

10 de septiembre "Día Internacional para la Prevención del Suicidio"



**Semanal 6 a 10 de septiembre
2021**

CCOO te cuenta lo más destacado de la semana.

1. [Salud](#)
2. [Desconexión Digital, un Derecho](#)
3. [Noticias Breves:](#)
 - a. [Plan de Pensiones](#)
 - b. [Encuesta](#)
4. [Notas de Prensa](#)
5. [Afílate a CCOO](#)

Si tienes alguna duda ponte en contacto con nosotros a través de nuestro buzón (**Seccion_Sindical_CCOO**) o hablando con tu delegada/o de **CCOO**.



Salud



La mortalidad laboral creció en 2020 a pesar de la baja actividad económica.

Aunque no hay datos oficiales sobre el deterioro psicológico de las personas trabajadoras (ya que este tipo de patologías no están incluidas en el catálogo de enfermedades profesionales y por tanto se consideran contingencias comunes), no tenemos dudas de que el Covid está afectando al estado mental de las plantillas. Detectamos una correlación entre este deterioro provocado por el **miedo** al contagio, el **aislamiento**, la **disponibilidad permanente** y la **crisis económica**, entre otras causas, y la **sinistralidad laboral**.

Pensando en un compañero anónimo que vive solo en un pequeño apartamento del centro de Madrid. Este pequeño apartamento es ahora su centro de trabajo y de vida desde hace más de un año. Lejos de su familia, añora las relaciones sociales. “Está que se sube por las paredes, deprimido”, comentan sus compañeros a los que sólo ve por videoconferencia. *Refleja un estado emocional* que, sin llegar a ser una patología diagnosticada, ha puesto a muchas compañías españolas en alerta.

¿Nuestro compañero no es un caso aislado? Los psicólogos hablan de un claro empeoramiento del estado emocional de las plantillas generado por la pandemia.



“Hay un repunte de la [fatiga emocional](#) porque no vemos salida a la situación. Y empieza a pasar factura en forma de crisis de ansiedad y episodios depresivos”, indica Guillermo Blanco Bailac, psicólogo clínico, que destaca el hecho de que durante el confinamiento [el consumo de psicofármacos creció](#) un 20%. “Los psicólogos percibimos un efecto en el trabajo que denominamos niebla mental, con el que cuesta enterarse, recordar, tomar decisiones... y genera irascibilidad y tristeza. La calidad del trabajo está decayendo y el desgaste es generalizado. Las consultas están aumentando cerca del 20%”, confirma Isabel Aranda, vocal del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Para abordar estos riesgos psicosociales debemos poner en marcha servicios de atención psicológica e implementar formaciones para manejar el estrés continuado y la ansiedad.

Las claves para aliviar los síntomas de estrés y ansiedad son **estructurar el trabajo**, **desactivando las notificaciones**, **racionalizar horarios** y fomentar un **estilo de vida saludable**, con cuidados en la alimentación y ejercicio físico.

La experta de BeUp explica que los ciclos cerebrales son cortos, oscilan entre 90 y 110 minutos y solo se puede mantener una atención sostenida durante 15 minutos y recomienda ponerse avisos para descansar y planificar la tarea antes de iniciarla.

Prevención de Riesgos Laborales de **CCOO** ha trabajado con la empresa para mejorar nuestro bienestar con acuerdos como el de **desconexión digital** y mejorar la **flexibilidad horaria** en 2019. En las Comisiones de Seguridad y Salud hacemos un seguimiento continuo para el **bienestar en la oficina y en casa** (con consejos de nutrición, actividad física y acuerdo [“office in a box”](#) en el convenio).



Si crees que necesitas ayuda no esperes más, ponte en contacto con el servicio médico y/o con tu delegado de Prevención.

Seguiremos trabajando dentro y fuera de Vodafone para que los riesgos psicosociales sean tratados como un riesgo al mismo nivel que cualquier otro riesgo laboral.




Desconexión Digital, un Derecho

El 12 de diciembre de 2019 la representación social y la empresa firmaron un acuerdo que contenía, entre otras cosas, las condiciones necesarias para garantizar el derecho a la desconexión digital en el Grupo Vodafone España.

El objetivo es respetar el tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como la intimidad personal y familiar. De esta manera se mejora la conciliación de la vida laboral, familiar y personal y se optimiza la salud laboral.

- Las reuniones de trabajo se deben realizar con carácter general dentro del horario laboral, entendiéndose como tal última hora de entrada y primera hora de salida.
- Se podrán enviar comunicaciones fuera de horario laboral, ahora bien, el solicitante debe asumir que no obtendrá respuesta hasta el día hábil siguiente a la comunicación.
- Si de manera excepcional y por causa justificada de “urgente necesidad” se requiere contactar con una persona empleada fuera de horario laboral, se realizará por teléfono.
- Las personas que se encuentren realizando guardias, disponibilidades o trabajos programados podrán ser contactados durante las mismas. Una vez finalizado su tiempo de trabajo es preciso que el resto de las personas trabajadoras faciliten su tiempo de descanso.
- Durante una ausencia por vacaciones, enfermedad, etc se debe activar el “ausente de la oficina” en office, indicando con quien se puede contactar.
- El ejercicio del derecho a la desconexión digital no repercutirá de forma negativa en la promoción y el desarrollo profesional.

CCOO quiere insistir en un acuerdo firmado hace casi 2 años porque es necesario tener presente que **la desconexión digital es un derecho que debe ejercerse**. Por eso firmamos un acuerdo que genera un marco de condiciones necesarias para su ejercicio sin trabas, y que nos da una herramienta en caso de no darse estas condiciones.

