



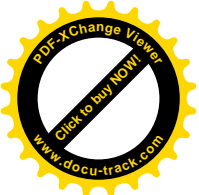
revista **P O R T A**
DA AUGA

*Actividades,
xornadas e cursos*

ENTREVISTAS

PASATEMPOS

... e moito máis!



sumario

Editorial	3
A Formación Semipresencial	4
Entrevista a Xose María con motivo da súa xubilación	5
A violencia de xénero e o mundo laboral	6
Actividades do Departamento de Administración	7
Encrucillado de Administración	8
Entrevista a Iván Lindín	9
Encrucillado de Dependencia	10
Ensinanzas que se impartirán no curso 2018/19 no Departamento de Electricidade	11
Encrucillado de Electricidade	12
Práctica de alumnado de Formación Ocupacional	13
O dereito á formación dos traballadores en activo	14
<i>Con Sentidiño</i> : un proxecto saído do viveiro	16
Os arrosos do apego: unha colaboración enriquecedora	17
Visita á Feira Innova	18
Encrucillado Feira Innova	18
A regueifa é o noso rap autóctono	19
Actividades do Departamento de Servizos Socioculturais e á Comunidade	20
Solucións á sopa de letras e ao labirinto	21
O aumento das emisións de CO ₂	22
Encrucillado de Automoción	23
Sensación de "Dèja-Vu"	24
O formigón impreso	25
Ventás de PVC	26
Xornada formativa de edificación	26
A Península Ibérica do século VIII ao XI	27
Entendes o que levas posto?	28
Quen é quen?	29
Actividades do Equipo e Dinamización da Lingua Galega	30
Pasatempos	31

Un ano máis, e aproveitando a oportunidade que me brinda a publicación deste novo exemplar da Revista do Porta, saúdvos a todos vós que participades ou tedes interese nas novas que acontecen no día a día do CIFP Porta da Auga.

Esta nova edición nace co obxectivo principal de **dar difusión ó traballo dos docentes e do alumnado que está comprometido coa formación profesional e coa innovación educativa**, ben sexa desde o traballo nas aulas ou desde o estudio e análise da información que se publica a diario.

Coma sempre, atoparedes un variado contido con reportaxes que abordarán temas relacionados coas nosas familias profesionais e, xunto a elas, outras curiosidades que de seguro serán do voso agrado.

Pero, se me permitides, quería utilizar estas liñas para comunicarvos que despois de doce anos na dirección, os mesmos que leva o centro funcionando coma centro integrado de formación profesional, tomei a decisión de cambiar de rumbo e comezar unha nova etapa profesional noutra cidade.

Remata pois unha etapa na que, o desempeño de distintos cargos de responsabilidade no Porta da Auga, permitíume coñecer a fondo o traballo que aquí se fai e comprometerme firmemente con el. Foi unha experiencia tremendamente enriquecedora, tanto a nivel persoal coma profesional. Aprendín tanto de todos vós que **o sentimento que máis prevalece é o de gratitude**. Espero ter estado a altura da circunstancias e que desculpedes se nalgún momento non foi así.

Agradecer ó persoal docente e non docente, ó alumnado, ás empresas colaboradoras, ó Concello de Ribadeo e aqueloutras entidades locais coas que tiven a gran sorte de poder traballar nestes últimos dezaete anos a súa colaboración e entrega nos proxectos desenvolvidos; sen a cal sería imposible lograr os obxectivos propostos nin acadar o prestixio do que, nestes momentos, goza o centro.

Máis esta non é unha despedida como tal porque sempre me unirá a Ribadeo e a este centro un vínculo moi especial.

Seguirei os vosos progresos desde onde estea e anímovos a continuar traballando, investigando e deseñando accións nunha dirección metodolóxica que contemple ó **alumnado como protagonista do proceso de aprendizaxe, mantendo a innovación coma bandeira** e onde cada unha das contibucións que se fagan redunden no beneficio de todos.

De todo corazón, gracias e moitísima sorte.



Beatriz Dobaño Torrón
Directora do CIFP Porta da Auga

A Formación Semipresencial

María Martínez Fdez.

1.º do ciclo de Xestión Administrativa Semipresencial no C.I.F.P. PORTA DAAUGA



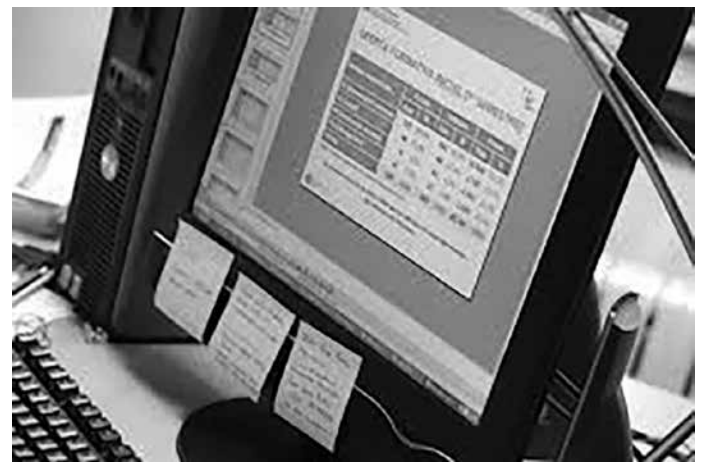
A principios do próximo curso 18-19 cúmprense **seis anos da implantación no noso instituto do ciclo medio de Xestión Administrativa Semipresencial**. Lémbrome que os que nos involucramos entón neste “proxecto” estábamos cheos de incertezas, pois non sabíamos nin a acollida social que ía ter nin como nos íamos desenvolver nós, como profesores, nun sistema de ensino que se estaba implantando por primeira vez en Ribadeo e do que descoñecíamos practicamente todo. Lémbrome que no verán previo á implantación, os profesores que íamos impartir docencia no referido ciclo tivemos que facer, a través da plataforma de teleformación da Xunta, un curso formativo, baseado fundamentalmente na elaboración da programación. Posteriormente, unha vez comezado o mes de setembro, catro profesores/as asistimos en Santiago a algunha reunión onde se nos seguiron dando indicacións de cómo levar a diante este tipo de docencia.

Cando comezou o curso a primeira sorpresa (agradable) foi ver que o número de matriculados era grande, moi por enriba das nosas expectativas iniciais. Unha vez o curso se puxo en marcha, cando comezaron a funcionar as titorías “on-line” e sobre todo as presenciais, tivemos ocasión de indagar as razóns da boa acollida. A grande maioría dos alumnos/as de entón falaban da **flexibilidade de horario á hora de estudar**; lémbrome dunha alumna de Cabana de Bergantiños que me dicía que ela estudaba a partires das dez da noite cando deitaba os nenos, razón pola que case todas as súas entradas nos foros da plataforma para consultar dúbidas eran a partires das dez, algunhas veces ás doce ou incluso máis tarde. Lémbrome tamén que ese ano había tres alumnas que non eran de tan lonxe e viñan case sempre ás titorías presenciais, a consultar persoalmente as dúbidas que acumulaban de toda a semana de estudio e que non se lle solucionaran nas consultas a través dos correspondentes foros. Ese primeiro ano tivemos alumnos de Vigo, Cabana de Bergantiños, A Coruña, Vilalba, Lugo, Burela ... A Caridad, Navia e, por suposto, tamén de Ribadeo.

