

Informe de transferencia 20190801 - MINDFULNESS. ATENCIÓN CONSCIENTE

1. He aplicado la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (5%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (15%)
- Bastante de acuerdo = 10 (50%)
- Totalmente de acuerdo = 6 (30%)



2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (5%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (15%)
- Bastante de acuerdo = 12 (60%)
- Totalmente de acuerdo = 4 (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 = 7 (35%)
- Bastante de acuerdo = 9 (45%)
- Totalmente de acuerdo = 4 (20%)



4. Ha mejorado mi grado de motivación en el trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (5%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (15%)
- Bastante de acuerdo = 13 (65%)
- Totalmente de acuerdo = 3 (15%)



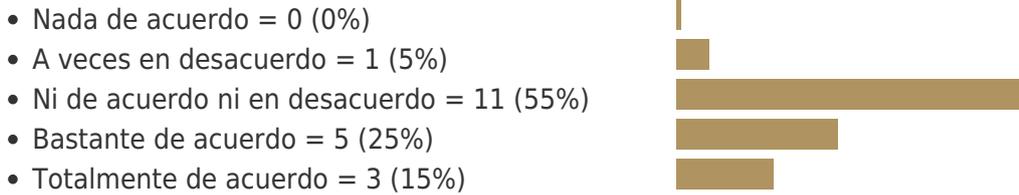
5. El entorno de trabajo me facilita la aplicación de la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 3 (15%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 10 (50%)
- Bastante de acuerdo = 5 (25%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (10%)

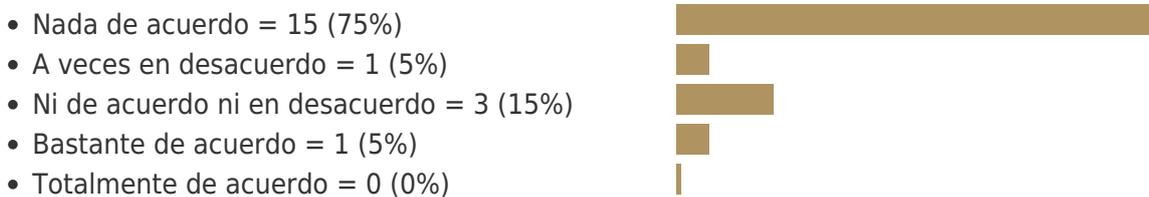


6. Dispongo de los recursos necesarios para aplicar los conocimientos adquiridos en el puesto

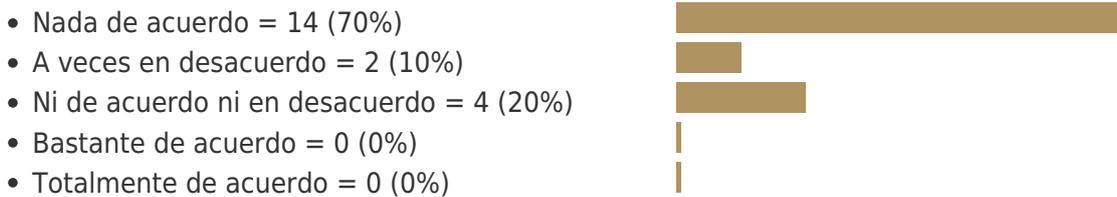
de trabajo



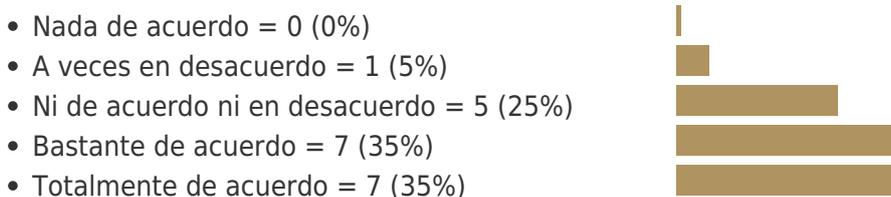
7. En la actualidad no aplico los conocimientos aprendidos porque no me encuentro trabajando o he cambiado de puesto



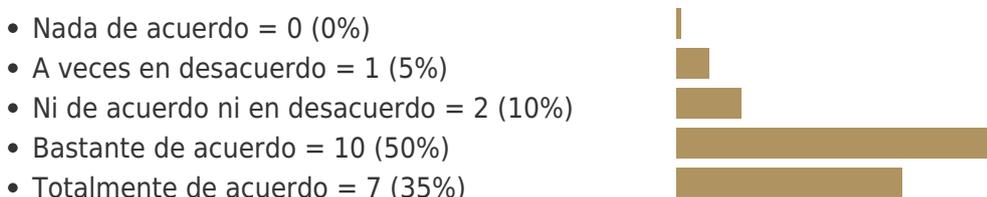
8. No aplico lo aprendido porque no es competencia de mi puesto de trabajo



9. Los conocimientos sobre el Mindfulness (atención plena, parar, enfocar, atención a la tarea única, comunicación no violenta, compasión, etc.) han posibilitado una mejora o empoderamiento en tu vida profesional.



10. Conociendo el funcionamiento del estrés y su poder para generar reacciones automáticas, así como la capacidad que hemos trabajado para parar y de llevar nuestra atención a la respiración, enfocando nuevamente la situación que nos estresa sin juicios y aceptando la realidad que nos rodea, he mejorado el funcionamiento diario en mi lugar de trabajo



11. Tras realizar el curso puedo hablar de un aumento del autoconocimiento, mejora de la atención, la capacidad de concentración, de la escucha activa, etc. en mi puesto laboral.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (5%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (5%)
- Bastante de acuerdo = 13 (65%)
- Totalmente de acuerdo = 5 (25%)



12. Hemos trabajado el entendimiento y aceptación de las emociones, gestionando su influencia en la toma de decisiones (respuesta VS reacción) y en nuestras relaciones interpersonales y por ello he notado los beneficios de los conocimientos adquiridos en mi entorno laboral

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 4 (20%)
- Bastante de acuerdo = 9 (45%)
- Totalmente de acuerdo = 7 (35%)



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

- Considero que debía repetirse este tipo de acción dado que enriquece de forma transversal en todos los ámbitos. La práctica de la atención plena hay que ejercitarla y debemos realizar más talleres para aprender y tener una guía en nuestra evolución.
- En mi día a día me ha permitido mejorar mi actitud y enfoque ante las dificultades diarias. El parar, respirar y enfocar son un mantra para cuando las cosas empiezan a salir mal.
- Decir que necesitaría mejorar el grado de atención y los aportes sobre el Mindfulness por lo que solicito se haga una segunda formación que permita profundizar más esta técnica.
- Muchas veces me encuentro con la dificultad de poder gestionar mi estrés porque es complicado canalizar las demandas y el volumen de actuaciones dada la complejidad que existe en el entorno laboral de los servicios sociales comunitarios. Pero en lo que respecta a mi puesto concreto y en la atención a los usuarios que atiendo personalmente creo que mi actitud y mi capacidad de escucha activa ha mejorado lo que me genera menos tensión a la hora de la toma de decisiones y de la comunicación en general con mis usuarios.
- Considero necesario una mayor concienciación de la necesidad de aplicar las técnicas de mindfulness en el puesto de trabajo por parte de los directivos, ya que aumenta el rendimiento y productividad.
También considero fundamental profundizar con otro curso por parte de formación continua en otro nivel de formación.
- En mi trabajo no lo puedo aplicar pero a mi me ha ayudado mucho a relajarme para poder dormir
- Es muy beneficioso, para el autoconocimiento, poner en práctica la escucha activa con todos y todas, para mí es muy recomendable