Para  información, consulta con tu delegado/a



El Corazón de la gente
Trabajadora

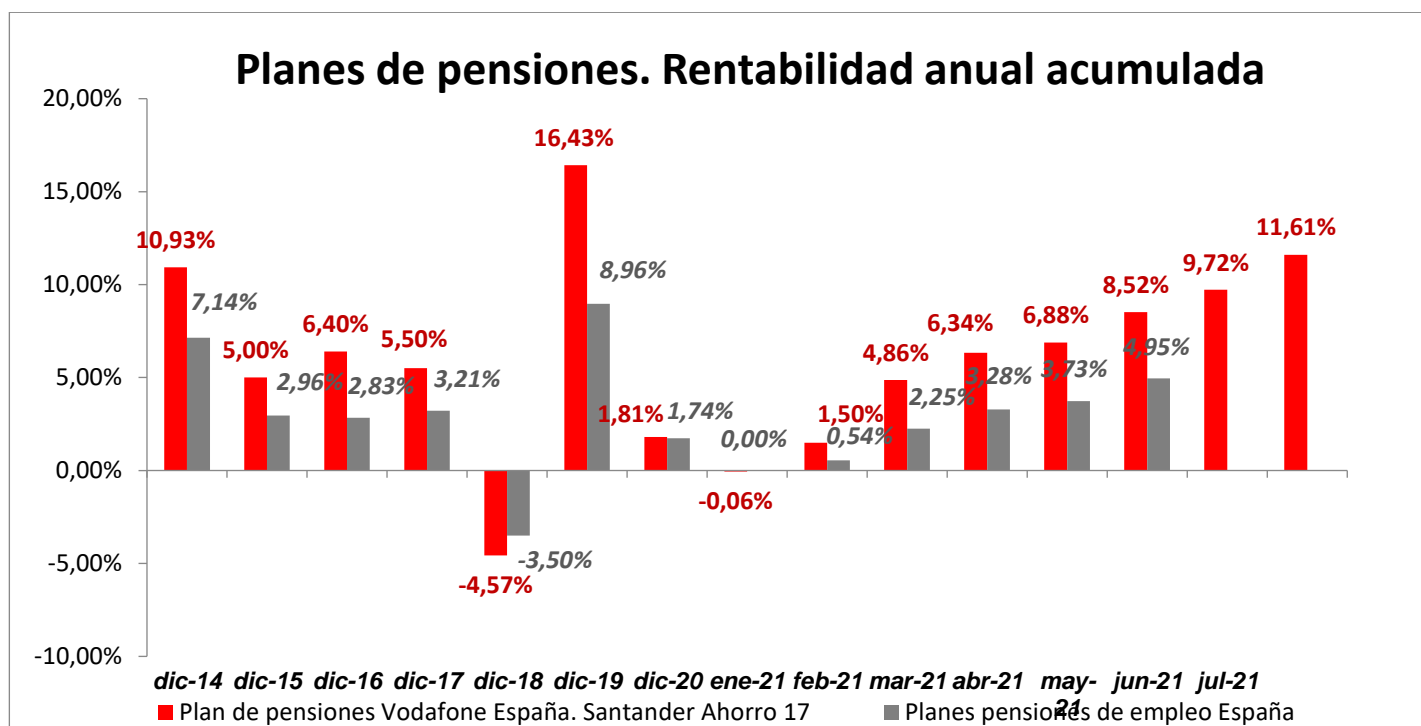


Noticias Breves de Interés



Rentabilidad del Plan de Pensiones

Cerramos el mes de agosto con una rentabilidad de **+11,61%**.



Encuesta

Vodafone lanza diferentes encuestas con el objetivo de tomar el pulso a la compañía a través de sus empleados. La última anunciada se lanzará el lunes 13:

<https://vodafone.workplace.com/groups/573036799741962/permalink/1450687185310248/>

La opinión de **CCOO** sigue siendo la misma, debemos aprovechar todas las oportunidades para hacernos oír como personas empleadas. Todos los canales de comunicación con la empresa son importantes. Los resultados de las encuestas son tratados en nuestras reuniones con la empresa, por lo que es importante que tu respuesta sea sincera.



Prensa - Noticias



[CCOO urge al Gobierno a ser valiente para dar soluciones a la factura eléctrica](#)

[Jóvenes CCOO advierte de la situación límite de la juventud trabajadora y exige al Gobierno que cumpla sus propios compromisos](#)

[CCOO destaca en Bruselas la necesidad de aplicar los componentes sociales del Plan de Recuperación Europeo](#)

Estar afiliado a CCOO cada año te interesa más



ESTAR AFILIADO A CCOO CADA AÑO TE INTERESA MÁS

CCOO es un sindicato útil para las trabajadoras y los trabajadores y para la sociedad, que además de intervenir sindicalmente en los centros de trabajo ofrece el mejor **ASESORAMIENTO JURÍDICO**, de la manera más ágil, a todas las personas afiliadas a CCOO.

¿Sabías que estar afiliado/a a CCOO te da derecho a utilizar los **SERVICIOS JURÍDICOS** en condiciones muy ventajosas, alcanzando la gratuidad a partir del tercer año?



CCOO es la mayor organización del país. Forma parte de las mesas de diálogo social, ha participado en todos los grandes acuerdos y pertenece al pacto de Toledo.

CCOO te defiende y piensa en ti, dentro y fuera de la empresa.

Puedes participar e influir con tu afiliación.

Afílate a CCOO y participa.

