



# Boletín **CCOO** JUVENTUD GRUPO TELEFÓNICA

## ¿SABÍAS QUÉ?

Pág.2 **Complementos Salariales (II)**

## EL RINCÓN DE PENSAR

Pág.6 **Fernando Valladares, Premio de Medio Ambiente 2024: “Nos estamos comiendo el planeta, y lo hacemos más rápido de lo que se regenera”**

## LO POSIBLE Y LO NECESARIO

Pág.5 **Ante una inflación que no cede, hay que proteger el poder adquisitivo de los salarios**

## GENERATIONS

**3 Juegos de LinkedIn que te ayudarán a abrir la mente** Pág.2

## CULTURA CON VALORES

**“Ganar dos veces”, el himno que canta a la superación del equipo paralímpico español** Pág.4

## TECNOLOGÍA DIGITAL

**ELEMIND: Dispositivo tecnológico que ayuda a combatir el insomnio** Pág.3

Sección Sindical CCOO Grupo Empresas Telefónica

Ronda de la Comunicación s/n Edif. ESTE2  
28050 Madrid

*¡Síguenos!*



[ccoو.estatal@telefonica.com](mailto:ccoو.estatal@telefonica.com)

[https://telecomunicaciones.fsc.ccoو.es/Grupo\\_Empresas\\_Telefonica/](https://telecomunicaciones.fsc.ccoو.es/Grupo_Empresas_Telefonica/)



# ¿SABÍAS QUÉ?

## Complementos Salariales (II)

Además del Sueldo base (se abona en su proporción mensual conforme tablas salariales) y las gratificaciones extraordinarias (se abonan en el mes de julio y otra en diciembre por importe equivalente a una mensualidad), hay una serie de Complementos salariales que se pueden percibir en nómina, de la siguiente manera:

- **Compensación en dos domingos/festivos consecutivos:** cuando por necesidades de servicio se trabaje una jornada completa dos domingos/festivos consecutivos percibirá una compensación económica de 15,07€. Si no trabajase la jornada completa tendrá derecho a la parte proporcional.
- **Compensación por festivos autonómicos y locales:** Sumarán a la compensación en sábados, domingos o festivos una compensación adicional de 3,05€/hora.
- **Pluses de Nochebuena – Nochevieja y Navidad-Año Nuevo:** todo el personal que trabaje en turnos que concluyan después de las 22 horas en Nochebuena o Nochevieja, y las que trabajen los días de Navidad y Año nuevo percibirán, además del día de descanso correspondiente la compensación económica de 46,80€.
- **Compensación económica profesores:** el acuerdo de profesor interno recoge compensación económica en función de perfil de colaboración y la dificultad de la materia a impartir indicada en el nivel del curso.

Perfil de FORMADOR	Nivel de Curso	Compensación	Desplazamiento fuera de residencia
Presencial y Virtual	Avanzado	21€ hora	3€ hora
	Medio	18€ hora	3€ hora
Online (Teletutor)	Avanzado	21€ hora	-
	Medio	18€ hora	-

- **Compensación económica profesores:** el acuerdo de profesor interno recoge compensación económica en función de perfil de colaboración y la dificultad de la materia a impartir indicada en el nivel del curso.

- **Dinamizador de entornos online**

1. Facilita evolución del aprendizaje generando actividades en un entorno online. La formación es asíncrona. El tiempo estimado de dedicación es de 1 hora diaria a la tarea de dinamización del entorno online en días laborables. Se compensa según el tiempo de actuación.
2. Semana de dinamización: 40€
3. Mes de dinamización: 160€

Fuente:ccoo GET

## GENERATIONS 3 Juegos de LinkedIn que te ayudarán a abrir la mente



Fuente:ambito

LinkedIn, conocida por conectar a personas en el ámbito laboral, añadió juegos que no solo entretienen, sino que también mejoran las habilidades mentales. Te contamos en qué consisten: Crossclimb, se centra en la adivinanza de palabras encadenadas, lo cual puede ser muy útil para mejorar las habilidades verbales y cognitivas.

