral (despedimentos, reclamación de cantidades, etc.)**. A xuíza, de xeito moi amable, entre xuízo e xuízo, deu unha breve explicación xurídica sobre as cuestións que se acababan de ver, explicacións que, tanto alumnos como profesores agradecemos, pois axudaban a entender o que alí se acababa de dirimir. Esta actividade foi organizada polo profesor de Recursos Humanos.

Pola tarde a visita foi ó Rexistro Mercantil onde os alumnos recibiron unha breve charla sobre os seguintes te-



mas: legalización de libros contables, depósito de contas anuais e inscrición das sociedades no Rexistro Mercantil, temas todos eles referidos a **trámites de natureza contable que hai que realizar no Rexistro Mercantil**. Esta actividade foi organizada polo profesor de Contabilidade e Fiscalidade.

Obradoiro de Comunicación on-line

Os alumnos de 2º curso de Ciclo Medio de Xestión Administrativa e os de 1º de Ciclo Superior de Administración e Finanzas participaron no obradoiro de Comunicación online para empresa o día 28 de marzo, impartido por Blanca Díaz Reimunde.

O obxectivo deste obradoiro foi dar a coñecer ao alumnado as posibilidades que achega o **emprego correcto das redes sociais no ámbito profesional**, os medios máis axeitados para a **creación de páxinas web e blogs de empresa**, así como outras ferramentas de comunicación e marketing que lles resultarán moi útiles na súa vida laboral, como a **creación dun perfil profesional en Likendin**.



Visita ao Museo do Pobo Galego e ao Parlamento de Galiza

A actividade tivo lugar o pasado día 4 de abril, e nela participou o alumnado de 1º curso de Ciclo Medio de Xestión Administrativa e de 1º curso de Ciclo Superior de Administración e Finanzas.



Comezou a visita pola con un paseo pola zona monumental da cidade, durante o cal puidemos apreciar a riqueza cultural e animosidade desta cidade capital de Galicia e Patrimonio Cultural da Humanidade. A continuación visitamos o **Museo do Pobo Galego** onde desfrutamos da contemplación da maravillosa escaleira helicoidal do edificio. Xa dentro das súas salas, puidemos retrotraernos, axudados pola amena explicación da guía, a aspectos destacados na vida de distintas clases da nosa sociedade de non hai tantas décadas (vivenda, mobiliario, vestimenta, emigración, etc.); foi como un breve retorno valorador ao noso pasado para mellor comprender o noso presente e pensar no noso futuro.

Á tarde, no **Parlamento de Galiza**, puidemos visitar as súas dependencias, recibir as emábeis explicacións da persoa que nos acompañou e que nos serviron para entender o funcionamento da institución. Tamén asistir a un debate en pleno coa intervención de varios representantes de varios grupos.

En resumo, foi unha agradábel visita que cumpriu os obxectivos para os que fora planificada.



Efectos das TIC na saúde do traballador

Koro González Lombardero
Irene Muruais Ríos
Laura Pérez Álvarez
Alumnas de 1º curso do Ciclo Superior de Administración e Finanzas



- Dor, tensión, sobrecarga e sensación de peso na zona de ombros ou colo.
- Dores de cabeza e/ou sensación de mareo
- Alteracións da columna vertebral polas tensións asimétricas derivadas da posición.
- Dor e rigidez en mans e dedos, e incluso formigo.
- Síndrome do túnel carpiano.
- Vibración fantasma.
- Síndrome de Dequervain.
- Cóbado de tenista.
- Rizartrose do polgar.

- Cáncer e radiofrecuencias.
- Debilidade e inhibición da musculatura estabilizadora do tronco e a columna vertebral.
- Carencia de mobilidade e rigidez.
- Dores referidas á zona frontal e cervical.
- Dificultades respiratorias e/ou sensación de opresión no peito.
- Problemas de audición.



