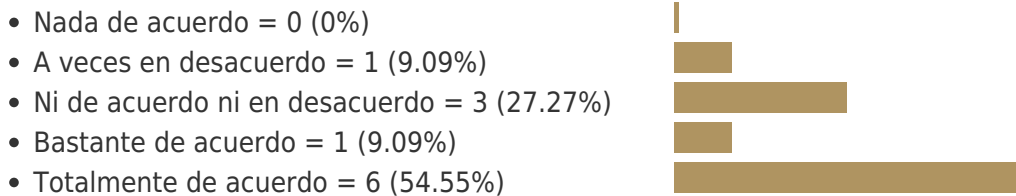
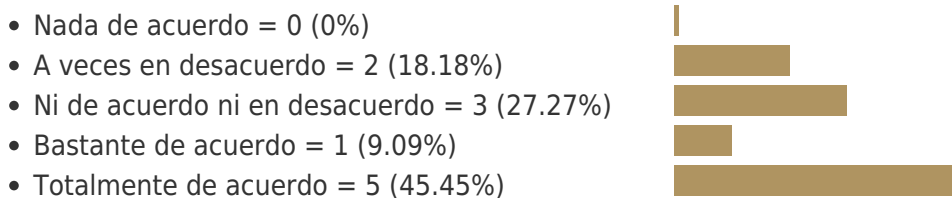


# Informe de transferencia 20172201 - HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

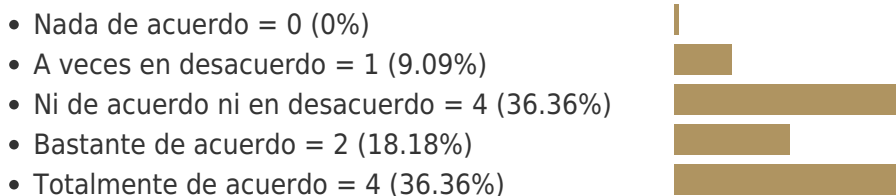
## 1. He aplicado la formación recibida



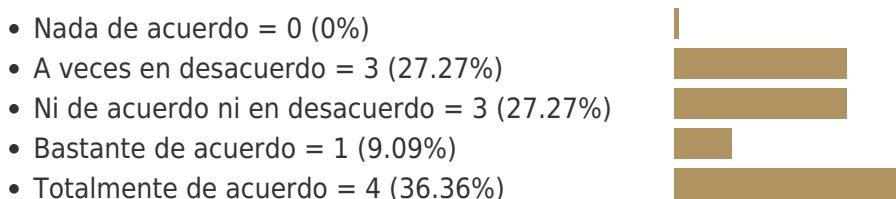
## 2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo



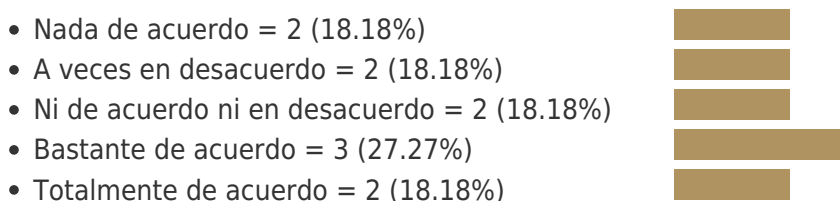
## 3. He puesto en práctica alguna innovación (ha aumentado mi iniciativa)



## 4. Ha mejorado mi grado de motivación en el trabajo








## 5. El entorno de trabajo me facilita la aplicación de la formación recibida





## 6. Dispongo de los recursos necesarios para aplicar los conocimientos adquiridos en el puesto





## de trabajo

- Nada de acuerdo = 2 (18.18%) 
- A veces en desacuerdo = 2 (18.18%) 
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (27.27%) 
- Bastante de acuerdo = 2 (18.18%) 
- Totalmente de acuerdo = 2 (18.18%) 






## 7. En la actualidad no aplico los conocimientos aprendidos porque no me encuentro trabajando o he cambiado de puesto

- Nada de acuerdo = 10 (90.91%) 
- A veces en desacuerdo = 0 (0%) 
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%) 
- Bastante de acuerdo = 0 (0%) 
- Totalmente de acuerdo = 1 (9.09%) 




## 8. No aplico lo aprendido porque no es competencia de mi puesto de trabajo

- Nada de acuerdo = 5 (45.45%) 
- A veces en desacuerdo = 2 (18.18%) 
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (9.09%) 
- Bastante de acuerdo = 0 (0%) 
- Totalmente de acuerdo = 3 (27.27%) 

## 9. Tras realizar periódicamente las pausas activas en mi horario laboral me encuentro física y psicológicamente mejor.

- Nada de acuerdo = 2 (18.18%) 
- A veces en desacuerdo = 1 (9.09%) 
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (9.09%) 
- Bastante de acuerdo = 2 (18.18%) 
- Totalmente de acuerdo = 5 (45.45%) 

## 10. Los estiramientos y la tonificación muscular me han ayudado a soportar mejor las cargas de trabajo.

- Nada de acuerdo = 0 (0%) 
- A veces en desacuerdo = 1 (9.09%) 
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%) 
- Bastante de acuerdo = 3 (27.27%) 
- Totalmente de acuerdo = 7 (63.64%) 

## 11. Las técnicas de levantamientos de cargas aprendidas en el curso de Higiene Postural en el Trabajo me permiten levantar pesos eliminando dolores de espalda.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (9.09%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 3 (27.27%)
- Totalmente de acuerdo = 7 (63.64%)



## 12. En los momentos de estrés, uso herramientas de relajación que me liberan de diferentes tensiones y relajan mi zona cervical.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (9.09%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 3 (27.27%)
- Totalmente de acuerdo = 7 (63.64%)



## 13. OBSERVACIONES (Añada cualquier comentario que considere oportuno respecto a la aplicabilidad de lo aprendido al puesto de trabajo)

- Fue un gran curso que me ha servido tanto a nivel profesional como a nivel personal.
- Tengo que decir que el curso no estaba dirigido al puesto de trabajo que realizo por lo que aunque si ha habido cosas que me han servido a nivel personal, en líneas generales no son aplicables a mi trabajo. En su momento ya se habló de la posibilidad de orientar un curso al puesto de trabajo en el que me encuentro, auxiliar de clínica, orientado a la movilización de enfermos.
- En mi caso no puedo llevar a cabo mucho lo del curso pues mi trabajo tiene otras funciones y en el mismo no le dedicaron mucho tiempo para acoplar posibles técnicas para mejorar mi labor
- Esta demostrado que este tipo de actividades reduce el absentismo laboral, considero que sería una buena medida dedicar un par de horas semanales a realizar algún tipo de actividad dentro de la jornada laboral, en algunas empresas que se están aplicando (incluso de forma remunerada) están obteniendo mejores rendimientos.
- Hola, estoy intentando aplicar todo lo aprendido en mi puesto de trabajo y sobre todo la pausa activa, hacer los estiramientos me ayuda a que el día se pase más rápido, tengo menos dolores en mi puesto de trabajo y sobre todo lo veo todo desde otra perspectiva, soy más feliz y eso se transmite también en mi trabajo. Gracias y espero que pronto hagan otro curso.
- El material de trabajo no es ergonomico.