Ó principio pensábase (os profesores que impartíamos docencia no ciclo) que ese éxito inicial podía deberse ó feito de que fose algo novo, pero foron pasando os anos

e, polo tanto aparecendo novas promocións, e o nivel de matrícula segue a ser bastante aceptable, o cal, desde o meu particular punto de vista demostra que **o concepto de ensino semipresencial debe terse en conta como unha modalidade formativa cun futuro prometedor**, non só no ámbito da formación profesional, senón en calquera ámbito formativo.

Este tipo de ensino funciona cunha **plataforma de teleformación onde están colgados os temas** dos diferentes módulos (materias), **onde os podes consultar en calquera momento** do día, pois a plataforma funciona as 24 horas do día os 365 días do ano, **con titorías a través da internet**, onde en calquera momento se lle poden consultar ó profe-



sor as dúbidas daquelo que non se entenda unha vez lido o contido dos diferentes temas (ademais de consultar o material complementario colgado polo profesor) e, se iso non abonda, se o alumno quere, **pode acudir á titoría presencial** unha vez por semana para consultar aquelas dúbidas que non logrou resolver “on-line”.

Unha época como a que nos toca vivir, onde todo mundo sabe o que é unha rede social, onde o manexo das T.I.C. está practicamente universalizado, onde as necesidades de formación continua son cada vez máis evidentes, e onde esas necesidades de formación e reciclaxe continuas deben conciliarse coa posibilidade de afrontar certas responsabilidades profesionais e familiares, parece que, todo isto concatenado constitúe o caldo de cultivo necesario para que este tipo de formación teña éxito e perspectivas de futuro.



Entrevista a XOSÉ MARÍA CON MOTIVO DA SÚA XUBILACIÓN

Entrevista realizada por un grupo de alumnos e alumnas de 2º de Ciclo Superior de Administración e Finanzas



Xosé María e unha compañeira, co grupo de alumnos que realizou a entrevista.

Alumnado.- Durante cantos anos estivo exercendo a súa labor como profesor?

Xosé M^a.- Trinta e catro.

Cal pensa que foi o principal cambio experimentado polo ensino en xeral e pola formación profesional en particular?

Para min o cambio principal que experimentou o ensino nos últimos anos foi a universalización do acceso a internet. Foi un cambio transcendental a nivel social que ten o seu reflexo no ensino; por mor deste cambio, hoxe en día ferramentas de traballo que ata fai pouco se usaban, como era o caso, na nosa familia profesional, das bases de datos de lexislación fiscal e laboral, hoxe xa non se utilizan pois en internet "hai de todo".

Tamén o desenvolvemento das T.I.C. supuxo un avance importante, en tódalas familias profesionais, e, de xeito especial, na nosa, ate o punto de que hoxe en día practicamente non se usan documentos en formato papel dado que a maioría dos documentos son en formato dixital.

Cal foi para vostede o máis gratificante de ensinar a varias xeracións durante tantos anos?

Desenvolver un labor que me gustaba e que me permitía estar actualizado nas materias propias da miña profesión como economista, pois disciplinas como contabilidade e fiscalidade que foron as principais materias das cales eu me ocupei como profesor de Administración de Empresas, son disciplinas en continuo cambio normativo, o que che obriga a unha actualización permanente; o feito de dedicarme ó ensino facilitoume moito este labor.

Outro feito gratificante para min como profesor é o que se deriva de estar en contacto con xente nova, con alegría de vivir, de rir ... Neste senso podería contar moitas anécdotas ou vivencias que tiveron cos meus alumnos, pero limitareime só a dúas. Unha aconteceu en Madrid cando acudimos cun grupo de alumnos a feira S.I.M.O. e tivemos que durmir nun albergue; tódolos días pola noite o conserxe do alber-

Xosé María Martínez Fernández anunciounos que, a finais deste curso académico, pensa poñer fin á súa vida profesional. Alumnado e profesorado coincidimos en destacar nel a súa profesionalidade, rigor e seriedade no traballo, a súa dedicación, a súa preocupación polo alumnado, ... en fin, o seu amor á profesión e ao que ensinaba. Os seus colegas de profesión vemos nel, ademais, o compañeiro sensato e sempre disposto a asumir sobradamente a súa parte, e a botar unha man na axuda aos demais.

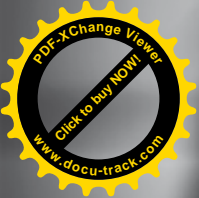
que víñanos espertar ós profesores porque había moito ruído nos cuartos das alumnas, para que fosemos ver o que pasaba; claro, cando nos chegábase (Anxo e máis eu, pois a Marga o conserxe nunca a avisaba) xa se fixera o silencio. Sen embargo, despois de botarlles a bronca e coa luz apagada (eran as dúas da mañá), ocorréusenos mirar (cunha lanterna) debaixo dunha das camas e, sorpresa!!! alí había un alumno ... Pois ben, ese alumno, e a alumna que ocupaba a devandita cama, hoxe son parella e teñen un neno.

Noutra ocasión, estábamos en clase de contabilidade traballando cunha das primeiras versións dun programa de contabilidade, e para escoller entre as diferentes opcións que tiña o menú do programa había que pulsar a tecla correspondente á primeira letra de cada unha desas opcións: A para Aceptar, M para Modificar, B para Borrar, I para Imprimir, etc. Neste intre desde o fondo da clase chámame unha alumna dicíndome que ela era incapaz de executar a opción de Aceptar; desde a primeira fila un alumno que era moi ocorrente ó ver que a súa compañeira me facía esta obxección, vólvese cara a ela e dille: "oes, lémbroche que aceptar é sen h ..."; xa vos podedes imaxinar a gargallada que se formou.

Faga un esforzo, coa ampla perspectiva que dan tantos anos de docencia, que recomendación daría tanto a profesores como a alumnos de formación profesional?

Que se tomen en serio o seu traballo, tanto os profesores como os alumnos. A formación profesional é un dos baseamentos do avance social nas sociedades máis modernas de Europa. Cada quen desde a súa perspectiva debe de apoiar a F.P. como un medio que contribuír a crear unha sociedade máis produtiva, máis libre ... máis feliz.

Moitas grazas, profesor, por esa dedicación que sempre tivo con nós. Desexámoslle que disfrute e poida desenvolver os proxectos que seguro ten pensados para esta nova etapa.



A violencia de xénero e o mundo laboral



Nines Martínez Iglesia e
Mélani Otero Prado,

Alumnas de Ciclo Superior de
Administración e Finanzas

DEREITOS LABORAIS DAS VÍTIMAS DE VIOLENCIA DE XÉNERO

A violencia contra as mulleres é un problema social presente tanto no ámbito doméstico como no público, en diferentes vertentes: física, sexual, psicolóxica, económica, cultural...; e afecta dende o nacemento ata a idade avanzada. **Non está confinada a unha cultura, relixión ou país** específico nin tampouco, como se podería pensar, a grupos específicos de mulleres na sociedade.

