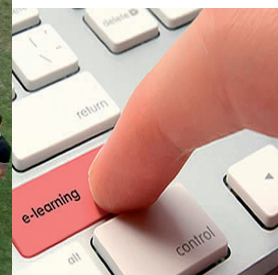


Federació d'Ensenyament



USOC, tots fem sindicat

Núm. 39 June 2016



www.feusoc.cat

twitter: @ensenyamentusoc

facebook: feusoc

www.feuso.es

BCN 93 329 81 11 · Mollerussa 630 24 99 01 · Girona 972 40 00 21 · Sabadell 93 727 13 48 · Vic 93 885 51 11
Tortosa 977 44 55 88 · Mataró 93 796 50 61 · Granollers 93 879 67 51 · Tarragona 977 24 28 52 · Manresa 93 874 82 47



Pere Forga i Visa
Secretari General

SUMARI:

- 2,3 – Editorial
- 4 – ESTAFOR
- 5 – Protecció per risc durant embaràs
- 6 – Calendari escolar. Reciclacultura
- 7 – Consultoria jurídica
- 8 – 1r de Maig. Dia Internacional de la Dona
- 9 – Jornada Manresa sobre l'assetjament escolar
- 10,11 – Opinió de l'afiliat
- 12 – VII Congrés FEUSO
- 13 – Ensenyament públic. SOTERMUN
- 14,15 – Salut laboral

Federació d'Ensenyament USOC
 Dipòsit legal: B-8390-99
 Imprimeix: USOC
 Equip de redacció: Daniel Checa, Jordi Peiró, Núria Villas.
 C. Sant Rafael, 38-42 – 08001 BCN
 Tl: 933298111 * FAX: 933294068
www.feusoc.cat
www.feuso.es
www.usoc.cat
 e-mail: ensenyament@usoc.cat
 twitter: @EnsenyamentUsoc
 facebook: Feusoc
 facebook: Ensenyament USOC

S'ESTÀ QÜESTIONANT LA PRÒPIA EXISTÈNCIA DE L'ENSENYAMENT CONCERTAT

Cal estar atents a la política.

La situació actual i el qüestionament social al model educatiu emanat de la LEC fan preveure un escenari molt complex i poc tranquil·litzador.

Que ens troben en temps complexos en l'àmbit polític és una obvietat reafirmada a més per una classe política que s'ha mostrat incapaç de cercar punts de trobada, estant més pendent de les convocatòries electorals que dels problemes de les persones.

A Catalunya les coses no van molt millor i l'electoralisme també forma part del paisatge polític català. Com a prova d'això, el passat 18 de maig es va votar al Parlament de Catalunya una esmena a la totalitat a la Iniciativa Legislativa Popular que pretenia reformar la LEC, amb la intenció de suprimir els concerts educatius en un període de deu anys.

Sortosament, el Parlament, amb el suport dels grups de JxSí i el PP, va votar una esmena a la totalitat que va permetre preservar el model educatiu sortit de la LEC i que aposta per un sistema de doble xarxa, reconeixent la llibertat d'ensenyament i l'elecció, per part de les famílies, del model educatiu.

Des d'aquestes línies, volem agrair als grups polítics que van donar suport a l'esmena a la totalitat, per la seva defensa de l'actual model.

El resultat de la votació significa una gran pèrdua en el suport polític que va tenir la LEC, des de la seva aprovació l'any 2009, amb el recolzament de totes les forces polítiques par-



lamentàries (menys una), que conformaven la cambra en el seu moment.

Cal prendre bona nota del canvi, però els atacs a l'escola concertada no s'han acabat... Exclusivament, només s'ha guanyat una batalla.

Les plataformes que han donat suport a aquesta ILP no cessaran i seguiran plantejant un pols a uns partits polítics que són diferents dels de fa set anys.

Des d'algunes de les noves formacions polítiques i des de moviments socials s'està instal·lant una idea molt limitada del que són els serveis públics, en el sentit que de forma exclusiva només poden gestionar-se des d'una titularitat estrictament pública. Veuen imprescindible acabar amb el dret d'elecció de les famílies d'un model educatiu que s'ajusti a les seves creences i conviccions, amb la finalitat d'implementar un únic sistema educatiu igual per a tothom. Per suposat, no compartim aquesta idea de l'educació, que deixa al marge la voluntat de les famílies.

És aquest el model que volem?

Podem renunciar a la pluralitat?

Des d'aquestes línies volem expressar clar i ben alt que no renunciarem a drets que, entenem, són fonamentals.

Els treballadors de l'escola concertada hem d'estar alerta i preparats per a la defensa del model de pluralitat que hem tingut fins ara, perquè en definitiva, entre d'altres coses, ens estem jugant els llocs de treball.

Ningú no es pot sentir segur, una retirada de concert es tradueix en la pèrdua de llocs de treball.

Ningú no pot fer cas dels cants de sirena quan algú promet quan diu que els treballadors passarien a formar part de la xarxa pública.

Tot el sector concertat, docents i no docents, titularitats, famílies i alumnat, haurem d'estar preparats per a mobilitzar-nos en defensa del model educatiu que, en el seu moment ja vam consensuar, i que ha donat l'estabilitat necessària a l'ensenyament a Catalunya. La pluralitat mai pot ser considerada una anomalia.

A les campanyes electorals, que darrerament sovintegen, cal estar molt atents a les propostes que fan sobre l'ensenyament, les diferents candidatures.

Amb els llocs de treball no s'hi pot jugar. Cal estar ben alerta !!!

La classe política està més pendent de les convocatòries electorals que dels problemes de les persones.

La LEC reconeix la llibertat d'ensenyament i l'elecció per part de les famílies del model educatiu.

No renunciarem a drets que entenem són fonamentals.

PROJECTE ESTAFOR

Els estressors poden produir en el docent un ventall de símptomes que poden anar de les afeccions fisiològiques -mal de cap, erupcions a la pell, trastorns gastrointestinals- a problemes cognitius, emocionals i conductuals. Tots ells, però especialment aquests últims, poden minvar notablement la seva competència professional. Alguns exemples podrien ser actituds intolerants, conductes agressives, falta d'implicació, problemes de comunicació, manca d'empatia, deixadesa en la preparació de les classes i molts més, que malauradament poden mostrar-se en la seva actuació a l'aula en el tracte amb els alumnes, i també en el tracte amb altres membres de la comunitat educativa. El professor estressat és una font potencial de conflictes.

Factors de risc com els conflictes interpersonals constitueixen el principal risc psicosocial que intervé en el deteriorament de la salut i benestar dels professors. Altres aspectes importants són la sobrecàrrega de treball, la manca de reconeixement dels seus esforços professionals i l'escassetat de mitjans tècnics.

El col·lectiu docent està altament sensibilitzat davant el tema de l'estrès, i no com un fet recent, sinó que ve ad-



els riscos psicosocials en l'àmbit educatiu, que inclou i desenvolupa estratègies formatives de recursos i habilitats personals en els docents per a l'afrontament de l'estrès.

Aquest model de formació s'ha dut a terme en un bon nombre de centres de tot Catalunya durant el darrer any escolar. A part de la sessió formativa presencial, s'ofereixen al centre i als docents unes guies didàctiques per a la gestió de l'estrès. L'estructura interna de les guies formatives ESTAFOR està pensada per ser utilitzada com a suport i/o material en processos d'autoformació, formació presencial o en un model mixt.

L'experiència, ens ha fet adonar de la necessitat que té el col·lectiu de rebre formació en gestió de l'estrès per tal de poder afrontar amb seguretat i tranquil·litat la seva tasca diària i els reptes que se li imposen.

