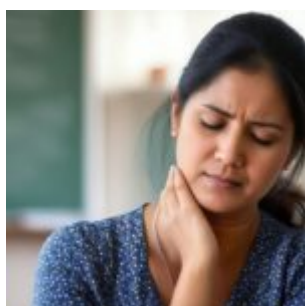


Reforma d'FP a Catalunya: Entre la Modernització i el Risc d'Obviar l'Educació Integral



Canvis significatius a l'FP: reestructuració curricular, introducció de formació dual i preocupacions pel professorat. La Intersindical demana una aplicació sense improvisacions que no degradi l'educació integral en benefici exclusiu de l'Empresa.

L'ús professional de la veu



1. Introducció:

L'alteració de la veu s'emmarca en l'àmbit de la Llei de prevenció de riscos laborals des que es va incloure l'aparició de nòduls a les cordes vocals en el nou quadre de malalties professionals.

Els trastorns de la veu afecten la comunicació i impedeixen a les persones afectades desenvolupar amb normalitat, confort i fins i tot plaer les activitats quotidianes.

La prevalença d'aquests trastorns en la població general és al voltant del 5 %, però en els docents se situa entre el 17 % i el 57 %.

2. Què és la veu?

La veu és el so que s'origina per la vibració de les cordes vocals ubicades a la laringe a conseqüència del pas de l'aire provinent de la caixa toràctica. És un fenomen fisiològic amb un resultat de naturalesa acústica.

La veu és un vehicle de comunicació entre les persones i un dels mitjans essencials per expressar i

comunicar els coneixements, els pensaments i els sentiments propis.

La veu està dotada de diferents qualitats acústiques: timbre, volum, to, durada o velocitat, i ritme. Aquestes qualitats estan directament relacionades amb la postura del cos, el to muscular i la gestió òptima de les emocions.

3. Professionals de la veu

Els professionals de la veu són totes aquelles persones que tenen la veu com a eina de treball i com a mitjà principal per a l'execució de la seva activitat laboral.

Els docents representen el prototip de professionals que necessiten la seva veu per desenvolupar la seva feina. També serien professionals de la veu els cantants, els actors, els locutors de ràdio i televisió, els operadors de telefonia, els traductors simultanis, els guies turístics, etc. La càrrega vocal de la seva feina és alta: han de parlar a una intensitat elevada durant moltes hores i sovint amb unes condicions ambientals desfavorables.

4. Factors de risc de la disfonia funcional

4.1 Factors laborals: Ambientals

1. Les condicions de treball més molestes són aquelles en què hi ha pols i una sequedat excessiva a l'ambient.
2. Grau d'humitat: la falta d'humitat resseca les mucoses nasofaríniques. Per contra, un grau d'humitat excessiu està relacionat amb l'augment de la incidència d'al·lèrgies, la tos irritativa, les mucositats i la disfonia.
3. Excés de fred o de calor.
4. Ventilació: els corrents d'aire, l'aire condicionat, la poca ventilació, etc.
5. Exposició a irritants o altres contaminants ambientals: ambientadors, insecticides, fum, virus, bacteris, fongs, àcars, guix, terra, pols... tots ells contribueixen a la irritació de la mucosa respiratòria, a l'augment de la viscositat de les secrecions i a l'aparició de processos al·lèrgics.
6. Soroll ambiental: la intensitat de la veu s'incrementa en 1 db per cada decibel d'increment en el nivell de soroll ambiental -a l'aula.
7. Qualitat acústica del local: sempre que l'acústica del local sigui deficient, el professional tindrà dificultats per sentir-se, per la qual cosa no podrà controlar la intensitat ni el timbre de la seva veu i tendirà a apujar-la per damunt del soroll ambiental.

4.2 Factors laborals: organitzatius

1. Sobrecàrrega de treball: en el cas dels professionals de la docència, aquesta sobrecàrrega pot estar condicionada per la necessitat de repetir consignes i per realitzar activitats vocals molt variades a causa del nombre excessiu d'alumnes per classe, l'atenció a la diversitat de necessitats educatives, el nivell d'ensenyament —a primària s'acostuma a forçar més la veu—, i les responsabilitats directives afegides a la tasca docent.
2. Possibilitat de fer pauses: després de dues hores de parlar o llegir en veu alta apareixen signes laringis de cansament. Un descans d'uns 30 o 45 minuts està significativament relacionat amb la disminució d'afeccions laríngees.
3. Manca de formació en l'ús de la veu i en la prevenció de trastorns de la veu.