Pinpoint, es un reto de categorización. Los usuarios deben intentar descubrir a qué categoría pertenecen una serie de palabras utilizando el menor número de pistas posibles ayudando a desarrollar habilidades de deducción y razonamiento lógico.

Queens es un juego de lógica que desafía al usuario a rellenar diferentes casillas en un tablero, ideal para mejorar las habilidades de resolución de problemas y la capacidad de pensamiento crítico. [Leer más](#)

RECUERDA QUE EN NUESTRA WEB PUEDES ENCONTRAR TODAS LAS NOTICIAS REFERENTES A COVID 19 ASÍ COMO TODA LA DOCUMENTACIÓN, ASESORAMIENTO Y PROPUESTAS DE CCOO.

[www.ccoo.es](http://www.ccoo.es)

ADEMÁS DE PODER ACCEDER A TODA LA INFO DE LA SECCIÓN ESTATAL DE CCOO GRUPO EMPRESAS TELEFÓNICA EN EL SIGUIENTE ENLACE:

<https://telecomunicaciones.fsc.ccoo.es/telefonica>

CCOO YOUTH NEWS | PÁGINA 2



## ELEMIND: Dispositivo tecnológico que ayuda a combatir el insomnio

EElement es el nombre del startup que acaba de lanzar una diadema a la que han bautizado como Elemind para ayudar a conciliar el sueño.

Este dispositivo “monitoriza las ondas cerebrales” y activa en el paciente algo similar a un “modo de cancelación de ruido”, con lo que conciliar el sueño es más sencillo. Este accesorio con tecnología de neuromodulación ofrece un diseño para que se pueda dormir con él sin que moleste dando igual la posición de descanso.

Según datos facilitados por los propios creadores, el 76% de quienes participaron en los ensayos logró dormirse antes y de manera más fácil. Saldrá a la venta este verano y su precio rondará los 300 euros.

### ¿Cómo funciona?

El dispositivo, explican sus creadores, “monitoriza las ondas cerebrales” y activa en el paciente algo similar a un “modo de cancelación de ruido”, con lo que conciliar el sueño es más sencillo. El sistema de Elemind no emplea ningún compuesto químico, pero sí algoritmos “de procesamiento de señales” que rastrean el electroencefalograma del usuario y, a decir de sus creadores, “proporcionan una estimulación acústica adaptada a los ritmos del cerebro que elimina el ruido de las ondas que mantienen despierto”.

### Neuromodulación

Esta diadema (porque eso es Elemind) es un wearable con tecnología de neuromodulación que ofrece un diseño para que se pueda dormir con él sin que moleste dando igual la posición de descanso. Para utilizarlo, simplemente hay que ponérsela en la cabeza antes de irse a dormir y abrir la app del teléfono móvil para seleccionar la opción de ‘iniciar tu sesión de sueño’. Dispone de una batería que permite que funcione durante una noche entera. El dispositivo lee las ondas cerebrales, lo que permite que los pulsos de sonido lleguen en momentos específicos según donde se encuentre el cerebro para coger el sueño. La estimulación desaparece cuando el usuario se duerme. Según datos facilitados por los propios creadores del invento, el 76% de quienes participaron en los ensayos logró dormirse antes y de manera más fácil. Cuesta unos 300 euros.

# CULTURA CON VALORES



## “GANAR DOS VECES”, EL HIMNO QUE CANTA A LA SUPERACIÓN DEL EQUIPO PARALÍMPICO ESPAÑOL

El compositor Lucas Vidal junto con la voz de la cantante Paula Koops y el impulso de la corporación Pascual han creado “Ganar dos veces”, el primer himno del equipo paralímpico español para motivarlos de cara a los Juegos de París.

“La canción representa mucho lo que luchamos todos los deportistas paralímpicos, que es que se nos vea como deportistas de alto nivel, que es lo que somos porque dedicamos nuestra vida y nuestra profesión a ello”.