L'autopercepció de l'estrès és bàsica per iniciar un procés de millora de qualitat de vida laboral. Aquest procés es pot concretar en l'eliminació de factors externs que actuen com estressors, denunciant i negociant la seva supressió, però l'estrès pot obeir també a causes internes de cada individu. En aquest cas, és imprescindible l'autopercepció per adquirir consciència que és un mateix qui ha de canviar i iniciar així un procés personal de millora.

Per últim, cal dir que, a nivell d'administracions i empreses, cal prendre consciència de la problemàtica real dels centres escolars. S'està exigint socialment més i més al docent, incrementant els seus rols i responsabilitats, i oblidant sovint els problemes, alguns d'ells ja crònics, que estan afectant el col·lectiu. És indispensable i urgent que es produeixi un canvi d'actitud. Les oportunitats preventives al respecte no només pal·liaran el deteriorament actual de la qualitat de vida del docent sinó que també contribuiran directament a la millora de la qualitat de la funció educativa.



vertint i expressant les seves queixes des de fa dècades. No obstant això, cal assenyalar que en general no es dona excessiva importància a aquest tema, que se sol veure com una cosa personal, concretat en la manca d'habilitats del docent afectat, i no com el resultat de condicions de treball moltes vegades inadequades. A la pràctica, és freqüent trobar-nos amb centres, sigui quina sigui la realitat dels seus docents, que nega l'existència d'estrès i dificulta la facilitació d'ajuda als seus formadors, per considerar-la innecessària.

La FEUSOC, sensible a aquest fet i veient la necessitat d'ajudar al col·lectiu docent en la millora de la qualitat de vida professional, ofereix a tots els centres docents, la possibilitat de realitzar una acció formativa, presencial, el projecte ESTAFOR, un model formatiu d'intervenció davant



Si estàs embarassada i creus que el teu treball pot posar en perill la teva salut o la del teu futur fill, tens la possibilitat de sol·licitar la prestació per risc durant l'embaràs, sempre que no puguin reubicar-te per exercir altres tasques dins la teva empresa



Requisits

Estar afiliada i d'alta en algun dels règims del sistema de la Seguretat Social.

Quantitat

En general, el subsidi és del 100% de la base reguladora, que és l'equivalent a la que estigui establerta per a la prestació d'incapacitat temporal per contingències professionals.

De l'import es deduiran les cotitzacions a la Seguretat Social, atur i formació professional que procedeixin, així com les retencions per IRPF.

Com tramitar-ho

La treballadora ha de sol·licitar un informe al seu metge de capçalera on consti que està embarassada i la data probable del part.

Amb aquest informe i un certificat de l'empresa sobre l'activitat que desenvolupa i les condicions del seu lloc de treball, la treballadora sol·licitarà a l'INSS o la mútua l'emissió de la certificació mèdica sobre l'existència de risc durant l'embaràs. Si l'entitat considera que no es produeix tal risc, denegarà l'expedició de la certificació mèdica.

Si es certifica el risc, i no ha estat possible el canvi del lloc de treball, l'empresa ha de declarar a la treballadora en situació de suspensió del contracte per risc durant l'embaràs. La treballadora cobrarà el subsidi durant el temps de suspensió del contracte.

Perquè se li reconegui el subsidi, la treballadora ha de presentar una sol·licitud a l'entitat gestora de la Seguretat Social o mútua, que li ha de respondre en 30 dies comptats des que es rebí la sol·licitud i la documentació requerida.

Si es tenen dubtes, l'entitat pot sol·licitar un informe a la Inspecció de Treball, que s'ha d'emetre en 15 dies, temps durant el qual es paralitza el termini dels 30 dies.

Documents a presentar junt amb la sol·licitud.

1. DNI, NIE o TIE, segons el cas, per a l'acreditació d'identitat de la interessada.
2. Original i còpia de la documentació relativa a la cotització:

- ✓ Treballadora per compte d'altri del règim general: certificat d'empresa degudament emplenat.
- ✓ Treballadores per compte d'altri agràries: certificat d'empresa, conforme al TC 2/8 del mes anterior ini-

ci de la suspensió del contracte de treball i justificants pagament dels tres últims mesos (TC 1/9).

- ✓ Per a les artistes i professionals taurines: declaració d'activitats (TC 4/6) i justificants d'actuacions (TC 4/5), que no hagin estat presentats.
- ✓ Treballadora per compte propi: justificants del pagament de quotes dels tres últims mesos.
- ✓ Representants de comerç: justificants del pagament de quotes dels tres últims mesos (TC 1/3).

Documentació que acrediti el risc:

- ✓ Informe mèdic del Servei Públic de Salut.
- ✓ Certificació mèdica expedida pels serveis mèdics de l'entitat gestora en què quedi acreditat que les condicions del lloc de treball influeixen negativament en la salut de la treballadora o del fetus.
- ✓ Declaració de l'empresa o treballadora per compte propi sobre l'activitat i condicions del lloc de treball, categoria i risc específic i de la inexistència d'un altre lloc compatible amb el seu estat.
- ✓ En el cas de les treballadores autònomes, declaració de situació d'activitat.

NUESTRO SEGURO DE SALUD
OFERTA EXCLUSIVA PARA AFILIADOS

PLUSMEDIC
SOLUCIÓN COMPLETA • SALUD PRIVADA

Todas las visitas,
especialistas y hospitales
**SIN ESPERAS
NI TRÁMITES**

40,56
€/mes
para todas
las edades de
0/64
años

agrupació
Assurances du Crédit Mutuel

- Medicina ambulatoria y hospitalaria
- Medios de diagnóstico
- Medios terapéuticos
- Medicina preventiva
- Asistencia domiciliaria
- Ayuda a la convalecencia
- Prótesis y urgencias

SIN COPAGOS

info@covergrup.es **902 20 30 35**
Camí de la Geganta, 119 • 08302 Mataró

COVER grup
CORREDURIA DE SEGUROS

CALENDARI ESCOLAR CURS 2016-2017

Per mitjà de l'ORDRE ENS/77/2016, de 6 d'abril, ha quedat establert el calendari escolar del curs 2016-2017 per als centres educatius no universitaris de Catalunya. El professorat haurà de reprendre en el seu centre les activitats d'organització del curs el dia 1 de setembre.

Dates d'inici de curs, amb caràcter general:

- ✓ Segon Cicle d'Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària Obligatoria, Batxillerat, Cicles de Grau Mitjà de Formació Professional Inicial i d'Arts Plàstiques i Disseny, i el curs de formació específic per a l'accés a aquests cicles: **12 de setembre**.
- ✓ Cicles de Grau Superior de Formació Professional Inicial i d'Arts Plàstiques i Disseny, el curs de formació específic per a l'accés a aquests cicles, la resta d'ensenyaments de Règim Especial, i els ensenyaments dels centres i aules de formació de persones adultes: **no més tard del 21 de setembre**.
- ✓ Ensenyaments d'escoles oficials d'idiomes les classes començaran **no més tard del 28 de setembre**.

Data de final de curs, amb caràcter general:

- ✓ Per a tots els ensenyaments llevats dels de règim especial: **21 de juny**

Horari:

- ✓ **Segon Cicle d'Educació Infantil, Primària i Educació Especial:** comprendrà normalment horari de matí i tarda i s'ha de desenvolupar entre les 8:30 i les 18:00 hores.
- ✓ **Centres d'Ensenyament Secundari:** comprendrà normalment horari de matí i tarda. En aquest cas, en l'ESO la concreció de l'horari individual i la pro-

gramació d'activitats generals de centre (reunions de professorat, esports, etc.) no poden comportar més de tres tardes lliures setmanals per a cada alumne.

