

# Guía básica de autodefensa laboral para precarias y precarios



La precariedad es un fenómeno cada vez más extendido en nuestro mercado laboral, situación favorecida por una legislación puesta a disposición de los intereses empresariales. Muchas veces la mera falta de información hace que estas situaciones de indefensión ante la empresa se agraven por lo que nos parece interesante que ciertos aspectos de la relación laboral se conozcan y divulgen entre las personas trabajadoras.

En este sentido, hemos preparado una guía básica de autodefensa laboral que puedes leer y descargar pinchando en la imagen:



**GUÍA BÁSICA DE  
AUTODEFENSA  
LABORAL PARA  
PRE-CARIAS Y  
PRE-CARIOS**

---

CGT-LKN Nafarroa  
Calle Santa Alodia, 7, bajo.  
Pamplona - Iruñea

Horarios:  
De Lunes a Viernes de 10:00 a 13:00.

Tel.: 948 22 47 66  
<https://www.cgt-lkn.org/nafarroa/>  
e-mail: [cgtnafarroa@cgt.info](mailto:cgtnafarroa@cgt.info)

**Por un SAD municipal de calidad en Iruñea, no a su externalización**

**IZAR = PR  
NOS SERV  
OS DE CA**

# EXTERNALIZAR = PRECARIZAR

## POR UNOS SERVICIOS PUBLICOS DE CALIDAD

El ayuntamiento de Pamplona, a través de su concejala de Servicios Sociales María Caballero, ha hecho pública su intención de volver a crear una empresa pública a la que externalizar el Servicio de Atención a Domicilio (SAD).

Hay que recordar que el anterior ayuntamiento publicó el servicio y unificó las plantillas de la empresa pública Asimec y la privada Sarquavita.

Han esperado un poco. Habría quedado muy feo anunciarlo en la primera ola de la pandemia, cuando el SAD fue considerado un servicio esencial y su plantilla siguió asistiendo y acompañando a nuestras personas mayores y dependientes cuando ni las propias familias podían acudir a sus domicilios.

No podía faltar en este nuevo atropello el inestimable apoyo de Maite Esporrín, el perejil de las salsas en las que UPN cocina sus maltratos a los servicios públicos.

Algo tendrá que decir al respecto un PSN al que deben resonarle las palabras de su líder Pedro Sánchez anunciando cambios en la Ley de Dependencia para evitar los problemas que se han producido en las residencias en la primera ola del Covid. ¿A esto se refiere? ¿A privatizar servicios que son públicos? No olvidemos que las empresas públicas son en realidad sociedades anónimas que se rigen por la legislación laboral ordinaria, aunque su capital sea en parte o totalmente público.

Hablan de que el servicio se ha encarecido sin explicar los motivos, más allá de acusar a la plantilla de no trabajar todas sus horas. En este sector trabajar todas las horas (es decir, que todas las personas usuarias que una trabajadora familiar atiende estén en su domicilio todos los días, que no haya ingresos, visitas médicas...) es algo que no depende de la trabajadora y difícil de cumplir al cien por cien, dado el sector de población que atendemos. Pero una trabajadora que tiene ese espacio libre no está sin trabajar sino a disposición del ayuntamiento para aquellas eventualidades que puedan surgir. Está "de guardia".

No se comenta, sin embargo, que en la situación anterior, las trabajadoras que prestaban servicio en la empresa privada eran obligadas a devolver esa hora fuera de su horario habitual. Por supuesto eso abarata el servicio, pero ¿alguien imagina que el personal de urgencias o del servicio de bomberos que una tarde no tiene mucho trabajo se vea obligado a devolver las horas no trabajadas? ¿Esa optimización que buscan se va a traducir en empeorar las condiciones de la plantilla?

Tampoco se comenta que la ineficacia de un sistema informático lento y obsoleto dificulta la resolución con eficacia de éstas y otras muchas eventualidades. O que la organización del propio servicio en un bloque en lugar de en pequeños equipos (como muchas trabajadoras hemos venido defendiendo y se vio tan necesario en la pandemia), dificulta un funcionamiento ágil.

En todo caso, cualquier medida de mejora que pueda ponerse en práctica en una empresa pública puede hacerse en el ayuntamiento. No es necesario privatizar un servicio para hacerlo eficaz. Flaco favor hacemos a la defensa de los servicios públicos si consideramos que sólo privatizándolos los transformamos en servicios eficientes. Flaco favor se hacen los políticos a sí mismos cuando se consideran incapaces de gestionar los servicios públicos con eficacia; quizá debiera privatizarse todo el ayuntamiento.

