



Formación e  
información

EJE 1

Prevención práctica

# Mindfulness y PRL



## CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y COMPETITIVIDAD

Consejero de Economía, Empleo y Competitividad  
Excmo. Sr. D. Manuel Giménez Rasero

Viceconsejera de Empleo  
Ilma. Sra. Dña. Eva María Blázquez Agudo

Director General de Trabajo y Gerente del Instituto Regional  
de Seguridad y Salud en el Trabajo  
Ilmo. Sr. D. Álvaro Rodríguez de la Calle

### Elaboración

Dirección  
Álvaro Rodríguez de la Calle, Director General de Trabajo  
y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Unidad Técnica de Divulgación y Difusión  
Alberto Muñoz González  
Germán Blázquez López  
Rebeca Robles Gayo

Edita  
Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid  
Tel.: 900 713 123 – Fax.: 914 206 117  
irsst.publicaciones@madrid.org  
www.comunidad.madrid

Maquetación:  
Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

© Comunidad de Madrid, 2020

1ª Edición: 2020  
Publicación en línea en formato PDF  
Realizado en España – Made in Spain



**Biblioteca  
virtual**

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[comunidad.madrid/publicamadrid](http://comunidad.madrid/publicamadrid)

# ÍNDICE

¿QUÉ ES MINDFULNESS? .....	4
¿QUÉ NO ES MINDFULNESS? .....	5
MINDFULNESS EN LA EMPRESA .....	6
EXPERIENCIA Y BUENAS PRÁCTICAS .....	7
MINDFULNESS EN LA PRL .....	8
MEDIDA DE PROTECCIÓN FRENTE A COVID 19 .....	9



## ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

**H**ablamos de mindfulness para referirnos a la capacidad de permanecer en contacto con el instante presente, cuando tenemos presencia consciente en el momento, en el «aquí y el ahora», lo único real: «mindfulness es la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento» (Jon Kabat-Zinn). Apunta a una atención plena: máxima atención con máxima relajación. Tomar tierra, estar en el

aquí y ahora, evitar el movimiento de fuga de la realidad.

El Mindfulness es una disciplina, una práctica de índole psicológica que puede llevarse a cabo de manera individual o en grupo.

El camino de mindfulness es una práctica en la que se presta atención, que nos lleva a darnos cuenta de que esta sucediendo mientras está sucediendo.





## ¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

- **Poner la mente en blanco o pretender sólo tener pensamientos positivos.** La mente produce pensamientos permanentemente. Mindfulness nos enseña a reconocer estos pensamientos y cómo funciona nuestra mente.
- **Una técnica para relajarse.** Aunque normalmente conlleva relajación no es este su objetivo.
- **Renunciar a tus opiniones o metas.** Más bien te ayuda a discriminar qué es lo importante para ti. Te centras más en ello y lo vives de otra manera.
- **Una religión.** Su técnica procede de técnicas de meditación orientales pero es compatible con cualquier creencia y tampoco implica adhesión a confesión alguna.
- **No es una técnica para escapar del sufrimiento o evitar emociones no deseadas.** Más bien te confronta con lo que hay, lo que a la larga compensa. No nos aleja de las emociones, nos ayuda a reconocerlas, a aceptarlas y a no permanecer más tiempo del necesario en las negativas.
- **No es una pastilla mágica.** Requiere constancia y compromiso diario para conseguir sus beneficios óptimos. Sin embargo, cabe la realización de breves ejercicios que podrían protocolizarse en la mayor parte de las tareas laborales.





## MINDFULNESS EN LA EMPRESA

El trabajador debe estar permanentemente desarrollando habilidades nuevas ante las modificaciones constantes de las empresas. La práctica del Mindfulness mejora el estado psicofísico y la capacidad de los trabajadores.

El entrenamiento en Mindfulness se está convirtiendo en una característica integral de programas de desarrollo directivo en escuelas de negocio y un instrumento indispensable para el liderazgo de vanguardia.

Se ha comprobado que su práctica ayuda al equilibrio emocional y a una toma de decisiones éticas. Este equilibrio emocional provee la comunicación positiva, mejorando el clima laboral.

