

#8

LCD

REVISTA CULTURAL | #8



1

LCD

Lugo Cultura Dixital

MURALLA ABERTA





ORGANIZA:

UNED

LUGO

LCD

REVISTA CULTURAL | #8



2



COLABORA:



DEPUTACIÓN
DE LUGO



RESUMO

3 EDITORIAL

D^a ANA BELÉN TRASEIRA PENA

Directora do Centro Asociado da UNED en Lugo

4 Un mosaico da realidade lucense contemporánea

CARLOS GARCÍA

9 Santa Froila a muller tras o santo

RAQUEL IGLESIAS

11 Osa do Mar

Da barra dun pub de 59 metros cadrados a consolidar Burela no circuïto de festivais do norte de Galicia

16 Oficina Verde dos Centros Asociados da UNED

ALEJANDRO RODRÍGUEZ

19 Kheironides

Cando a medicina romana volve á vida

RUBÉN IGLESIAS LOMBAO E CINTIA FOLGUEIRA COBOS

25 Atrevémonos a pensar?

MAR CARBALLO

27 Sempre conectados, cada vez máis sós?

Redes sociais e psicoloxía dende Lugo

DENÍS FERNÁNDEZ

Muralla Aberta
Revista anual

Edita: Consorcio Universitario Centro Asociado
a la UNED en Lugo

Editor: Carlos García Rodríguez

Inicio de publicación: 2018

ISSN: 3101-5832

<https://lugoculturadixital.es/revista/>



Dª ANA BELÉN TRASEIRA PENA

Directora do Centro Asociado da UNED en Lugo

Abrimos un ano máis a nosa muralla para que, a través das súas portas, se difunda a cultura e o saber da nosa provincia. Un saber que, en primeiro lugar, nos achega ao coñecemento ambiental a través dun fito acadado polo centro da UNED de Lugo, que desde xullo de 2025 alberga a sede e o persoal da Oficina Verde dos Centros Asociados da UNED.

Un logro froito do traballo levado a cabo polo persoal do proxecto #LugoNaturalMente, que se converteu en motor de transformación climática da nosa provincia, pero

tamén do cambio que nesta materia se está a desenvolver en toda a rede de Centros Asociados da UNED, convertendo Lugo no faro que guía a acción climática dos 63 centros que se espallan por toda a xeografía española. Unha responsabilidade que a UNED de Lugo asume con entusiasmo e cun firme compromiso coa mitigación e adaptación á emerxencia climática.

Nestes tempos nos que a inmediatez é unha constante nas nosas vidas, a filósofa Mar Carballo convídanos a pensar e a deternos. Este contido enlaza perfectamente co artigo do psicólogo Denis Fernández, que nos fala dun mundo cada vez máis interconectado no ámbito dixital, pero máis solitario na vida real.

Falaremos tamén de Santa Froila, da man da historiadora Raquel Iglesias, e da medicina na época romana, guiados polo grupo de recreación histórica Kheironides. Sen esquecermos un evento cultural de gran relevancia como é o Festival Osa do Mar, que converte Burela nun dos epicentros do calendario musical galego.

Cómpre destacar que, ao abeiro do proxecto do que forma parte esta revista, se desenvolve o LCD Podcast, que na súa primeira tempada reuniu figuras de distintos ámbitos da sociedade lucense, consolidándose como un espazo de referencia para a cultura, o coñecemento e a vida social da provincia. Convidámosvos, desde aquí, a escoitar estas 22 voces, entrevistadas por Carlos García, que abordan temas como prensa, saúde, xeopolítica, educación, deporte, investigación, arte e outros asuntos de interese no panorama lucense actual.

Só me queda desexar, dende aquí, a todas as persoas que nos len, nos ven e nos escoitan que esta viaxe polo coñecemento compartido sexa moi pracenteira e repousada.

Ata pronto

UN MOSAICO DA REALIDADE LUCENSE CONTEMPORÁNEA

Por **Carlos García**
UNED de Lugo



LCD

PODCAST

Podcast LCD - Lugo Cultura Dixital, impulsado pola UNED de Lugo, preséntase como un espazo de diálogo e reflexión no que distintas voces da sociedade galega comparten coñecemento, experiencias e visións sobre ámbitos diversos como a cultura, a ciencia, a economía,

a política ou o deporte. A través de entrevistas pausadas e próximas, o proxecto constrúe un retrato plural da realidade actual de Lugo, conectando o local co global e reivindicando o valor do pensamento crítico, da identidade cultural e do compromiso co territorio.

Un mosaico da realidade lucense contemporánea



> Ver episodio

01

A Desinformación

Adriano Alonso

Xuíz e profesor

Reflexiona sobre o fenómeno da desinformación, un dos grandes desafíos da era dixital. A súa análise incide na necesidade de fomentar unha cidadanía crítica capaz de distinguir entre información rigorosa e contidos manipulados, destacando o papel fundamental da educación e do pensamento analítico.

> Ver episodio

02

A Educación

Ana Belén Traseira

Directora da UNED de Lugo

A educación e o papel das institucións académicas ocupan tamén un lugar destacado nas conversas. Ana Belén Traseira, directora da UNED de Lugo, comparte a súa visión sobre os retos das universidades na actualidade e sobre a capacidade da educación para transformar a sociedade e fortalecer a conexión co territorio.

> Ver episodio

03

A Forza do Rural

José Manuel Rus

Xerente da Mostra Exposición de Muimenta (Moexmu)

Analiza a situación do sector agrogandeiro galego e o papel do rural no desenvolvemento económico e social.

> Ver episodio

04

O Feminismo

Sandra Piñeiro Vilas

Xuíza e profesora

Aborda os desafíos do feminismo contemporáneo e o papel do marco xurídico na construción dunha sociedade máis xusta.

> Ver episodio

05

A Verdade

Juan Carlos Fernández Naveiro

Profesor

Reflexiona sobre a necesidade de recuperar o prestixio da verdade e do diálogo nun tempo marcado pola polarización e pola sobreabundancia informativa.

> Ver episodio

06

A Arte

Aurelia Balseiro

Directora do Museo Provincial de Lugo

Explica o papel dos museos na preservación do patrimonio e na difusión do coñecemento.

