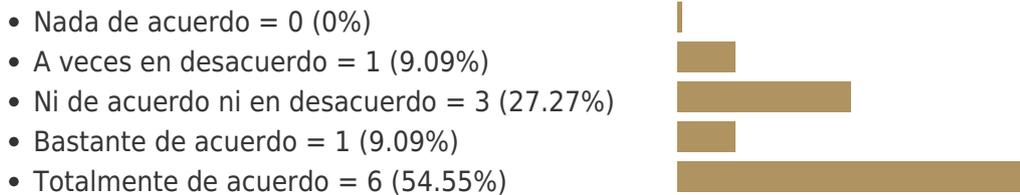
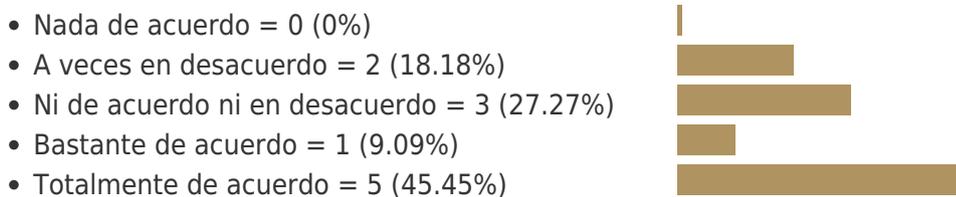


Informe de transferencia 20172201 - HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

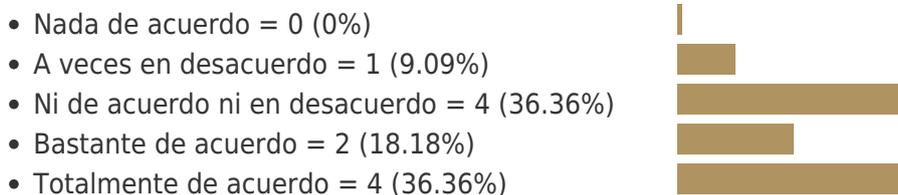
1. He aplicado la formación recibida



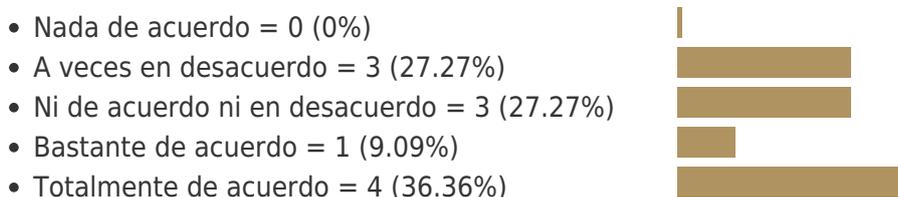
2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo



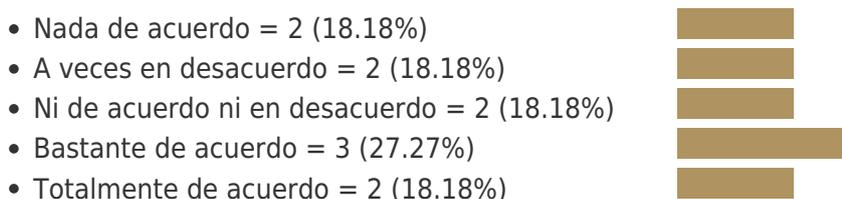
3. He puesto en práctica alguna innovación (ha aumentado mi iniciativa)



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%) 

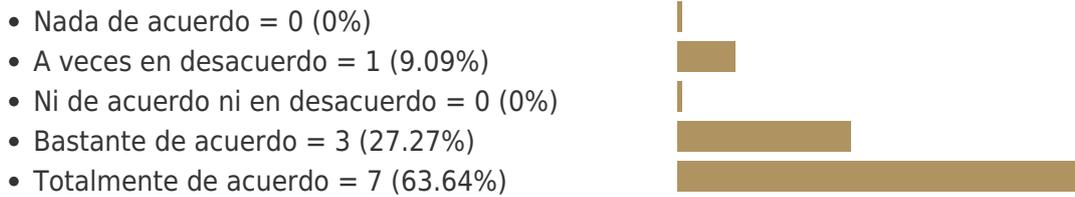
9. Tras realizar periódicamente las pausas activas en mi horario laboral me encuentro física y psicológicamente mejor.

- 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%) 

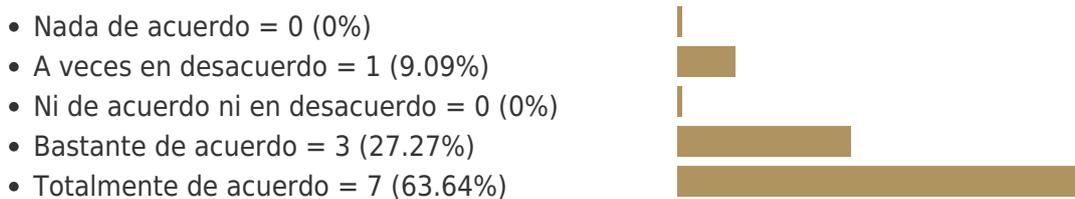
10. Los estiramientos y la tonificación muscular me han ayudado a soportar mejor las cargas de trabajo.

- 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.



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



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 ergonómico.