Los grupos políticos del ayuntamiento de Pamplona, la ciudadanía y la plantilla debemos hacer una apuesta firme por mantener este servicio de forma enteramente pública y el ayuntamiento ha de hacer su trabajo, que no es otro que estudiar junto a las trabajadoras las mejoras necesarias y ponerlas en marcha sin privatizarlo.

Marisa Olite y Pili Erro, trabajadoras del SAD

---

## Audio de la presentación en Ruesta del libro “Cuando tu jefe es una APP”



Desde KatakraK, aportan el audio de la presentación que Imanol Miramón hizo el pasado día 5 de septiembre en Ruesta del libro “Cuando tu jefe es una APP”.

Escúchalo en:

<https://soundcloud.com/katakraK54/cuando-tu-jefe-es-una-app-en-ruesta>

---

# “Cuando tu jefe es una APP”, presentación del libro en Ruesta



"Cuando tu jefe  
es una APP"

**Presentación  
del libro con  
Imanol Miramón  
(Editorial Katakarak)**



**5 de septiembre  
11:30h  
Casa de Cultura  
Ramón Acín  
RUESTA**

*Si te vas a quedar a comer reserva en:*  
**948 398 082**  
**[ruستا.hosteleria@ruستا.com](mailto:ruستا.hosteleria@ruستا.com)**



# Sanfermines 2019

da de nueve días  
esta (de la) patronal



Llegan los sanfermines.

Por supuesto, la fiesta es necesaria, resulta beneficiosa para nuestras vidas, propicia espacios de encuentro,... Pero sabemos que muchas veces los períodos festivos están derivando en mero consumo, masificación y evasión total de la realidad que nos toca vivir. Además, en estos 9 días de san fermin, la precariedad laboral se desbocará en la hostelería, manteros y manteras sufrirán acoso y persecución, las diferencias sociales seguirán ahí, cuando no acuciadas.

La suma de actitudes individuales es la que acaba por configurar la fiesta por lo que nuestra forma de estar en los sanfermines puede contribuir en algún modo a transformarlos. Apostemos por unas fiestas populares, austeras, respetuosas, inclusivas y libres de agresiones machistas.

Desde CGT-Nafarroa, como cada año, hemos sacado una pegatina para tratar de visibilizar en alguna medida esa otra cara de las fiestas, esta es la imagen de este año:

## La jornada de nueve días para la fiesta (de la) patronal



# CGT-Nafarroa denuncia frente al NH-Iruña Park la precariedad en la subcontratación, en solidaridad con las camareras de piso en Marsella





6 de junio, frente al NH Iruña Park

**Grupo hotelero NH:**

¡Basta de subcontratación y explotación de las camareras de piso!

Las camareras de piso subcontratadas por ELIOR en **NH Colección Marseille**, hotel de 4 estrellas propiedad del Grupo NH Hotel, están en huelga desde el 11 de abril contra el sistema de explotación de la subcontrata.

Como es habitual, detrás del lujoso escaparate del hotel se ocultan prácticas sociales escandalosas y condiciones de trabajo de otra época. En Marsella, las empleadas subcontratadas por ELIOR, denuncian los fichajes irregulares, las numerosas horas extras no remuneradas, las abusivas retenciones en sus salarios y el impago completo de las primas.

La dirección de ELIOR sigue negándose a negociar con CNT-Solidaridad Obrera, la organización sindical de las huelguistas. A pesar del rechazo por parte de la justicia de la solicitud de la subcontrata para expulsar el piquete de huelga, la policía actúa arbitrariamente al servicio de intereses privados. Las huelguistas y sus simpatizantes son acosadas diariamente. **Por su silencio, el grupo NH es cómplice de estas prácticas antisindicales.**

Esta lucha es ejemplar por el respeto a los derechos de las trabajadoras y los salarios dignos contra la explotación de estas multinacionales. NH Hotel hizo 1.623 millones de euros de facturación en 2018. ¡ELIOR tiene una facturación de 6.694 millones de euros en 2018!

Pueden satisfacer perfectamente las demandas de las huelguistas: retribución de todas las horas trabajadas no pagadas; abono de las indemnizaciones de alimentos y gastos de transporte; reembolso de las retenciones abusivas en los salarios; mejora del abono de los domingos en un 50%; Paga extra del 13 mes; y una organización del trabajo respetuosa con la vida privada.