- Problemas de visión.
- Cataratas.
- Estrés visual ou miopía.
- Tensión ocular.
- Fatiga ocular.
- Olo seco.
- Erros refractivos.
- Disfuncións binoculares.
- Posturas cifóticas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usar os dispositivos o mínimo tempo posible.
- Evitar usar dispositivos que produzan radiación en lugares cerrados.
- Usar o mans libres.
- Evitar inclinar a cabeza, sostendo sempre os dispositivos á altura dos ollos.
- Manter unha postura correcta, cun bon respaldo e cos pés pousados no chan.
- Alternar os dedos para escribir nos teclados dos dispositivos.
- Facer pausas frecuentes e vixiar a aparición de síntomas como dores de cabeza, fatiga ou dores musculares.

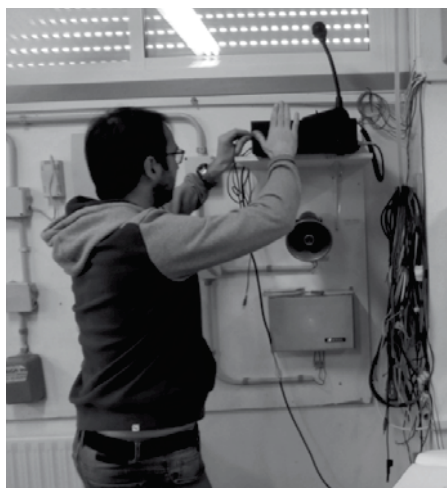


O Sound System e a música

David Delgado Vázquez
Alumno do curso de sistemas de megafonía, sonorización de locais e de CCTV

Un sound system é esencialmente un **conxunto de altafalantes especialmente deseñados e colocados para transmitir a enerxía da música** a xente.

Tamén se pode entender por sound system a **música ou cultura que xurde en Xamaica vinculada principalmente ao Reggae**. Os DJs cargaban un xerador eléctrico, tocadiscos e enormes altafalantes nun camión e a montar festas na rúa, transmitindo



ta-high, media-middle e baixa- bass), **ecualízase en 4** (high, mid-high, mid-bass e bass), para así guiar as frecuencias a cada sección.

Na actualidade, estanse dando a coñecer numerosos colectivos que contan con un destes sistemas de son. Normalmente, as caixas dos altafalantes están feitas artesanalmente polo Selektah ou polo Dj. Nos últimos anos, estendeuse esta cultura a diversos estilos musicais (psy-trance, dub, tek, techno...).



boas vibracións en ambientes moi ligados ao movemento Rastafari.

Volvendo ao sound system como conxunto de aparellos ou sistema de son, o sound system estará feito dunha forma ou doutra dependendo do son que se queira sacar.

Á hora de ecualizar un soundsystem, **en vez de ecualizar en 3 bandas** (al-



Como conectar dous ordenadores con cable de rede cruzado

Juan José Montouto Chávez,
Sergio Rubal Villamil e
Iván Costa Iglesias.
Alumnos de primeiro curso do Ciclo
Medio de Instalacións Eléctricas e
Automáticas

Un **cable cruzado** é un cable que **interconecta todas os sinais de saída dun conector cos sinais de entrada doutro conector**, e viceversa, permitindo a dous dispositivos electrónicos conectarse entre si cunha comunicación full-duplex. En definitiva, serve para **conectar dous dispositivos iguais**, como dúas computadoras.

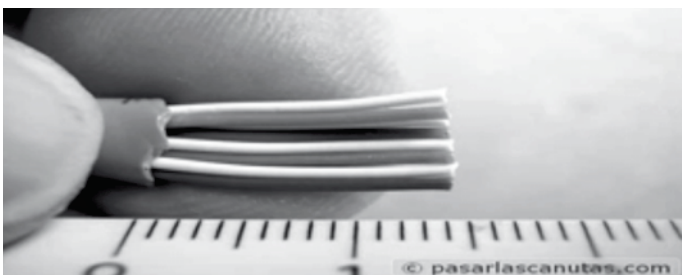
Para fabricar un cable cruzado tan só necesitaremos os seguintes materiais:

1. **Cable UTP** categoría 5 ou categoría 5e de catro pares (laranja, verde, azul e marrón).
2. **Conectores RJ45**.
3. **Tesoiras** de electricista.
4. Unha **crimpadora**.



