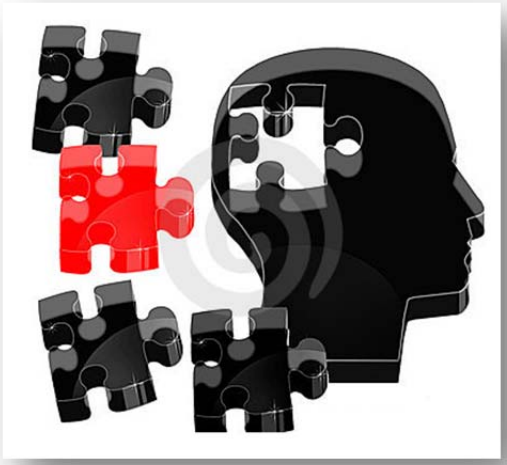

EINES PSICOLÒGIQUES PER FER FRONT

A LA PRECARIETAT LABORAL

El benestar psicològic i psicosocial dels treballadors s'està veient afectat de manera significativa a través d'importants increments d'estrès, angoixa, por al futur o sentiments d'ineficàcia o inutilitat, la qual cosa origina un augment de problemes psicosomàtics, d'ansietat i/o depressió, que li repercuteixen negativament en altres àrees, com les relacions interpersonals, familiars i de parella. I és que la precarietat laboral, és un procés que afecta la totalitat de la vida social del treballador o treballadora que ho pateix.

El context socio-laboral actual és el resultat d'una lenta i generalitzada assimilació de polítiques de precarietat que, lluny de ser transitòries o superables, s'han convertit en **problemes crònics**. Temporalitat, rotativitad, inestabilitat (amenaça de pèrdua del lloc de treball), flexibilitat, augment de l'exigència (càrrega física i mental), canvi i ambigüitat de la funció a exercir,ampliació d'horaris, torns incompatibles amb la vida familiar o social, falta de participació en les decisions que es prenen i afecten a un mateix, individualització i fragmentació en la resolució de conflictes i negociacions, reducció salarial i pèrdua de drets laborals. Situacions que tenen com a característica comuna la incertesa, falta de predicció, canvi i ambigüitat, aspectes que fan de ***l'àmbit laboral, un esdeveniment estressant greu i continuat que amenaça al treballador.***

Aquesta realitat unida a la percepció que la persona faci sobre la seva pròpia capacitat per fer-li front, definirà la gestió de les seves respostes per afrontar-la (capacitat de resolució de conflictes). Símptomes físics (cefalees, insomni, fatiga, trastorns gastrointestinals, musculars, etc.), cognitiu-afectius (irritabilitat, distanciament afectiu, pessimisme, dificultats per concentrar-se, etc.) i conductuals, sorgeixen de manera puntual davant un ***estrès agut***. Quan aquest estrès agut apareix ***de manera reiterada i freqüent*** i provoca en la persona sensació de desbordament, els símptomes anteriors s'intensifiquen, sorgeixen conductes de sobreactivació, preocupacions i rumiacions constants que el mantenen ansiós i/o deprimit. Aquests problemes poden contribuir a l'aparició, o influeixen en l'evolució, de trastorns psicofisiològics que incideixen en malalties mèdiques (cardiovasculars, asma, diabetis, trastorns gàstrics...), afecten a altres problemes psicopatològics (consum d'alcohol i/o substàncies, trastorns d'ansietat, depressió, de relació social o familiar...) o propicien l'aparició de trastorns adaptatius o d'estrès postraumàtic. Quan ***l'estrès és crònic***, l'esgotament tant físic com mental es generalitza, la indefensió fa que la persona deixi de buscar una solució, acabi acostumant-se, fins i tot ho justifiqui amb tal de minimitzar l'impacte que això li genera.

Millorar l'autonomia de la persona per fer front a les seves pròpies decisions mitjançant el ***desenvolupament de recursos psicològics d'afrontament eficaç***, es converteix en una eina útil per al treballador que, lluny ja d'utilitzar estratègies de fugida o evitació, li permetria generar respostes per fer-li front i controlar-la.

Entenem també que l'eficàcia de la intervenció psicològica ha d'anar més enllà de l'alleujament del símptoma o de l'aprenentatge de tècniques clíniques individuals i estar unida a un abordatge global que inclogui un canvi dins del propi treball (origen del problema), per la qual cosa es fa imprescindible ***reforçar el suport social que el grup proporciona a través del sindicalisme actiu***. Com més gran sigui el control del treballador sobre el seu entorn laboral millor serà la seva salut i benestar.

Dins d'aquesta perspectiva global, des de la CNT de Sabadell, ***volem posar a la disposició dels afiliats, a part de l'assessorament jurídic i sindical que ja es realitza, intervenció psicològica*** per a tots aquells treballadors que manifestin símptomes de malestar psicològic dins de l'àmbit laboral, bé siguin derivats d'un canvi en les seves condicions laborals, per assetjament laboral, "burnout" ("estar cremat"), o per processos de mediació / negociació de conflictes oberts o que estiguin en vies de resolució.

Per **sol·licitar cita** contactar amb cntsabadell@cnt.es, assumpte: assessorament psicològic, indicant disponibilitat horària i ens posarem en contacte amb vosaltres per concretar dia i hora.