

Informe de transferencia 20172701 - PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

1. He aplicado la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 6 (50%)
- Totalmente de acuerdo = 6 (50%)



2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (25%)
- Bastante de acuerdo = 5 (41.67%)
- Totalmente de acuerdo = 4 (33.33%)



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

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (25%)
- Bastante de acuerdo = 4 (33.33%)
- Totalmente de acuerdo = 5 (41.67%)



4. Ha mejorado mi grado de motivación en el trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (8.33%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (16.67%)
- Bastante de acuerdo = 4 (33.33%)
- Totalmente de acuerdo = 5 (41.67%)




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

- Nada de acuerdo = 1 (8.33%)
- A veces en desacuerdo = 1 (8.33%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (8.33%)
- Bastante de acuerdo = 6 (50%)
- Totalmente de acuerdo = 3 (25%)




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


de trabajo

- Nada de acuerdo = 1 (8.33%)
 - A veces en desacuerdo = 1 (8.33%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (25%)
 - Bastante de acuerdo = 4 (33.33%)
 - Totalmente de acuerdo = 3 (25%)
- 


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

- Nada de acuerdo = 8 (72.73%)
 - A veces en desacuerdo = 0 (0%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
 - Bastante de acuerdo = 0 (0%)
 - Totalmente de acuerdo = 3 (27.27%)
- 


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

- Nada de acuerdo = 8 (66.67%)
 - A veces en desacuerdo = 1 (8.33%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (16.67%)
 - Bastante de acuerdo = 0 (0%)
 - Totalmente de acuerdo = 1 (8.33%)
- 

9. Soy consciente de que uno de los recursos útiles para prevenir o reducir mi estrés en el trabajo es gestionar bien el tiempo del que dispongo y organizar mi lugar de trabajo.

- Nada de acuerdo = 1 (8.33%)
 - A veces en desacuerdo = 0 (0%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (8.33%)
 - Bastante de acuerdo = 1 (8.33%)
 - Totalmente de acuerdo = 9 (75%)
- 

10. En mi día a día laboral cada vez soy más capaz de vivir el momento presente, el aquí y el ahora, para ocuparme de las tareas en lugar de preocuparme por ellas.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
 - A veces en desacuerdo = 0 (0%)
 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (8.33%)
 - Bastante de acuerdo = 5 (41.67%)
 - Totalmente de acuerdo = 6 (50%)
- 

11. Cuando me siento estresado identifico como es mi respiración y empiezo a modificarla para sentirme mejor.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (8.33%)
- Bastante de acuerdo = 8 (66.67%)
- Totalmente de acuerdo = 3 (25%)



12. La técnica de la relajación muscular progresiva me resulta de gran utilidad en los momentos de estres.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (8.33%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 4 (33.33%)
- Bastante de acuerdo = 2 (16.67%)
- Totalmente de acuerdo = 5 (41.67%)



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

- SE TRATA DE UN CURSO QUE NOS AYUDA A IDENTIFICAR SITUACIONES DE ESTRES Y NOS DA HERRAMIENTAS PARA PODER O INTENTAR AFRONTARLAS TAMBIEN NOS AYUDA A IDENTIFICAR SITUACIONES TANTO LABORALES COMO PERSONALES A LAS QUE SI NO ESTA EN NUESTRA MANO DARLES SOLUCION NO SEAN UNA FUENTE DE ESTRES Y ESTO ES UNA DE LAS MUCHAS COSAS QUE HE CONSEGUIDO APRENDER EN ESTE CURSO DE LA MANO DE UNAS MAGNIFICAS PONENTES
- Si bien es cierto que el curso me gustó y me ayudaron tanto mis profesoras como los compañeros/as del mismo, las circunstancias laborales siguen siendo las mismas que incentivaron mi interés por el curso, y aunque me siguen provocando estrés, es cierto que lo controlo más (a veces no) pero si me siento más segura de mis actuaciones y mucho más asertiva que antes.