A violencia máis común contra as mulleres é a violencia física e psicolóxica **influxida por unha parella íntima**, que conclúe en golpes e diversos tipos de abuso contra ela. Deixamos á parte o tráfico de mulleres con fins de explotación, a mutilación xenital feminina, o "homicidio de honra" e a violencia sexual...

Resulta por tanto evidente que **un paso cara a saída** dunha situación de violencia no fogar **é a independencia económica da muller respecto da súa parella**. Un emprego que lle proporcione non só ingresos, senón unha vía de escape que lle permita afastarse desa situación de violencia. Con esta finalidade de prestar apoio ás vítimas e brindarlles o apoio e protección que precisan, aprobouse o 28 de decembro de 2004 a Lei Orgánica de Medidas de Protección Integral contra a Violencia de Xénero que garante ás mulleres vítimas de violencia de xénero unha serie de dereitos laborais e con relación á Seguridade Social. Doutra banda, o Real Decreto 1917/2008 do 21 de novembro, amplía eses dereitos mediante a aprobación dun programa de inserción socio-laboral, que inclúe medidas activas de emprego facilitadoras do acceso ao mundo laboral das demandantes de emprego vítimas de violencia de xénero.

Pero antes de falar dos dereitos destas traballadoras, hai que determinar o concepto de vítima de violencia de xénero.

ACREDITACIÓN DA SITUACIÓN DE VÍTIMA DE VIOLENCIA DE XÉNERO

A situación de violencia de xénero acredítase mediante:

- Sentencia que condene ao agresor.

- Orde de protección ditada por un xuíz ou xuíza no seu favor.

- Resolución xudicial que acorde medidas cautelares de protección á vítima.

Non obstante, de maneira excepcional, será suficiente un informe do Ministerio Fiscal que indique a existencia de indicios de que a muller esta a ser vítima de violencia de xénero ata que se dite a orde de protección.

DEREITOS LABORAIS

As ausencias ou faltas de puntualidade serán consideradas como xustificadas, cando así o determinen os servizos sociais ou de saúde, sen prexuízo de que ditas ausencias deban ser comunicadas pola traballadora á empresa á maior brevidade posible. **Non se poderá despedir** por causas disciplinarias **a unha traballadora** por estas **ausencias ou faltas de puntualidade**, nin computarán para un despido obxectivo.

En canto á xornada de traballo, as traballadoras poderán **reducir a xornada laboral coa correspondente diminución proporcional do salario**; ou ben, reordenar o tempo de traballo, xa sexa adoptando un **horario flexible** ou mediante a **adaptación do horario**.

A traballadora que deba cambiar de residencia para facer efectiva a súa protección e acceso á asistencia social, terá **dereito preferente a ocupar outro posto do mesmo grupo profesional dentro da empresa**, sempre que a empresa dispoña de centros de traballo noutros territorios. Existen **subvencións para cubrir os gastos ocasionados pola mobilidade** para aquelas traballadoras cuxo destino este a máis de 50 quilómetros da localidade de orixe. Estas subvencións destínanse a gastos de desprazamento da traballadora e dos familiares, gastos de transporte de mobiliario e pertenzas, aloxamento durante os primeiros 12 meses e gastos de gardería e atención a persoas dependentes.

A traballadora que suspenda o contrato de traballo por ter acreditada a condición de vítima de violencia de xénero, **terá dereito á prestación por desemprego** considerándose o tempo de suspensión como período de co-



efectiva a efectos de prestacións da Seguridade Social. O período de suspensión terá unha duración máxima de 6 meses, ampliable a 18 por resolución xudicial.

Tamén **poderá extinguir a relación laboral, conservando o dereito á prestación por desemprego**. Se posteriormente formaliza un novo contrato, temporal ou indefinido, cunha duración igual ou superior a 6 meses que implique unha diminución salarial recibirá un incentivo por importe máximo de 500 €/mes por un período máximo de 12 meses.

BONIFICACIÓNS PARA AS EMPRESAS

As empresas que contraten a traballadoras vítimas de violencia de xénero terán dereito a **bonificacións nas cotas da Seguridade Social**:

- 1.500 €/ano (125 €/mes) durante 4 anos por contratos indefinidos a tempo completo.
- 600 €/ano (50 €/mes) por contratos temporais, durante a vixencia do contrato.
- 1500 €/ano (125 €/mes) durante 4 anos por conversión dun contrato temporal a indefinido.
- Os contratos a tempo parcial, recibirán unha bonificación nas cotizacións da Seguridade Social nos termos que estableza a normativa aplicable.

En ningún caso será necesaria a inscrición das vítimas de violencia de xénero como demandantes de emprego para a aplicación das bonificacións.

O combate contra a violencia de xénero ten unha importante dimensión política, segundo especialistas de diferentes ámbitos pero **unha das claves fundamentais para loitar contra ela está na educación e nunha resposta adecuada da xustiza que evite a impunidad**.



Actividades do Departamento de Administración



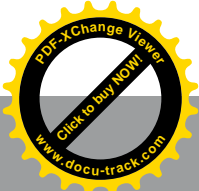
O día 10 de outubro o grupo de 2º curso do Ciclo Superior de Administración e Finanzas visitou a **Fábrica de Cerámica de Sargadelos, co fin de coñecer o seu sistema de produción en planta circular**, no que esta empresa foi unha das pioneiras, e de comprobar que son fieis ao seu slogan marca da casa: DESEÑO, CULTURA, HISTORIA E CALIDADE.

Damos as grazas polo seu acollemento ás traballadoras/es desta “pequena gran industria”, tan emblemática do noso país e da nosa comarca.