4.3 Factors de risc personals:

1. El fet d'haver patit disfonies a la infància o disfuncions vocals els primers anys d'utilització professional.

2. Patir anomalies musculoesquelètiques, sobretot a la regió cervical i/o a l'espatlla.
3. Qui pateix alteracions gastroesofàgiques o problemes de tiroides o de gònades.
4. Les disfonies són més freqüents entre les dones.
5. L'edat: els canvis hormonals a l'adolescència o a l'edat adulta també afecten la veu.
6. Fumar irrita la mucosa de les vies respiratòries i facilita el reflux gastroesofàgic.
7. L'alcohol induïx un descens en el to i l'extensió de la veu, i influeix sobre la fonoarticulació, disminuint la intel·ligibilitat de la paraula.
8. L'excés de cafè i de greixos afavoreixen el reflux gastroesofàgic.
9. L'estrès i l'ansietat afecten directament tant la freqüència respiratòria com la tensió muscular i la freqüència cardíaca, augmentant el risc de disfonia per esforç.
10. Els aerosols bucals, els caramels i les substàncies derivades del mentol i l'eucaliptol, que se solen utilitzar per la seva acció calmant i refrescant, ocasionen un efecte de rebot d'irritació i sequedat que augmenta la secreció de moc de consistència alterada i condiciona el gargamelleig.

5. Patologia de la veu

El procés de fonació dona com a resultat l'emissió d'una **veu normal** o **eufònica**. Quan es produeix un cessament total de l'acte de fonació, apareix una absència total de la veu, que s'anomena **afonia**.

Entenem per trastorn de la veu o disfonia l'alteració de les qualitats acústiques bàsiques de la veu (timbre, altura i intensitat) que afecta la comunicació. Les disfonies s'han classificat en: funcionals, orgàniques i mixtes.

Les **disfonies funcionals** fan referència a les alteracions de les qualitats de la veu en què únicament n'està afectada la funció, és a dir, no hi ha una lesió identificable. Es considera resultat de la utilització inadequada de la veu que en fa l'individu i desapareix quan s'utilitza l'òrgan correctament.

Les **disfonies orgàniques** deriven d'alteracions de la laringe o d'algun òrgan veí que modifiquen les característiques de la veu. Poden ser alteracions congènites o bé alteracions adquirides.

Les **disfonies mixtes** són lesions associades a la persistència d'un mal ús vocal. L'abús vocal, entès com a augment excessiu del temps d'ús de la veu o com a fonació mantinguda a intensitats elevades. Si l'abús es manté, aquests canvis es poden tornar crònics i evolucionar cap a lesions més estables de tipus inflamatori-edematós: edemes, nòduls, pòlips, pseudoquistes, etc.

Els **nòduls vocals** són la lesió d'etiologia traumàticofonatòria més evident. Els nòduls de les cordes vocals, a causa de l'esforç sostingut de la veu per motius professionals, s'han de considerar com una malaltia professional.

L'edema de Reinke, els pòlips i el granuloma de contacte s'han relacionat amb la irritació crònica que ocasiona l'abús de la veu, juntament amb altres irritants com són el tabac i, també, el reflux gastroesofàgic (les cremors).

6. Síntomes d'alerta

- Gargamelleig (raspera).
- Necessitat d'escurar-se el coll (estossegar).
- Secrecions abundants.

- Sensació de tenir un cos estrany a la gola o de formigueig.
- Sensació que la veu no surt o que s'ha de fer un esforç per aconseguir-ho.
- Falta de control en la intensitat o el to de la veu.
- Dolor i tensió al coll i a la part alta de l'espatlla.
- Punxades a la zona anterior o lateral del coll.
- Fatiga molt ràpida de la veu en parlar o feblesa de la veu.
- Veu trencada.
- Veu ronca.
- Dificultat per mantenir la veu en finalitzar la jornada.
- Dificultat per ser entès.