Un mosaico da realidade lucense contemporánea



> Ver episodio

07
O Sabor

Álvaro Villasante

Chef

Propietario do restaurante Paprica, reivindica o valor dos produtos locais e dunha cociña creativa e sostible ligada ao territorio.

> Ver episodio

08
A Radio

Sara Mejide

Xefa de contidos en Radio Lugo da Cadena SER

Reflexiona sobre a importancia da credibilidade e do xornalismo de proximidade nun contexto mediático dominado polas redes sociais.

> Ver episodio

09
A Imaxe

Adra Pallón

Fotógrafo

Quen utiliza a imaxe como ferramenta para documentar e reflexionar sobre realidades sociais e ambientais do rural galego.

> Ver episodio

10
A Viaxe

Guido Álvarez Parga

Guía turístico

Propón novas formas de descubrir Lugo a través de rutas que conectan historia, patrimonio e emoción.

> Ver episodio

11
O Campo

Carlota López Pardo

Empresaria agraria

comparte a súa experiencia como empresaria, defendendo modelos agrícolas innovadores e sostibles que contribúan ao futuro do agro galego.

> Ver episodio

12
A Palabra

Lois Pérez

Escritor

Quen reflexiona sobre o valor da lingua galega e da narración como elementos fundamentais da identidade cultural.

Un mosaico da realidade lucense contemporánea



> Ver episodio

13

A Comunicación

Mar Castro

Experta en comunicación

Analiza os retos da comunicación na era dixital, reivindicando unha interacción máis humana e consciente nos espazos virtuais.

> Ver episodio

14

A Arte Urbana

Yoe33

Pioneiro do graffiti en Lugo

Explica como os murais poden converterse en instrumentos de memoria colectiva e identidade cultural.

> Ver episodio

15

A Ciencia

Cintia Folgueira

Investigadora

Fala sobre o seu traballo no estudo das relacións entre o cerebro e enfermidades como a obesidade ou a diabetes, ao tempo que reivindica a importancia da divulgación científica e da igualdade na investigación.

> Ver episodio

16

A Xustiza

José Luis Deaño

Maxistrado

Quen analiza os desafíos actuais da xustiza e a necesidade de reforzar a independencia xudicial e a confianza cidadá nas institucións.

> Ver episodio

17

A Deporte

Salva Arco

Director xeral do Club baloncesto Breogán

Comparte a súa experiencia e reflexiona sobre os retos do club na categoría de ouro do basket nacional.

> Ver episodio

18

A Moda

Sara Lage

Deseñadora

Deseñadora especializada en vestidos de noiva artesanais, quen entende a moda como unha forma de expresión artística e persoal.

Un mosaico da realidade lucense contemporánea



> Ver episodio

19 A Xeopolítica

Fernando Martínez Arribas

Politólogo

Que aborda os desafíos da xeopolítica contemporánea e o impacto das dinámicas globais nas comunidades locais.

> Ver episodio

20 O Visión

Zaira Dapena

Directora territorial de ABANCA en Lugo

Ofrece unha análise sobre os retos da economía lucense e sobre o papel da banca no desenvolvemento do tecido empresarial e comercial da provincia.

> Ver episodio

21 A Prensa

Carmen Uz

Xornalista de El Progreso e presidenta da Asociación de Xornalistas de Lugo

Quen reflexiona sobre o valor da información de proximidade nun contexto de vertixe informativa.

> Ver episodio

22 A Saúde

Pedro Reimunde

Profesional do Hospital Universitario Lucus Augusti

Quen analiza os avances da medicina e os desafíos da cirurxía contemporánea, destacando tamén a dimensión humana do traballo sanitario e o compromiso dos profesionais coa sanidade pública.



LCD
PODCAST

En conxunto, LCD - Lugo Cultura Dixital constrúe un relato coral que permite comprender mellor a realidade lucense desde múltiples perspectivas. A través destas voces diversas, o podcast ofrece unha visión rica e plural da sociedade actual, converténdose nun espazo de encontro entre coñecemento, cultura e compromiso coa comunidade.

Santa Froila

a muller tras o santo

Autora:

Raquel Iglesias

Profesora Tutora UNED Lugo
y Licenciada en Historia del Arte

Na historia da cidade de Lugo hai unha figura de grande importancia, San Froilán, patrón da cidade e un dos santos máis importantes do noroeste peninsular. Porén, xunto a él aparece na tradición local un personaxe moito menos coñecido: Santa Froila, ou Froila, a súa nai.

A diferenza de San Froilán, a información histórica sobre ela é moi escasa. A súa figura pertence máis á tradición relixiosa e á memoria popular ca á historia documentada. Aínda así, resulta interesante porque amosa como as comunidades medievais construían a orixe familiar e espiritual dos seus santos.

Non foi raíña, nin mártir, nin protagonista de milagres espectaculares e quizais por iso mesmo a súa figura resulta tan humana. Santa Froila pertence a ese grupo de personaxes que viven a medio camiño entre a historia e a tradición, onde a realidade e a devoción popular se entrelazan ata facerse inseparables.

No século IX, o noroeste da Península Ibérica atopábase inmerso en profundos cambios; era un momento de reorganización política. Neste contexto, o Reino de Asturias,

ao que pertencía Galicia, intentaba reconstruír territorios, igrexas e comunidades cristiás.

Lugo seguía sendo unha cidade antiga, herdeira do mundo romano, protexida pola súa muralla e marcada por unha intensa vida relixiosa. Nese ambiente naceu, segundo a tradición, un neno chamado Froilán e, por suposto, detrás dese neno aparece a figura da súa nai.

A tradición chámala Froila ou Foila, un nome común entre as familias cristiás da época. Non sabemos onde naceu exactamente nin como foi a súa vida cotiá. Os documentos históricos gardan silencio. Mais da imaxinería popular xurdiu algo que para os medievais era esencial: que detrás dun gran santo debía existir unha nai profundamente crente.