- ✓ **Batxillerat:** es podrà organitzar en jornada continuada.

Formació professional inicial: s'organitzarà preferentment en sessions de matí o tarda, per tal de facilitar la formació de l'alumnat en centres de treball.

Vacances escolars i dies festius:

Nadal: del 23 de desembre de 2016 al 8 de gener de 2017, ambdós inclosos.

Setmana Santa: del 8 al 17 d'abril de 2017, ambdós inclosos.

Així mateix tindran consideració de dies festius **els que determini la disposició corresponent del Departament d'Empresa i Coneixement i els 2 dies de festa local**. En cas que un o ambdós d'aquests dies de festa local caiguin en dia no lectiu, els centres podran afegir-los als establerts de lliure disposició dins el curs escolar corresponent, és a dir, entre l'1 de setembre de 2016 i el 31 d'agost de 2017.

A més, els centres podran establir **3 dies festius de lliure disposició** que no podran coincidir amb els d'inici i final de les classes. Aquests dies de lliure disposició es distribuïran equitativament entre els 3 trimestres. Excepcionalment, els serveis territorials podran autoritzar la proposta per part de la direcció dels centres d'establir els dies de lliure disposició consecutius en un mateix trimestre amb l'aprovació prèvia del Consell Escolar del centre.

RECICLA CULTURA

Un any més, la Federació d'Ensenyament de la USOC, juntament amb un centenar d'entitats i sota el lema: "Un Sant Jordi diferent", ens hem mobilitzat amb Recicla Cultura per a la campanya de sensibilització a favor de l'alfabetització i acoïllida sociolingüística.

A Catalunya hi ha més de 100.000 persones majors de 16 anys que no saben ni llegir ni escriure en català o castellà, fet que dificulta enormement la seva integració.

Us volem agrair la vostra col·laboració, amb els llibres que vau fer arribar dies abans de la diada de Sant Jordi, llibres que han tingut un sentit especial per a vosaltres i heu volgut compartir amb altres persones. Durant la setmana de Sant Jordi hem exposat els llibres en una taula a la seu del sindicat a Barcelo-



na, carrer Sant Rafael, 38-42, perquè tothom que ha volgut pogués col·laborar adquirint un, per un preu voluntari i simbòlic.

Els diners recaptats s'han destinat

íntegrament a finançar els cursos d'alfabetització que la Fundació Servei Solidari imparteix des de fa 10 anys a més de 2.000 alumnes cada any.

CONSULTORIA JURÍDICA

(Escola Concertada)

• **Sóc una mestra d'una escola concertada, ara estic de baixa mèdica i m'agradaria saber si el meu sou sofrirà alguna rebaixa per la meva situació o no.**

El teu sou no sofrirà cap tipus de descompte doncs els treballadors en situació d'incapacitat temporal i durant els tres primers mesos, (set si és a pagament delegat) i un mes més per trienni rebran el complement necessari fins a completar el 100% de les seves retribucions salarials totals, inclosos els increments salarials produïts en el període de baixa.

• **M'han ofert treballar en una escola concertada amb un contracte de pràctiques i la meva consulta és: el meu sou serà com el dels altres mestres? I quina és la durada mínima d'aquest tipus de contractes?**

Els treballadors amb contracte de pràctiques tenen els mateixos drets, inclosos econòmics, que els treballadors de la mateixa categoria.

En els nivells concertats la durada mínima serà fins l'acabament del curs escolar (31 d'agost). D'aquesta manera es podrà estar durant dos cursos consecutius, finalitzats aquests, el treballador passarà automàticament a la condició de fix, en el cas que el seu contracte no resti resolt.

• **En el centre on treballo com a personal no docent ens han comunicat que al mes de juliol farem mitja jornada. La meva pregunta és: quantes hores diàries haurem de treballar? I quants dies a la setmana?**

El personal administratiu i de serveis generals realitzarà durant els dies no lectius corresponents al període de vacances escolars, una jornada continuada de 6h diàries, i es podran establir torns perquè els diferents serveis quedin atesos.

Aquest personal, durant els mesos de juliol i agost tindran 48h de descans setmanal ininterrompudes. De tota manera, la jornada ha de quedar reflectida en el calendari laboral a inici de curs.

(Educació Especial)

• **Treballo en una Escola d'Educació Especial com a administrativa i m'agradaria saber quants dies de vacances tinc a l'any.**

Per als treballadors i treballadores del grup administratiu i de serveis generals, les vacances d'estiu seran de 31

dies naturals a fer ininterrompudament durant el mes d'agost.

A més, aquest personal tindrà dret a 24 dies naturals més de vacances que es podran realitzar durant l'any, de comú acord entre les parts informant a la representació legal dels treballadors.

Per Nadal i Setmana Santa, els dies que estableixi el calendari escolar.

(Educació en el Lleure)

• **Sóc vetlladora en una escola i tinc una companya que sovint arriba tard i fa poc temps la directora li va dir que si continuava així li hauria de posar una sanció. Ho pot fer?**

La directora com a representant de l'empresa o entitat li correspon i té la facultat d'imposar sancions en els termes fixats en el Conveni Col·lectiu.

Són faltes lleus: a) De dues a cinc faltes de puntualitat en l'assistència a la feina, sense la justificació oportuna, com a més en el període de 30 dies naturals. La sanció corresponent per una falta lleu és una amonestació per escrit, suspensió de sou i feina fins a tres dies.

• **Treballo com a monitor de lleure i m'han demanat que faci un curs de formació. La meva pregunta és: l'he de fer sempre fora d'horari laboral?**

La formació s'impartirà preferentment durant l'horari laboral. En el cas d'aquells cursos que es programin fora de la jornada laboral del treballador o treballadora, l'esmentat temps de formació serà compensat amb un descans equivalent en els termes que s'estableixin en el marc de la Comissió Paritària de Formació.

(Autoescoles)

• **Sóc treballadora d'una autoescola i l'empresa ens ha proposat prorratejar una de les pagues extraordinàries, ho poden fer? Quantes pagues extraordinàries ens corresponen?**

Els treballadors i treballadores afectats pel present conveni, "XXII Convenio Colectivo nacional de autoescuelas", percebran tres pagues extraordinàries, abonant-se cadascuna d'elles en els mesos de març, juny i desembre, consistent cadascuna en l'import del salari base més el complement d'antiguitat i podent-se prorratejar per acord entre les parts. Les pagues es satisfaran entre els dies 15 i 20 dels citats mesos.

(Llar d'Infants)

• **Som 5 treballadores d'una llar i ens trobem que la propietària ens demana que treballem a la setmana 38 hores. Ha de ser aquesta la nostra jornada setmanal?**

Per al personal docent del primer cicle d'Educació infantil, el nombre d'hores de treball setmanal no sobrepassarà la mitjana de 32 hores per la categoria de professor/a titulat i/o mestre i de 38h per les categories de tècnic/a superior en educació infantil, tècnic/a especialista, assistent infantil, educador/a infantil, efectuades de dilluns a divendres.

(Escola reglada no concertada)

• **Aquest curs he començat a treballar en una escola privada, reglada no concertada i m'agradaria saber quin temps de vacances em correspon.**

Els docents afectats pel l'Conveni Col·lectiu de treball de l'Ensenyament Privat Reglat no Concertat de Catalunya tenen dret a gaudir per cada any complet de servei actiu, d'unes vacances retribuïdes d'un mes, preferentment a l'agost, consecutives amb el descans retribuït i tenint en compte les característiques de l'empresa i les situacions personals de cada treballador. Si el temps treballat fos inferior a l'any, es tindrà dret als dies que corresponguin en proporció.

