

## Informe de transferencia 20190803 - MINDFULNESS. ATENCIÓN CONSCIENTE

### 1. He aplicado la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (20%)
- Bastante de acuerdo = 11 (73.33%)
- Totalmente de acuerdo = 1 (6.67%)



### 2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (6.67%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (13.33%)
- Bastante de acuerdo = 10 (66.67%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (13.33%)



### 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 = 5 (33.33%)
- Bastante de acuerdo = 8 (53.33%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (13.33%)



### 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 = 5 (33.33%)
- Bastante de acuerdo = 8 (53.33%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (13.33%)



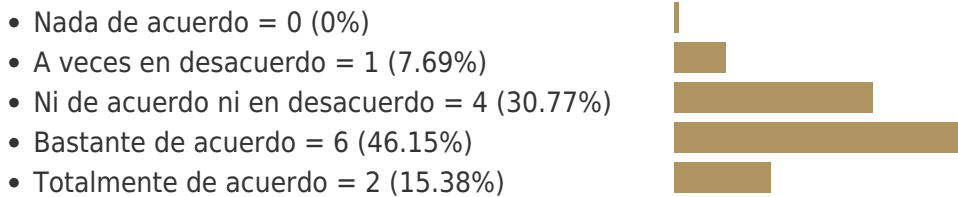
### 5. El entorno de trabajo me facilita la aplicación de la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 3 (20%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 6 (40%)
- Bastante de acuerdo = 3 (20%)
- Totalmente de acuerdo = 3 (20%)

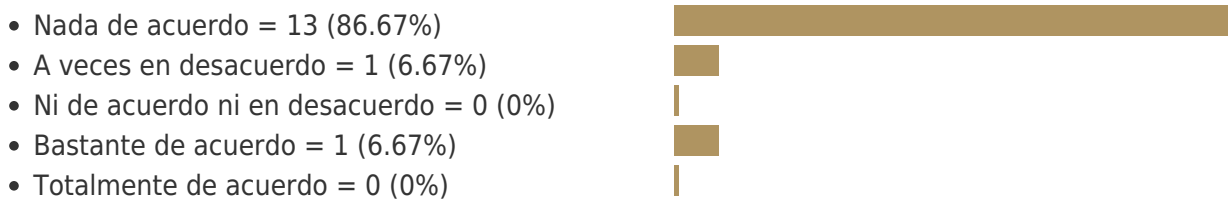


### 6. Dispongo de los recursos necesarios para aplicar los conocimientos adquiridos en el puesto

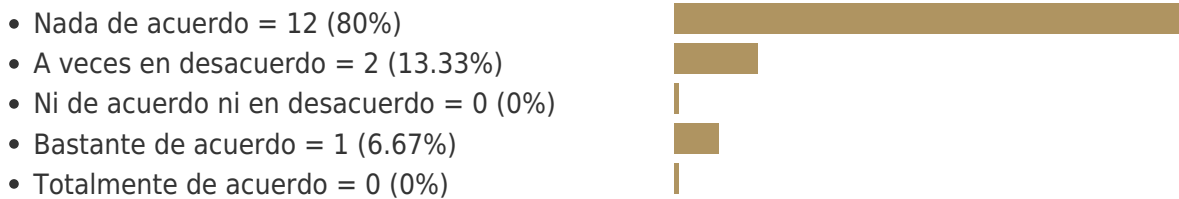
## de trabajo



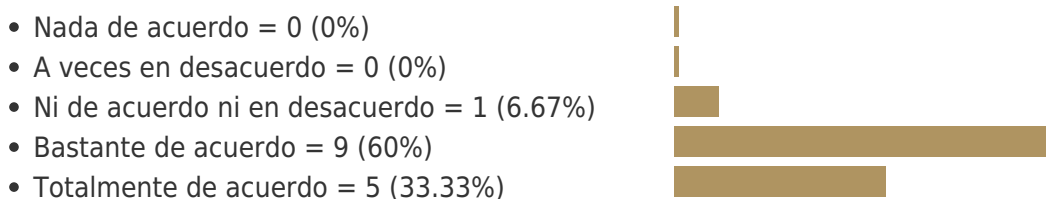
## 7. En la actualidad no aplico los conocimientos aprendidos porque no me encuentro trabajando o he cambiado de puesto



