MUTANTE

ACTUAR

Guía para empezar a dibujar límites al maltrato laboral en el sector público

Conscientes de que las asimetrías de poder hacen difíciles los límites, le pedimos a tres voces expertas que nos dieran luces a partir de tres relatos reales de maltrato laboral.

#HABLEMOSDELEMPLEOPÚBLICO

RELATO 1:

Amo mi trabajo por su capacidad de reparar y exaltar la fortaleza de las víctimas del conflicto. Sin embargo, ***la entidad es agobiante por la excesiva burocracia y la sobrecarga laboral llega a unos niveles inmanejables.*** *Me siento muy frustrado, cansado, bravo o muy triste la mayoría del tiempo. Nos piden cumplir metas imposibles sin preocuparse por nuestro bienestar mental o físico. No hay una política institucional de cuidado, siento que somos desechables.*

Camila Reyes (Comunicación Noviolenta)

anota que hay un gran problema de desconexión. En lo personal, las emociones que expresan necesidades insatisfechas: ¿quizá descanso? ¿respeto, inclusión o compasión?. En lo sistémico, **emergen patrones de sobrecarga laboral y ausencia de una política de cuidado.**

Un camino puede ser unirse y ***tener una voz plural*** *para buscar conexión con la administración, apunta.*

Iván Jiménez (abogado laboralista)

sugiere acudir al Comité Paritario en Seguridad y Salud en el Trabajo de la entidad o ante el Ministerio del Trabajo para que inicie ***"un proceso de averiguación preliminar y eventualmente imponga sanciones"***.

Martha León (psicóloga especialista en Gerencia en Salud)

señala que un clima laboral hostil puede propiciar **la entrada en una curva de tristeza, depresión y apatía.** Puede ser necesaria una intervención con sesiones de psicología, pero también recordar el Decreto 1477 de 2014 ***"donde se relacionan la tabla de enfermedades laborales y el estrés"***.

MUTANTE

ACTUAR

RELATO 2:

Trabajé más de cinco años con una entidad del orden nacional, era contratista pero con funciones de funcionario, sin vacaciones y trabajando prácticamente del primero al último día. Este año por 'burnout' enfermé, pedí unos días y la respuesta de mi supervisor fue presionarme más. ***Colapsé hasta terminar en cuidados intensivos por un intento de suicidio y decidí retirarme.***

#HABLEMOSDELEMPLEOPÚBLICO

Iván Jiménez (abogado laboralista)

señala que es posible reclamar judicialmente la existencia real de **un contrato de trabajo** (aportando pruebas)*.

*También pedir indemnización de perjuicios por **el dañoa la salud mental***

Camila Reyes (Comunicación Noviolenta)

anota que el cuidado de las personas necesita volverse un **tema prioritario dentro del Estado.**

*Es muy importante que **todo lo que hagamos nos ayude a acercar a la gente** y darle fuerza para que pueda ser más capaz de cuidar del otro.*

* El plazo para iniciar la reclamación es tres años a partir de la finalización del contrato.

Martha León (psicóloga especialista en Gerencia en Salud)

dice que el síndrome de burnout* es uno de los impactos **más graves para los trabajadores.** Ningún trabajador entra a un empleo para enfermar,

por eso es muy importante que los climas de las organizaciones ***sean entornos laborales protectores.***

La OMS reconoció el burnout como una enfermedad en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) del 2022.

* Síndrome del trabajador quemado.

MUTANTE

ACTUAR

RELATO 3:

Era contratista y debía dar seguimiento a las actividades de más de cinco personas. Además de la sobrecarga laboral, era común atender WhatsApp a cualquier hora o los fines de semana. Comencé a sentirme desconcentrado, errático y lento para atender tareas. Insistí con mis supervisores en medidas para reajustar los objetivos del trabajo, pero la conclusión solía ser que era mi responsabilidad al no poner límites. ***Llegué a un punto muy peligroso para mí, con pensamientos de autolesión, incluso suicidio.***

Camila Reyes (Comunicación Noviolenta)

reconoce que es un tema muy complejo.

Implica un cambio cultural *la sensación de poner límites y que las personas entiendan que si no incluyen sus necesidades, tampoco va a funcionar.*

Martha León (psicóloga especialista en Gerencia en Salud)

subraya que la fatiga laboral es

un fenómeno creciente y que contribuye a que ***el cerebro entre en un colapso.***

Es necesario un **balance vida-trabajo.**

MUTANTE

ACTUAR

Iván Jiménez (abogado laboralista)

indica **la posibilidad de acudir judicialmente** para solicitar el reconocimiento de un contrato de trabajo, incluso acoso laboral si la sobrecarga de trabajo

fue producto de la ***decisión individual y constante*** *de una persona.*

¿Qué herramientas o acciones has utilizado para poner límites a un jefe o a un clima laboral riesgosos para tu salud mental?

#HABLEMOSDELEMPLEOPÚBLICO