El título del himno hace referencia al espíritu de superación de estos deportistas, que no se limita a los momentos de entrenamiento y competición, sino que se extiende a su día a día y las dificultades que muchas veces les plantea.



A unos Juegos Paralímpicos solo llegan los mejores. La española Eva Moral es una de ellas: se ha clasificado para los de París 2024 en la modalidad de paratriatlón. Lo ha conseguido tan solo dos años después de haber sido madre y cuando se cumple una década del accidente que le causó la lesión medular con la que convive desde entonces.

Eva decía que su sueño era ir a los Juegos de Tokio 2020. No solo lo consiguió, sino que se trajo una medalla de bronce colgada del cuello. Con los de París, apunta más alto. “A París 2024, le pido todo. Vamos a por todas”.

Unos Juegos Paralímpicos siempre son especiales para un atleta de élite. Son la mayor fiesta del deporte y, sobre todo, ese momento para el que se han estado preparando durante cuatro años de esfuerzo y sacrificios. Los de 2024 lo serán más, si cabe, para los deportistas del equipo paralímpico español: son los primeros a los que acudirán con su propio himno.

El tema lleva por título Ganar dos veces. La letra y su melodía fresca y pegadiza son obra del compositor Lucas Vidal. La voz la pone la cantante Paula Koops y el impulso para que esto haya sido posible llega de la mano de Pascual.

“Con toda la ilusión del mundo, hemos creado el primer himno del equipo paralímpico español, un pequeño regalo musical para motivarlos de cara a los Juegos de París. Hemos querido simbolizar esta vinculación tan especial con nuestra humilde aportación a la causa paralímpica porque si hay un elemento de unión emocional entre las personas, este es la música.”, asegura Pilar Pascual, consejera de Corporación Pascual.

[Leer más](#)



# LO POSIBLE Y LO NECESARIO

## ANTE UNA INFLACIÓN QUE NO CEDE, HAY QUE PROTEGER EL PODER ADQUISITIVO DE LOS SALARIOS

“CCOO venimos advirtiendo de que aún no está controlado el IPC, por lo que es necesario proteger los salarios, referenciando los incrementos salariales a lo acordado en el V AENC y generalizando la cláusula de garantía salarial de los convenios”, ha señalado la secretaria confederal de Acción Sindical y Empleo, Mari Cruz Vicente.

En mayo la subida de los precios del IPC general repunta tres décimas hasta el 3,6% y la subyacente sube hasta el 3,0%. Hostelería, alimentación y suministros del hogar, parte esencial de la cesta de la compra, se consolidan como los grupos más inflacionistas en términos interanuales.

Además, el precio de la vivienda sigue desbocado (se ha incrementado en un 6,3% interanual en el primer trimestre de 2024), el coste de las hipotecas está en máximos de los últimos años y el coste de alquilar una vivienda tampoco para de subir.



JUNIO 24 | EDICIÓN 25

**CCOO Telecomunicaciones** declara su voluntad de ser una organización aliada de la diversidad LGTBI+ y reafirma su compromiso con la defensa de los derechos humanos, también en el centro de trabajo. El incremento de los discursos de odio está alimentando la polarización social y supone una involución democrática y un peligro para la convivencia que debe llevarnos a actuar de forma decidida para contrarrestar estos ataques a la diversidad de la sociedad española.

Al sindicato le corresponde trabajar activamente para la inclusión social y laboral de las personas LGTBI+: acompañar, apoyar, escuchar a la comunidad LGTBI+ y nunca dejar de aprender son acciones que sirven para tejer redes aliadas con el colectivo.

La heteronormatividad es un privilegio ya que da la posibilidad de expresar libremente la identidad sin temor al rechazo, de hablar abiertamente de sentimientos sin pudor, de manifestar públicamente la afectividad sin necesidad de buscar espacios seguros ni miedo a sufrir agresiones, de poder hablar de la esfera más íntima o familiar sin tapujos ni vergüenza en los ambientes informales dentro del espacio laboral.

