

¿Tú jefe o jefa te exprime? ¿Te carga con mil tareas imposibles de cumplir en tu jornada laboral? ¿No atiende a razones cuando le dices que no se puede hacer lo que te pide? ¿Te llama a deshoras? ¿Prolongas tu jornada hasta acabar todo lo que te encarga? ¿Puede el problema afectar a más gente? ¿Te echan en cara que apagues a tu hora? ¿Te exigen cosas que van más allá de lo que corresponde a tu categoría que, dicho sea de paso, es por lo que te pagan?

Si la respuesta **a una sola** de esas preguntas es "Sí", entonces hay un problema y seguramente vaya a más, pasándote factura.

Si es tu caso y no lo escalas, nadie se enterará, perpetuándose un comportamiento tóxico en la compañía o una gestión deficiente que puede afectar al resto del equipo, y muy posiblemente, causándote algún daño (estrés, ansiedad, "burnout" ...). Elévalo antes de pensar en cambiar de empresa, porque **"arriba" se escudan en que no les consta nada.** Consúltanos. **Sabes que estamos contigo.**

Solo sacando fuera lo que pasa, se destapa lo que hay. Y solo así se pueden solucionar los problemas **aplicando los protocolos existentes y en vigor en Atmira y que regulan este tipo de situaciones.** Sabes que cuentas con nuestra ayuda.

**PRINCIPIOS BÁSICOS A RESPETAR Y A HACER RESPETAR:**

- Horario: 40,5h/semana (35 en verano). Regulado en el calendario de Atmira y en las normas laborales.
- La desconexión digital es un derecho. Existe un protocolo en Atmira ([link](#)).
- Categoría: la de tu contrato o nómina.
- Funciones y roles: los descritos en el [marco de carreras](#). Ni más, ni menos.
- Sobresfuerzos: siempre por escrito, voluntarios y compensables, ya sea en tiempo o dinero ([link](#)).

Este comunicado está inspirado en hechos reales y que se repiten en el tiempo... y seguramente ocurre más veces de lo que nos trasciende. Si no levantas la mano, nadie podrá hacer nada por tenderte la suya.

**#Stop\_abusos\_laborales.** ¡No somos máquinas!

Ponle freno al problema y déjate ayudar.

**CUENTA CON NOSOTROS**