7. Mesures de prevenció

- Controlar el nivell d'humitat: hauria d'estar compresa entre el 30% i el 70%.
- Controlar i millorar la ventilació, els corrents d'aire i la renovació d'aire.
- Reduir el nivell de pols:
 - Es recomana utilitzar guixos hipoal·lèrgics o substituir-los per retoladors baixos en dissolvents.
 - Esborrar la pissarra de dalt a baix, fer servir mètodes humits, espolsar els esborradors fora de l'aula.
 - Prioritzar la utilització de pissarres interactives.
 - S'ha d'extremar la neteja dels locals amb mètodes que no dispersin la pols.
- Reduir al màxim l'ús de productes químics a l'ambient de treball: productes de neteja, ambientadors, insecticides, fum. Si s'han de servir, cal que no hi hagi ningú al voltant.
- Reduir el soroll ambiental: L'OMS recomana que no excedir els 35 db a l'interior de les aules ni els 55 db als patis.

8. Condicions organitzatives

- Distribuir correctament la feina:
 - Distribuir les tasques correctament i evitar la sobrecàrrega de feina per reduir la tensió i l'estrès.
 - Trobar períodes de treball que no requereixin la utilització de la veu.
- Disminuir la utilització de la funció vocal:
 - Utilitzar mitjans tècnics: pissarres digitals, presentacions de diapositives, micròfons i altaveus, etc.

- Proporcionar mitjans i material pedagògic per disminuir la sobrecàrrega vocal.
- Facilitar l'accés dels professionals a l'aigua per veure
- Oferir una informació i una formació específica -teòrica i pràctica- per tractar la prevenció dels problemes de la veu i les tècniques per conservar-la.
- Promoure accions destinades a millorar la satisfacció laboral: evitar els crits, l'acumulació de tensió, promoure la disciplina a l'aula per aconseguir més ordre i silenci.
- Tenir un estil de vida saludable:
 - Alimentació correcta.
 - Exercici físic.
 - Dormir 7 - 8 hores.
 - Beure aigua sovint.
 - Evitar el cafè o el te abans de les classes -afavoreix la deshidratació de les mucoses i la rasquera-.
 - No fumar -irrita la mucosa laríngica-.
 - Evitar el consum de caramels i/o xiclets mentolats -creen efecte rebot i ressequen la mucosa-.
 - Evitar l'estrès, la fatiga i les tensions emocionals.
 - Cercar estratègies per parlar en públic.
 - Evitar els conflictes personals i tenir una actitud positiva.
- Protegir la funció vocal
 - Evitar parlar per sobre del soroll ambiental: esperar que l'auditori estigui en silenci per començar a parlar, fer respectar el torn de paraula, parlar a poc a poc i fluix, però sense xiuxiuejar.
 - Trobar formes no verbals per mantenir l'atenció i millorar la comprensió: instruments, xiulet, gestos, comunicació corporal, mirada, canvis d'entonació, mímica, ús de contrasenyes, etc.
 - Evitar parlar de manera perllongada, a llarga distància i a l'exterior: en el cas dels professors, delegar tasques vocals en els alumnes, apuntar les ordres a la pissarra en comptes de repetir-les constantment i organitzar les classes alternant explicacions amb altres activitats que comportin menys càrrega vocal. Introduir descansos i silencis durant la jornada laboral.
 - Ecurçar les distàncies entre les persones que s'han de comunicar: fer explicacions acostant-se al grup; col·locar l'auditori tan a prop com sigui possible, sempre que es pugui en forma de U, i impartir les classes des del centre de l'aula.
 - Utilitzar els mitjans d'amplificació de veu disponibles.
 - Utilitzar tècniques per evitar la fatiga vocal: aprendre tècniques de projecció vocal.
 - Evitar estossegar intentant beure aigua sovint i empassant-se-la lentament, com també badallar per relaxar la gola.
 - Evitar mantenir la tensió dels músculs de la cara, el coll, l'espatlla i la gola: practicar exercicis de relaxació específics, evitar tensar o prémer les dents, la mandíbula o la llengua durant la fonació, etc.
 - Formar-se en tècniques respiratòries adequades per a la fonació.
 - Utilitzar postures adequades: mantenir una actitud d'extensió en l'eix vertical que permeti una respiració profunda i una bona projecció del so. Parlar sempre projectant la veu cap a l'auditori.
 - Limitar l'ús de la veu a la feina i destinar períodes de temps al repòs de la veu durant el dia.
 - Aprendre a detectar els primers signes de fatiga vocal: canvis en el to, timbre i intensitat de la veu, tos, coentor, cremor, tensió o esforç excessiu, falta d'aire per parlar, dolor a la gola,