Realizar esta tarefa non nos resultara difícil seguindo estes pasos:

• **Cortar a cuberta do cable** a uns 15 ou 16 mm e, cando esté cortado, **dar un tiron** rápidamente para que se desprenda.



• **Coller os cables** cos dedos e, sen soltar, **estíralos** todos colocándoos en paralelo para evitar un cambio de posición.

• O **conexiónado** deste tipo de cables e o seguinte: a un lado aplicamos o estándar T56A e a outro lado do cable o estándar T568B. Respecto ao estándar de conexión, os **pins nun conector RJ-45 modular** están numerados do 1 ao 8, sendo o pin 1 o do extremo esquerdo do conector, e o pin 8 o do extremo dereito, mirando a pestana do conector no lado contrario. Os pins do conector RJ-45 numéranse do mesmo xeito para que coincidan con esta numeración, sendo o pin 1 o do extremo dereito e o pin 8 o do extremo esquerdo.

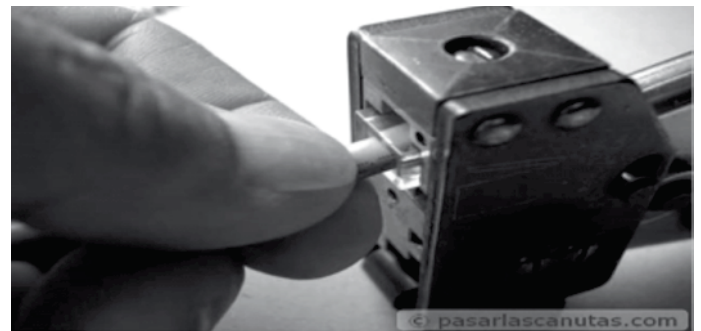
Cableado RJ-45 (T568A/B)		
Pin	Color T568A	Color T568B
1	Bianco/Verde (W-G)	Bianco/Naranja (W-O)
2	Verde (G)	Naranja (O)
3	Bianco/Naranja (W-O)	Bianco/Verde (W-G)
4	Azul (BL)	Azul (BL)
5	Bianco/Azul (W-BL)	Bianco/Azul (W-BL)
6	Naranja (O)	Verde (G)
7	Bianco/Marrón (W-BR)	Bianco/Marrón (W-BR)
8	Marrón (BR)	Marrón (BR)

Pines en conector macho (en conector hembra se invierten)

Observade que a única diferenza entre T568A e T568B é que os pares 1-2 e 3-6 (laranja e verde) están cambiados en cada extremo e serven para transmitir e recibir datos dende cadanseu PC.

• **Meter os cables dentro do conector**, afrouxar a presión sobre o extremo dentro da camisa, vixiando que cada cable entre no seu sitio.

• Empuxar os cables **ata que cheguen ao tope** do seu carril, inmediatamente suxeitar moi perto do conector, apretando a camisa gris sobre os cables interiores, para que non se desplacen, **meter o conector na crimpadora** e apretar o mango, para así conseguir que o conector se fixe ao mango.