As historias transmitidas durante séculos contan que Froila educou ao seu fillo na fe desde pequeno, non como unha mestra erudita, senón como o facían tantas mulleres medievais: a través de xestos cotiáns, como as oracións aprendidas ao amencer ou as historias bíblicas contadas xunto ao lume. Non debemos esquecer que nos atopamos nunha sociedade profundamente católica, onde a

SANTA FROILA

UNA MULLER TRAS O SANTO

santidade non comezaba nos mosteiros, senón no fogar. Por iso a tradición converteu a Froila no primeiro elo da vida espiritual de San Froilán.

Cando este decidiu abandonar a vida común para buscar a soidade e a oración como ermitán, a historia quixo ver niso a pegada daquela educación materna.

Co paso dos anos, Froilán converteuse en monxe, fundador de mosteiros e finalmente bispo de León. A súa fama de santidade medrou rapidamente tras a súa morte no ano 905. Os relatos sobre a súa vida comezaron a escribirse e difundirse. E entón ocorreu algo moi propio da Idade Media: a comunidade quixo coñecer tamén as súas orixes... e a resposta foi a súa nai.

Así, Froila empezou a ocupar un pequeno lugar nas historias devocionais. Non como protagonista, senón como raíz silenciosa da santidade do fillo.

A diferenza do seu fillo, Froila nunca tivo grandes templos nin festas propias; non aparece nos calendarios oficiais de santos nin existen grandes relatos sobre ela. Sempre aparece relacionada co seu fillo e o seu sepulcro atópase nunha das capelas da Catedral de Lugo.

Mentres o Santo representaba a protección pública da cidade e é o seu patrón, a nai simbolizaba algo máis íntimo: a orixe familiar da fe.

Hoxe sábese que non existen probas documentais firmes que confirmen a existencia histórica de Santa Froila como santa recoñecida. Probablemente a súa figura foi construída pouco a pouco pola tradición medieval para completar a biografía do patrón lucense.

Ás veces as cidades tamén se constrúen con relatos compartidos. E durante séculos, Lugo entendeu que a historia do seu santo comezaba antes dos milagres, antes do episcopado, antes mesmo do mosteiro: comezaba nunha casa, xunto a unha nai.

Santa Froila non deixou escritos nin milagres atribuídos. O seu legado é máis sinxelo e, quizais por iso, máis universal: representa a idea de que mesmo as grandes figuras nacen de vidas humildes e silenciosas.

Tal vez por iso a súa historia segue viva, porque non fala só dun santo, senón de algo profundamente humano: a pegada que unha nai deixa no destino dun fillo e, a través del, na memoria de toda unha cidade.

BURELA

OSPA do MAR



Osa do Mar

DA BARRA DUN PUB DE 59 METROS CADRADOS A CONSOLIDAR BURELA NO CIRCUÍTO DE FESTIVAIS DO NORTE DE GALICIA

Houbo un tempo no que o Festival Osa do Mar non era máis ca unha conversa apoiada na barra dun pub de 59 metros cadrados. Hoxe é un dos eventos culturais máis recoñecibles da Mariña lucense e unha cita imprescindible no calendario musical do norte de Galicia. A historia deste festival é a proba de que as grandes ideas poden nacer en espazos pequenos, sempre que haxa visión, constancia e unha forte conexión co territorio.

UN SOÑO QUE COMEZOU ENTRE COPAS E MÚSICA

O xerme do festival xurdiu en Burela, nun pequeno local do que formaban parte Diego Campo e Marcos Reimunde, membros da asociación Fanto Fantini. Inquedados, entre conversas e ganas de facer algo distinto para a súa vila, comezou a tomar forma unha idea que parecía ambiciosa, sobre todo para un concello costeiro afastado dos grandes circuítos musicais.

A faísca definitiva chegou tras unha visita ao festival portugués de Paredes de Coura. Aquela experiencia demostrou que era posible organizar un evento de calidade fóra das grandes cidades, en contornas máis pequenas pero

con identidade propia. A inspiración estaba clara: levar a Burela un festival con personalidade, vinculado ao mar e aberto ás novas tendencias musicais.

O nome foi case unha declaración de intencións. Osa do Mar naceu como un xogo de palabras coa praia da Marosa, onde se celebraron as primeiras edicións. A intención



OSA DO MAR

DA BARRA DUN PUB DE 59 METROS CADRADOS A CONSOLIDAR BURELA NO CIRCUÍTO DE FESTIVAIS DO NORTE DE GALICIA



era que o festival respirase salitre. Porén, as inclemencias meteorolóxicas e as complicacións loxísticas obrigaron a trasladar os concertos ao centro urbano. Lonxe de supoñer un retroceso, ese cambio foi clave para o seu crecemento.

OS PRIMEIROS PASOS: DIFICULTADES E CONVICCIÓN

Como ocorre coa maioría de proxectos culturais independentes, os comezos estiveron marcados pola incerteza. O financiamento foi un dos principais obstáculos. Convencer patrocinadores e colaboradores non resultou doado nas primeiras edicións, cando o festival era aínda unha aposta sen percorrido.

A asociación optou entón por apoiarse en bandas emergentes, moitas delas galegas, mantendo unha filosofía que aínda hoxe define o ADN do evento: apostar por artistas en crecemento antes de que se convertan en nomes consolidados do panorama nacional.

Ese compromiso coa escena independente permitiu configurar carteis arriscados, pero coherentes, que co-

nectaron cun público novo e con melómanos dispostos a descubrir novos sons.

UN ESCENARIO QUE ANTICIPOU O ÉXITO

Co paso dos anos, o tempo deulle a razón aos seus impulsores. Polo escenario de Osa do Mar pasaron artistas que hoxe enchen grandes recintos e encabezan festivais multitudinarios. Nomes como Arde Bogotá, C. Tangana, Carolina Durante, Xoel López ou o colectivo Loco Playa formaron parte da súa programación cando aínda estaban en pleno ascenso.

Esa capacidade para detectar talento e ofrecerlle unha plataforma profesional foi un dos sinais distintivos do festival. Burela converteuse así nunha parada estratéxica para bandas que máis tarde conquistarían o panorama nacional.

O crecemento foi paulatino, pero constante e firme. Edición tras edición, o público aumentou, a produción mellorou e a estrutura organizativa profesionalizouse, sen perder a proximidade e o espírito inicial.