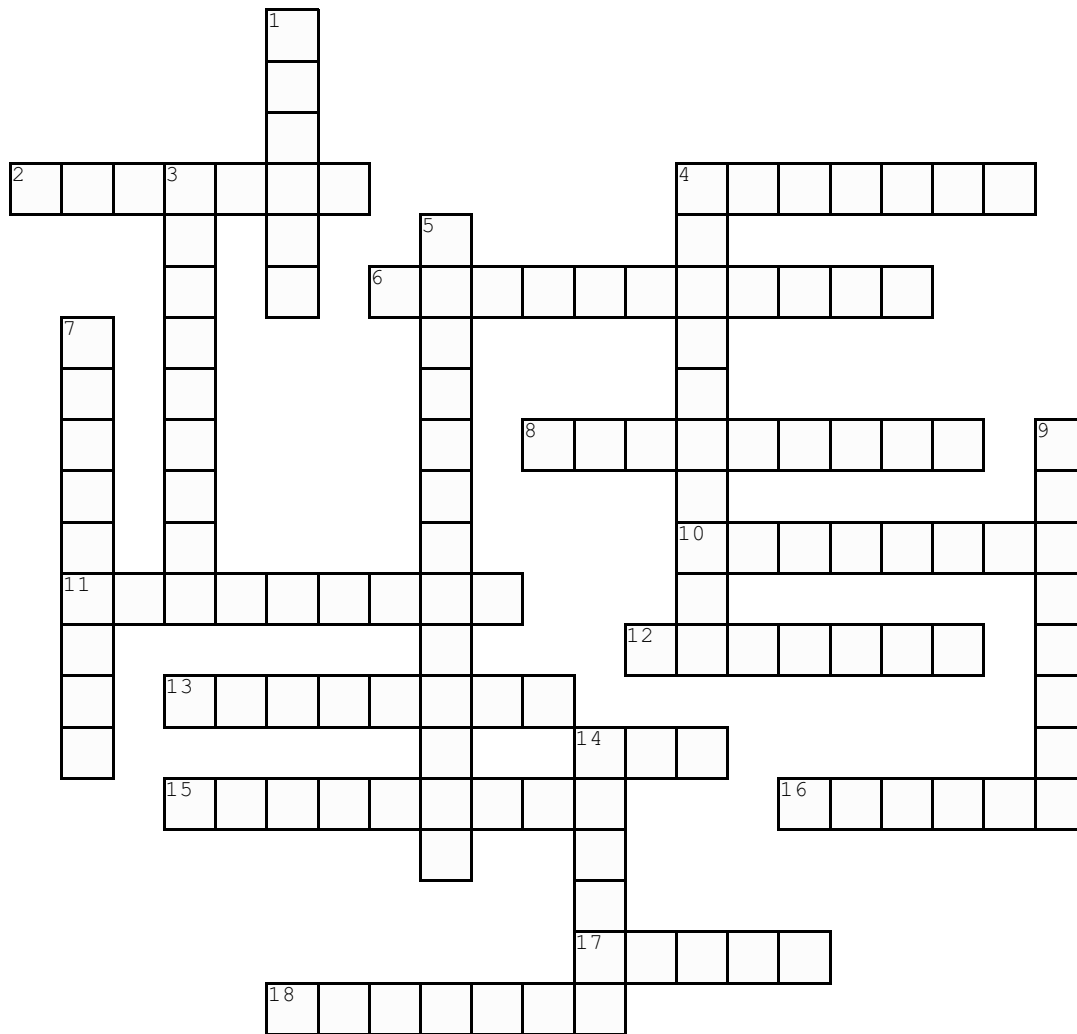


O 7 de novembro, ese mesmo grupo visitou o **centro loxístico de PULL&BEAR** situado en Narón-Ferrol. A actividade permitiu **coñecer o centro de deseño e o proceso loxístico** de distribución desta empresa, pertencente ao grupo INDITEX que opera nos 5 continentes. Foi, polo tanto, un perfecto complemento práctico aos coñecementos adquiridos na aula.

Queremos agradecer tamén as explicacións e a amabilidade ao persoal que nos atendeu mostrándonos as instalacións da empresa.



ENCrucILLADO DE ADMINISTRACIÓN



Horizontal

- 2. Conxunto de percepcións económicas que reciben os traballadores/as polos seus servizos por conta allea.
- 4. Contrario de paro.
- 6. Principal fonte de ingresos da Seguridade Social.
- 8. Diferenza positiva resultante de restar aos ingresos os gastos.
- 10. Acordo entre os representantes de traballadores e empresas polo que se regulan as condicións laborais.
- 11. Documento que presenta a formación e experiencia laboral dunha persoa que opta a un posto de traballo.
- 12. Documento no que se detallan as mercancías vendidas ou os servizos realizados, o seu prezo, etc.
- 13. Capacidade que ten alguén para facer fronte de maneira inmediata e en efectivo ás súas obrigas financeiras.
- 14. En sigla, retribución mínima establecida por lei.
- 15. Agrupación de persoas pola que se obrigan e achegan diñeiro co fin de repartirse proporcionalmente as ganancias.
- 16. Documento no que constan os datos e a retribución dun traballador/a.
- 17. Ingresos obtidos por unha persoa nun determinado tempo, xeralmente un ano.
- 18. Cantidade que se paga á Administración Pública para contribuir ao seu orzamento.

Vertical

- 1. Conxunto de bens e dereitos, contrario de Pasivo.
- 3. Distribuir en períodos de tempo o desgaste de maquinaria, mobiliario, etc. Tamén, extinguir gradualmente unha débeda.
- 4. Interrupción da prestación laboral que dá lugar a unha suspensión do contrato.
- 5. Actividade consistente en levar as contas da administración dunha empresa ou entidade.
- 7. Cantidade que se lle detrae ao contribuínte polo pagador de determinadas rendas.
- 9. En singular, algo necesario para poder facturar, contabilizar, elaborar nóminas e documentos de cotización...
- 14. Compromiso de indemnizar a unha persoa ou entidade en caso de dano ou prexuízo.

NO IMPOSIBLE, SÓ TARDAMOS UN POUCO MÁIS

entrevista a Iván Lindín

Con esta frase motivadora fálanos Iván Lindín, exalumno do CIFP Porta da Auga, ao que nada se lle interpón tras sufrir un accidente que lle ocasionou unha paraplexía.

• **Quen é Iván Lindín? Defínete da maneira máis natural.**

Uff, complicado... Alguén con sorte, porque fago moito o que me gusta. Sempre que poida vou vivir intensamente; o que podo vivir hoxe non o vou deixar para mañá, por se acaso.

• **Que representa a palabra 'DEPENDENCIA' para ti, aínda que non te consideres dependente?**

Dependencia é un grao, basicamente. Non me considero dependente porque creo que podo vivir só sen problema ningún, polo que non necesito a ninguén para facer as AVD [Actividades da Vida Diaria]. Trato e tratei sempre de non ser dependente baixo ningún concepto.

• **Como foi o teu paso pola unidade de lesionados medulares da Coruña? Tes algunha anécdota graciosa?**

A primeira impresión ao chegar foi impactante: fun un día de noite, e non sabía onde estaba. Alí tes traballo sempre, pero aínda así queda tempo para escapar a dar unha volta [risas]. Anécdotas hai moitas, pero non se poden contar... Para que te fagas unha idea, cando che din que te tes que ir é fodido, porque alí estás moi cómodo e creas vínculos coas demais persoas ...

• **Que sensación tiveches cando che dixeron que non podías volver andar?**

Tiven dúas moi concretas. A primeira foi: "Merda!! Teño a moto de correr case acabada e non vou poder probala..." E a segunda foi: "Isto é un problema serio, vai cambiar moito as cousas, hai que tomalo da maneira máis optimista posible", e foi a decisión máis acertada que tomei; só tiveron tres días malos ...

• **No proceso de recuperación, tiveches algún momento duro?**

Si. Un día, había pouquiño que me operaran, estaba na cama e quixen abrir un iogur e non puideron; non tiña forza para despegar a tapa. Non conseguín abri-lo.

• **Houbo xente que non apostou por ti?**

Non, pero xente que che di: "para que te vas meter en gastos, complicacións, etc.?" Iso si que houbo xente que o dixo; houbo moita xente que non o vía seguro, pero vaía, que non me importa moito.

• **Algunha vez pensaches en tirar a toalla?**

Non, por un motivo moi sinxelo: eu vía xente que tiña ao meu redor e dicía: "Buff, están fodidos... Si a min me ven mal van a estar máis fodidos". Entón tiña que demostrar-lles que non pasaba nada, que son cousas que pasan na vida, que é un cambio ...



• **Tes algún soño por cumprir?**

Moitos... O máis importante é voar; teño ganas de volver a voar como piloto, dar un paseo pola costa e tamén teño que ir a uns xogos paralímpicos; iso xa non é un soño, é unha meta.

