

# 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%)



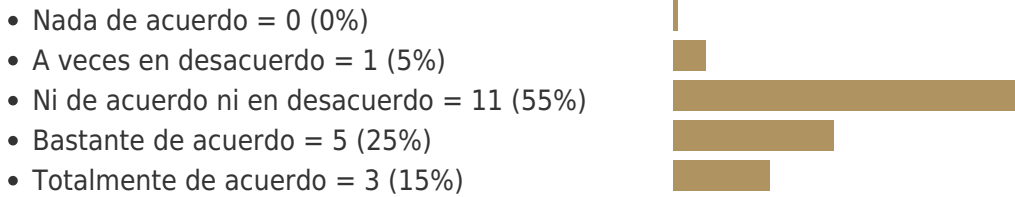
## 5. El entorno de trabajo me facilita la aplicación de la formación recibida

- 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%)

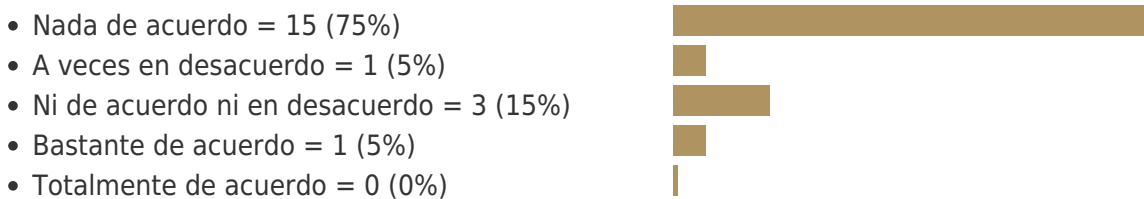


## 6. Dispongo de los recursos necesarios para aplicar los conocimientos adquiridos en el puesto

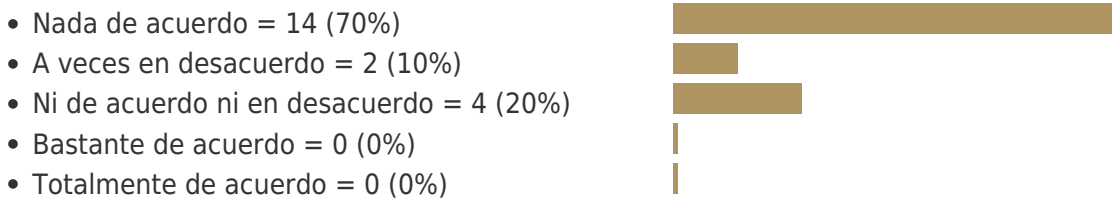
## de trabajo



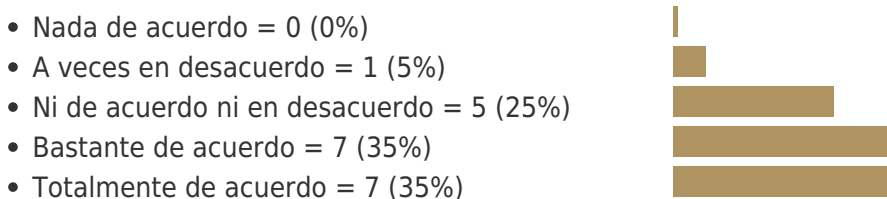
## 7. En la actualidad no aplico los conocimientos aprendidos porque no me encuentro trabajando o he cambiado de puesto



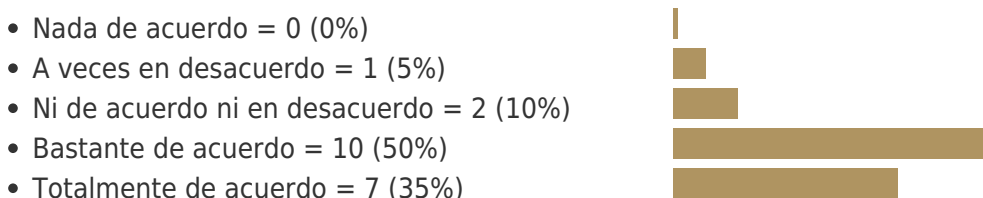
## 8. No aplico lo aprendido porque no es competencia de mi puesto de trabajo



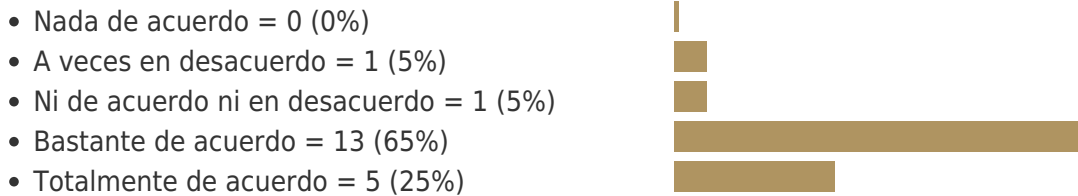
## 9. Los conocimientos sobre el Mindfulness (atención plena, parar, enfocar, atención a la tarea única, comunicación no violenta, compasión, etc.) han posibilitado una mejora o empoderamiento en tu vida profesional.



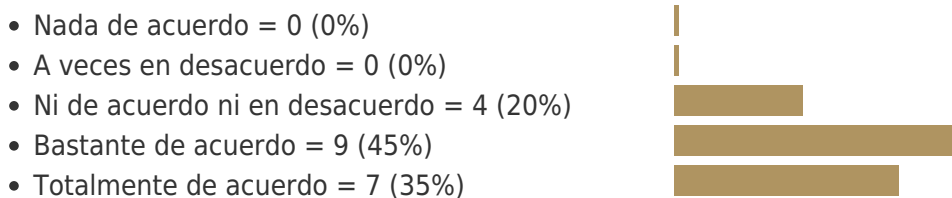
## 10. Conociendo el funcionamiento del estrés y su poder para generar reacciones automáticas, así como la capacidad que hemos trabajado para parar y de llevar nuestra atención a la respiración, enfocando nuevamente la situación que nos estresa sin juicios y aceptando la realidad que nos rodea, he mejorado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



**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**



**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