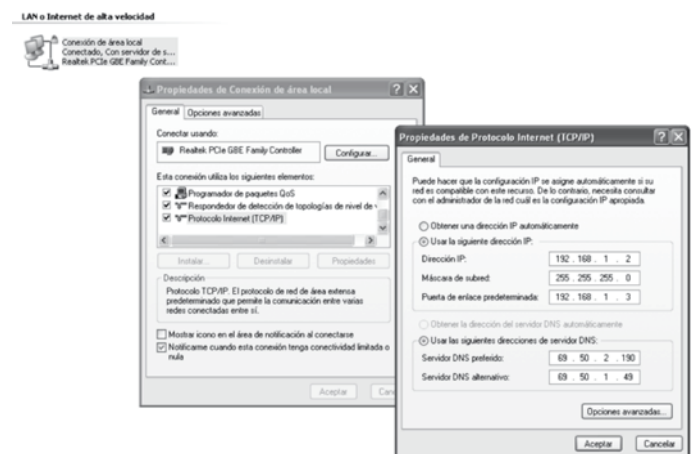


• Comprobar que as **coitelas fan unha conexión perfecta** perforando o illante.

• Finalmente, **repetiremos este proceso no outro extremo** do cable facendo unha variación nos código de cores, e o noso cable estará listo para conectar.

• Agora temos que **configurar o sistema operativo Windows** en Inicio>Panel de control>Conexións de rede, facendo clic co botón dereito sobre Conexión de area local e logo pinchamos en Propiedades.

• En Propiedades dirixímonos a opción TCP/IP e logo clicamos en Propiedades novamente e introducimos os enderezos IP que desexemos empregar, tendo en conta que debemos configurar na Porta de enlace o enderezo IP do outro PC.



• Volvemos **repetir este proceso** no sistema operativo do **outro computador**, cambiando na Porta de enlace o enderezo IP da computadora contraria.

• Por último, enviaremos un arquivo dun PC ao outro dende o cartafol documentos compartidos dentro de Os meus sitios de rede, para comprobar que a operación foi un éxito.

Como pasaron os anos... como cambiaron as cousas

Xosé María Martínez Fernández
Profesor de Administración de Empresas



O título deste artigo parece sacado da letra dunha canción, pero nada máis lonxe da miña intención, pois simplemente é froito dunha reflexión.

No próximo setembro vanse cumprir 33 anos desde que eu ingresei no corpo de Profesores de Secundaria nunha materia que por aquel entón se chamaba Tecnoloxía Administrativa e que agora se denomina Administración de Empresas. Cando me lembro desas datas reflexiono e digo “como pasaron os anos e como cambiaron as cousas” desde entón.

Agora que estou na recta final da miña carreira profesional penso e digo; “que rápido pasaron os anos...!!!”, o cal me fai sentir algo de tristura porque inda que parece que foi onte cando empecei, xa pasou un montón de tempo. En fin, é lei de vida, e é algo ó que todos estamos abocados.

Lémbrome que en setembro do 1984 as **aulas** do entón denominado I.F.P. de Burela (que foi o meu primeiro destino) onde se impartían as ensinanzas da Familia Profesional de Administrativo estaban cheas de **máquinas de escribir**, de armarios onde se archivaban **formatos (en papel, por suposto) dos diferentes tipos de documentos** que se usaban nas oficinas (facturas, albaráns, nóminas, letras de cambio...); **a contabilidade levábase en libros**, os **impuestos** declarábase nuns **formularios complexísimos que, por suposto, había que cubrir á man**, calculando as diferentes cifras cun instrumento que entón era **vanguardia tecnolóxica** como era a **calculadora**...

Os cambios tecnolóxicos que se produciron nestes 33 anos foron radicais; houbo un cambio de era pois **pasamos da era analóxica á dixital**.

Eu, que son o encargado de impartir un módulo denominado Contabilidade e Fiscalidade, penso en como se levaba a contabilidade entón (comprando os libros na imprenta, cubríndoos manualmente, levándoos físicamente ó Rexistro Mercantil para a súa legalización e depósito) e penso

tamén en como se leva agora (con arquivos dixitais que se elaboran cunha aplicación informática e que se mandan ó Rexistro pola internet). E que dicir da declaración de impostos en xeral e do imposto da renda en particular; facer a declaración da renda na última metade dos anos 80 era algo que non facía calquera... , sen embargo agora calquera pode confirmar o seu borrador.

