



**secció sindical caixa manresa**

www.comfia.net/caixamanresa

compromesos amb tu



## PROLONGACIÓ DE JORNADA com afecta la nostra salut

P  
R  
O  
L  
O  
N  
G  
A  
C  
I  
O  
D  
E  
J  
O  
R  
N  
A  
D  
A

L'estrès, l'ansietat, la depressió, diversos trastorns psicossomàtics, trastorns cardiovasculars, l'ulcera d'estómac, determinats tipus de mal de cap, trastorns immunitaris i al·lèrgics o les contractures i el mal d'esquena poden ser deguts a l'exposició a riscos psicosocials en el treball. Els riscos psicosocials són característiques de les condicions de treball, i concretament de l'organització del treball, nocives per a la salut.

Unes altes exigències psicològiques quantitatives, definides com la relació entre el volum de treball i el temps disponible per dur-lo a terme, poden produir estrès i fatiga, i estan a la base de diverses malalties cròniques com les enunciades a l'apartat anterior.

Si el temps per realitzar les diverses tasques és insuficient, amb exigències inassolibles, amb la impossibilitat de dur la feina al dia, es dona l'escenari perquè pugui aparèixer la simptomatologia esmentada.

Una bona planificació de l'assignació de tasques és important, però encara ho és més tenir la plantilla necessària per abastar tota la feina. Com que la realitat a la nostra entitat no és aquesta, ja que manca personal en un gran nombre de centres de treball, tant a la xarxa comercial com als departaments de serveis centrals, es donen els factors bàsics perquè es produeixin situacions que posin en perill la nostra salut. Una de les situacions més evidents és la prolongació de jornada. Cal evitar-la per molts motius, i la salut n'és el més important. Si, malgrat tot, es fa imprescindible fer alguna hora extraordinària, cal utilitzar el sistema establert per al seu cobrament. Però, si no es remuneren en la seva totalitat, no n'hem de fer cap.

**Si hi ha problemes estructurals, de manca de plantilles o de mala organització, no es solucionaran mai si no es posa en evidència el cost d'aquestes "ineficiències", i seguirem sent els treballadors i treballadores els qui ho paguem també no només econòmicament sinó amb el deteriorament de la nostra vida personal i de la nostra salut.**

B  
L  
O  
G

**digues la teva al nostre blog**  <http://ccoocem.blogspot.com>

**afilia't a CCOO**



© refuseu imitacions

24 de setembre de 2007

secció sindical de serveis financers i administratius de 

ctra.cardona, 76 B entl. - 08240 manresa

☎ 938724770 - 690332692

✉ [caixamanresa@comfia.ccoo.es](mailto:caixamanresa@comfia.ccoo.es)

web [www.comfia.net/caixamanresa](http://www.comfia.net/caixamanresa)

blog <http://ccoocem.blogspot.com>

**Estar al dia@dia.net t'interessa**

Si vols rebre cada dia les notícies del sector gratuïtament, al teu correu electrònic particular, envia un correu electrònic a

[comfiainfo@comfia.ccoo.es](mailto:comfiainfo@comfia.ccoo.es) o subscriu-t'hi

directament des de la pàgina web:

[www.comfia.info](http://www.comfia.info)

En el període d'1 d'octubre a 30 d'abril:

Dilluns, dimarts, dimecres i divendres, de 8.00h a 15.00h

Dijous, de 8.00 a 14.30h i de 16.30 a 20.00h

En el període entre el dia 1 de maig i el 30 de setembre:

De dilluns a divendres de 8.00h a 15.00h

**Horari de treball** Conveni Col·lectiu de les Caixes d'Estalvis

**butlleta d'afiliació**

nom i cognoms \_\_\_\_\_

centre de treball \_\_\_\_\_

pots enviar-la a:



BENET BOTIFOLL	721 Desenvolupament	TINO JORGE	790 Banca a Distància
VICTOR SANJUAN	069 Prats de Lluçanès	RAMON CAPELLES	575 Obra Social
RAMON SENSADA	036 Gironella	MONTserrat CAPELLAS	055 Manresa - Cós
CARME BLANES	721 Desenvolupament	ESTEVE OBRADORS	020 Puig-reig
FELIU ARGELAGUER	030 Manresa - Sagrada Família	PILAR ARTIEDA	138 Molins de Rei
XAVIER SERRA	167 Sant Adrià del Besòs	JOSEP SERRA	575 Obra Social
MARCEL·LÍ MONTERROSO	100 Agramunt	ANTONI BOIXADER	173 Figueres
RAFAEL IRLA	090 Solsona	SUSANA TOMÀS	135 Mollet del Vallés