OSA DO MAR

DA BARRA DUN PUB DE 59 METROS CADRADOS A CONSOLIDAR BURELA NO CIRCUÍTO DE FESTIVAIS DO NORTE DE GALICIA



BURELA COMO ESCENARIO CULTURAL

O traslado ao centro de Burela consolidou o festival como un evento plenamente integrado na vida da vila. As rúas, prazas e espazos urbanos comezaron a encherse de música, xerando un ambiente que transcende os propios concertos.

Durante os días do festival, a localidade vive un dinamismo especial. Hostalaría, comercio e aloxamentos rexistran un notable incremento de actividade, o que converte Osa do Mar nun motor económico para a zona, especialmente na tempada estival.

Ademais, o festival contribuíu a proxectar unha imaxe moderna e dinámica de Burela, demostrando que a cultura contemporánea tamén ten cabida no litoral lucense.

UN ATRACTIVO PARA TODA A MARIÑA LUCENSE

Máis alá de Burela, o impacto do festival esténdese a toda a comarca. Osa do Mar converteuse nun reclamo que

atrae visitantes de distintos puntos de Galicia e de comunidades limítrofes, moitos dos cales aproveitan a ocasión para gozar da costa, da gastronomía e do patrimonio natural da Mariña.

Neste sentido, o festival funciona como unha ferramenta de promoción territorial. A música actúa como porta de entrada a unha contorna onde praias, cantís e tradición mariñeira completan a experiencia cultural.

O evento tamén reforzou a identidade comarcal, situando a Mariña no mapa dos festivais do norte peninsular e fortalecendo o seu posicionamento como destino cultural, non só turístico.

FILOSOFÍA E FUTURO

A pesar do crecemento, a organización mantén os principios que deron orixe ao proxecto: proximidade, calidade musical e aposta polo talento emerxente. Esa coherencia

OSA DO MAR

DA BARRA DUN PUB DE 59 METROS CADRADOS A CONSOLIDAR BURELA NO CIRCUÍTO DE FESTIVAIS DO NORTE DE GALICIA



permittedu consolidar unha marca recoñecible e respectada dentro do circuítu independente.

O reto agora pasa por seguir medrando de maneira sostible, adaptándose ás novas demandas do público e mantendo o equilibrio entre ambición e autenticidade. A experiencia demostra que o festival ten marxe para seguir evolucionando sen perder a súa esencia.

MOITO MÁIS CA MÚSICA

Osa do Mar non é unicamente un cartel de concertos. É a historia dunha idea que naceu nun espazo diminuto e que, grazas ao traballo constante, logrou transformar o

panorama cultural dunha vila costeira. É tamén o exemplo de como a iniciativa local pode xerar un impacto real na súa contorna.

Daquela barra de 59 metros cadrados a un escenario que acolleu algunhas das bandas máis destacadas do panorama nacional, o percorrido do festival xa forma parte da memoria cultural recente de Burela e da Mariña lucense.

Hoxe, cando cada nova edición reúne milleiros de asistentes, resulta difícil imaxinar que todo comezou cunha conversa informal. Iso si, coa convicción de que cando a cultura nace desde abaixo e se constrúe con moita dedicación, non existen límites.



Oficina Verde dos Centros Asociados da UNED

Autor:

Alejandro Rodríguez

Biólogo ambiental e Coordinador do proxecto LugoNaturalMente

O pasado 4 de novembro de 2025 presentouse de xeito oficial a Oficina Verde dos Centros Asociados da UNED (Oficina Verde de aquí en diante), coa asistencia do vicerreitor de Planificación, a directora do Centro Asociado de Lugo, e o vicerreitor adxunto de Sostibilidade e Axenda 2030.

A creación da Oficina Verde deriva do acordo **de encomenda de xestión da UNED ao Consorcio do Centro Asociado da UNED en Lugo**, para o desenvolvemento da comunidade dixital e outras iniciativas do Observatorio ODS da UNED. A citada encomenda ten por obxecto a realización de determinadas actuacións de carácter ambiental e técnico, posibilitando o desenvolvemento das accións necesarias para a consecución dos obxectivos sinalados no Plan Estratégico 2023/2026 da UNED.

A continuación, enuméranse as principais liñas programáticas da Oficina Verde:

1. PROXECTO “CENTROS QUE DEIXAN PEGADA”

O obxectivo fundamental do proxecto é mobilizar á comunidade educativa da UNED coa finalidade de reducir a emisión de gases de efecto invernadoiro (GEI), diminuíndo así a pegada de carbono da institución.

Tras establecer unha rede de colaboración que xa alcanza gran parte dos Centros Asociados da UNED ao longo de todo o territorio nacional, preténdese transmitir a importancia de participar dun proxecto que busca concienciar e divulgar sobre a urxencia da mitigación climática a través da redución de emisións, analizando as posibilidades de acción de maneira individualizada e deixándoas plasmadas en documentos que inclúan plans de redución.

A Oficina Verde conformarase como punto de referencia para a realización e tramitación do cálculo da pe-

OFICINA VERDE

dos Centros Asociados da UNED



gada de carbono de cada Centro Asociado, garantindo o acompañamento guiado polos profesionais desta durante todo o proceso de cálculo. A creación deste espazo pretende deixar constancia do rexistro dos resultados xa obtidos do cálculo da pegada de carbono, reflectindo o impacto e crecemento da iniciativa co paso dos anos.

2. SISTEMAS DE XESTIÓN AMBIENTAL DOS CENTROS ASOCIADOS

A Oficina Verde ven de deseñar un documento de Sistema de Xestión Ambiental que pode ser adaptado por cada un dos centros da rede.

O que se busca é integrar a sustentabilidade na actividade educativa e administrativa. Parte dunha revisión ambiental inicial que avalía o consumo de recursos, a xestión de residuos, as emisións, a biodiversidade e a mobilidade. É importante que a política ambiental estea aliñada cos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS) e co plan estratéxico institucional, promovendo

do a eficiencia, a redución de residuos e a loita contra o cambio climático.

3. INICIATIVAS DE DIVULGACIÓN AMBIENTAL

3.1 Podcast de divulgación ambiental NaturalMente.

Execución do *programa* de divulgación Ambiental NaturalMente integrado no Ente Latinoamericano de Comunicación en Español (ENLACE) como un espazo chave para a promoción da sostibilidade mediante faladoiros educativos, comunicativos e científicos, buscando fomentar unha cidadanía ambientalmente responsable.

