

Los cursos son fruto de la colaboración entre el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST) y Plena Inclusión Madrid

La Comunidad de Madrid imparte cursos de *mindfulness* dirigidos a trabajadores con discapacidad

- El objetivo es mejorar las condiciones de seguridad, salud y bienestar de los trabajadores con discapacidad
- Estos trabajadores son una de las prioridades del V Plan Director de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid

17 de agosto 2019.- La Comunidad de Madrid impartirá a lo largo de este año una veintena de talleres formativos vinculados a las técnicas del *mindfulness* aplicadas a la prevención de riesgos laborales dirigidos a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Estas técnicas se emplean para regular el nivel de estrés, favorecer la concentración y el equilibrio emocional, así como para mejorar las habilidades sociales.

El objetivo final es que, gracias a ellas, estos trabajadores puedan desarrollar habilidades técnicas, cognitivas y emocionales que eviten la exposición a riesgos laborales como el estrés. En esta misma línea, el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid (IRSST) elabora audio-guías adaptadas a un formato de lectura fácil y a disposición universal.

Con estas iniciativas, se pretende afianzar la formación y los conocimientos adaptados y necesarios para que los trabajadores con discapacidad intelectual o del desarrollo practiquen de forma continuada las técnicas de *mindfulness* aplicadas a la prevención de riesgos laborales, con el fin último de mejorar las condiciones de seguridad salud y bienestar de los trabajadores con discapacidad.

Concretamente, y entre otros aspectos, se persigue reducir el estrés y la ansiedad, incrementar la atención y la concentración en las tareas asignadas, o incrementar la capacidad para afrontar los desafíos y dificultades. Hay que reseñar que todos estos problemas se acentúan aún más si los trabajadores tienen dificultades añadidas producto de la discapacidad, de ahí la importancia de iniciativas de estas características.

El V Plan Director de Riesgos Labores de la Comunidad de Madrid tiene como uno de sus objetivos prioritarios garantizar que los trabajadores madrileños con

algún tipo de discapacidad tengan el mismo nivel de seguridad y salud en el ámbito laboral que el resto de empleados de la región.

Por ello, uno de sus ejes transversales está enfocado a estos trabajadores y a las especiales dificultades que surgen en la gestión preventiva. Para resolverlas, el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid (IRSST) ha firmado un convenio marco con la entidad Plena Inclusión Madrid, organización de entidades a favor de las personas con discapacidad intelectual que aglutina al 80 % del total del sector; fruto de ese acuerdo se desarrollan actividades como estos seminarios sobre técnicas de *mindfulness* aplicadas a la prevención de riesgos laborales.