

Os traemos esta semana una selección de noticias recientes relativas a la actualidad laboral que creemos importantes:

- Cuida tu corazón también en el trabajo.
- Lavado de cara de la salud mental en las empresas.
- La llamada "Regla del 85%", mejora la forma de trabajar y la productividad.

Esperamos que sean de vuestro interés.

29 DE SEPTIEMBRE DIA MUNDIAL DEL CORAZÓN CUIDA TU CORAZÓN TAMBIÉN EN EL TRABAJO



El seguimiento de 6.500 personas durante 18 años revela que **los problemas cardíacos son un 50% más comunes entre los trabajadores que sufren estrés** porque, a pesar del esfuerzo realizado, en muchas ocasiones no se ven recompensados por su empresa.

Existen numerosos estudios que confirman que la excesiva tensión laboral y la falta de un mínimo reconocimiento profesional, que tenemos en muchas ocasiones, pueden provocar enfermedades que son potencialmente mortales como los problemas cardíacos.

[Pincha aquí para leer el artículo](#)

“MENTALWASHING”: EL NUEVO LAVADO DE CARA DE LA SALUD MENTAL EN LAS EMPRESAS

El debate sobre la relación entre **salud mental y trabajo** empieza a generalizarse, pero las empresas (creemos que incluida la nuestra) lo abordan con **medidas que no van a la raíz del problema:**

las condiciones laborales

En este artículo, la **psiquiatra Belén González** indica que cada vez recibe más casos clínicos de personas que llegan con **cuadros de ansiedad** provocados por la sensación de impotencia que tienen ante la **vulneración de sus derechos laborales**. “Se sienten absolutamente desprotegidos”

Continúa mostrándonos que el “mentalwashing” son promesas, programas y políticas que quedan bien sobre el papel, pero que tienen poco contenido real.

Las empresas dicen que se preocupan por la salud mental de la plantilla e incluso **implementan programas** que, aparentemente van dirigidos a mejorar la salud mental, **pero no tienen otra intención que hacer un lavado de cara.**



[Pincha aquí para leer el artículo](#)



seccion_sindical.ccoo@atmira.com
atmira@servicios.ccoo.es



<https://twitter.com/CCOOAtmira>

ADIÓS AL MANTRA "EN EL TRABAJO HAY QUE DAR EL 100%": LA REGLA DEL 85% MEJORA LA PRODUCTIVIDAD



La idea de que en el trabajo hay que "dar el máximo" para lograr los objetivos empieza a desvanecerse ante nuevas ideas para evitar la frustración. Varias investigaciones abogan por una nueva cultura laboral para mejorar la productividad.

[Pincha aquí para leer el artículo](#)

En el artículo de "El País" se analiza más en profundidad.

Hacer coincidir tu trabajo con algo que disfrutas es "un pobre indicador" de que conseguirás ser feliz mientras te ganas la vida.

A los empleadores les encanta oírlo porque pueden **explotar el hecho de que alguien está siguiendo su pasión para conseguir más horas de trabajo por el mismo salario.**

Las empresas con frecuencia cometen el error de premiar el compromiso en lugar de la capacidad porque se "ciegan" por las muestras exageradas de entusiasmo.



[Pincha aquí para leer el artículo completo](#)

Quienes se mostraban siempre disponibles corrían el riesgo de acabar haciendo tareas totalmente ajenas a su labor, entre ellas traer cafés o hacer recados varios, o de cumplir horarios intempestivos.

Los expertos recomiendan a los directivos moderar algunas prácticas. Se pide **vigilar el llamado "lenguaje de alta presión"**. Es decir, dosificar los "para ayer", los "urgente" y los "ASAP" (acrónimo de "as soon as possible", tan pronto como sea posible), de los que se abusa en los correos electrónicos de trabajo. Aconseja ser honestos respecto a los plazos de entrega y terminar las reuniones 10 minutos antes. Por último, **sugiere que los directivos rebajen también su intensidad y su pasión al 85%**. "Mandar un correo un domingo nunca será un mensaje de moderación. No se acabará el mundo por esperar al lunes a las 10.00".

VENTAJAS DE ESTAR AFILIADO A CCOO

Por ser de CCOO disfruta de FILMIN, todo el cine, documentales, series, donde quieras y por menos de 6€ al mes.

Por tan solo **70€** el primer año en lugar de los **84€** de la cuota anual.

(cuota promocional para el primer año, después de este periodo se abonará la cuota al precio normal vigente en ese momento)

[Aquí tienes más información:](#)



FILMIN

OFERTA ESPECIAL CCOO

Disfruta de una oferta especial para la afiliación de CCOO. Cine seleccionado por personas y para personas que buscan algo más.

1 año por 70€

ACTIVAR PROMOCIÓN

* Una vez finalizada la suscripción contratada, si no se cancela, se renovará a la suscripción anual básica. ** Los títulos de alquiler no están incluidos en esta suscripción.



seccion_sindical.ccoo@atmira.com
atmira@servicios.ccoo.es



<https://twitter.com/CCOOAtmira>