El grupo NH debe dejar de esconderse detrás de sus subcontratas y asumir sus responsabilidades sociales llevando a cabo las negociaciones directamente con las huelguistas y su sindicato. Es el trabajo de las camareras de piso y sus equipos, el corazón del trabajo de la hostelería que llena sus arcas, ¡es hora de que les devuelva el fruto de su trabajo!

---

## **La Espiral (Hordago): Efemérides contra la explotación y la precariedad laboral**



Extraído de: <https://www.elsaltodiario.com/laespiral/efe>

Acabamos de conmemorar dos fechas señaladas en el calendario de la reivindicación. Por una parte, el 28 de abril, día mundial de la salud y la seguridad en el trabajo y, por otra, el 1 de mayo, día de los y las trabajadoras que surge de la conmemoración y denuncia del asesinato en 1886 de los llamados "Mártires de Chicago" por su participación en las movilizaciones en las que exigían la jornada laboral máxima de 8 horas diarias.

Ambas efemérides parecen seguir teniendo mucho sentido pues tanto la salud en el trabajo como las condiciones laborales se mantienen en continuo retroceso de mano de la desregulación creciente de las relaciones laborales, la flexibilidad, la temporalidad,... en suma, lo que llamamos precariedad laboral, la cual, a su vez, se suma a otras precariedades en los ámbitos de la vivienda, la salud, el ocio, el transporte, el consumo, ...

Si bien todo ello es cierto y, por ello, bien debiéramos dar un mayor contenido de lucha y compromiso a estas jornadas que han ido derivando en lo meramente testimonial, más cierto es que hoy en día se siguen dando situaciones de vulneraciones extremas de las condiciones de trabajo y de vida tales como las que han motivado otra nueva efeméride, la de la masacre de Bangladesh, el 24 de abril.

En 2013, más de 1100 trabajadoras murieron y más de 2000 resultaron heridas al derrumbarse el edificio en el que trabajaban, el Rana Plaza, en condiciones deplorables en cuanto a duración de jornada, seguridad de las instalaciones, salario, etc, elaborando ropa para marcas como Mango, Benetton, Inditex, Primark o El Corte Inglés.

No obstante, no parece que el sindicalismo actual dedique excesiva atención a dicha tragedia pues ni la denuncia ni la visibiliza, mucho menos hace nada para que no se vuelva a repetir. Son organizaciones pequeñas, defensoras de los derechos sociales las que están llevando a cabo la tarea de pelear contra el olvido, un olvido que nos llevaría a la negación en la práctica de los hechos, como si aquello nunca hubiera ocurrido, como si nuestra ropa no estuviera manchada de sangre, sudor y lágrimas. Lamentablemente, no actuar en este terreno no paga un precio en la competencia intersindical como sí lo haría no salir a la calle, por ejemplo, el 1 de mayo.

Este año, en Iruña, han sido Setem, la Campaña Ropa Limpia, Martes al Sol y Traperos de Emaús los agentes que han llevado a cabo un acto de denuncia y de recuerdo el 24 de abril frente a una tienda de Mango. En el mismo reclamaban medidas concretas como la renovación del Acuerdo de Seguridad y contra incendios en la fábricas de Bangladesh, interpelando al Gobierno y Patronal de Bangladesh y también a las marcas de ropa, responsables de la situación.

Por otra parte, parece que, haciendo frente a la represión y las dificultades, en Bangladesh está proliferando un movimiento sindical

protagonizado por mujeres que luchan por dignificar sus trabajos y sus vidas. Algo en lo que solidariamente se debería implicar el movimiento obrero que se reclama internacionalista.

Pero no sólo debemos dirigir nuestras miradas a dirigentes, empresas, incluso sindicatos. Tenemos que ver en qué contribuimos individualmente y como sociedad con nuestras formas de consumo para que estas relaciones infames de producción-consumo se sigan dando de una forma tan injusta. Debemos hacer una lectura crítica de la realidad, de cómo nos la presentan y de cómo la aceptamos, en caso contrario, podemos ver con estupor cómo la conmoción y la aflicción es mayor para Notre Dame que para el Rana Plaza. Algo que nos define.