Outro módulo que eu impartín durante bastantes anos foi o de Matemáticas Financeiras; lémbrome como nos primeiros anos nos que impartín este módulo había que utilizar as **táboas financeiras** que viñan impresas como un anexo do manual que se usase. **Hoxe en día** coa potencialidade que teñen as **follas de cálculo** que usamos, as táboas financeiras xa non se usan. Non fai moito tempo estaba eu no departamento da nosa familia profesional consultando un manual de matemáticas financeiras e, por despiste, caeron ó chan as táboas que viñan anexas a ese libro; cando as fun recoller vin que estaban asinadas por un tal Amadeo Arango Moreno, que foi compañeiro moi querido e que xa fai algún tempo que non está con nós; nese momento, as bágoas asomaron ós meu ollos... Desde as páxinas desta revista mándoche Amadeo, para a dimensión onde te encontres, a miña lembranza e a miña estima que sabes que sempre che tiven.

En fin, a vida segue, e despois desta breve lembranza do noso compañeiro Amadeo, e para ir rematando, gustaríame dicir que estes cambios que describo nas materias que eu impartín, poderían aplicarse ás restantes materias que se estudan na Familia Profesional de Administración e, en maior ou menor medida, nas restantes familias profesionais que se imparten no centro, polo que todos/as podemos dicir aquilo de que cómo cambiaron as cousas. O de cómo pasaron os anos, afortunadamente para moitos/as dos/das que leades este artigo, de momento non o teredes que entoar ...

ACTITUDES E HABILIDADES PARA O ÉXITO

entrevista a

Alejandra Sánchez

Entrevista realizada por
Miriam Álvarez e Iris Fernández,
alumnas de 2º curso de Ciclo
Superior de Educación Infantil



Organizada pola Coordinadora de Emprendemento, Marisol Folgueira, tivo lugar o 9 de febreiro unha actividade dirixida aos segundos cursos de todos os ciclos formativos baixo o título que encabeza esta colaboración.

Dita actividade correu a cargo de Alejandra Sánchez, especialista en adestramento de habilidades de comunicación e oratoria, e, actualmente é directora de formación e consultaría da empresa BEVEL CONSULTORES da Coruña.

Dado o interese da actividade e que Alejandra se prestou amablemente a responder ás nosas preguntas, realizámoslle esta entrevista.

Revista do Porta.- O primeiro que queremos saber é cómo xurdiu Bevel?

Alejandra.- Qué boa pregunta! (risas) Bevel xurdiu porque eu levaba moito tempo traballando, adestrando habilidades para outras empresas e a través de outras consultoras. E tiña a necesidade e a inquietude de facer algo dende a miña propia empresa e facer cousas diferentes porque vía que no mercado ofrecíanse cousas moi parecidas e ninguén ía máis alá no tema de habilidades. Entón apetecía-me facer algo diferente, non só dirixido a empresas, senón cursos ós que te poidas apuntar por libre. Aí xurdiu Bevel, ese sería o arranque, foi unha motivación persoal por facer cousas diferentes.

Poderías contarnos a grandes trazos, cómo funciona Bevel, en qué consiste?

Dende Bevel dedicámonos ó adestramento en habilidades a través da formación e o coaching. O noso foco é adestrar en habilidades, tanto en grupos en aberto, como en grupos en empresas, como a través de organizacións. A nosa finalidade é que en todos os adestramentos haxa unha parte de acción e outra de reflexión. É dicir, unha parte de reflexión onde pararse e pensar qué é o que quero facer, cómo o vou facer etc. E outra parte de acción, onde leven para a casa ferramentas a poñer en práctica. O equipo de Bevel está formado en disciplinas moi diferentes. A idea é estar continuamente formándonos nas cousas máis innovadoras.