• **Cando eras alumno do CIFP Porta da Auga, eras consciente das barreiras arquitectónicas que había?**

Minimamente si, tiña conciencia, pero non sabía nada.

• **Como exalumno do centro, acórdaste dalgunha frase motivadora dalgún profesor ou profesora que te marcara moito durante o tempo que estiveches?**

Iso é complicado, xa que me acordo de todos, aprendín moitas cousas e quizais naquel momento non o valorei. Tiven un profesor co que fixemos unha vez unha carreira de coches no instituto: foi boísima...

• **Que melloras necesita Ribadeo en canto ás barreiras?**

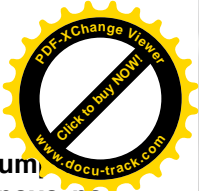
Basicamente, os pasos de peóns, xa que están elevados e as beirarrúas baixadas; as ramplas de subida ás beirarrúas, que na maioría dos sitios non hai; prazas de minusválido [mobilidade reducida], que hai poucas, están mal situadas e non hai control sobre elas...

• **Cres que vivimos nunha sociedade que ten presente ás persoas con diversidade funcional?**

Non, evidentemente non. Polo que falamos: cando te atopas con xente que pensa que unha praza de minusválido [mobilidade reducida] é un premio; ou cando unha nai lle di a un fillo "non mires", e que non te ten en conta; a nivel político, só tes ver que está morrendo xente por non cobrar unha axuda de dependencia que necesitan.

• **De onde xurdiu a idea de dedicarte ao mundo do deporte? Neste caso o rally e o tiro.**

Mira, tanto unha cousa coma outra sempre me gustaron: o tiro practicábao xa de antes, pero non tiña tempo para todo; estiven facendo trial e 4x4, e teño bos recordos ... Decidín comezar a correr en montaña, xa que son carreiras moi curtas, é máis sinxelo de levar e máis económico.



• **¿Tives dificultades para conseguir axuda?**

Cústome “Deus e axuda”, como se soe dicir... Axuda que non teño, porque non consigo nada, quitando catro cousas moi puntuais; se falas de automobilismo parece que falas de desfrute persoal, que non é un deporte.

• **Tiveches un accidente na subida a Chantada... Que foi o que che pasou?**

Fácil: deslumbroume o sol, quedeime cego; o único que me funcionou foi o oído e mal ...

• **Tes pensado volver a correr?**

Si, claro. Se che digo a verdade, teño o coche desmontado única e exclusivamente para non poder correr a subida a Pontenova, que é agora, en nada. Por un lado está a pasta: indo de pobre unha carreira a min cústame entre 1.000 € ou 1.200 €. Se tivera alguén detrás sería diferente, aínda que eu puxese a metade da pasta.

• **Pensaches en entrar no mundo laboral?**

Si e non, moi sinxelo: o mercado laboral está como está, para a xente que non ten ningunha discapacidade; agora, imaxínate para unha persoa con discapacidade ...

• **Preguntámosche se tiñas algún soño por cumprir. Agora preguntámosche se tes un proxecto novo na mente.**

Teño algo novo que podería molar, que naceu esta semana; está moi verde a cousa, pero non sería para facer nada distinto; por agora non se pode contar ...

• **Como te imaxinas nun futuro?**

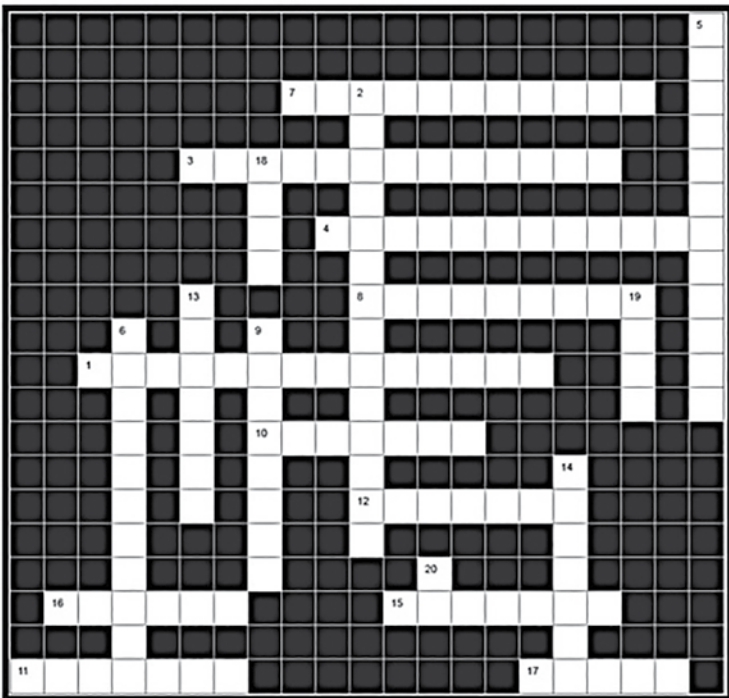
Máis vello [risas], máis calvo, máis de todo... Quero independizarme, facer unha casa e poder estabilizarme, porque non é moi boa a miña forma de vida. Quero dicir, a miña moza vive alí e eu vivo aquí; isto non é estable para min nin é estable para ela...

• **E por último, tes unha frase motivadora?**

Si: “No imposible, só tardamos un pouco máis”.

Entrevista realizada por
Sarai López Rocha
Vanessa Pérez Leiras
Marlioberth Santeliz Mora
Alumnas do CM de ATENCIÓN A PERSOAS
EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

ENCRUCILLADO DE ATENCIÓN A PERSOAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA



HORIZONTAIS

- Modelo integral á hora de abordar as necesidades das persoas en situación de dependencia
- Actividades da vida diaria que non consideramos básicas nin avanzadas
- Segundo nome do módulo no que primeiro pensas cando escoitas "SAD"
- Nesta páxina, atopamos unha morea de solucións para facilitar á autonomía das persoas maiores
- Goleman falounos da importancia desta intelixencia, que nos permite recoñecer sentimentos propios e alieos
- Enfermidade común en persoas maiores relacionada co desgaste dos cartilagos nas articulacións
- Tipo de apoio propio do grao II
- Perda do sentido do olfacto
- A alteración desta substancia, integrada no sistema nervioso, e a causa de varias enfermidades dexenerativas
- Accesibilidade integral, tecnoloxías de apoio... En que centro de referencia estatal estás a pensar?
- Un dos autores dunha coñecida escala para valorar as actividades da definición 3 horizontal

VERTICAIS

- Cando a perda auditiva prodúcese a consecuencia dun dano no oído interno dicimos que é...
- Maslow situou estas necesidades no primeiro estadio
- Funcional, intelectual... Palabra clave para entender mellor as cousas
- E falando de Maslow, forma xeométrica que che ven a cabeza cando pensas nel
- Esa capacidade tan necesaria que fai que poidamos "poñernos nos zapatos dos demais"
- Intelixencias... chegou este autor a contarnos que non había só unha, nin dúas, nin tres...
- Sistema para a autonomía e a atención á dependencia
- Autor do famoso mini-exame cognitivo
- E así, para rematar cunha risa e unha pista: diminutivo do nome de batalla dun cargo directivo da institución citada na 16 horizontal, nos tempos nos que se adicaba á farándula .