# La Espiral (Hordago): Iruñea Capital S.A.



Extraído de: <https://www.elsaltodiario.com/laespiral/irunea-capital-sa>

*“El futuro ‘Edificio Zara’ tendrá cinco plantas de oferta textil y pisos de lujo en las superiores”*

*“Vecinos del Casco Viejo organizan una charla y una concentración contra el hostel de Unzu”*

*“División entre los grupos ante la posible instalación de Ikea”*

(Titulares de prensa)

Chiquita y apañada, así era como definían nuestra vieja Iruñea los Tijuana. Pero, ¿pa' que quieres más?, apostillaban. Hoy, lamentablemente, parece que podemos dar por extinguido ese saludable gusto por lo pequeño.

Ha cambiado mucho nuestra capital desde aquellos últimos años 80: variantes, parkings subterráneos, grandes superficies, centros comerciales, espacios para el ocio y el espectáculo de masas como Baluarte o Navarra Arena, surgimiento del fenómeno turístico, nuevos núcleos de población en la comarca... Paralelamente hemos visto desaparecer pequeñas tiendas de barrio, puestos en los mercados municipales, salas de cine o librerías; también, cómo se han empobrecido los movimientos vecinales así como las relaciones personales y se han universalizado nuestras formas de ocio y diversión, deteriorando nuestro modelo festivo.

Todo ello no sólo supone un cambio formal de la ciudad sino que conlleva una forma muy distinta de vivir en la misma, pues una ciudad que mercantiliza su espacio público define las relaciones sociales en función del lucro y de la capacidad de consumo en lugar de la convivencia o la cultura. Se avanza así a una ciudad escindida y poco cohesionada en la que conviven la exclusión con la opulencia, la precariedad laboral con un consumo desbocado, las zonas saturadas de hostelería con los barrios-dormitorio o las casas vacías con los desahucios.

Todo este fenómeno es considerado por la práctica totalidad del espectro político como inexorable, por un lado y, por otro, como un bien, pese a sus efectos secundarios nocivos. Tanto a nivel institucional como de calle, toda iniciativa que tienda a la grandiosidad y empuje el desarrollismo parece gozar de una más que buena

aceptación. Por ello, es necesario escuchar y valorar aquellas iniciativas populares y vecinales que buscan construir una ciudad en la que se pueda vivir. En este sentido, recientemente hemos podido escuchar la reivindicación de un paso seguro entre Orkoien e Iruñea o el rechazo a la gentrificación en el Casco Viejo.

Por otra parte, es conveniente señalar el potencial de denuncia y de iniciativa (tanto en la práctica como en lo discursivo), que contiene el movimiento okupa en la ciudad. Se han recuperado espacios abandonados, en absoluto desuso, para llevar a cabo en ellos proyectos colectivos en los que la juventud puede practicar unas relaciones horizontales, igualitarias y solidarias que ni el mercado ni un marco legal a él supeditado les posibilitan. Han sido capaces de desobedecer a lo inexorable del progreso y la modernidad, lo que supone una aportación, ofreciendo una forma de imaginar nuevas posibilidades frente a esa ciudad gris, hecha de cemento, gasolina y tarjeta de crédito.

Debemos tener en cuenta que hay decisiones difícilmente reversibles y cuando se trata de modificar el espacio público, los cambios que se introducen son duraderos y por este motivo exigen una reflexión previa. Ahora que nos llega (nos traen), Ikea, Zara a nivel macro, el Hostel de Unzu,... se trata de inclinar la balanza al lado de la medida, de entender que todos estos proyectos no van a hacer otra cosa que precarizar nuestras formas de vida a nivel urbanístico, laboral, comercial y vecinal. Se trata de recuperar el gusto por lo chiquito y apañado, para todos y todas vivir mejor, mucho mejor.

---

## La Espiral (Hordago): Una carrera por la precariedad



Extraído de:

<https://www.elsaltodiario.com/laespiral/carrera-precari-idad-uber-taxis-huelga>

Esto del asunto del taxi es otro de los incontables paradigmas de la liberalización por la vía de los hechos consumados. Liberalización de un servicio público que, por supuesto, llevará aparejada la consiguiente

precarización del sector. De hecho, mirando un poquito la trayectoria de estas empresas de alquiler de vehículos con conductor –en cualquier otro sector se reproduce el mismo procedimiento- te das cuenta rápidamente de cómo va a acabar esta historia. Si esta lucha no alcanza a enganchar a otros sectores precarizados –creo que ya sólo se salva de esta categoría el de los Registradores de la propiedad- y consiguen proyectar que su lucha va más allá de un tema de permisos, impuestos o igualdad en la competencia, veremos otro montón de personas que se verán abocadas al desempleo.