3.2 Formación Ambiental.

Programa de formación ambiental tanto para o profesorado dos distintos Centros Asociados da UNED como para o estudiantado, o PTGAS que o conforma e a sociedade en xeral. Dita formación, impartida desde a Oficina Verde, propónse como resposta á necesidade de capacitar e ofrecer as ferramentas adecuadas para facer fronte á crise ambiental con argumentos de base científica. O programa de conferencias de formación

OFICINA VERDE

dos Centros Asociados da UNED



ambiental consta dos seguintes títulos: **“Alfabetización Climática. Educación para o desenvolvemento sostible”**, **“Trolas climáticas. Como defenderse ante a desinformación”** e **“A contaminación por plásticos no mar: impacto nos ecosistemas e na saúde”**.

4. OBSERVATORIO ODS (OBSODS)

A Oficina Verde levou a cabo o rediseño (mediante Magnolia) da [páxina web do Observatorio ODS da UNED](#), optimizando as novas funcionalidades do sitio para facilitar a interacción cos usuarios, contribuíndo á relevancia e posicionamento do Observatorio ODS como unha plataforma esencial para a divulgación dos ODS. É nesta web onde se pode atopar toda a información relativa ás accións e iniciativas impulsadas pola Oficina Verde.

Unha delas é o desenvolvemento e xestión da [Newsletter](#) quincenal sobre sostibilidade+UNED+Axenda2030, un espazo que busca desenvolver un boletín informativo que brinde noticias e convocatorias vinculadas aos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS). O contido da newsletter estrutúrase adecuándose a un formato áxil e conciso, co fin de facilitar a súa lectura e comprensión.

Outra das iniciativas anuais ligadas ao ObsODS é o programa “ODS en Acción”, que busca difundir, a través dun ciclo de conferencias, os valores e obxectivos

da Axenda 2030. Cada mes abordarase un ODS vinculado a un Día Mundial ou Internacional, co propósito de fomentar o pensamento crítico, impulsar a acción colectiva e reforzar o papel da universidade como axente transformador cara a un futuro máis xusto e sostible. Toda a información relacionada con este programa tamén pode atoparse na web [luginaturalmente.com](#), proxecto que foi xerme da actual Oficina Verde.

No que atinxe as alianzas, a Oficina Verde ten numerosas colaboracións con entidades en proxectos vinculados á sostibilidade, entre as que se encontran o Concello de Foz co que se puxo en marcha o laboratorio de ideas FozLab2030, a través do cal se desenvolveron proxectos como “Comercios que Deixan Pegada”. Tamén se participou na coordinación dun taller ODS impulsado pola Universidade OpenEU coa intención de detectar retos e desafíos no territorio en torno os ODS e como a ensinanza superior (en concreto a UNED) pode axudar a resolvelos. Nel participaron representantes de institucións, da docencia, do terceiro sector e da empresa. Asimesmo, a Oficina Verde colaborou na redacción do módulo de Xestión Ambiental para o Máster de Calidade na Xestión de Centros Universitarios baseado no modelo EFQM.

Deste xeito queda reflectido o enorme potencial da Oficina Verde para servir de altofalante dende o territorio (o local) ao alén en materia de divulgación e formación en sostibilidade.



**CANDO A MEDICINA
ROMANA VOLVE Á VIDA**

KHEIRONIDES

CANDO A MEDICINA ROMANA VOLVE Á VIDA

Autores:

Rubén Iglesias Lombao e Cintia Folgueira Cobos

Asociación de divulgación histórica Kheironides

Na medicina antiga, a natureza era entendida como a principal forza curativa, unha idea amplamente difundida na tradición atribuída a Hipócrates. Pero máis alá dos principios teóricos, xorde unha pregunta inevitable: como se traducían esas ideas na práctica clínica? Como era realmente o traballo dun médico romano fronte a un paciente? Responder a estas cuestións non é sinxelo se nos limitamos a observar o pasado desde a distancia. A medicina antiga foi, ante todo, unha disciplina práctica, construída a partir da experiencia, a observación e a repetición de técnicas. En Kheironides partimos precisamente desa premisa: entender a disciplina médica romana implica achegarse a ela desde a acción e a análise, non só desde a contemplación. Somos unha asociación dedicada a explorar, desde unha perspectiva rigorosa e científica, como se practicaba a arte de curar na antiga Roma e por que se desenvolveu dese modo. Para iso traballamos con réplicas de instru-

mental médico completamente funcionais, deseñadas a partir de fontes históricas e arqueolóxicas. O noso obxectivo é reconstruír non só os obxectos, senón tamén o seu contexto e a súa lóxica de uso.

DO OBXECTO Á EXPERIENCIA: COMPRENDER FACENDO

Autores como Aulo Cornelio Celso describiron con detalle técnicas cirúrxicas que esixían precisión, coñecemento anatómico e destreza manual. Do mesmo modo, Dioscórides recompilou tratamentos baseados na experiencia directa con substancias naturais. Seguindo ese mesmo espírito, en Kheironides abordamos a recreación desde unha perspectiva experimental. As nosas pezas non son unicamente reproducións fieis: son ferramentas que nos permiten comprobar como funcionaban na práctica. Ao utilizalas, podemos analizar a súa ergonomía, a súa eficacia e as dificultades que implicaba o seu manexo. Este enfoque xera un coñecemento que vai máis alá do teórico. Cada demostración abre novas preguntas: que grao de precisión permitían estes instrumentos?, que habilidades debía ter o médico?, como condicionaban os

KHEIRONIDES:

CANDO A MEDICINA ROMANA VOLVE Á VIDA



materiais o resultado dunha intervención? Nese proceso, a recreación convértese tamén nunha forma de investigación. E é que a recreación histórica é, para nós, unha ferramenta de divulgación especialmente eficaz porque conecta de forma directa co público. Fronte a outros formatos máis estáticos, permite traducir conceptos complexos en experiencias comprensibles, despertando a curiosidade incluso en quen non ten formación previa en historia ou medicina. Os que participan nas nosas actividades non se limitan a recibir información: observan procedementos, formulan preguntas e establecen as súas propias conclusións. Esta aprendizaxe activa facilita unha comprensión máis profunda e duradeira. Ademais, este tipo de iniciativas contribúe a poñer en valor o patrimonio cultural. A medicina romana deixa de percibirse como algo afastado ou especializado para converterse

nunha historia próxima, onde o enxeño, a necesidade e a observación xogaron un papel fundamental.