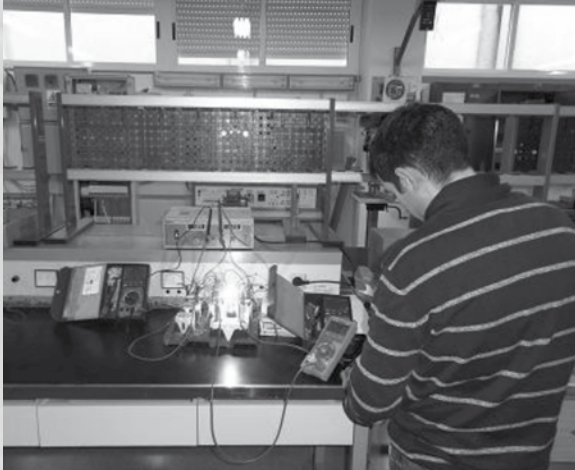
DEPARTAMENTO DE ELECTRICIDADE E ELECTRÓNICA

ENSINANZAS QUE SE IMPARTIRÁN

NO CURSO 2018/2019

- CICLO DE GRADO MEDIO EN INSTALACIÓNS ELÉCTRICAS E AUTOMATIZADAS**

Impártese en ensinanza regrada en horario de luns a venres dende as 8:30 ata as 15:00.



Curso	Nome módulo
1º	Automatismos Industriais
	Electrotecnia
	Electrónica
	Instalacións eléctricas interiores
	FOL
2º	Instalacións de distribución
	Instalacións domóticas
	Infraestructuras de telecomunicacións en edificios
	Máquinas eléctricas
	Instalacións solares fotovoltaicas
	Empresa e iniciativa emprendedora
	FCT

- CICLO DE GRADO SUPERIOR SISTEMAS ELECTROTÉCNICOS E AUTOMATIZADOS**



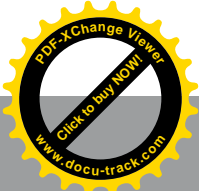
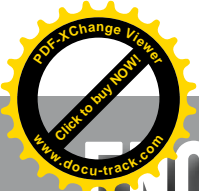
Ensinanza en oferta modular para adultos dende as 19 ata as 23 horas

Curso	Nome módulo
1º e	Procesos en instalación común de telecomunicacións
2º	Sistemas e circuitos eléctricos
	Desenvolvemento de redes eléctricas e centros de transformación
	FOL

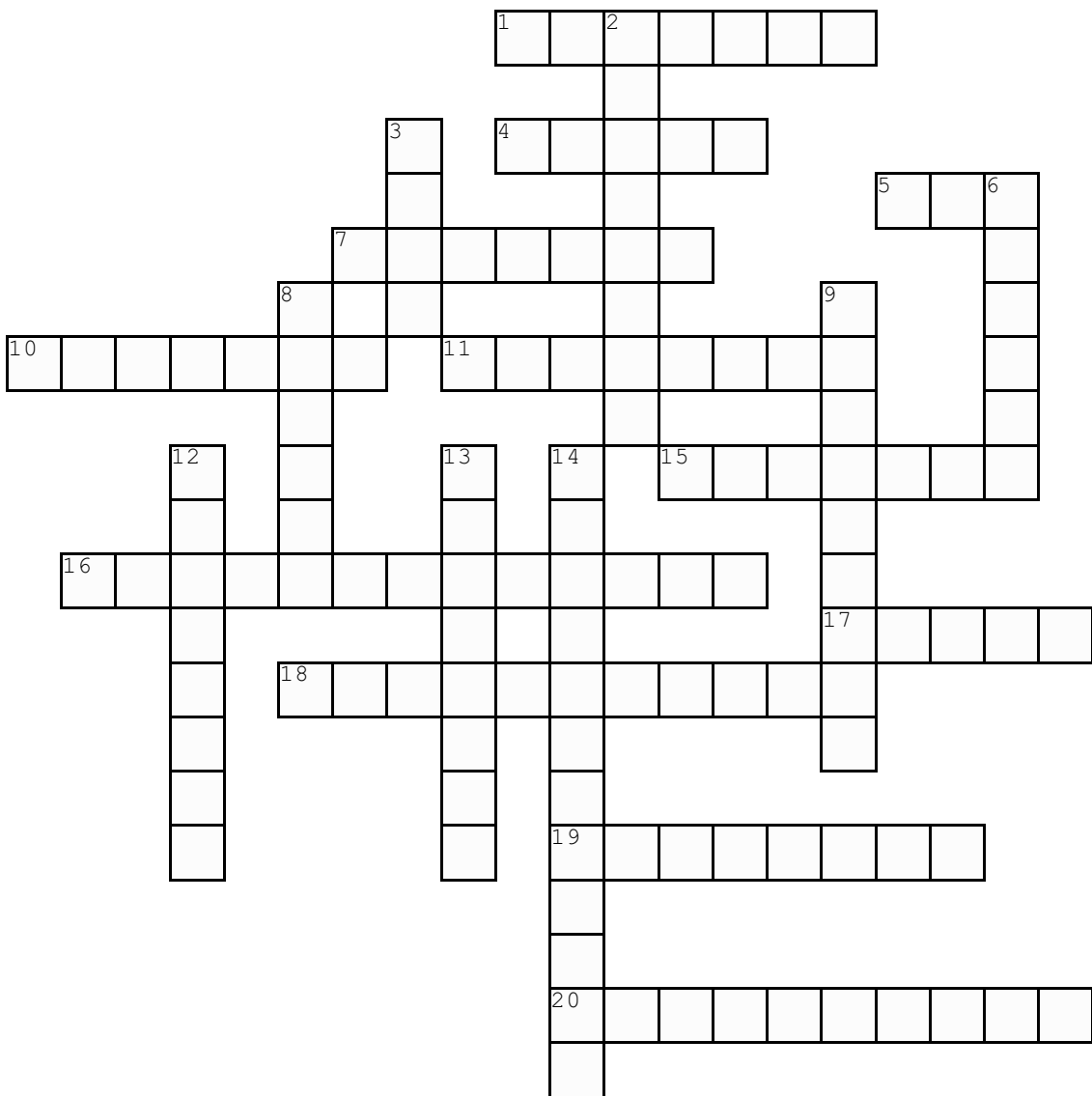
- CURSO DE NIVEL 2 DE MONTAXE E MANTEMENTO DE INSTALACIÓNS DE MEGAFONÍA, SONORIZACIÓN DE LOCAIS E CIRCUITO PECHADO DE TV. (RD 683/2011, de 13 de maio)**

Impártese dende o mes de abril ata o mes de agosto. Código do curso ELES0109.