Mindfulness favorece la capacidad de escucha, lo que facilita la circulación de la in-

formación y la participación en la empresa. El potencial de cambio de una organización suele estar limitado por el margen que sus líderes permitan. Este margen se amplía con esta capacidad de escucha, que viene dada por la actitud de aceptación que este herramienta proporciona.

Su aplicación en el ámbito laboral no tiene otros costes que el tiempo que se dedica a su práctica (lo que se compensa con creces luego). Considerando su efecto positivo ulterior, supone normalmente una aportación inestimable para la mejora en los Recursos Humanos y la Prevención Psicosocial. Su efecto incide de manera transversal en todas las actividades laborales, favorece también la concentración, promoviendo la optimización de los ritmos de trabajo y producción, al tiempo que incrementa el bienestar.





## EXPERIENCIA Y BUENAS PRÁCTICAS

- Se cultiva el bienestar de las personas trabajadoras contribuyendo a un mejor ambiente laboral y ayudando a la resolución de conflictos.
- Reduce el estrés y el burnout.
- Impulsa la capacidad de liderazgo.
- Mejora la comunicación global de la organización.
- Refuerza la motivación del grupo y su compromiso con la empresa.
- Mejora la concentración y la capacidad de atención.
- Fomenta la creatividad y la capacidad de innovación.
- Mejora la claridad mental para toma de decisiones.
- Ayuda a desarrollar la inteligencia emocional de todo el personal, con lo que se favorece la empatía.
- Ayuda a crear una fuerte cultura de prevención de riesgos.
- Como resultado de todos estos beneficios, la productividad y eficiencia del equipo aumenta, lo que genera mayores beneficios.





## MINDFULNESS EN LA PRL

**M**indfulness ha irrumpido con fuerza en el ámbito laboral, una vez confirmada su eficacia como recurso para mejorar la calidad de vida de las personas y su actividad en todos los sentidos.

Mejora la salud en general, la capacidad de concentración, de aprendizaje, la creatividad, el rendimiento en las empresas y mejora los resultados en la prevención. Podemos afirmar que la práctica del Mindfulness constituye un recurso y una herramienta para disminuir la siniestralidad en general, como efecto colateral de otros beneficios para la rentabilidad de las empresas así como la calidad y bienestar en el trabajo.

Aumentando el estado de atención, de presencia, disminuimos los riesgos. Las personas normalmente nos encontramos habitadas por pensamientos que reducen nuestra presencia (conciencia, atención). Todos tenemos asuntos que nos preocupan más o menos y que llevamos con nosotros (o son estos pensamientos los que nos llevan ellos a nosotros), asuntos que merman nuestra atención.

La falta de atención es una de las causas fundamentales en los accidentes laborales.







## MEDIDA DE PROTECCIÓN FRENTE A COVID 19

- Ayuda a reducir el estrés ocasionado por la crisis sanitaria actual.
- Busca aumentar el bienestar de las personas trabajadoras, beneficiándolas tanto a nivel físico como emocional haciendo que se mantengan los equipos unidos a pesar de la distancia.
- Contribuye a gestionar y a adaptarnos mejor a los cambios que se están produciendo tanto a nivel social como laboral.
- Esta técnica ayuda al día a día y
- nos enseña a enfrentar los sentimientos nuevos causados por la incertidumbre provocada por la crisis.



### El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST)

Es el organismo gestor de las políticas preventivas de la Comunidad de Madrid. Destaca, entre las competencias del IRSST, la formación preventiva como elemento fundamental a la hora de implicar al conjunto de la sociedad en la consecución de unas mejores condiciones de seguridad y salud. Es función del

IRSST potenciar programas de formación que reflejen las necesidades reales de cada uno de los colectivos y sectores.

Puedes acceder a la oferta formativa del IRSST [aquí](#).

Contacto: [irsst.formacion@madrid.org](mailto:irsst.formacion@madrid.org)  
Teléfono: 900 713 123.



Formación e  
información

EJE 1

Prevención práctica

# Mindfulness y PRL



Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD

Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7 - 28008 Madrid  
Tel. 900 713 123 - Fax 914 206 117  
[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)