(Educació Universitària i Investigació)

• **Som dos treballadors de la universitat i aquest proper curs farà 25 anys que treballem. Ens han comentat que ens correspon una retribució extraordinària. És cert?**

Sí doncs, tot el personal afectat per aquest conveni tindrà dret al complir 25 anys d'antiguitat en el centre a una paga de caràcter extraordinari equivalent a cinc pagues ordinàries, prenent com a base de càlcul per a l'import de la paga ordinària el corresponent a la data de compliment dels 25 anys d'antiguitat. Dites pagues comprendran exclusivament el sou segons les taules salarials, complement personal substitutori de l'antiguitat, complement de càrrec de les categories funcionals en el cas del personal d'administració i serveis i, en el cas del docent investigador, el promig mensual dels tres últims anys del complement especial per activitat docent.

Aquesta paga es farà efectiva una sola vegada, al mes de gener següent a la data de compliment dels 25 anys d'antiguitat a l'empresa.

1r DE MAIG 2016. DIA DEL TREBALLADOR

Com cada primer de maig, la USOC va sortir pels carrers de Catalunya per reivindicar la recuperació de l'ocupació, dels salaris, els drets socials i laborals i la desaparició de les desigualtats per tal d'aconseguir el benestar de les persones que més han patit les conseqüències de les polítiques d'austeritat.

A Barcelona, des de la Pl. Universitat fins a la Pl. de les Caramelles, i amb el lema **"És el teu dia, són els teus drets"**, més d'un miler de persones van participar a la manifestació de la USOC, en un dia de lluita i reivindicació per tots els treballadors i treballadores. Es va finalitzar l'acte reivindicatiu amb la intervenció de la Secretària General, Maria Recuro, que va destacar els elements més importants de la mobilització i va reclamar "modificar la LOLS, amb el propòsit que baixi el percen-



tatge de representativitat que els altres sindicats hem de tenir (els dos majoritaris no tenen cap mínim) per entrar a la negociació dels convenis col·lectius".

Aprofitant aquesta diada, es va donar el tret de sortida dels actes de

celebració dels 50 anys de la USOC, mitjançant una exposició itinerant que recorrerà els diversos locals del sindicat durant aquest any, finalitzant a l'acte central a Barcelona el proper dia 16 de novembre.



8 de març: Dia Internacional de la Dona



El dia 8 de març es va celebrar el Dia Internacional de la Dona:

Aquest any la USOC va triar com a tema de reflexió la Conciliació de la Vida Laboral i Familiar, amb el lema **"I tu, pots conciliar"**. Amb la presència de delegats i delegades, afiliats, afiliades i simpatitzants, a la nostra seu del carrer de Sant Pacià 9, es va fer un interessantíssim debat amb experts en la matèria, des de les vessants jurídica, psicossocial, salut i sindical.

Destaquem les ponències:

- Plans d'Igualtat i mesures de conciliació de la vida laboral i familiar, a càrrec de Glòria Altimira. Advocada dels Serveis Jurídics USOC
- Conviure amb l'estrès, a càrrec de Llorenç Villaplana, psicòleg, i Secretari d'Acció Sindical USOC

Tots coneixem, per experiència, les dificultats que tenim les dones (i també els homes) per poder fer compatible la dedicació a la família i al treball sense que això suposi perdre oportunitats laborals en un cas, o bé, no poder dedicar prou temps als ésser estimats, ni a les nostres aficions (tan necessàries per poder despendre'ns de l'estrès acumulat a la feina).

Per aquesta i d'altres raons, des de la USOC ens comprometem a continuar lluitant perquè en els convenis col·lectius, en els plans d'igualtat i en tots els centres de treball en els que tinguem presència, s'incloguin mesures que millorin l'Estatut dels Treballadors i permetin que la conciliació sigui possible.



JORNADA DE FORMACIÓ A MANRESA SOBRE L'ASSETJAMENT ESCOLAR

**JORNADA DE FORMACIÓ
SOBRE ASSETJAMENT ESCOLAR
ADREÇADA A DOCENTS,
MARES I PARES**

**amb
R
de
RESPECTE**

Una xerrada sobre l'assetjament i la convivència, que desfa tòpics, proporciona informació acurada i fa propostes d'actuació des d'una perspectiva constructiva i positiva, i des de l'exemple personal com educadors, com pares i mares, perquè triem una bona "R", la R del Respecte!

Lloc Centre Cultural El Casino - Manresa
Data Dimarts, 19 d'abril de 2016
Hora 18 h.
Adreçada A tota la Comunitat Educativa
Organitza Federació d'Ensenyament de la USOC, Catalunya Central
Ponent **JUANJO FERNÁNDEZ SOLA**, escriptor, formador, conferenciant i consultor pedagògic. Llicenciat en Filosofia i Lletres per la Universitat Autònoma de Barcelona

el Casino CENTRE CULTURAL
FEUSOC Federació d'Ensenyament




Per això, vam comptar amb una persona experta, com és Juanjo Fernández, llicenciat en Filosofia i Lletres, escriptor, formador, conferenciant i consultor pedagògic, però sobretot dedicat a impartir activitats de formació, motivació i xerrades adreçades a famílies, mestres i alumnes sobre temes educatius molt diversos.

En Juanjo ens va venir a presentar una xerrada sobre l'assetjament escolar i la convivència, per desfer tòpics i proporcionar-nos informació precisa i propostes d'actuació des d'una perspectiva constructiva i positiva, i des de l'exemple personal com a educadors, com a pares i mares, perquè triem una bona "R de respecte"



Dimarts, 19 d'abril, organitzada per la Federació d'Ensenyament de la Catalunya Central, es va celebrar a la Sala Cultural del Casino de Manresa, la Jornada de Formació sobre Assetjament Escolar, adreçada a mestres, pares i mares i educadors.

La Jornada va comptar amb la presència de diferents personalitats.

L'assetjament escolar és un problema important en el context educatiu actual, per aquest motiu, vam pensar que era important començar el nostre cicle de jornades amb aquest tema. Sovint, molts alumnes el pateixen i, des de tots els àmbits, necessitem eines per poder-hi fer front.

La jornada va tenir un gran èxit de participació, la sala estava plena de gom a gom i la valoració general que es fa és molt positiva. Els participants van rebre molta informació sobre el tema i van participar en el debat final fent preguntes.

Des de la FEUSOC pensem que, a part del nostre treball estrictament sindical, està bé oferir eines de debat, com la que vam organitzar, dirigides a tota la comunitat educativa perquè, finalment, tots busquem un mateix objectiu: la millora de la qualitat educativa dels nostres centres.

Esperem que aquesta sigui la primera d'una sèrie d'accions formatives que volem dur a terme a la nostra co-marca.



Opinió de l'afiliat

Ha arribat el moment de deixar pas als joves, en el meu cas a una jove mestra gaudir amb una tasca engrescadora i única que deixa petjada i et converteix en un ésser generós si t'hi dediques plenament. Vull dir-te que, companya relevista, que quan faci quaranta anys que has estat entrant a l'aula i has estat rebuda per aquells infants il·lusionats i ben pentinats amb ganes de saber què tocar fer, i que l'aventura programada o no, comença a les 9 de cada matí, coneixeràs la verda-dera satisfacció de treballar amb personetes i de sentir-se estimada enormement.