Curso	Nome módulo
O curso desenvolverase nun total de 428 horas	MF0597_2: Montaxe e mantemento de instalacións de megafonía e sonorización de locais. 150 horas
	MF0598_2: Montaxe e mantemento de instalacións de circuito cerrado de televisión. 120
	Curso Básico de prevención de riscos laborais (60h)
	Formación para a igualdade (8 horas)
	Inserción laboral, sensibilización medioambiental e na igualdade de xénero (10 horas)
	FCT (80 horas)



ENCRUCILLADO DE ELECTRICIDADE

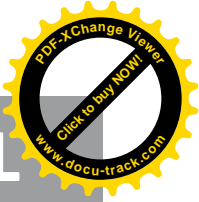
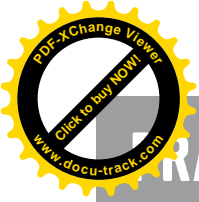


Horizontal

1. Unidade de intensidade da corrente eléctrica.
4. Receptor que transforma a enerxía eléctrica en enerxía mecánica.
5. Siglas para denominar un diodo emisor de luz.
7. Tipo de corrente que varía continuamente de valor e de sentido nun circuito
10. Descubridor do principio de indución electromagnética.
11. Polo de maior potencial nunha batería.
15. Elemento químico moi empregado na electrónica.
16. Anomalía nunha instalación eléctrica ao unirse directamente dous ou máis condutores activos.
17. Científico de orixe croata que dá nome á unidade de indución electromagnética.
18. Aparato que serve para cerrar e abrir circuitos.
19. Aparato de medida da enerxía eléctrica.
20. Compoñente electrónica descuberta en 1948 formada pola unión de tres capas de material semiconductor.

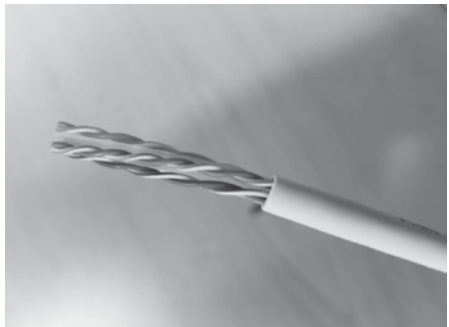
Vertical

2. Magnitude eléctrica que se mide en vatios.
3. Serve para gobernar receptores a distancia.
6. Máquina que transforma a enerxía mecánica en enerxía eléctrica de corrente continua.
8. Outro nome para o polo negativo dunha batería.
9. Nome común do aparato de medida de tensión, intensidade, resistencia e outras medidas.
12. Forma de conectar os receptores de xeito que todos teñan a mesma tensión.
13. Color empregado no cable positivo dun circuito.
14. Nome dunha lámpada que, entre outras, ten forma de tubo alongado.



PRACTICA DE ALUMNADO DE FORMACIÓN OCUPACIONAL

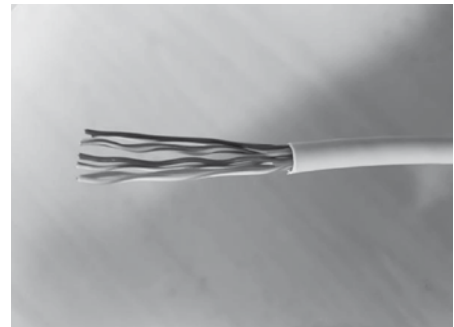
CURSO: MONTAXE E MANTEMENTO DE CCTV. PRACTICA Nº2: CABLEADO DE CCTV CON CABLE UTP CON CONEXIÓN RJ45



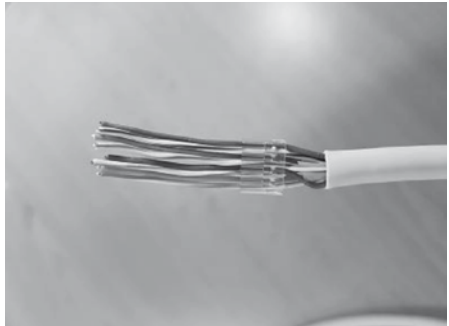
1. Pelar o cable con cuidado. O primeiro paso consiste en pelar de 3 a 5 cm. a cuberta de plástico do cable de rede nun dos seus extremos. Á hora de realizar esta operación, hai que ter coidado para **non danar os pares internos do cable**. Para facelo, podemos utilizar a coitela que ven habitualmente coas crimpadoras, pero normalmente é máis sinxelo facelo cunhas tesoiras de electricista. Realizamos un corte non moi profundo e despois tiramos para quitar o plástico sobrante. Comprobaremos que o cable non resultou danado.



2. Destrenzar os pares e estiralos. Unha vez temos os pares ao aire, podemos comprobar que os cables veñen trenzados de dous en dous (por iso o de par trenzado). Temos que destrenzalos e estiralos o máximo posible, evitando curvas ou ángulos. Canto máis rectos estean, mellor. Ademais podemos aproveitar para separalos un pouco, o que non resultará útil para o seguinte paso.



3. Ordenar os cables. Cunha lonxitude aproximada de 2 ou 3 cm. e tendo os cables ben estirados, ordenámoslos segundo a conexión a realizar. De esquerda a dereita para conexión T568B:
Branco e laranxa.
Laranxa.
Branco e verde.
Azul.
Branco e azul.
Verde.
Branco e marrón.
Marrón.



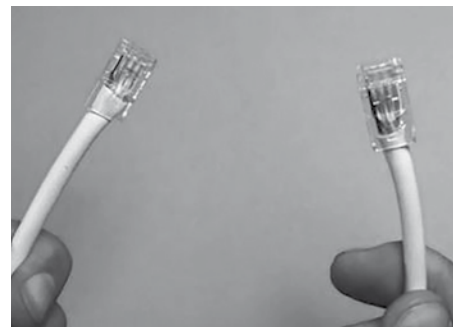
4. Introducir a guía de plástico transparente. Unha vez estirados, introducimos a guía con coidado nos cables e comprobamos a orde correcta. A guía debe ter unha superficie rugosa cara arriba desde onde se ve a orde correcta (laranxa á esquerda).



5. Cortamos os cables salientes da guía. Ao final cortamos os cables sobrantes a rasante da guía de forma que quede a lonxitude mínima posible.



6. Crimpamos coa ferramenta adecuada e repetimos o proceso no outro extremo do cable.



7. Resultado final.

**Marcial Pardo Bello
Alejandra Amasuno Martin**

O dereito á formación dos traballadores en activo

Anxo Martíns Pérez

Profesor de Administración de Empresas



O dereito á formación dos traballadores en activo, mantendo o seu posto de traballo, **aparece regulado, principalmente, no artigo 23 do Estatuto dos Traballadores (ET)**. Así, con relación aos cursos de formación profesional que realicen de forma voluntaria, o traballador ten os seguintes dereitos:

- A desfrutar dos permisos necesarios para concorrer a exames.
- De preferencia para elixir quenda de traballo, se tal réxime está instaurado na empresa.
- Á adaptación da xornada ordinaria de traballo.
- Á concesión dos permisos oportunos de formación ou perfeccionamento profesional.

Deben ser entendidos, **cada un destes dereitos, de forma independente, podendo ser desfrutados varios á vez**. Porén, o seu desenvolvemento e o modo concreto de facelos efectivos realizaranse na negociación colectiva, ou sexa, no Convenio Colectivo.

Permiso para acudir a exames

O traballador **ten dereito a ausentarse do traballo para acudir a un exame durante o tempo necesario** para a obtención dun título académico ou profesional.