Un dos aspectos máis reveladores do noso traballo é comprobar ata que punto certos principios e formas perduraron ao longo do tempo. Lonxe de ser un coñecemento completamente alleo, a medicina romana forma parte dunha continuidade histórica na que moitas ideas evolucionaron sen desaparecer do todo. De feito, non é raro que profesionais sanitarios actuais que asisten ás nosas actividades recoñezan nalgúns instrumentos formas que seguen utilizando hoxe en día. As tipoloxías básicas mantéñense: pinzas, sondas, escalpelos... O que cambiou son os materiais, a tecnoloxía e os protocolos, pero a lóxica funcional de moitos destes utensilios resulta sorprendentemente familiar. Este recoñecemento xera un diálogo moi

KHEIRONIDES:

CANDO A MEDICINA ROMANA VOLVE Á VIDA

interesante entre pasado e presente. Permite entender que a evolución da medicina non foi unha ruptura radical, senón un proceso acumulativo no que cada época achegou melloras sobre unha base previa.

A MEDICINA ROMANA: ENTRE TRADICIÓN, PRÁCTICA E COÑECEMENTO

A medicina romana non xurdiu de maneira illada, senón como resultado dun proceso de asimilación e adaptación de saberes anteriores, especialmente do mundo grego. Lonxe de ser unha simple herdanza pasiva, os romanos desenvolveron un enfoque marcadamente práctico, orientado á resolución de problemas concretos. Esta mentalidade condicionou profundamente a súa maneira de entender a saúde e a enfermidade: o médico debía observar, comparar e actuar. O coñecemento non era unicamente teórico, senón aplicado, e esta forma de pensar favoreceu o desenvolvemento de técnicas cirúrxicas e ferramentas adaptadas a necesidades específicas.

Na sociedade romana, a figura do médico foi evolucionando co tempo. Nun primeiro momento, o coidado da saúde estaba ligado ao ámbito doméstico e a prácticas tradicionais, moitas veces mesturadas con elementos relixiosos ou supersticiosos. Porén, coa crecente influencia do mundo grego, o médico profesional foi gañando presenza e recoñecemento. Moitos destes médicos eran de orixe grega, o que contribuíu á difusión de coñecementos máis sistematizados, aínda que non sempre estiveron exentos de recelo por parte da poboación. En calquera caso, o seu labor ía máis alá da intervención técnica: observar, explicar e acompañar ao paciente formaba parte esencial da súa práctica.

Un dos aspectos máis sorprendentes da medicina romana é o desenvolvemento da cirurxía. Fronte á imaxe dunha medicina rudimentaria, atopamos procedementos relativamente complexos para a súa época, como a sutura de feridas, a drenaxe de abscesos, a redución de fracturas ou incluso intervencións oculares como a operación de cataratas. O instrumental conservado en contextos arqueolóxicos dá boa mostra diso: escalpelos, pinzas, sondas, ganchos ou espéculos que evidencian un notable grao de



especialización. Cada ferramenta respondía a unha función concreta, o que indica non só coñecemento técnico, senón tamén unha clara intención de precisión. Ademais, aínda que os médicos romanos carecían dos coñecementos actuais sobre microbioloxía, desenvolveron certas prácticas que hoxe poderíamos interpretar como intentos de control hixiénico. O uso de vinagre para limpar feridas, por exemplo, mostra unha observación empírica dos seus efectos. Este tipo de solucións reflicte unha medicina construída desde a experiencia, onde a eficacia se medía en resultados máis que en teorías abstractas.

KHEIRONIDES:

CANDO A MEDICINA ROMANA VOLVE Á VIDA



ESPAZOS DE CURACIÓN: DO ÁMBITO DOMÉSTICO AO MILITAR

Xunto á cirurxía, a farmacoloxía ocupaba un lugar fundamental. Plantas, minerais e substancias de orixe animal formaban parte dun amplo repertorio terapéutico. Obras como as de Dioscórides recompilaron este coñecemento, que se mantivo vixente durante séculos e que, nalgúns casos, chegou ata os nosos días. Aínda que non sempre respondían a unha lóxica científica no sentido moderno, estes tratamentos baseábanse na observación acumulada e na transmisión de experiencias.

A práctica médica non se desenvolvía nun único espazo. No ámbito doméstico, a familia seguía tendo un papel relevante no coidado da saúde, pero foi no contexto militar onde se produciron algúns dos avances máis significativos. Os campamentos romanos contaban con instalacións destinadas a atender aos soldados feridos, o que obrigou a unha maior organización e sistematización da práctica médica. Estes espazos poden considerarse precedentes

dos hospitais (*valetudinarium*), xa que concentraban recursos, coñecementos e persoal especializado.

A pesar destes avances, a medicina romana non pode entenderse unicamente desde parámetros científicos actuais. Nela convivían diferentes formas de explicar a enfermidade: teorías herdadas do pensamento grego, como a dos humores, xunto con prácticas de carácter máxico ou relixioso. Esta coexistencia non debe interpretarse como unha contradición, senón como reflexo dun coñecemento en construción. O médico romano operaba nun contexto onde a experiencia, a tradición e as crenzas compartían espazo. Comprender esta complexidade é fundamental para achegarnos realmente á medicina da Antigüidade. Non se trata só de identificar que prácticas eran eficaces desde a nosa perspectiva actual, senón de entender como se articulaban no seu propio contexto. E é precisamente nese punto onde a recreación histórica cobra todo o seu sentido: non como unha simple representación do pasado, senón como unha ferramenta para exploralo, cuestionalo e facelo comprensible no presente.