El teu dia a dia serà irregularment marcat per tantes i tantes qüestions que et demanaran serenitat, sentit crític, coneixement de l'ésser humà, a més de tot el que és bàsicament intrínsec del món educatiu i veuràs com, si et segueixes formant i obrint els ulls a tot el que et rodeja, la teva manera d'ensenyar serà la millor que puguis oferir i enriquirà els teus alumnes. No dubtis que, malgrat les noves tendències que s'estan imposant i que demanen de trencar murs i arraconar taules i cadires, tu hauràs de ser aquell educador que segueix estant al costat de cada alumne oferint el que necessita d'una manera personalitzada i gens generalitzada.

I el que és prou important també, formaràs part d'un equip que treballa conjuntament i que necessita estar informat de les seves possibles millores laborals, que seran les teves també. El món laboral i la lluita pels drets dels treballadors de l'ensenyament no s'ha estancat com molts podeu pensar, o us fan creure! Hi ha persones que dins d'un sindicat independent estan treballant fa molts anys per oferir millores pactades tot i els mals temps que corren i que sempre us fan cinc cèntims dels vostres drets i dubtes davant de la patronal que en el cas de l'escola concertada o privada, agraïx us tinguin informats i ja sabeu que la informació ens fa més lliures. Aquest sindicat FEUSOC, et necessita, i m'agradaria i així t'ho proposaré, que fossis també la meva rellevista quan finalment arribi l'hora de tancar la porta definitivament de la meva personal escola.

Montse Sordé Mentrut

El dia 18 de maig de 2016, al Ple del Parlament de Catalunya, i en sessió ordinària, s'ha presentat una Iniciativa legislativa Popular (ILP) sobre el sistema educatiu de Catalunya.

REFLEXIONS A LA DEFENSA DE LA ILP FETA PER LA SRA. CAÑADELL.

Senyora Cañadell, l'escola concertada no es cap anomalia, com vostè l'anomena, són uns centres que pertanyen a la xarxa educativa dins del Servei d'Educació de Catalunya, tal i com recull la LEC, Llei, que, per cert, no ha estat rebutjada per gairebé tothom, com afirma, tot al contrari, ha estat al nostre país, una llei de consens com a poques.

En quant l'alumnat, és molt semblant a l'escola pública i a la concertada, de fet els criteris d'admissió són els mateixos, però cal prendre com a referència la mateixa zona si el que volem és comparar; per exemple, al Raval de Barcelona, tant pública com concertada tenen percentatges d'immigració igualment alts. És una trampa comparar el tipus d'alumnat d'una escola pública d'un barri perifèric de Barcelona amb una concertada d'una zona més afavorida, la mateixa trampa que si ho féssim a l'inrevés.

També es fer-nos trampes dir, com fa vostè, que si l'Administració deixés de pagar concerts es podrien dedicar els diners a treure barricons de l'escola pública, però segur que no s'ha parat a pensar, o sí, que aquests diners que segons diu estalviariem, s'haurien de dedicar a escolaritzar als nous alumnes que passarien a ser de l'escola pública, despesa que superaria, en escriu, la que actualment tenim amb el concert.

Parla d'una xarxa única i generalitzada. Personalment em fa por que es presenti que tot sigui igual com a garantia de democràcia, quan és tot el contrari, una manera d'adoc-trinar els nostres fills.

Els concerts no neixen per a ser subsidiaris de l'escola pública, neixen per a donar resposta a la forta demanda d'escolarització que l'escola pública, en el seu moment, no va ser capaç d'absorbir i es va acordar, per tant, que escoles privades poguessin passar a ser concertades, sempre que complissin un seguit de requisits i a més que la despesa anual per alumne matriculat no suposés

per a l'Administració, en cap cas, una despesa superior a la que tindria per a la mateixa plaça en l'escola pública.

Les Iniciatives legislatives Populares, resulta evident que es poden presentar al Parlament, però no diu enlloc que s'hagin d'acceptar a tràmit per a la seva discussió, per això cal que no hi hagi una majoria que faci una esmena a la seva totalitat, cosa que ha succeït. El joc de la democràcia té unes regles que ens hem marcat entre tots, valen sempre, i no només per quan a alguns els hi interessa.

En una cosa sí puc estar d'acord amb vostè: "El país que tindrem demà, dependrà de l'educació que tenim avui", i és per això que em congratulo que alguns grups parlamentaris hagin pres la decisió de fer una esmena a la totalitat i aturar una iniciativa que és contrària a diverses lleis internacionals, però també contrària al nostre Estatut d'Autonomia, pretenent atemptar greument contra les llibertats de les famílies en l'elecció del tipus d'escola per als seus fills, els nostres fills, el nostre futur.

Evidentment Sí a l'escola pública i Sí a l'escola concertada.

Daniel Checa López

LES NOSTRES ARRELS

Últimament gran part de la població està desencisada amb els nostres representants, ja siguin polítics, sindicals, representants de la patronal... molta gent ha oblidat els fonaments i les arrels de cada cosa i és necessari saber d'on venim per tenir clar on volem anar.

El problema radica en què molta gent s'afilia per trobar una sortida laboral, un futur millor, i no per vocació, que hauria de ser el veritable motiu.

També he de dir, com a excepció a l'exposició anterior, que encara existeixen sindicalistes amb vocació, però pocs, en la meua modesta opinió.

Montesquieu, al segle XVIII, en la seva teoria de la divisió de poders, ja argumentava que qualsevol persona que ostenti un lloc de poder, com a molt hauria de romandre-hi dos o tres anys, ja que en altre cas hi hauria una tendència a corrompre's, i realment tenia tota la raó.

Personalment, he tingut l'oportunitat de viure situacions que acrediten la meua anterior afirmació; per exemple conèixer una persona que és regidora en un poble petit i al mateix temps és representant sindical d'ensenyament. En el moment de fer-li reflexionar sobre la necessitat actual de tornar a les arrels i fonaments de cada cosa, que la gent tingui clar que un sindicalista és aquella persona que lluita i que es desvia pels drets dels seus companys i treballadors, i que, estant en dos llocs fonamentalment contraposats o cercant el benefici individual, solament aconseguim generar una imatge de poca transparència, fins i tot d'oportunistes, vaig acabar exemplificant-li quelcom impossible: «tu t'imagines a Ferrnandez Totxo de president del govern i al mateix temps president d'un dels sindicats més representatius a nivell espanyol, negociant els drets amb ell mateix? I la resposta va ser, com a mínim, inesperada: «en la meua humil opinió crec que puc fer molt i ajudar des dels dos llocs».

Per tant, sense paraules.

No és suficient que els sindicats fixin un mínim de càrrec per decretar una incompatibilitat; des del nivell més baix s'ha de ser transparent i vocacional, i cadascú ha de trobar el seu camí.

Recordem la frase: «la muller del Cèsar no en feu prou de ser honrada; a més, ha de semblar-ho».

Per incrementar el desencís del docent, parlarem del desplegament de la LOMCE, que està convertint la funció pública en una nova versió públic-privada, on les direccions del centre podran escollir a dit, mitjançant entrevistes al docent, perfils de professorat independentment de la seva situació administrativa (interins, funcionaris...), i el tema de la promoció, que l'estatut bàsic de l'empleat públic diu que en tenim dret, el tema de llistes i punts... també hi seran però competint amb aquest nou desplegament.