Despois de toda a túa traxectoria, cómo es capaz de motivar a grupos de persoas que, por exemplo, traballan nunha empresa dende fai moitos anos e están desmotivados, cansados e que teñen mala relación entre os compañeiros?

(Risas) Con dificultade se mo poñedes tan negro... A ver, o primeiro é crear un espazo común onde a xente se sinta segura á hora de expoñer cales son as súas inquietudes e dificultades. Isto é fundamental. Que a empresa me deixe

espazo para que haxa esa confianza. Dende aí, pararse e pensar qué cousas eu podería facer diferentes para encontrarme mellor. E o que eu sempre pido é un compromiso coa empresa para que o que me vaian dicindo os traballadores, algunhas das cousas que se podan aplicar, se fagan, se cambien. A empresa ten que darme un permiso inicial para facer o que estea na súa man para cambiar. E despois, fundamental, diversión, diversión e diversión. Que haxa xogo, que aprendamos dunha forma lúdica. O traballo máis produtivo é o que sae de mans dunha persoa contenta. Se na propia formación o pasamos ben, é moito máis fácil que dende aí saian con ganas de facer cousas e cambiar.

E se, por exemplo, algún traballador se nega a recibir esa formación, que pasaría?

A ver, sempre, se realmente se queren producir cambios, os traballadores teñen que querer facelo. Ten que ser xente que queira facelo. E tamén facilitar horarios que sexan bos pa eles. Ás veces a empresa di: "despois da xornada laboral, facemos a formación, dúas horas máis". Isto chega a ser contraproducente.

Por outra banda, cando se traballa en coaching hai unha parte de carácter confidencial que non ten porque ser comunicada ó xefe da empresa. Desta maneira conseguimos que os traballadores confíen e se sintan seguros e desta forma queiran participar e cambiar certas cousas.

Para conseguir un traballo eficiente, cres que inflúe máis a personalidade do traballador ou o ambiente que o rodea?

Eu creo que a actitude é clave, sempre. Creo que vai por diante a actitude. O que ten unha boa actitude sempre pode conseguir os obxectivos antes. Pero é certo que as circunstancias, o ambiente e o clima laboral si que inflúen. De feito, moitas veces cando as empresas nos contratan, en función do que nos pidan e do que vexamos, traballamos primeiro en mellorar o clima para conseguir cambios.

Porque se o clima é fatal, é imposible conseguir cambios. É unha difícil pregunta, eh, moi boa (risas). Pero eu creo que a actitude sempre vai por diante. E iso vémoslo en empresas nas que teñen todos as mesmas circunstancias e non son boas. E hai persoas que grazas á súa actitude conseguen levalo ben e sacar o mellor. E hai outras persoas que ante iso, se bloquean e non poden funcionar.

Gustaríanos que nos explicaras brevemente o proceso de cambio dunha persoa que estivo sempre nun ambiente negativo, con tendencia a ter unha actitude negativa, como é ese cambio a actitude positiva?

Sempre é posible ese cambio. Ese cambio comezaría dando un espazo real á reflexión para saber qué cousas a min me axudan a estar mellor; cantas destas cousas fago e cales non, e qué cousas me comprometo a comezar a facer. Os cambios sempre comezan facendo cousas que a min me fan sentir ben, e pequenas cousas, moi pequenas cousas. Dende aí vou collendo forza e voume encontrando cada vez mellor para enfrontarme a grandes cousas. Pequenas cousas como por exemplo, deitarte antes e levantarte antes para empezar o día con calma, darse unha ducha con tranquilidade. Dende eses pequenos cambios, moita xente consegue grandes cousas.

Cal foi a túa peor experiencia como coaching en grupos, se tiveches algunha?

