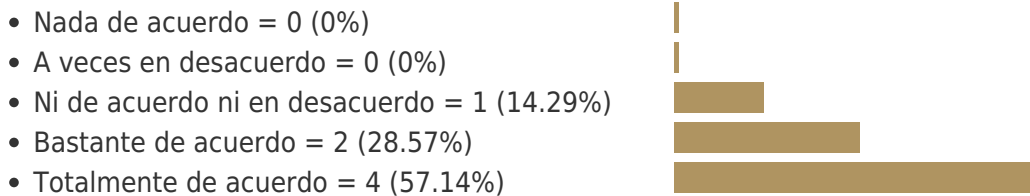
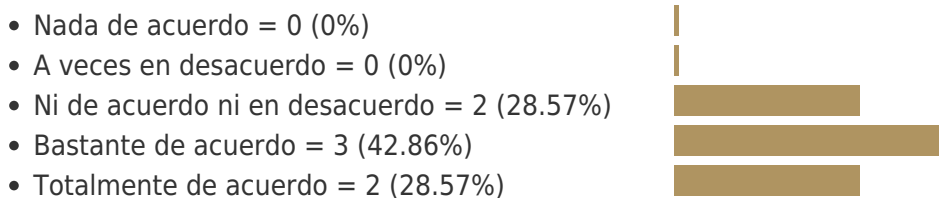


Informe de transferencia 20172202 - HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

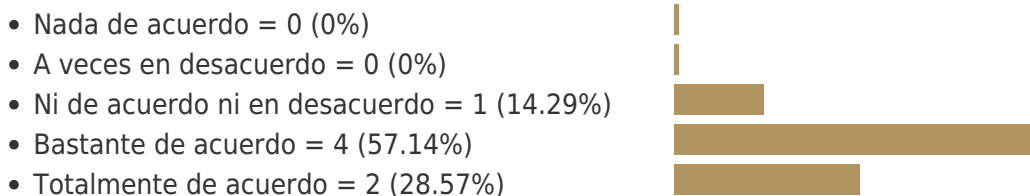
1. He aplicado la formación recibida



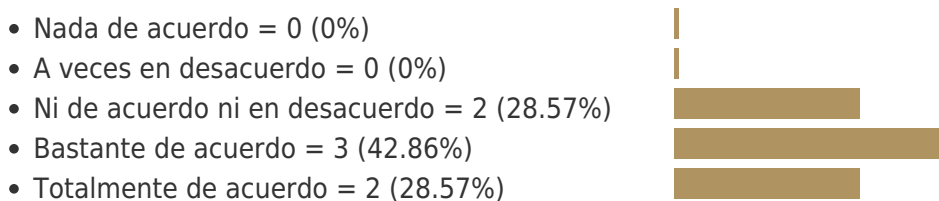
2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo



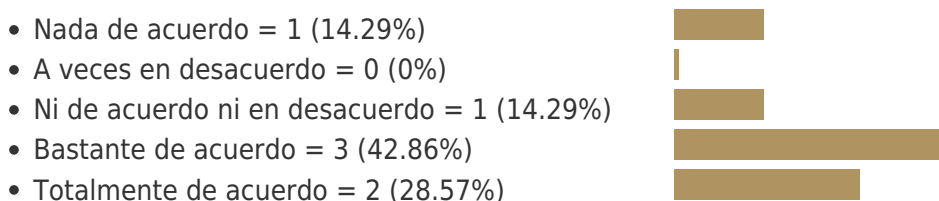
3. He puesto en práctica alguna innovación (ha aumentado mi iniciativa)



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%)

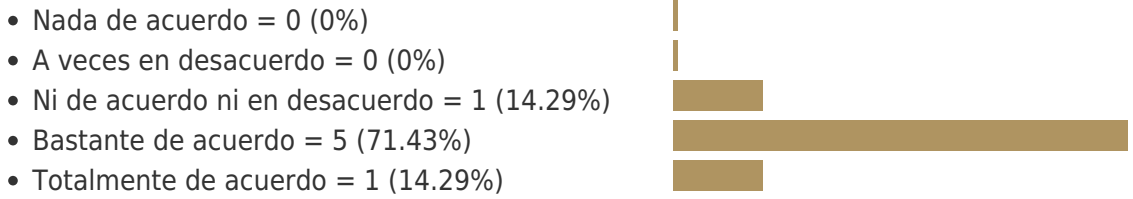
9. Tras realizar periódicamente las pausas activas en mi horario laboral me encuentro física y psicológicamente mejor.

- 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%) 

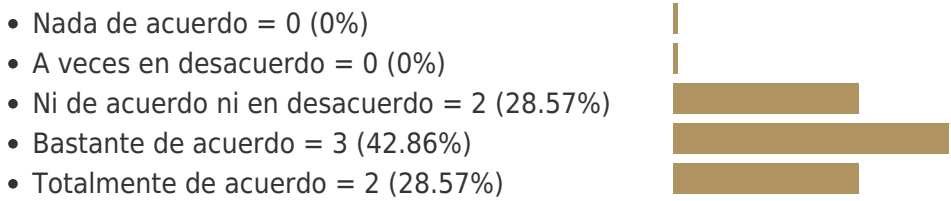
10. Los estiramientos y la tonificación muscular me han ayudado a soportar mejor las cargas de trabajo.

- 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)