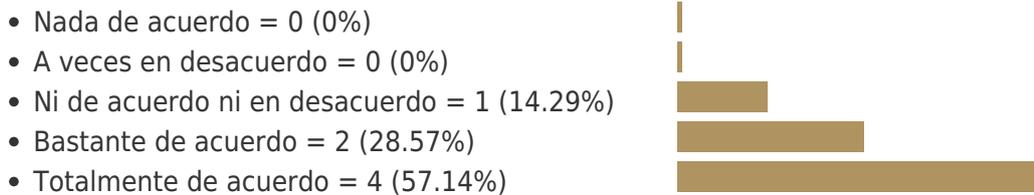
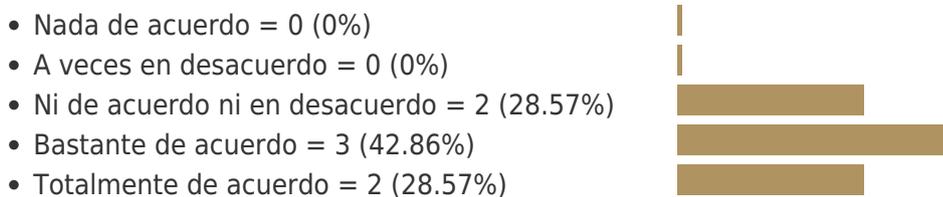


# Informe de transferencia 20172202 - HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

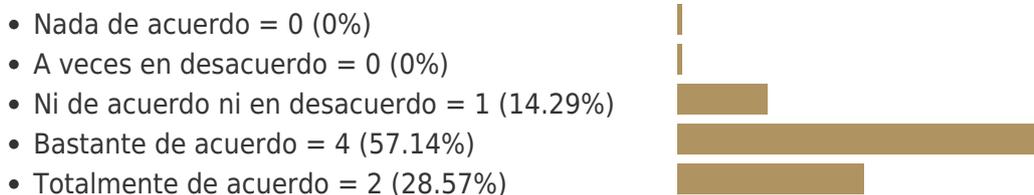
## 1. He aplicado la formación recibida



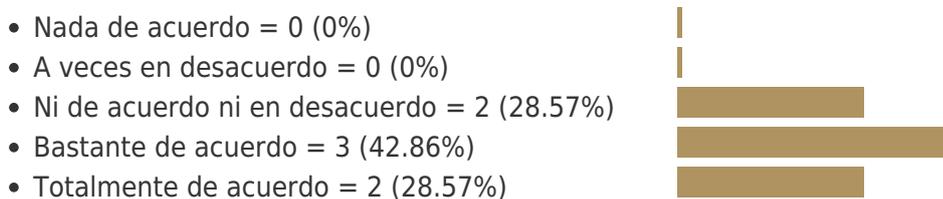
## 2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo



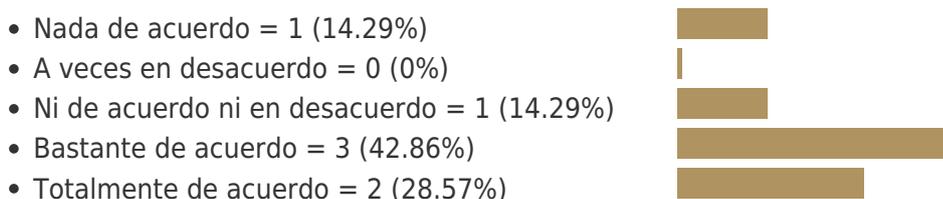
## 3. He puesto en práctica alguna innovación (ha aumentado mi iniciativa)



## 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 = 1 (14.29%)
  - A veces en desacuerdo = 0 (0%)
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (42.86%)
  - Bastante de acuerdo = 3 (42.86%)
  - Totalmente de acuerdo = 0 (0%)
- 

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

- Nada de acuerdo = 4 (66.67%)
  - A veces en desacuerdo = 0 (0%)
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (16.67%)
  - Bastante de acuerdo = 1 (16.67%)
  - Totalmente de acuerdo = 0 (0%)
- 

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

- Nada de acuerdo = 4 (57.14%)
  - A veces en desacuerdo = 1 (14.29%)
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (28.57%)
  - Bastante de acuerdo = 0 (0%)
  - Totalmente de acuerdo = 0 (0%)
- 

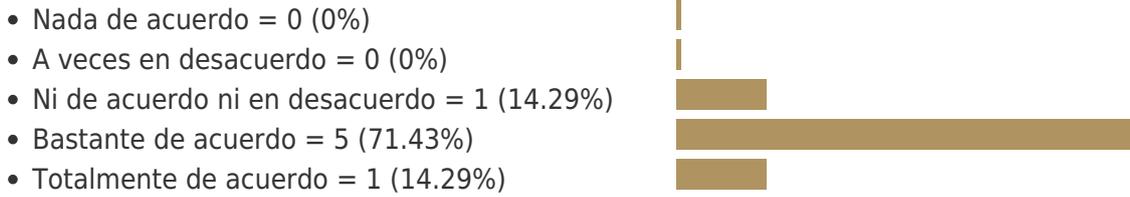
## 9. Tras realizar periódicamente las pausas activas en mi horario laboral me encuentro física y psicológicamente mejor.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
  - A veces en desacuerdo = 1 (14.29%)
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (28.57%)
  - Bastante de acuerdo = 1 (14.29%)
  - Totalmente de acuerdo = 3 (42.86%)
- 

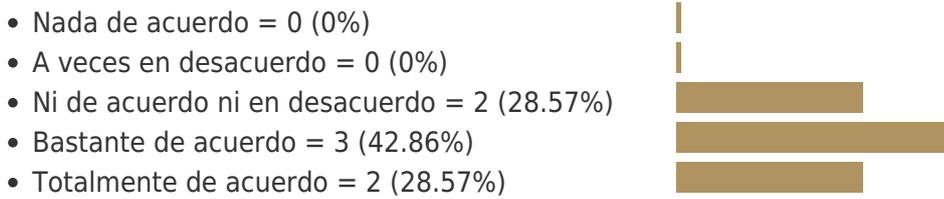
## 10. Los estiramientos y la tonificación muscular me han ayudado a soportar mejor las cargas de trabajo.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
  - A veces en desacuerdo = 0 (0%)
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (28.57%)
  - Bastante de acuerdo = 3 (42.86%)
  - Totalmente de acuerdo = 2 (28.57%)
- 

## 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)**