seguent, etc.

9. Si tenim problemes d'afonia, què hem de fer?

Tots els protocols d'actuació mèdica referents als trastorns vocals aconsellen derivar la persona afectada a l'especialista en otorinolaringologia si, transcorreguts quinze dies, la veu no millora.

Els problemes relacionats amb la veu són, en general, tractables i curables sempre que es diagnostiquin correctament. Entre el 70 % i el 80 % d'aquests trastorns es resolen amb rehabilitació vocal, mentre que els altres requereixen intervencions quirúrgiques i, algunes vegades, tractaments mèdics coadjuvants als quirúrgics.

Constitució de la Taula de l'FP



La sectorial d'educació de La Intersindical hem participat en la constitució de la Taula de l'FP a la Delegació Territorial del Govern a Barcelona amb l'objectiu d'eleva el nivell de l'FP sense decuidar les condicions laborals dels professionals.

Carta de resposta a la Consellera d'Educació



Benvolguda Consellera d'Educació,

Li agraim que ens escrigui aquesta carta de suport, i sobretot, li agraim la confiança. Li hem de dir, però, que aquesta confiança no pot ser recíproca, sobretot quan diu que millorarà les nostres condicions laborals.

Ja fa temps, a inicis del 2022, que el seu predecessor, acompanyat del President Aragonès, va prometre que revertiria totes les retallades durant aquesta legislatura. Gairebé dos anys més tard, el govern encara no ha complert la seva promesa.

Si bé és cert que s'han acabat els precaris terços de jornada, i s'ha restablert l'horari lectiu anterior a les retallades, aquests són els únics dos punts que han complert d'aquell llistat de quinze sobre el qual havíem de treballar: ni reducció de ràtios suficient (la reducció és marginal, i només afecta I3 i I4), ni cap tancament a l'escola pública, ni s'ha aturat la persecució judicial contra el català, ni equiparació salarial a FP, ni currículums consensuats, ni reversió al calendari anterior, ni dues hores lectives de reducció per als majors de 55 anys, ni sexennis de 6 anys, ni retorn del deute, ni recuperació de poder adquisitiu, ni el personal necessari per a fer efectiva l'escola inclusiva, etc. Podríem estendre'ns unes quantes línies més.

Tampoc podem fer-li confiança si tenim en compte que fa tres dies que va anunciar en roda de premsa que el pressupost d'educació de 2024 no tindrà ni un augment del 10%. Com pretén aquest govern implantar les mesures necessàries per revertir la deriva educativa del país sense invertir-hi els recursos necessaris? No digui més que focalitzant els recursos, perquè això no és res més que desvestir un sant per vestir-ne un altre. O és que potser fins ara malbarataven el pressupost d'educació en una digitalització no sempre necessària?

Ni, per descomptat, poden fer-li confiança aquells docents interins -alguns amb més de 10 o 15 anys de serveis prestats al Departament- que han vist com se'ls ha exclòs d'un procés d'estabilització absolutament injust i arbitrari, i que veuen com ara el mateix Departament al qual han entregat els millors anys de la seva vida es nega a habilitar un nou concurs de mèrits, encara que la llei estatal ho permeti. De la mateixa manera que es nega un pacte d'estabilitat que els permetria seguir treballant pel Departament; l'única resposta és que les places ja es cobriran per altres vies. La mateixa cantarella des que es va aprovar la Icetada: places, no persones. I com vol que creguem ara que ens tractarà com a persones, si fins ara només hem sigut "places"?