I, per acabar, amb el descontentament, per les pagues extraordinàries que encara romanen pendents, el no increment de l'índex de preus al consum (IPC) en els últims anys a causa de la congelació dels salaris dels funcionaris... i així podríem seguir... Potser qui necessita una avaluació i un perfil són els nostres governants, ja que la lliçó més bàsica en organització empresarial no la tenen clara: «el treballador és el millor actiu que té una empresa» i tractant-lo d'aquesta manera solament aconseguen que l'actiu perdi valor per la desmotivació.

Tornant a les arrels, l'única mesura de pressió que ens ha funcionat, i així ho

demostra la història són les vagues, però no aquestes d'un dia o dos, que molts cops tinc la sensació que la mateixa Administració les promou per estalviar-se milions d'euros, sinó una vaga indefinida. Independentment de la vostra ideologia política o sindicalista, el fonament és el mateix.

El dret a una feina i un treball dignes: reivindicuem el nostre antic horari (menys hores lectives), reivindicuem el nostre salari (pagues, IPC...), reivindicuem-ho tot, desgraciadament som un col·lectiu que tenim un tarannà passiu, no ens posem d'acord... i en aquesta línia no anirem enlloc.

Sindicats, promocióneu una vaga indefinida però quan faci mal, que les AMPA surtin al carrer amb nosaltres, hem de prendre exemple de les vagues d'aeroports que les fan per Nadal o Setmana Santa. No serveixen les excuses, ni dir: «he de pagar, necessito els diners». Actualment, la majoria, podem anar a casa dels pares o familiars que ens poden ajudar, però nosaltres si no defensem els nostres drets poc podrem oferir als nostres descendents.

Acabaré reiterant la necessitat de tornar als fonaments i a les arrels, de la paraula: "SINDICAT", units podem tornar a ser quelcom decisiu en la negociació dels nostres drets laborals.

Maria Cinta Accensi Martínez

La Federació d'Ensenyament de la USOC no té perquè compartir les opinions aquí expressades.

compromiso empresas **asisa**

PRIMA 2016

ASISA SALUD

Afiliados a USO y sus familiares directos (cónyuge, pareja de hecho, hijos y padres que convivan en el mismo domicilio)

De 0 a 24 años	35,28 €
De 25 a 44 años	44,10 €
De 45 a 64 años	48,52 €
De 65 a 70 años	98,40 €
De 71 o más	98,40 €

Asegurado/mes Col. 21.936

ASISA DENTAL incluido

Atención preferente

TeL USO-Asisa para más información:

902 010 010

Contratación:

vromanoh@asisa.es

USO

INICIO ASISA SALUD ASISA DENTAL CONTRATACIÓN RESPONDEMOS CONOCENOS

Asegúrate con Asisa

USO > Inicio

PENSANDO EN TI Y EN LOS TUYOS

Gracias al acuerdo entre ambas instituciones ahora tienes la oportunidad de confiar a **ASISA** el cuidado de tu salud y la de los tuyos en unas condiciones muy ventajosas. Porque sabemos que el factor humano es el activo principal en la corporación.

ASISA SALUD

Afiliados a USO y sus familiares directos (cónyuge, pareja de hecho, hijos y padres que convivan en el mismo domicilio)

- ✓ Sin Periodos de Carencia*
- ✓ Sin Copagos
- ✓ Edad límite de contratación: 70 años
- ✓ Y nuestro Seguro Dental incluido

*Ver condiciones de contratación. **VER OFERTA**

Afiliados a USO y sus familiares directos (cónyuge, pareja de hecho, hijos y padres que convivan en el mismo domicilio)

CONTRATANDO: **ASISA SALUD**

TODA LA PROTECCIÓN DE NUESTRO SEGURO:

INCLUIDO ASISA DENTAL

+ INFO

FEUSO ha celebrat el seu VII Congrés a Salamanca

Els passats dies 14 i 15 de juny, sota el lema "**Porque todos educamos. USO, el sindicato de todos**", la Federació d'Ensenyament de la USO ha celebrat el seu VII Congrés a la ciutat de Salamanca.

La Federació d'Ensenyament de la USO està present en la majoria de les meses de negociació i convenis col·lectius dels treballadors de l'ensenyament, a més de formar part del Consell Escolar de l'Estat i estar afiliada a la Internacional de l'Educació (IE) i al Comitè Sindical Europeu de l'Educació (CSEE).

Durant les sessions del VII Congrés s'ha debatut sobre la política sindical i educativa de la Federació, dins el marc de l'actual situació per la que travessa el país i que fa que s'hagin produït successives retallades que han afectat les condicions laborals de tots els treballadors.



Després de fer balanç del que s'ha fet en aquest darrer període i discutir com revertir l'actual situació de retallades, s'ha aprovat el Pla d'Acció per als pròxims anys, on s'han fixat els objectius de la Federació.

El lema escollit "Perquè tots eduquem. USO, el sindicat de tots", resumeix el contingut de la Resolució General presentada, on es defineixen les estra-

tègies sindicals de la FEUSO per al conjunt dels treballadors de tots els sectors educatius.

FEUSO és el sindicat de tots: de tots els treballadors de l'ensenyament públic, concertat, privat, educació especial, educació infantil, autoescoles, lleure educatiu, reglada no concertada, no reglada, tallers d'educació especial..., així com de qualsevol altre sector que pugui tenir alguna vinculació amb el món de l'educació. Aquesta és la nostra principal senya d'identitat.

Perquè la societat sencera educa, tots eduquem, tots formem part d'una mateixa i àmplia comunitat educativa. USO, el sindicat de tots, sense distincions.

Finalment va ser reelegit Antonio Amate com a secretari general de la FEUSO per encapçalar la Federació els propers quatre anys. En el seu discurs final va encoratjar a tots els congressistes per seguir treballant per tal de fer arribar al conjunt dels treballadors les idees educatives i reivindicatives que la Federació d'Ensenyament de la USO demana per a tots els sectors educatius.

Cursos de formació reconeguts pel Departament d'Ensenyament per als docents. Afiliats a la USOC: gratuïts!

Cursos totalment gratuïts dirigits a treballadors/ores, afiliats/des a la Federació d'Ensenyament de la USOC, del sector de l'Ensenyament que presten els seus serveis en centres docents de Catalunya. Poden beneficiar-se d'aquests cursos els docents, els membres dels equips directius i el personal d'administració i serveis, tant autònoms com assalariats.

• CAUSES I DIFICULTATS D'APRENENTATGE. PROCEDIMENTS PER A RESOLDRE-LES (50h.)

Objectiu: Aprendre procediments pràctics per a prevenir dificultats d'aprenentatge (o resoldre-les quan apareguin) i treballar amb una bona autoestima i seguretat personal.

• CIBERBULLYING (60h.)

Objectiu: Proporcionar al docent un manual pràctic que serveixi de punt de partida per identificar i valorar les possibles situacions de cyberbullying.

• DETECCIÓ I TRACTAMENT DEL DÈFICIT D'ATENCIÓ (50h.)

Objectiu: Conèixer les pautes per detectar quan un

alumne presenta símptomes que poden associar-se amb el dèficit d'atenció i saber si van associades o no a la hiperactivitat.

• CREATIVITAT DEL MESTRE A L'ESCOLA: COM REALITZAR PROJECTES CREATIUS (50h.)

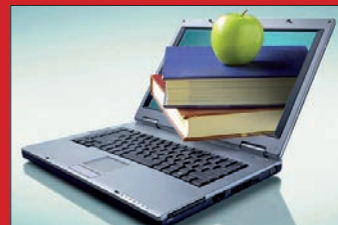
Objectiu: Conèixer els passos del procés creatiu i els procediments per incorporar la creativitat a les activitats de l'aula i desenvolupar la capacitat.

