

AYUDAS SOCIALES BACHILLERATO Y FP

Este mes se abonarán las ayudas de hasta 475 euros para las trabajadoras y los trabajadores de Orange con hijos e hijas que, durante el curso pasado (2024-2025), hubieran cursado Bachillerato o algún ciclo de Formación Profesional de grado medio o superior.

El pago de estas ayudas económicas es posible gracias al convenio de Orange, que contempla un fondo de acción social con un presupuesto anual superior a los 700.000 euros, actualizado cada año con el IPC. Estas ayudas benefician a todas las personas trabajadoras de **OSP**, **OSFI** (MasBusiness y Netco) y **Simyo**.

En total, se han recibido más de 400 solicitudes.

El importe, de hasta **475 euros**, aparecerá reflejado en la nómina de este mes de **agosto** bajo el epígrafe "Ayuda escol. Bachillerato", cuya transferencia está prevista para el próximo martes.

Si solicitaste estas ayudas y no recibes el pago, contacta con nosotras/os por si hubiera alguna incidencia y pudiéramos ayudarte a resolverla.

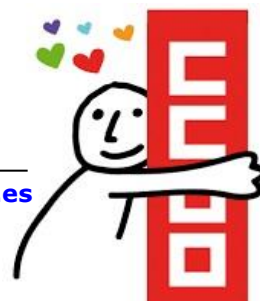
Desde el sindicato reiteramos nuestra petición de crear de manera inmediata un presupuesto equivalente para que las compañeras y compañeros procedentes del Grupo MásMóvil puedan beneficiarse de las mismas ayudas sociales que en Orange.

Queremos ayudarte. Mientras tanto, seguiremos informando. Te recomendamos prestar atención al canal de **WhatsApp** de **CCOO**. También puedes escribir a comitempresa.es@masorange.es o ponerte en contacto con tu delegado o delegada de **CCOO** en MasOrange en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valladolid, Valencia, Vigo, A Coruña, Asturias, Zaragoza, Euskadi, Salamanca, Alicante, Málaga, Las Palmas de Gran Canaria...



Suscríbete a nuestro canal de **WhatsApp** y recibe información veraz sobre lo que ocurre en MasOrange

✉ comitempresa.es@masorange.es
☎ 912 521 695 – 912 521 696
656 160 867 – 606 390 757



SÍNDROME DE BURNOUT

Estar “quemado por el curro”, sentir desgaste laboral, vivir bajo un estrés crónico en tu puesto de trabajo... En inglés lo llaman síndrome de *burnout*. ¿Te resulta familiar?

Este síndrome se origina a causa del estrés laboral crónico. La principal diferencia con la depresión es que, mientras esta última conlleva agotamiento y pérdida de ilusión en todos los ámbitos de la vida, el *burnout* se circunscribe al entorno laboral.

La OMS declaró en el año 2000 al síndrome de *burnout* como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar al bienestar de las trabajadoras y los trabajadores, a su salud mental e, incluso, poner en riesgo su vida. Sus rasgos más característicos son:

- El agotamiento emocional.
- La despersonalización.
- La disminución del rendimiento laboral.

Si notas estrés o ansiedad, desmotivación, un cansancio extremo por la sobrecarga de tareas, dificultades para desconectar tras la jornada laboral, insomnio o pensamientos repetitivos, podrías estar experimentando este síndrome.

MÁS SOBRE EL SÍNDROME DE BURNOUT

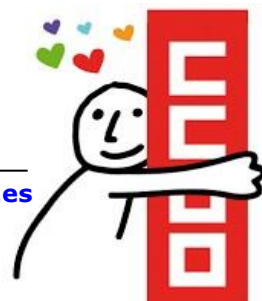
Esta dolencia no aparece de un día para otro: suele ser el resultado de una acumulación de estrés laboral sostenido en el tiempo, en un entorno donde la presión, las cargas excesivas, la falta de apoyo o el desequilibrio entre vida personal y trabajo se convierten en la norma.

Las personas que lo padecen suelen atravesar diferentes fases: al principio experimentan cansancio físico y mental, que poco a poco se transforma en una sensación de apatía, irritabilidad y desapego hacia el propio trabajo. Con el tiempo, se produce una pérdida de eficacia, de motivación y, con frecuencia, un deterioro en las relaciones personales.



Suscríbete a nuestro canal de **WhatsApp** y recibe información veraz sobre lo que ocurre en MasOrange

✉ comitempresa.es@masorange.es
☎ 912 521 695 – 912 521 696
656 160 867 – 606 390 757



Si no se frena, los efectos del burnout no solo se limitan al ámbito laboral: también aparecen problemas de salud como ansiedad, insomnio, dolores musculares, problemas digestivos y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por eso, prevenirlo y detectarlo a tiempo es fundamental.

Algunas recomendaciones para hacer frente a esta situación son:

- Reconocer las señales de alarma (cansancio extremo, irritabilidad, desmotivación).
- Establecer límites claros entre la vida personal y la laboral.
- Apostar por espacios de descanso y desconexión real.
- Pedir apoyo especializado, buscando ayuda médica y psicológica cuando los síntomas persisten.

En **CCOO** consideramos que la salud laboral no puede separarse de la salud integral de cada persona. Por eso, **seguimos reclamando medidas reales en MasOrange para prevenir riesgos psicosociales, garantizar cargas de trabajo razonables y erradicar la toxicidad del actual clima laboral.**

Somos un espacio seguro y puedes hablar con nosotras y nosotros siempre que lo necesites. Lo más importante es tu salud y tu bienestar. No normalices el agotamiento ni la presión excesiva: tu salud siempre es lo primero. Y, como ocurre ante cualquier enfermedad, tampoco dudes en acudir a tu médico o médica.

OLEADA DE INCENDIOS

En **CCOO** queremos poner de manifiesto la situación en la que se encuentran luchando contra el fuego los y las profesionales que integran los dispositivos y retenes antiincendios de buena parte del país, y las condiciones –a veces extremas– en las que tienen que desarrollar su trabajo debido a la falta de personal y de medios. Lamentamos también las muertes producidas hasta el momento por los incendios y hacemos un **llamamiento urgente** a todas las administraciones implicadas para que velen por la seguridad y salud de los bomberos forestales y demás personas que están dando lo mejor de sí mismas para salvar los montes y el medio natural, así como para proteger y apoyar a los vecinos y vecinas de las zonas rurales.



Suscríbete a nuestro canal de **WhatsApp** y recibe información veraz sobre lo que ocurre en MasOrange

✉ comitempresa.es@masorange.es
☎ 912 521 695 – 912 521 696
656 160 867 – 606 390 757