L'últim motiu pel qual ens és impossible confiar en vostè, consellera, és perquè tot just fa tres dies el Departament d'Educació es negava en rotund a retornar les condicions laborals que esmentàvem abans. Tres dies. I ara vol que la creguem quan ens diu que millorarà les nostres condicions? Ens sap greu, però no podem. Tant de bo poguéssim.

Docents del sistema educatiu públic català

La Comunitat Educativa amb Palestina: aturem el genocidi



LA COMUNITAT EDUCATIVA EXIGIM ATURAR EL GENOCIDI AL POBLE PALESTÍ

Els sindicats i les entitats de l'àmbit educatiu sotasignats, com a representants de la comunitat educativa, davant la gravetat dels crims que està cometent l'exèrcit d'Israel sobre la població civil palestina i la greu catàstrofe humanitària que suposen, manifestem:

Que la comunitat educativa no podem restar en silenci mentre són bombardejades escoles i universitats, on alumnes i treballadores han quedat soterrades i han perdut la vida. Els treballadors i treballadores dels centres educatius de Catalunya mostrem la nostra rotunda condemna i ens solidaritzem amb les víctimes.

Que el mateix currículum educatiu diu textualment que, tant a primària com a secundària, l'alumnat ha de poder "Reflexionar i dialogar sobre valors i problemes ètics d'actualitat..." i "oposar-se a qualsevol forma de discriminació i violència". Educar per a la pau i el pensament crític vol dir posicionar-se davant les injustícies, davant les violències i agressions a pobles i persones oprimides. Perquè una comunitat educativa amb consciència social, coneixedora del món que ens envolta i implicada en construir un futur millor per a tothom pot i ha d'expressar la seva indignació davant aquests crims de guerra (com els ha declarat l'oficina de drets humans de Nacions Unides).

Que lamentem el silenci còmplice de la UE, dels nostres governs i de les institucions que no estan condemnant aquest genocidi, deixant sense protecció infants, dones, persones grans i en definitiva, civils innocents.

Que estar en contra d'aquest genocidi no és, en cap cas, ser antisemita. Part del mateix poble jueu està exigint la fi dels bombardejors arreu del món. Perquè, justament, parlar de la barbàrie que va patir el poble jueu amb l'holocaust i els crims del nazisme i recordar "mai més, enlloc, contra ningú" significa també haver de parlar ara de Palestina.

És per aquests motius que emplacem la comunitat educativa a:

Treballar a l'aula per a la convivència i la pau positiva, donant eines per aprofundir i entendre el que està succeint a Palestina.

Posicionar-se públicament i sumar-se a les convocatòries d'actes de suport a la pau i contra el genocidi.

Llegir aquest manifest a les mobilitzacions del dia 16 de novembre i a les que es puguin seguir convocant des de la comunitat educativa.

Exigim als governs i a les institucions, des de l'àmbit municipal a l'internacional, que facin tot el possible per:

L'alto el foc immediat, la retirada de totes les tropes de Gaza i la fi del setge sobre el poble palestí. Reclamem el respecte absolut per als drets humans, el Dret Internacional i el Dret Humanitari, així com llibertat d'expressió i dissidència, tant a Israel com a Gaza.

L'entrada urgent de material sanitari i humanitari suficient a Gaza i Palestina.

La suspensió de relacions i agermanaments i el trencament de tota cooperació comercial, institucional (i sobretot militar) amb l'estat d'Israel, en el marc del Boicot, Desinversions i Sancions com a forma de lluita no violenta.

Aturem el genocidi! No en el nostre nom! Visca Palestina lliure!