Per a més informació preguntar per Coordinador del Pla de Formació, en el telèfon 911831904. També pot dirigir-se al correu electrònic:

feusoc1@educavirtual.info

Per tal d'accedir als cursos de formació entra a:

<https://web.feusoc.cat/course/index.php?categoryid=13>



ENSENYAMENT PÚBLIC

RESUM I SITUACIÓ ACTUAL DEL CURS 2015/16

Aquest curs que ara acabem, el vam començar amb les retallades caducades, doncs els acords de govern GOV/71/2011 de 10 de maig i l'acord de govern GOV/60/2012 de 26 de juny, (retallades a l'ensenyament), on es justifica que per causa de la situació d'excepcionalitat, s'adoptaven mesures també excepcionals, en matèria de personal docent no universitari, durant el període 2012-2015.

Les últimes mesures aplicades pel departament d'Ensenyament, ens han sorprès a tots i a totes, doncs no només continuaran dos cursos més amb les retallades injustificables de 2011 sinó que n'han afegit de noves, tals com són: treure les 2 hores de reducció lectives que tenien els majors de 55 anys i l'acord de GOV/70/2016 de 31 de maig. Les mesures de negociació són pràcticament



inoperatives i simplement informatives, on el personal de l'administració es limita a informar i NO ESCOLTA a la part sindical, que som els representants dels treballadors, la qual cosa és antidemocràtica i del tot dictatorial. Continuen justificant les retallades que han fet, i continuen fent, amb una crisi inexistent.

És contradictori que polítics i mitjans de comunicació parlin, des de fa un any, d'una clara recuperació econòmica i actuïn com ho fan. Aquests fets demostren, sense cap dubte, que els docents públics no universitaris estem maltractats i aquest menyspreu no és digne de qui ens representa ni d'un país amb futur.

Val a dir que Catalunya som l'única comunitat autònoma que no hem cobrat les pagues extra del 2012, 2013 i 2014, tot i que ara s'hagi arribat a un acord amb el Govern per tal que ens abonin les quantitats que ens pertocquen de l'extra de 2012, encara que sigui a terminis. Tampoc no ens oblidem, ni oblidarem de reclamar les dels anys 2013 i 2014, així com la resta de retallades laborals que hem patit.

Sobre les oposicions, som la comunitat autònoma que des de 2010 no es fan concursos oposició per cobrir les places de les jubilacions de les classes passives, que tal i com indica l'E.B.E.P. encara és als 60 anys, i segons l'última informació ensenyament es dona de termini fins el 31 de juliol de 2017 per a convocar-les, amb la qual cosa les oposicions es realitzarien l'estiu del 2018.

Agraïm per fi el reconeixement del quart i cinquè estadi pels interins i docents de religió, que tant ha estat reivindicat per tots els sindicats. També el suport i petites reduccions d'hores als centres de màxima complexitat i/o en entorns socials desfavorits.

Tanmateix reivindicuem i així ho continuarem fent els següents punts:

- Reducció de ràtios i hores lectives.
- Cobrament de les pagues extra de 2012, 2013 i 2014.
- Tornar a reconèixer el primer estadi a partir dels 6 anys.
- Cobrir totes les substitucions a partir del primer dia.
- Pagar el 100% en tots els tipus de baixes, IT (incapacitat temporal).
- Començar les substitucions l'1 de setembre i fins el 31 d'agost.
- Actualitzar les retribucions (s'ha perdut més d'un 35% de poder adquisitiu des del 2010). Tornar a incorporar la paga de juliol per a substitucions de més de 6 mesos.
- Recuperar el FAS perdut.



Després de l'èxit obtingut en 2015, Sotermun llança el 5è Concurs de fotografia, que versarà sota la proposta, "Treball decent per a una vida digna". Les fotografies no poden haver estat publicats en

Sotermun. 5è concurs fotogràfic

"Treball decent per a una vida digna"

suport físic o online, ni haver estat objecte d'un altre premi fotogràfic.

La data d'admissió de les fotografies finalitza el 15 de setembre. El premi, de 500 euros, es fallarà pel jurat el dia 30 de setembre i es farà entrega del mateix el 7 d'octubre, coincidint amb la Jornada Mundial pel Treball Digne.

Consulta les bases a

www.sotermun.es

<http://www.sotermun.es/images/sotermun/concurso%20sotermun%202016.%20nuevas.pdf>

MINDFULNESS: GIMNÀSTICA DE LA MENT CONTRA EL DESGAT I LA DISPERSIÓ

*El mindfulness està de moda. Aquesta forma de meditació, que literalment vol dir “consciència plena”, deriva d’una tècnica budista anomenada “sati” que significa rememorar o recordar. **Ja que recordar és precisament portar al present, en la seva concepció última “sati o mindfulness” és la capacitat humana bàsica de poder estar en el present i de “recordar-nos” estar en el present, és a dir, constantment estar tornant a l’aquí i ara. Els experts la defineixen com prestar atenció al moment present, de forma deliberada i***

A Occident va començar a popularitzar-se en la dècada dels 70, gràcies als treballs d’un biòleg molecular de l’Escola de Medicina de Massachusetts, Jon Kabat-Zinn, que va desenvolupar uns cursos de vuit setmanes per a persones amb dolor crònic i estrès. Des de llavors s’ha aplicat fonamentalment en contextos clínics, però més recentment s’ha estès a altres àmbits, com l’empresa, l’escola, la família o la dietètica.



Mindfulness és una qualitat de la ment o més aviat la capacitat intrínseca de la ment d’estar present i conscient en un moment determinat, en un moment en què cos i ment es sincronitzen totalment en un instant de realitat present. Presència plena i consciència oberta es conjuguen en un moment en la nostra ment/cos/esperit. És aquesta qualitat pròpia de qualsevol ésser humà però que ha estat motiu d’estudi principalment en el paradigma oriental.

L’experiència de mindfulness s’entrena en la meditació. La pràctica de meditació prové de tradicions milenàries que posen èmfasi en la legitimitat de la pròpia experiència com a font vàlida de coneixement. La pràctica es basa en:

- Entrenar l’estar present i conscient en cada moment de la nostra vida
- Acol·lir qualsevol cosa que sorgeixi en la nostra experiència, amorosament i sense judici.
- Obrir el cor per fer-nos amics de nosaltres mateixos i permetre que sorgeixi la compassió pels altres.

Ens permet recórrer el camí de la nostra vida i exercir la nostra tasca en ella amb el cor obert i la ment desperta. La pràctica de mindfulness no és una pràctica que tingui com a objectiu la relaxació, la pau, la ment en blanc. Tots aquests són, sens dubte, resultats possibles d’una pràctica que més aviat busca conèixer com funciona la ment i la realitat, com és que aquesta manera de funcionar ens permet o no estar en pau. No és una manera d’escapar de la realitat; al contrari, el seu objectiu és permetre’ns veure la realitat com és, desemmascarant les causes profundes del nostre sofriment i aclarint la nostra confusió mental.

El mindfulness consisteix en simplificar l’experiència al màxim; reduir els estímuls externs fins al punt de “simplement estar” en una situació on “no passa res” en particular. En aquesta situació, ens trobem nus, sols amb la nostra pròpia ment: puc escoltar, sentir, observar, tocar com construeixo mons amb ella i els hi atribueixo caràcter de real, fins al punt que tot el nostre organisme reacciona com si el que estic pensant fos cert. També observem com podem deixar anar el nostre discurs intern i tota la realitat que havíem construït desapareix, s’esfuma deixant en evidència que només era una construcció de la meva pròpia ment.