En Silicon Valley, la cuna de las empresas tecnológicas, entraron en el mercado tirando precios, ofreciendo servicios que superaban en calidad a las compañías de taxi, pagando más a sus conductores... ¡vamos! El reino de dios en la tierra. Cuando reventaron la competencia la cosa cambió. Los precios de los servicios subieron (del mismo modo que han subido en Madrid ante la carencia de taxis que continúan en huelga), los salarios de sus conductores bajaron y los ingresos de la multinacional, que tributa en un paraíso fiscal, se dispararon.

Nos dirán que la tecnología es progreso y que ha venido para quedarse. Sin embargo, si el progreso no sirve para mejorar la vida de las personas y por el contrario, nos somete, nos precariza, incrementa la desigualdad y sirve a los intereses del capital más que a nada en este mundo, se pueden meter su progreso y sus tecnologías por el wifi.

Y si como clientes, categoría muy inferior a la de persona, sólo nos importa lo cómodo que resulta comprar haciendo un click; o utilizar una aplicación de móvil; o disponer de horarios que nos permitan comprar una camisa un domingo por la mañana o una barra de pan a las once la noche, sin mirar un poco más allá, sin tener en cuenta de las consecuencias, estaremos siendo colaboradores necesarios de nuestra propia miseria. Por el momento, no soy capaz de mostrarme optimista prescindiendo de la química.

---

**Ahotsa.info: Agentes sociales y sindicales exigen que se readmita a los despedidos de Huerta de Peralta, se pague la deuda y se negocie un pacto de empresa**



Extraído de:

<http://ahotsa.info/edukia/agentes-sociales-y-sindicales-exigen-que-se-readmita-a-los-despedidos-de-huerta-de-peralta-se-pague-la-deuda-y-se-negocie-un-pacto-de-empresa>



Más de 35 agentes sociales han ofrecido una rueda de prensa en Iruñea para mostrar su solidaridad con los huelguistas de Huerta de Peralta y para hacer un llamamiento a la participación del Día Solidario de mañana. Mientras tanto, representantes del comité de empresa se han reunido con el alcalde de Azkoien, Juan Carlos Castillo, para darle a conocer su situación.

### **Relación de colectivos firmantes hasta ahora**

EH Hamaika kolore

SOS arrazakeria

Iruñea Ciudad de acogida / Harrera Hiria

Africa United

Papeles denontzat

Askapena

Bilgune Feminista

Martes al Sol

Zabaldi

Pentsionistak Martxan

Parlamentu Soziala

Sasoia

Oneka

Lugatibe

Sortzen

AEKko Iruñerriko irakasleak

AHT Gelditu Elkarlana Nafarroa  
Memoriaren bideak  
Autobus de la memoria  
Mugarik Gabe  
Mundu bat  
Tomate gorriak  
Piztu Alarma elkartasun tresna  
Ernai  
Zizurreko Gazte Mugimendua  
Piztu Uharte Gazte Mugimendua  
Tutera Alai Gazte Mugimendua  
Arrotxapeako Gazte Mugimendua  
Mendillorriko Gazte Mugimendua  
Txantreako Gazte Mugimendua  
Atarrabiako Gazte Mugimendua  
LAB  
ESK  
CGT  
EHNE  
HIRU  
STEILAS

### **Día 11, jornada de solidaridad**

Este es el programa previsto en Iruñea:

- Punto de información durante la mañana en el Paseo de Sarasate.
- 9:00 Estruendo frente al Parlamento: derechos para los y las trabajadoras del campo, ¡AHORA!
- 11:00 Kalejira por el Casco Viejo
- 11:30 Acto con huelguistas + Oskar Reina, portavoz del SAT (Sindicato Andaluz de Trabajadores y Trabajadoras) + Imanol Karrera (LAB)
- 12:00 Micro abierto para los agentes sociales y sindicales.
- 14:00 Comida eusko-árabe en Arrano Elkarte
- 18:00 Charla en sala Calderería 11: Huerta de Peralta, una lucha por los derechos laborales para los y las obreras del campo.
  - Hossein Yagoubi (Presidente Comité de Empresa de Huerta de Peralta)
  - Oskar Reina (portavoz del SAT)
  - Berta Garcia (LAB)