USTEC·STEs - CCOO - CGT Ensenyament - Intersindical-CSC - UGT - COS - CNT Ensenyament

SEPC - SINDICAT D'ESTUDIANTS - AEP

AFFAC

29N dia internacional de solidaritat amb el poble palestí

durant el dia
xerrades, activitats i accions
als centres educatius

a les 18h.
(lloc a confirmar)
assemblea oberta
de la comunitat
educativa

#EducacioAmbPalestina
#EnsenyemVida

Sindicats d'educació
USTEC·STEs
IAC

CCOO
educació

CGT
Ensenyament

UGT
EDUCACIÓ

CNT

COS **INTER SINDICAL**
TERRA | HISTÒRIA | JUSTIÇA SOCIAL

Sindicats d'estudiants
SEPC
SINDICAT D'ESTUDIANTS DE PALESTINA

AEP
ASSOCIACIÓ D'ESTUDIANTS DE PALESTINA

Associacions de famílies
aFFAC

[Descarrega el cartell]

☐ **29N, dia internacional de solidaritat amb el poble palestí:**

☐ - Als centres educatius: xerrades, debats i accions solidàries.

Fem arribar a Gaza imatges/vídeos solidaris amb el hashtag #29NEducacioAmbPalestina.

☐ - 18h. Assemblea oberta de la comunitat educativa.

□-Podeu consultar recull de materials solidaris de la comunitat educativa a:

#EnsenyemVida

#EducacioAmbPalestina

#AturemElGenocidi

La comunitat educativa de Catalunya amb el poble palestí



□ 15N: Presentació del manifest unitari en roda de premsa.

□ 16N: Vaga i manifestacions d'estudiants.

□17N: Concentracions i lectura de manifest a la sortida dels centres educatius.

☐☐ No callem, ni a les aules ni als carrers fins que [#AturemElGenocidi](#)

#EnsenyemVida



[Descarrega't el cartell]

Retard en el pagament dels càrrecs previst per a l'octubre! Comunicat de La Intersindical



El Departament va comunicar el passat dilluns 16 d'octubre a les direccions dels centres que la retribució per càrrecs d'aquest curs no es cobrarà quan toca. Normalment es cobren a la nòmina de l'octubre, però enguany no serà així.

Què ha dut al Departament, doncs, a prendre aquesta decisió?

Arran del suïcidi de les dues bessones de Sallent i l'augment de casos denunciats de bullying (es tripliquen els avisos de casos de bullying des del suïcidi de l'adolescent de Sallent

<https://www.ccma.cat/324/es-tripliquen-els-avisos-de-casos-de-bullying-des-del-suicidi-de-ladolescent-de-sallent/noticia/3221851/>) i la consegüent alarma social que això va generar, la Generalitat va sortir al pas anunciant a so de bombo i platerets que la solució a aquest problema la resoldrien introduint la figura dels coordinadors COCOBEs (coeducació, convivència i benestar) a tots els centres educatius del país.

Els càrrecs al món educatiu són diversos i variats, i tenen un complement econòmic associat. Tot i així, no és permès de cobrar-ne més d'un a l'hora. Tenim molts professionals que estan desenvolupant 2, 3 i fins a 4 càrrecs en escoles i instituts i només en cobren un. Doncs bé, com podria la Generalitat introduir una nova càrrega de feina als centres del país i no invertir-hi ni un sol euro? Senzill: envia una circular als centres indicant que s'assigni la nova figura de coordinador COCOBE a algú que ja estigui exercint un altre càrrec (així ho va fer el Consorci). No cal parlar del malestar i les crítiques que va suscitar aquesta circular dins de la comunitat educativa, i en especial a les direccions dels centres, que havien de donar la cara de nou davant la incompetència i el desgavell del Departament. La Intersindical ja ho va denunciar fa pocs dies: (<https://educacio.intersindical-csc.cat/2023/10/12/cocobe-analisi-compromis-educacio/>).

Arran d'aquesta situació, el Departament va convocar una reunió interna per parlar sobre el tema, i s'està replantejant l'opció de remunerar la tasca del coordinador COCOBE.

A causa de la incertesa que ha provocat el propi Departament, s'ha aturat el pagament de la resta de càrrecs a tots els centres d'educació de Catalunya (llevat dels càrrecs directius). Aquest pagament es farà, per tant, de manera retroactiva a la nòmina del mes de novembre (en principi). Una vegada més, els treballadors de l'educació pública paguem la gestió caòtica de l'Administració educativa.

La Intersindical exigim un Coordinador Cocobe amb càrrec únic. Ja n'hi ha prou d'exigir més responsabilitats i feina sense cobrar-la.