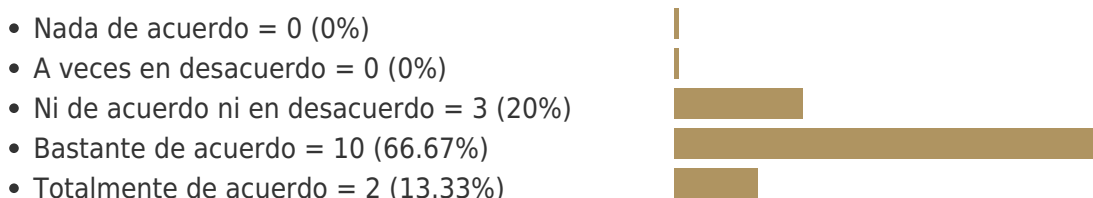
## 8. No aplico lo aprendido porque no es competencia de mi puesto de trabajo



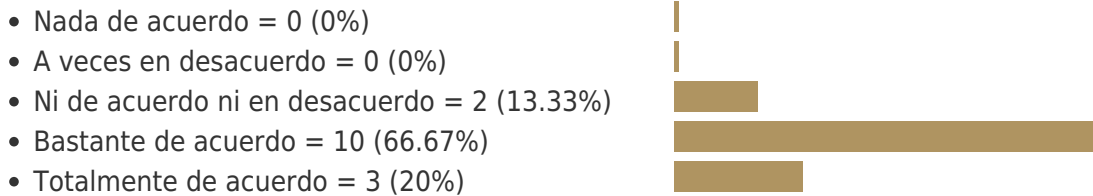
## 9. Los conocimientos sobre el Mindfulness (atención plena, parar, enfocar, atención a la tarea única, comunicación no violenta, compasión, etc.) han posibilitado una mejora o empoderamiento en tu vida profesional.



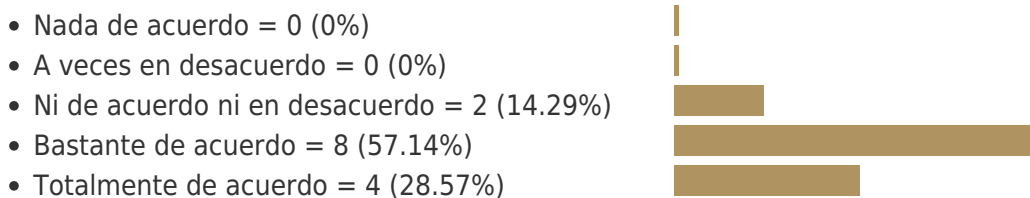
## 10. Conociendo el funcionamiento del estrés y su poder para generar reacciones automáticas, así como la capacidad que hemos trabajado para parar y de llevar nuestra atención a la respiración, enfocando nuevamente la situación que nos estresa sin juicios y aceptando la realidad que nos rodea, he mejorado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

- El curso requiere una aplicación práctica constante de los ejercicios aprendidos. No es fácil para mí pero estoy en ello!!
- He aplicado lo aprendido al desempeño de las tareas y en la actitud a la hora de realizar la valoración y el trabajo con las personas y en la forma de abordar la resolución de los problemas en el trabajo y en la relación con las compañeras. Me ha ayudado a sentirme más segura y más tranquila. Por supuesto, ésto no lo ha logrado este curso únicamente, sino que este curso, forma parte de un proceso de formación profesional y personal más amplio.
- Mi trabajo ha mejorado y me centro más en la escucha activa cuando mis usuarios o compañeros de trabajo me hablan. Además en mi vida personal y familiar lo estoy aplicando.  
Gracias.
- Considero que sería necesario continuar ampliando mi formación en mindfulness.
- Si bien es cierto, que no siempre consigo parar y respirar, lo hago con mucha más frecuencia que antes y me encuentro más tranquila durante más tiempo. Así mismo empatizo más con aquellas personas que en principio parecen algo más conflictivas.
- Se trata de un proceso lento que hay que poner en práctica diariamente, pero se puede decir que en líneas generales ayuda este tipo de formaciones a pararse y reflexionar en pos de mejorar el rendimiento a todos los niveles (laboral, personal, familiar, social...). Eso sí, fácil no es, pero se recapacita e intenta poner en práctica.
- Lo aprendido en éste curso, además de ayudarme en mi puesto de trabajo, me ayuda a mi también cada día. Muchas gracias por facilitar mi asistencia. Gracias