Ante a falta de concreción do artigo 23.1 a) do ET, a xurisprudencia interpretou de forma ampla a posibilidade de que o traballador acuda a un exame durante a xornada laboral. Así, esa formación non debe entenderse só como mera formación profesional relacionada directamente coa actividade do traballador, senón que **debe comprender aquela que signifique unha maior promoción e posibilidades de conseguir outro traballo no futuro**, como pode ser no caso do permiso de conducir.



A duración do permiso virá dada polo duración do exame, incluíndo os tempos necesarios de desprazamento. Este permiso, agás que o convenio colectivo sinala outra cousa, **non será retribuído**.

Preferencia para elixir quenda de traballo

O traballador que curse con regularidade **estudos para a obtención dun título académico ou profesional terá preferencia de elección de quenda**, sempre que exista dito sistema na empresa.

O traballador ten que cursar estudos de maneira regular, e ditos estudos deben levar aparellada a obtención dun determinado título acreditativo, ben de carácter académico ou ben de natureza profesional. Por exemplo: estudos de ciclos formativos de FP, estudos de grao na universidade, cursos de idiomas, postgraos ou másteres, sempre que estes teñan unha duración certa e determinada.

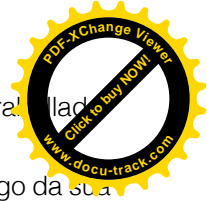
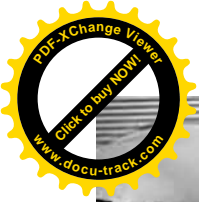
A **preferencia de quenda debe entenderse no sentido máis amplo**, permitindo escoller quenda con carácter preferente, sen entrar nas rotacións. Este dereito non é absoluto, e estará condicionado por outros posibles dereitos doutros traballadores, como o de concreción da redución de xornada por coidado dun menor ou dun familiar.

O dereito existe sempre que se dea o traballo a quendas na empresa. O artigo 36.3 do ET entende este como a forma de organización do traballo en equipo segundo a que os traballadores ocupan sucesivamente os mesmos postos de traballo, seguindo un certo ritmo, continuo ou discontinuo, implicando para o traballador a necesidade de prestar os seus servizos en horas diferentes nun período determinado de días ou de semanas.

Adaptación da xornada

Para ter dereito á adaptación da xornada o **traballador ten que cursar estudos que deben estar conectados coa actividade profesional desenvolvida no seu posto de traballo**, a diferenza dos dereitos anteriores.

É o artigo 23 1 c) do ET o que indica que os traballadores terán dereito á adaptación da xornada ordinaria de traballo para a asistencia a cursos de formación profesional.



defecto, establecerase de mutuo acordo entre traballador e empresario.

Toda a formación recibida polo traballador ao longo da súa vida profesional inscribirase nunha conta de formación asociada ao número de afiliación á Seguridade Social.

Formación para a prevención de riscos laborais

O traballador debe recibir toda a formación adecuada e necesaria en materia de prevención de riscos laborais ao inicio da relación laboral.

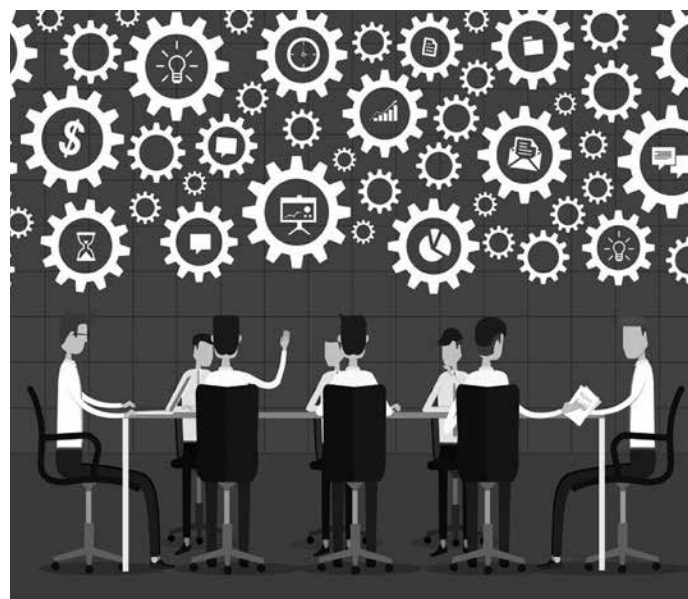


Esa formación deberá ser **actualizada en caso de cambios nas funcións** do traballador, ou cando se introduzan cambios **nos equipos de traballo ou novas tecnoloxías** sen variación de funcións.

A formación deberá estar centrada especificamente no posto de traballo ou función de cada traballador, adaptarse á evolución dos riscos e á aparición doutros novos e repetirse periodicamente en caso necesario.

O empresario ten obriga de impartir todos os cursos de formación de prevención de riscos laborais necesarios, e o traballador de realízalos.

Estes cursos realizaranse, sempre que sexa factíbel, **dentro da xornada de traballo**. En caso de non ser posíbel, as horas que tivese durado a formación deben descontarse doutra xornada de traballo. Ademais, o seu custo nunca será abonado polos traballadores.



A adaptación da xornada non implica a redución da mesma, mantendo o traballador o seu posto e a remuneración íntegra. Este dereito non é absoluto, debendo ter en conta as posibilidades organizativas da empresa de ofrecer unha adaptación da xornada ao traballador que lle permita cursar eses estudos.

A falta dunha regulación máis detallada no Estatuto dos Traballadores, poderá ser regulado este dereito no convenio colectivo.

Concesión de permisos para a formación profesional

O traballador poderá solicitar, cando o necesite, a concesión dos permisos oportunos de formación ou perfeccionamento profesional con reserva do posto de traballo.

Formación para a adaptación ás modificacións do posto de traballo

Cando a empresa realiza unha modificación no posto de traballo, o traballador ten dereito a recibir un curso para a súa adaptación á mesma. Este dereito, está vinculado co despedimento obxectivo por ineptitude ou falta de adaptación ao posto do artigo 52 b) do ET. Establece ese artigo que, previamente ao despedimento pola causa obxectiva de falta de adaptación ás modificacións técnicas operadas no posto de traballo, o empresario debe ofrecer ao traballador un curso dirixido a facilitar a adaptación a esas modificacións.

Recoñécese así o **dereito a recibir a formación necesaria para a adaptación ás modificacións que se produzan no seu posto de traballo** e así evitar un despedimento obxectivo.

Neste caso, o tempo dedicado á formación **será en todo caso retribuído**, e deberá ofrecerse, na medida do posíbel, dentro do horario da xornada laboral ordinaria. O custo da formación correrá a cargo da empresa.

Permiso retribuído de 20 horas anuais de formación

A última reforma laboral recoñece ao traballador un permiso retribuído de 20 horas anuais de formación profesional para o emprego, vinculada á actividade do posto de traballo, acumulábeis por un período de até cinco anos –máximo de 100 horas-. O traballador debe, neste caso, ter polo menos un ano de antigüidade na empresa.

O permiso é retribuído, non podendo descontarlle ao traballador do seu salario as horas dedicadas á formación.

A concreción do xeito de gozar deste dereito, ao igual que os anteriores, corresponde ao convenio colectivo, e no seu