Utilitat del mindfulness

Una de les utilitats del mindfulness és com a mètode per entrenar l’atenció. A persones que viuen a un ritme molt ràpid, o amb moltes responsabilitats, els pot ajudar a centrar-se en una única tasca, o a no estar desbordades per l’estrès.

Diversos autors han assenyalat la importància d’entrenar l’atenció, en un moment en què la societat tecnològica en què vivim ens empeny cap a la multitas-



ca. Com explica el conegut psicòleg Daniel Goleman en el seu llibre Focus, l'obsessió per estar informats i connectats pot portar paradoxalment a un deteriorament de l'aptitud per conèixer la realitat i interactuar socialment.

També la productivitat laboral es pot veure afectada per la incapacitat per "desconnectar" del soroll o centrar l'atenció. Per aquest motiu el mindfulness s'ha popularitzat últimament en el lloc de treball. Més enllà dels possibles beneficis espirituals, l'objectiu és aconseguir millors treballadors: més centrats i més capacitats per prendre decisions importants en situacions d'estrès. Aquestes qualitats són especialment importants en alguns sectors que es caracteritzen per un ritme de treball frenètic, o unes jornades de treball extenuants.

Però, el veritable potencial del mindfulness està en la prevenció. Mark Williams, exprofessor de Psicologia a Oxford i un dels pioners d'aquesta tècnica al Regne Unit, consideren que la teràpia cognitiva tradicional funciona bé per a pacients que ja estan malalts, mentre que el mindfulness ajuda a evitar l'estrès i la depressió.

"Cada vegada més empreses ofereixen cursos de mindfulness als seus empleats perquè millorin la seva capacitat de concentració i sàpiguen manejar l'estrès"

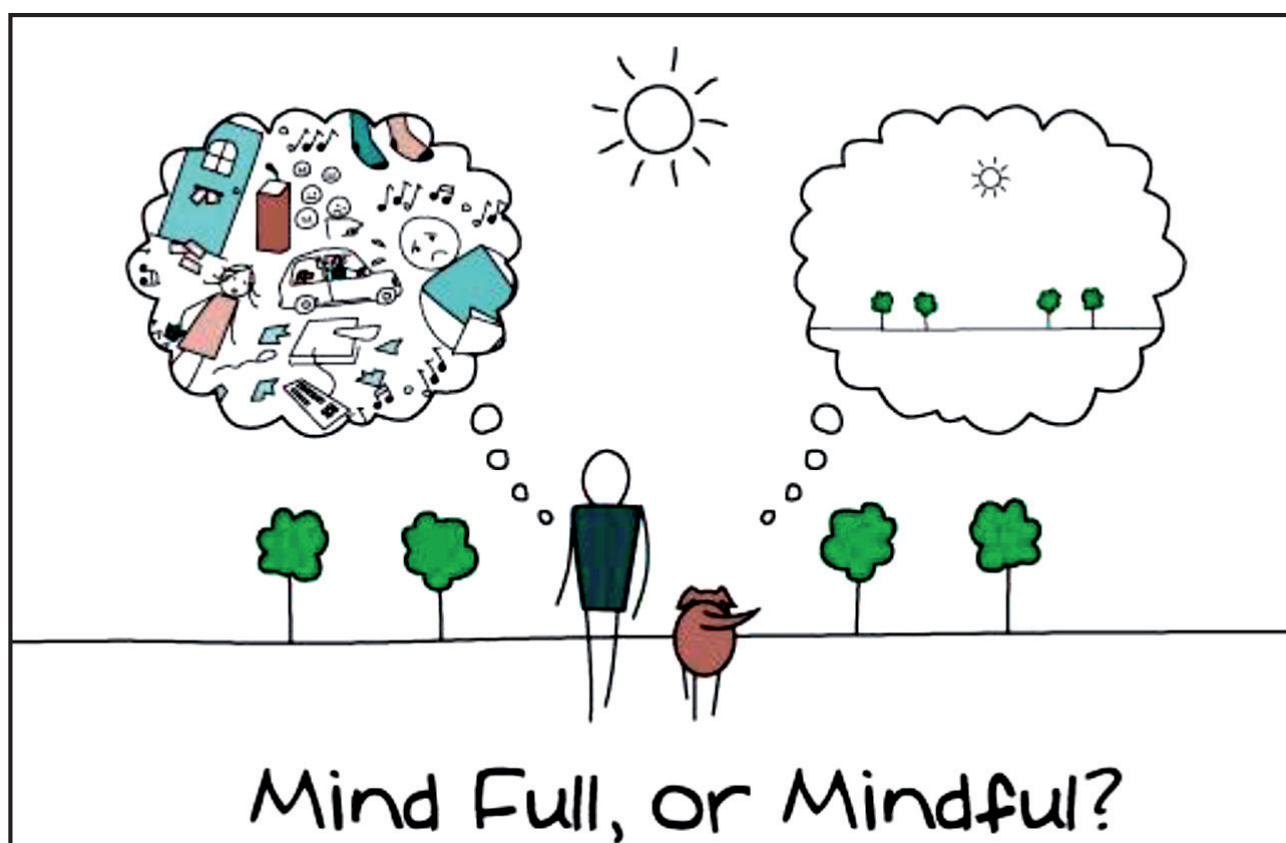
El costat fosc: real però minoritari

Wikholm, psicòloga del Servei Nacional de Salut britànic i Farias, metge expert en psicologia de la religió, han explorat els efectes negatius que el mindfulness pot provocar, particularment en persones que estan travessant una situació traumàtica: una depressió aguda, la mort d'una persona propera, etc. En aquestes situacions, la "consciència plena" pot aguditzar la sensació de dolor.



Un altre inconvenient és que pot reforçar l'autoreferencialitat, l'individualisme: el mindfulness centra l'horitzó de la reflexió en el propi benestar, i no ofereix un model ètic o moral per al comportament més enllà del "sentir-se bé amb tu mateix". Això limita la seva capacitat per tallar les causes d'algunes "dolències psicològiques" típicament modernes.

El mindfulness és una forma de prendre més consciència de les emocions, d'objectivar i dimensionar els problemes, de centrar l'atenció.



TOTA LA INFORMACIÓ AL TEU ABAST

twitter: @EnsenyamentUSOC

www.usoc.cat

www.feusoc.cat



Facebook: Feusoc

www.feuso.es

facebook: EnsenyamentUSOC

Oferta especial para afiliados a FEUSO

Los afiliados a **FEUSO** tienen ahora la posibilidad de matricularse en la **UNIR** con descuentos de **hasta el 35%**

Metodología flexible y compatible con tu trabajo. Sin horarios, desde casa

Recursos didácticos innovadores: Clases presenciales virtuales y Web 2.0 - 100% online

Acceso para mayores de 25, 40, 45 años y alumnos procedentes de FP

Profesores comprometidos para que culmines tu formación con un título universitario

Títulos Oficiales Europeos
aprobados por el Consejo de Universidades

¡MATRÍCULA ABIERTA!

GRADOS ONLINE

- > Grado de Maestro en Educación Infantil
- > Grado de Maestro en Educación Primaria

MÁSTERES UNIVERSITARIOS ONLINE

- > Intervención Social en la Sociedad del Conocimiento
- > Formación de Profesorado de Educación Secundaria
- > E-learning y Redes Sociales

Conoce toda nuestra oferta académica en **www.unir.net**
o infórmate en el **902.907.132**



UNIR
Universidad Internacional de La Rioja
La Universidad en Internet