No se necesita ser parte de la comunidad LGTBI+ para defender sus derechos. Sólo es necesaria la conciencia solidaria que nos lleva a luchar para que todas las personas tengan acceso a los mismos derechos sin discriminación alguna.

Las personas trabajadoras LGTBI+ deben tener la seguridad de que **CCOO** ha sido y será un espacio no sólo seguro, sino aliado en la lucha por sus derechos y necesidades particulares.

Por ello, este año **CCOO Telecomunicaciones** llama a participar en los actos y manifestaciones que se convoquen con motivo de la celebración del Día del Orgullo LGTBI+ para visibilizar el apoyo sindical a su lucha y hacerles sentir que estamos de su parte, que somos una organización aliada de la diversidad y el respeto a los derechos humanos.



## **Fernando Valladares, Premio de Medio Ambiente 2024: “Nos estamos comiendo el planeta, y lo hacemos más rápido de lo que se regenera”**

Fernando Valladares Ros, activista por el clima, investigador en el CSIC y uno de los divulgadores medioambientales más reconocidos en Europa, ha sido galardonado con el Premio de Medio Ambiente 2024 por su gran labor divulgativa y compromiso, alertándonos de la pérdida de biodiversidad y de las consecuencias del cambio climático.

Durante su conferencia desgranó las tensiones que genera la crisis climática, que van desde desigualdades sociales y pobreza hasta guerras.

"Aceptar el cambio climático es muy difícil, cuesta mucho, por eso lo más fácil es negarlo, Lo cierto es que nos estamos comiendo el planeta, y lo hacemos mas rápido de lo que se regenera". Fernando Valladares Ros, activista por el clima, investigador en el CSIC y uno de los divulgadores medioambientales más reconocidos en Europa, desgranó ayer en el Club LA NUEVA ESPAÑA las tensiones que genera la crisis climática, que van desde desigualdades sociales y pobreza hasta guerras.

Valladares, a quien presentaron Rosario Alonso Ibáñez, directora de la Cátedra Concepción Arenal Agenda 2030 de la Universidad de Oviedo, y Nicolás Felipe Weidberg, profesor de Ecología en la Universidad de Oviedo, aseguró que es rentable invertir en mitigar el cambio climático, en cuestiones como reducir emisiones o en reducir el empleo de combustibles fósiles. "No tenemos dinero para pagar el cambio climático es un desastre de muchos miles de millones de dólares, pero debemos hacer todo lo posible por mitigarlo", recalcó el científico, que también es profesor de la Universidad Juan Carlos I de Madrid.

"No sirve de nada que nos dejen la gasolina mas barata que un litro de agua, es como si a un drogadicto le suministramos gratis lo que lo está matando; no hay nada mas renovable que la gasolina, pero hay que esperar miles de años para ello, y nuestra vida va muy deprisa", argumentó Valladares, que alabó las políticas medioambientales de la Unión Europea destinadas a restaurar zonas degradadas con el horizonte puesto en el 2030.

"Nos estamos bebiendo el agua de nuestros hijos y les condenamos a una hipoteca ecológica injusta que ellos no han pedido. Hay un ciclo que conecta el agua del mar con el agua dulce, pero como el ser humano tiene tanta prisa la consumimos mucho mas rápido de lo que se genera", resaltó.

Valladares reivindicó llevar el debate sobre el clima a postulados más humanos, y de forma más tranquila. "Nuestros hijos vivirán menos que nosotros; la esperanza de vida ha bajado. A la vez los conflictos internacionales no paran de crecer. Es el momento de tomar medidas reales", concluyó.

[Leer más](#)

FUENTE:LANUEVA ESPAÑA



**¡Nos vamos de vacaciones!**

**¡Volvemos en septiembre!**

# CCOO Grupo Empresas Telefónica

BOLETÍN DE JUVENTUD DE TELEFÓNICA



*¡Súmate!*



*El poder de cambiar las cosas*