

Informe de transferencia 20161902 - Técnicas de control del estrés

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 = 8 (80%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (20%)



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 = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 8 (80%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (20%)



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 = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 7 (70%)
- Totalmente de acuerdo = 3 (30%)



4. Ha mejorado mi grado de motivación en el trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (20%)
- Bastante de acuerdo = 6 (60%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (20%)








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

- Nada de acuerdo = 1 (10%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (10%)
- Bastante de acuerdo = 4 (40%)
- Totalmente de acuerdo = 4 (40%)






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




de trabajo

- Nada de acuerdo = 1 (10%) 
- A veces en desacuerdo = 1 (10%) 
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (20%) 
- Bastante de acuerdo = 4 (40%) 
- Totalmente de acuerdo = 2 (20%) 




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

- Nada de acuerdo = 7 (77.78%) 
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 1 (11.11%) 
- Totalmente de acuerdo = 1 (11.11%) 




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

- Nada de acuerdo = 7 (77.78%) 
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 1 (11.11%) 
- Totalmente de acuerdo = 1 (11.11%) 

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

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (10%) 
- Bastante de acuerdo = 3 (30%) 
- Totalmente de acuerdo = 6 (60%) 

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 = 2 (20%) 
- Bastante de acuerdo = 3 (30%) 
- Totalmente de acuerdo = 5 (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 (10%)
- Bastante de acuerdo = 4 (40%)
- Totalmente de acuerdo = 5 (50%)



12. La técnica de relajación muscular progresiva me resulta de gran utilidad en los momentos de estrés laboral

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 4 (40%)
- Totalmente de acuerdo = 6 (60%)



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

- Otra edición del curso muy interesante y necesario, sobre en estos tiempos de locos
- Desde que realice el curso, siempre me acuerdo de esa maravillosa profesional que lo impartió. Y me sirve de mucho recordar todas sus técnicas aprendidas.
- Me a venido muy bien e curso, para mi trabajo q es muy estresante para tomármelo de otra manera y relajarme un poco, y sobre todo aprender a relajarte para la musculatura
- pues organizo mas el tiempo d manera q no m agobie