Mmmmm, estou pensando... A verdade que con grupos non tiven ningunha mala experiencia. Tiven algunha experiencia difícil, pero non mala. Unha experiencia difícil foi

nun colexio no que me meteron dous equipos, porque traballaban moi conxuntamente. Pero os obxectivos de cada equipo eran moi diferentes. Entón, in situ, démonos conta de que era moi difícil traballar con eles. Reconducimos a sesión centrándonos na parte común, que eran os seus valores, máis que nos obxectivos reais. Esta foi a miña maior dificultade.

Por último, qué che resulta máis gratificante, dar formación en centros educativos como o noso, ou en centros de traballo?

Ui, as dúas cousas (risas), e, no voso centro especialmente, porque a xente está moi receptiva e con moitas ganas. A dificultade nun centro educativo, para min é cando o grupo é moi grande (200-300 persoas) e o espazo físico é demasiado grande tamén, onde a xente está moi separada e eu non me podo acercar fisicamente á xente, non podo ter unha interacción axeitada. Esa é a dificultade nun centro educativo. O fantástico dun centro educativo é que sodes xente con moitas ganas, moi abertos a recibir cousas novas. Iso a min encántame.

Con centros de traballo os grupos soen ser máis reducidos, hai máis posibilidade de contactar a nivel persoal, de que a formación sexa máis próxima. E iso é moi positivo. O inconveniente que me podo encontrar é que algunhas veces hai malas relacións entre as persoas que forman o grupo. E hai que suavízalo primeiro, para despois comezar a traballar.

Moitas grazas por atendernos, Alejandra.

Xornada sobre o novo Regulamento de Produtos da Construción (CPR)

Organizada conxuntamente polos Departamentos de Edificación e Obra Civil e de Electricidade e Electrónica, tivo lugar o pasado 25 de maio unha xornada sobre o novo Regulamento de Produtos da Construción (CPR).

Dita actividade (programa en ilustración anexa) foi aberta e estivo **dirixida a alumnado, profesionais do sector e**, en xeral, **a todas as persoas interesadas neste tema.**

Desde ambos departamentos valoramos positivamente o desenvolvemento da mesma, tanto polo pertinencia da información achegada como polo interese manifestado polos colectivos destinatarios.

Pensamos que este tipo de actividades axudan á **vinculación entre o noso centro educativo e o seu contorno de empresas e profesionais**, enriquecedor para ambas partes, así como a manter vivas e actualizadas as ensinanzas que se imparten no CIFP Porta da Auga.

Non queremos deixar de agradecer a colaboración das dúas empresas colaboradoras e, en especial, do ponente, Oscar Lorenzo, Responsábel Comercial da Zona Norte de General Cable

**Departamentos de Edificación e Obra Civil
Departamento de Electricidade e Electrónica**

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

CIFP
CENTRO INTEGRADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

CIFP PORTA DA AUGA
AVDA DE ESPAÑA, S/N 27001 RIBADEO
TEL: 981.02.02.04 FAX: 981.02.00.00
CIBP@PORTADAAUGA.GA.GA
WWW.PORTADAAUGA.GA

EUROPEAN UNION
THE EUROPEAN COMMISSION

DEPARTAMENTO DE EDIFICACIÓN E OBRA CIVIL
DEPARTAMENTO DE ELECTRICIDADE E ELECTRÓNICA

Xornada sobre o CPR Regulamento de Produtos da Construción

O novo regulamento Europeo de produtos da construción (CPR) entrou en vigor o pasado mes de xuño e será de obrigado cumprimento para as empresas a partir do 1 de xullo de 2017

**XOVES 25 DE MAIO DE 2017
19:30**

**Lugar: Salón de actos do
CIFP PORTA DA AUGA DE RIBADEO**

- **Introdución ao CPR.**
Conceptos básicos.
Obrigacións dos fabricantes.
- **Os cables no CPR.**
- **Aplicación do CPR ós cables.**
Clasificación da reacción ó lume.
- **Requisitos para a clasificación dos cables.**
Obtención do certificado do produto. Declaración de prestacións. Marcado CE dos cables. Marcado CE na etiqueta.
- **Adaptación á lexislación española.**
- **Calendario de aplicación**



Imparte a xornada Oscar Lorenzo, Responsable Comercial Zona Norte General Cable.