KHEIRONIDES:

CANDO A MEDICINA ROMANA VOLVE Á VIDA



UNHA EXPERIENCIA INMERSIVA E COMPARTIDA: COMPRENDER O PASADO DESDE O PRESENTE

Para facilitar esta comprensión, deseñamos as nosas actividades en grupos reducidos que permiten unha observación detallada e unha participación activa. Apostamos por un formato de diálogo aberto, no que a explicación non é un discurso pechado, senón un intercambio constante. Interésanos especialmente que a experiencia sexa bidireccional. As preguntas do público, as súas interpretacións e a súa curiosidade enriquecen cada sesión. Deste modo, a divulgación convértese nun proceso compartido. O contacto directo coas pezas engade unha dimensión fundamental. O peso, a forma ou o mecanismo dos instrumentos achegan información que dificilmente pode transmitirse só con palabras. É nese momento cando a historia deixa de ser algo distante e se converte nunha experiencia tanxible.

En Kheironides entendemos a divulgación histórica como unha forma de achegar o coñecemento de maneira práctica, rigorosa e accesible. O noso obxectivo non é só mos-

trar como era a medicina romana, senón axudar a comprendela no seu contexto e valorar o seu legado. Porque, no fondo, moitas das preguntas que se facían os médicos da antigüidade seguen vixentes: como aliviar a dor, como intervir no corpo humano, como interpretar a enfermidade. E é precisamente nese diálogo entre pasado e presente onde a historia cobra todo o seu sentido. Como lembra unha coñecida frase da medicina antiga, “sanare alicuando, saepe iuvare, semper consolare” -curar ás veces, aliviar a miúdo, consolar sempre-, o exercicio da medicina sempre implicou moito máis que a aplicación de técnicas.

KHEIRONIDES



ATREVÉMONOS A PENSAR?

Autora:

Mar Carballo

Profesora de Filosofía do
IES Lucus Augusti de Lugo

A ilustración é a saída do home da súa minoría de idade, da cal el mesmo é o culpable (...) *Sapere aude!* (atrévete a saber). Con estas palabras definía Kant a situación daqueles que non se atrevían a facer uso do seu propio entendemento, da súa capacidade crítica. Afirmaba que eles mesmos eran os culpables de dita incapacidade, por covardía e por preguiza.

Este segue sendo o cometido fundamental das clases de filosofía: que o alumnado pense por si mesmo; pero a irrupción da mal chamada IA esta poñendo moi difícil. É un tema de conversa recorrente entre o profesorado: calquera tipo de traballo ou de reflexión persoal vén resolto pola IA, alentada pola preguiza da difícil tarefa de pensar. O resultado é que as novas xeracións están deixando de dedicar tempo á reflexión pausada e á investigación persoal dentro e fóra das aulas, algo esencial para elaborar un pensamento crítico e orixinalmente construído.

O filósofo Eduard Aibar denuncia, na súa obra *El culto a la innovación: estragos de una visión sesgada de la tec-*

nología (2023), que a innovación tecnolóxica converteuse no modelo de innovación xeral e que o ámbito educativo é un dos máis afectados por este imperativo. As empresas tecnolóxicas conseguiron normalizar a idea de que unha mellor educación pasa por dixitalizar os centros, dotándoos de gran cantidade de pantallas e aparellos, descoñecendo así o factor humano como axente fundamental da transmisión de coñecemento. Estamos ante a innovación ó servizo do sistema neoliberal: un tipo de innovación disruptiva capaz de crear un novo mercado con empresas, institucións e servizos que xeran un ecosistema económico ao redor da profesión docente, e que, ademais, esaxeran e magnifican os logros das novas tecnoloxías á vez que menosprezan o paradigma cultural anterior.

Existe un determinismo que de maneira inxenua imos asumindo, como se a tecnoloxía se fose desenvolvendo unicamente como resultado da súa dinámica interna, á marxe dos axentes sociais, políticos e económicos que a promoven. Pero os artefactos non son simplemente obxec-

ATREVÉMONOS A PENSAR

tos, senón, en ocasións, a manifestación das ansias de poder duns grupos humanos sobre outros (Langdon Winner, *Teñen política os artefactos?*, 1983). A máxima expresión deste fatalismo, deste discorrer autónomo das creacións humanas, está nunha pregunta tramposa que fixeron circular como un mantra: podería chegar a pensar unha máquina? Hai cuestións que nin sequera se deberían formular, porque encerran un grave erro de comprensión de nós mesmos e do lugar que nos corresponde. O certo é que aínda non sabemos (se é que fose posible) como funciona iso que chamamos intelixencia, como para poder replicala artificialmente. De feito, sucede máis ben o contrario: a anticuada analoxía cerebro-máquina dificulta explorar a complexidade das nosas capacidades cognitivas, capacidades que só se manifestan nos seres vivos... Creo que a IA, se así lle seguimos chamando, estanos enfrontando ó misterio propio da vida. Quen sabe! No fondo, ir ata os extremos pode que nos axude a entender mellor o que somos.

As tecnoloxías non son neutrais, ordenan o noso mundo, a nosa maneira de pensar e de vivir, por iso temos que ser capaces de ir máis alá da utilidade que nos ofrecen no día a día se queremos aplicalas con sensatez. Langdon Winner, no artigo anteriormente citado, menciona un exem-

plo moi ilustrativo ó respecto, neste caso relativo a obras de enxeñaría ideadas para obter un determinado efecto social. Os pasos elevados sobre as avenidas de Long Island, en Nova York, foron deseñados especialmente baixos para impedir que os autobuses puidesen circular por elas. O motivo non era outro que incentivar o uso do automóbil para ir ás praias e, de paso, negar esa posibilidade ás clases máis pobres coas que resultaba molesto compartir esas zonas de ocio, pois eran elas as que facían uso do transporte público.

Outro aspecto a ter en conta é que tomar o modelo tecnolóxico como paradigma de progreso está eclipsando a innovación nas ciencias sociais. Que sucede coa investigación sobre os temas éticos e políticos? As guerras, o maltrato de grupos humanos, o reparto de recursos, o acceso á sanidade e á educación... En definitiva, todo o relativo á xustiza e ás relacións pacíficas. Como resolvelo? Que clase de mundo queremos? Para isto necesitamos, precisamente, da reflexión que sinalaba ó principio: crítica, valente e libre de prexuízos, humana, profundamente humana, un tipo de pensamento que dubido poidamos atopar no Chat GPT. Creo que nos urxe recuperar o lema da Ilustración e poñernos a pensar.