EMPRESAS COLABORADORAS:

 **DIGAMEL**
Distribución de material eléctrico

 **General Cable**

ACTIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE SERVIZOS SOCIOCULTURAIS E Á COMUNIDADE

Departamento de Servizos Socioculturais e á Comunidade

Ao longo do curso o Departamento de Servizos Socioculturais e á Comunidade realizou unha serie de actividades para complementar a formación do alumnado dos ciclos correspondentes á nosa familia profesional e, ao mesmo tempo, facer partícipes de moitas delas ao resto da comunidade educativa.

O **27 de outubro** fíxose unha visita aos centros de Servizos Sociais do Concello de Ribadeo. Un ano máis, o alumnado de 1º curso do CM de Atención a Persoas en Situación de Dependencia visitou as diferentes instalacións na zona atendendo aos diferentes perfís dos usuarios. Así, os alumnos/as, ademais de asistir a unha charla introdutoria, tiveron a oportunidade de achegarse á realidade neste ámbito coñecendo o Centro de Día “A Concordia”, a vivenda comunitaria e a Residencia para persoas maiores, da man de persoal do concello e dos propios responsables de cada unha das instalacións.



O **28 de outubro** celebrouse a festa do Samaín no centro, momento que tamén se aproveitou para facer un magosto en colaboración co Equipo de Dinamización da Lingua Galega. O alumnado de ambos cursos do Ciclo de Educación Infantil dinamizou a xornada a través dunha proposta de xogos populares que favoreceron a participación de todos os membros da comunidade educativa.



O día **3 de novembro**, as profesionais do centro de día “A Concordia” Ana Fernández (educadora social) e María López (xerocultora) viñeron ao noso centro para falar co alumnado do Ciclo de Atención a Persoas en Situación de Dependencia da importancia da empatía na atención a estas persoas. A través dun obradoiro práctico, o alumnado tivo a oportunidade de poñerse na pel de distintos colectivos e das persoas maiores e puideron ser conscientes do que senten á hora de ser atendidos por cuidadores, familiares e profesionais.

O **18 de novembro** celebrouse o Día Mundial da Infancia, aproveitando tal ocasión para tratar de sensibilizar aos diferentes membros da comunidade educativa do CIFP Porta da Auga de Ribadeo da importancia que supón o coñece-

mento e o respecto polos dereitos dos nenos/as recollidos na Convención dos Dereitos do Neno de 1989. O alumnado de 1º curso de Educación Infantil realizou unha representación teatral na que se poñía de manifesta a vulneración sistemática de ditos dereitos ao longo da historia, e mesmo coma ata hai pouco estes eran inexistentes. O alumnado de 2º curso realizou un vídeo orientado a dar a coñecer os diferentes dereitos dos que disfrutaban os nenos e nenas de todo o mundo.



O día **2 de decembro** e con motivo da celebración do Día Internacional da Diversidade Funcional, o alumnado de 1º e 2º curso do Ciclo de Atención a Persoas en Situación de Dependencia organizou unha feira aberta a todo o centro onde se desenvolveron actividades de sensibilización ó redor dos diversos colectivos con diversidade funcional. A feira tivo moi boa acollida por parte do conxunto do alumnado, profesorado e persoal do centro.

O día **20 de decembro** veu ao noso centro Fátima Fernández, presidenta da Asociación Antonio Gandoy que acudiu a dar unha charla ao alumnado de Educación Infantil sobre o funcionamento da asociación e para explicar como se leva o a cabo seu traballo cos nenos e nenas de 0-3 anos e as súas familias, respectando o legado deixado polo xa desaparecido programa educativo de Preescolar na Casa.