SEMPRE CONECTADOS, CADA VEZ MÁIS SÓS?

Redes sociais e psicoloxía dende Lugo



Autor:

Denís Fernández

Psicólogo especialista
en redimientto deportivo

Nas charlas que dou con mozos e mozas de Lugo e da provincia adoito facer a mesma pregunta para comezar: canto tempo pasades cada día mirando o móbil? Case nunca ninguén sabe dicirme a cifra, pero cando imos sumando ratiños acabamos chegando, con facilidade, ás tres ou catro horas. Non é só unha cuestión de tempo: o importante é que boa parte desa vida sucede en redes sociais, nesa praza dixital que ás veces pesa máis ca praza Maior, o patio do instituto ou o adestramento do clube deportivo.

Nos últimos anos acumulouse moita evidencia de que un uso moi intensivo das redes está relacionado con máis ansiedade, máis tristeza e máis sensación de non estar á altura, sobre todo na adolescencia. Non é que quen use Instagram ou TikTok vaia ter obrigatoriamente un problema de saúde mental, pero si sabemos que pasar moitas horas comparándose, vendo vidas aparentemente perfectas e recibindo estímulos constantes pode aumentar o malestar. Moitas rapazas e rapaces cóntanme que se sinten culpables por non ter ese corpo, esa vida social ou ese éxito que ven na pantalla.

SEMPRE CONECTADOS, CADA VEZ MÁIS SÓS?

REDES SOCIAIS E PSICOLOXÍA
DENDE LUGO

Á vez, sería inxusto demonizar as redes. Para parte da mocidade de Lugo e das zonas rurais da provincia, o móbil é unha fiestra aberta ao mundo, un lugar para atopar xente coa que comparten identidade ou intereses que non sempre poden expresar no seu entorno máis próximo. En grupos de Telegram, en contas de activismo, en perfís de divulgación sobre saúde mental ou diversidade, moitos rapaces e rapazas senten por fin que non están sós. As redes poden servir para acceder a información rigorosa, para pedir axuda, para organizarse e para crear comunidade.

Nas sesións en institutos, asociacións xuvenís ou clubs deportivos aparece unha idea que se repite moito: “sinto que teño que estar sempre dispoñible”. As notificacións convértense nunha especie de fío invisible que tira de nós a cada pouco. Se non respondemos de seguida, parece que estamos a fallarlle a alguén. Se non subimos contido, semella que desaparecemos. A consecuencia é que a mente apenas descansa: todo o tempo hai algo que mirar, algo que comentar, algo que non queremos perder. E, paradoxalmente, canto máis conectados estamos, máis medra a sensación de soidade.

Tamén me chama a atención como a linguaxe da autoestima se volve, case sen decatarnos, linguaxe de métricas: likes, visualizacións, seguidores. Cando pregunto “como te ves ti?”, non é raro que a resposta comece por “pois teño poucos seguidores” ou “non me comentan moito as historias”. A mirada cara dentro é substituída pola mirada cara fóra, cara á reacción dos demais. Se o vídeo funciona, un respira; se pasa desapercibido, un empeza a cuestionarse como persoa. A identidade convértese nun perfil que hai que xestionar, máis ca nun proceso de coñecemento propio.

Isto non significa que teñamos que romper coas redes, senón que necesitamos aprender a vivilas doutro xeito. Nas charlas sempre propoño ás rapazas e rapaces que se fagan tres preguntas sinxelas: canto?, para que? e con quen? Canto tempo quero dedicarles cada día? Para que as estou usando, para informarme, para divertirme, para evadirme, por costume? Con quen me estou relacionando: con xente que me fai sentir acompañado e respectado, ou con contas que me fan dano sen que eu sexa moi consciente?

Hai algúns hábitos que adoitan axudar. O primeiro é poñer límites de tempo realistas e visibles, aproveitando as ferramentas do propio móbil. O segundo é coidar o sono: deixar de mirar a pantalla un bo anaco antes de deitarse e, se é posible, non durmir co teléfono na almofada. O terceiro é facer unha especie de “limpeza de seguimentos”: deixar de seguir perfís que só xeran comparacións imposibles, culpa ou vergoña, e buscar contas que inspiren, informen con rigor ou simplemente fagan rir sen ferir.

Outro aspecto clave é recuperar espazos de encontro fóra da pantalla. En Lugo temos centros xuvenís, clubs deportivos, grupos culturais, festivais, bibliotecas públicas que organizan actividades... Non se trata de idealizar o “antes non había pantallas e todo era mellor”, porque tampouco é certo. Trátase de lembrar que a relación presencial, co corpo enteiro, coa voz e coa mirada, segue sendo insubstituíble para o noso equilibrio emocional. Moitas veces, o que máis alivia non é un comentario nun post, senón un paseo, unha conversa tranquila, un café compartido.

Tamén é importante o papel das persoas adultas. Pais, nais, profesorado e educadores ás veces confesan que se senten perdidos fronte a este mundo dixital que cambia tan rápido. A tentación pode ser ou ben mirar para outro lado, “porque isto non o entendo”, ou ben prohibir de golpe. Ningunha das dúas opcións adoita funcionar. Máis útil é abrir espazos de diálogo, compartir preocupacións e acordar normas claras e asumibles entre todas as partes. Que haxa límites, pero tamén confianza para contar o que pasa en redes sen medo a castigos desproporcionados.

Ao final, a pregunta que queda flotando é que lugar queremos que ocupen as redes sociais nas nosas vidas, e especialmente na vida da mocidade de Lugo. Podemos seguir deixándonos levar pola inercia do scroll infinito, ou podemos decidir usalas de maneira máis consciente e coidada. Non hai receitas perfectas nin listas máxicas, pero si hai algo que non deberíamos esquecer: detrás de cada pantalla hai unha persoa, con medos, inseguridades e desexos de ser querida. Se poñemos esa humanidade no centro, tamén na praza dixital, estaremos a coidar un pouco máis da nosa saúde psicolóxica.

LCD

Lugo Cultura Dixital
MURALLA ABERTA

ORGANIZA:



COLABORA:

