

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

**Departamento de Procesos Tecnológicos e Industriales**

**Sustentabilidad y tecnología**

**PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)**

**PULPASTIC**



**ITESO, Universidad  
Jesuita de Guadalajara**

**PAP 4F04 PROGRAMA PARA MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD,  
PRODUCTIVIDAD Y LOGISTICA EN LA INDUSTRIA REGIONAL  
MEXICANA**

**PULPASTIC (Desarrollo de manuales de proceso)**

**PRESENTAN**

Programas educativos y Estudiantes

Ing. Industrial Luis Ricardo Hernández Flores

Ing. Industrial Juan Roberto Unzón Urrecha

Profesor PAP: Luis Alonso Calzada Suarez

Jaime Ivan Molina Verdugo



# REPORTE PAP

## Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

*Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son experiencias socio-profesionales de los alumnos que desde el currículo de su formación universitaria- enfrentan retos, resuelven problemas o innovan una necesidad sociotécnica del entorno, en vinculación (colaboración) (co-participación) con grupos, instituciones, organizaciones o comunidades, en escenarios reales donde comparten saberes.*

*El PAP, como espacio curricular de formación vinculada, ha logrado integrar el Servicio Social (acorde con las Orientaciones Fundamentales del ITESO), los requisitos de dar cuenta de los saberes y del saber aplicar los mismos al culminar la formación profesional (Opción Terminal), mediante la realización de proyectos profesionales de cara a las necesidades y retos del entorno (Aplicación Profesional).*

*El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que los estudiantes, los beneficiarios externos y los profesores se asocian colaborativamente y en red, en un proyecto, e incursionan en un mundo social, como actores que enfrentan verdaderos problemas y desafíos traducibles en demandas pertinentes y socialmente relevantes. Frente a éstas transfieren experiencia de sus saberes profesionales y demuestran que saben hacer, innovar, co-crear o transformar en distintos campos sociales.*

*El PAP trata de sembrar en los estudiantes una disposición permanente de encargarse de la realidad con una actitud comprometida y ética frente a las disimetrías sociales. En otras palabras, se trata del reto de “saber y aprender a transformar”.*

*El Reporte PAP consta de tres componentes:*

*El primer componente se refiere al ciclo participativo del PAP, en donde se documentan las diferentes fases del proyecto y las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo de este y la valoración de las incidencias en el entorno.*

*El segundo componente presenta los productos elaborados de acuerdo con su tipología.*

*El tercer componente es la reflexión crítica y ética de la experiencia, el reconocimiento de las competencias y los aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.*

## Resumen

El presente proyecto tuvo como propósito la elaboración de un manual de procedimientos que permita establecer los lineamientos para el adecuado desempeño de los colaboradores del departamento de producción, determinando las actividades a efectuarse y los responsables de estas, con el objetivo de documentar y registrar en evidencia las actividades necesarias para producir concentrados de la mejor calidad posible, cuidando parámetros y variables en el transcurso de este. También, aclarar dudas y posibles incertidumbres en el proceso de producción.

Entre los beneficios obtenidos con la implementación del manual, es que este se puede utilizar como una herramienta para la capacitación de nuevos colaboradores y asesorar a los colaboradores que ya tengan antigüedad en la compañía, la posibilidad de lograr una certificación. El manual de procedimientos brinda información actualizada sobre el proceso de producción de concentrados, lo que crea nuevas formas de trabajo para aumentar la productividad y eficiencia de las empresas.

### 1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

El PAP es una experiencia de aprendizaje y de contribución social integrada por estudiantes, profesores, actores sociales y responsables de las organizaciones, que de manera colaborativa construyen sus conocimientos para dar respuestas a problemáticas de un contexto específico y en un tiempo delimitado. Por tanto, la experiencia PAP supone un proceso en lógica de proyecto, así como de un estilo de trabajo participativo y recíproco entre los involucrados.

#### 1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

De acuerdo con la edición más reciente de los Censos Económicos del Inegi,<sup>13</sup> que constituyen la principal fuente de información estadística sobre la composición de las empresas, en 2018 en México existían 4 millones 800 mil 157 unidades económicas o establecimientos 14 en el sector privado y paraestatal,<sup>15</sup> las cuales emplearon a 27 millones 133 mil 927 personas. De acuerdo con la definición utilizada en este estudio, del total de unidades económicas que operaron en el país en ese año, el 94.9% (4.6 millones) eran

microempresas, el 4.9% (234 mil 247) pequeñas y medianas empresas, 16 mientras que apenas el 0.2% (10 mil 647) lo conformaron las empresas grandes.

Si bien el número total de unidades económicas en México se ha incrementado de forma importante en los últimos 15 años (creció un 60% al pasar de 3.0 a 4.8 millones de unidades entre 2003 y 2018), la composición por estrato o tamaño de empresa no se ha modificado en lo absoluto en los últimos tres lustros: al igual que en 2003, las micro, pymes y grandes empresas continúan representando en 2018 el 94.9%, el 4.9% y el 0.2% del total de empresas, respectivamente. Lo anterior evidencia las barreras, muchas de ellas estructurales y administrativas que impiden que las microempresas transiten a pymes, y éstas se conviertan, a su vez, en grandes empresas.

## 1.2 Caracterización de la organización



Pulpastic es una empresa 100% Tapatía, dedicada a fabricar: Jugos Naturales y Pulpas de fruta natural endulzadas, garantizando en la producción, los estándares más altos de calidad, enfocados a la satisfacción de sus clientes, cuenta con una amplia gama de productos Pulpastic:

- Línea Clásica.
- Línea Institucional.
- Línea Light.
- Línea Tradicional
- Jugos Naturales.
- Jugos Institucionales.

**Misión:** Lograr la satisfacción completa de nuestros clientes con nuestros productos.

**Visión:** Ser la empresa más confiable elaborada de pulpas naturales para la industria alimentaria.

**Valores:** Honestidad, responsabilidad y perseverancia.

### 1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

En Pulpastic se logró identificar que no se cuenta con una estandarización de los procesos en la empresa, se cuenta con pocos manuales de procedimientos y producción, es por ello por lo que los colaboradores manejan las máquinas y realizan los procesos a su manera. El contar pocos manuales ocasiona que los procesos no estén estandarizados y esto a su vez afecta a la calidad y eficiencia de los procesos, ya que por falta de estandarización nos percatamos que tenía variación en los concentrados tanto en cantidad como en consistencia y también logramos observar que los colaboradores nuevos y sin experiencia no tenían alguna guía para la producción y en ocasiones tenían que estar preguntando al encargado de línea sobre las cantidades y pasos a realizar, siendo pocos los nuevos que no conocían el proceso pero llegando a afectar de igual manera.

Agregando que no se tiene personal capacitado para un seguimiento en caso de que se realice algún sistema de gestión, lo cual dificulta aún más el poder estandarizar los procesos y así lograr tener menores desviaciones en proceso y en calidad.

### 1.4. Planeación de alternativa(s)

La alternativa a la que se llegó en acuerdo con la organización es la elaboración de manual de proceso de tamarindo así como la revisión y ajustes a los procedimientos actuales. El manual abarca desde los requerimientos de los operadores para entrar al área de producción, el proceso de la elaboración del producto, limpieza y sanitización de la maquinaria previo a elaboración, terminando con el envasado del producto.

Darle un seguimiento correcto a los procedimientos permitirá mantener la misma calidad en los productos, misma calidad que los clientes están acostumbrados y es la razón por la cual confían en PULPASTIC.

Agregado a esto una capacitación personal a la persona que quede de encargado del seguimiento de este sistema que estamos creando para la empresa y su correcto manejo, al igual de como llenarlo y en caso de ser necesario modificarlo.

### 1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

#### Actividades Realizadas

Se hicieron visitas a la empresa específicamente al área de producción para observar el entorno de los diferentes procesos que realizan.

Tomamos tiempos de cada paso en los diferentes procesos que se mencionan continuación, primero lo vimos en la práctica sin interferir nosotros, únicamente observando, tomamos nota de procedimientos y de tiempos, posteriormente, nos metimos en el proceso con los operadores, preguntándoles su proceso y sus tiempos, viendo que había discrepancia en lo que nos comentaba en el encargado de área, con lo que hacían los operadores.

Sometimos nuestros procesos ya realizados a revisión por la encargada de calidad y el mismo encargado de producción para realizar las correcciones necesarias o señaladas por la empresa para dejar los manuales lo más prácticos posibles y reales apegados al proceso.

Las herramientas que nosotros utilizamos fueron los conocimientos previos que teníamos nosotros como la metodología seis sigmas y el implementar o buscar implementar poka-yokes dentro del proceso, realizamos para los operadores un diagrama de flujo específico y acorde a cada proceso que seleccionamos y su respectivo manual de operación del mismo proceso, escogiendo así los procesos que más se repiten y más demanda tienen.

Aparte de los conocimientos que tenemos en certificaciones de grado alimenticio como lo es un ISO 22000:2018 e ISO TS 22000, nuestra experiencia previa con la empresa realizando nuestro PAP el semestre pasado y los resultados de manuales e instructivos de igual manera.

## 1.6. Valoración de productos, resultados e impactos

Los resultados que se lograron fue la elaboración de los manuales de producción de los concentrados de chamoy y la corrección y mejora de otros manuales previamente elaborados como: concentrado de cebada y horchata.

Aparte de la explicación y entendimiento del cómo y por que los procesos se elaboran de esta manera y como crean un sistema de gestión.

Con ello se logró una única forma de realizar las actividades, para con ello el personal realice los procesos conforme las normativas y políticas de la organización y con ello lograr una mayor eficiencia e inocuidad en los procesos.

## 1.7. Bibliografía y otros recursos

IMCO — Pymes de la informalidad a la competitividad. (2021). Retrieved March 20, 2022, from IMCO — Pymes de la informalidad a la competitividad website: <https://imco.org.mx/pymes-de-la-informalidad-a-la-competitividad/>

DE LA INFORMALIDAD A LA COMPETITIVIDAD POLÍTICAS PÚBLICAS PARA UN ECOSISTEMA DONDE LAS PYMES CREZCAN Y SE DESARROLLEN. (n.d.). Retrieved from [https://imco.org.mx/wp-content/uploads/2021/02/20200217\\_Pymes-de-la-informalidad-a-la-competitividad\\_Documento.pdf](https://imco.org.mx/wp-content/uploads/2021/02/20200217_Pymes-de-la-informalidad-a-la-competitividad_Documento.pdf)

## 1.8. Anexos generales

| Semanas                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Investigación / obtención de datos  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Seguimiento de propuestas (previas) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Implementación propuestas           |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Presentación                        |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Entrega de resultados               |   |   |   |   |   |   |   |   |

## 2. Productos

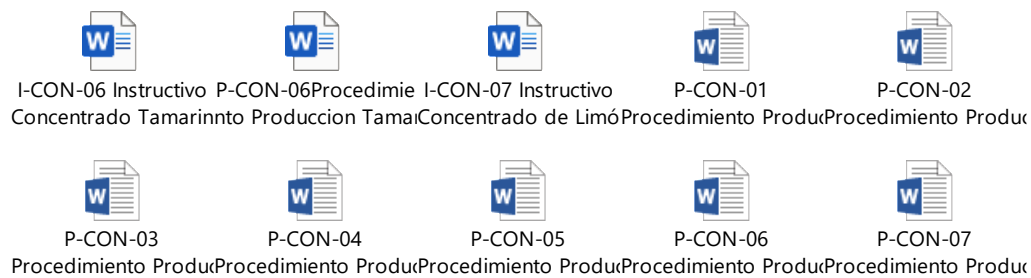
Realizamos manuales de estandarización para la producción de los concentrados de los sabores en los que enfocamos este proyecto, limón, naranja, jamaica, cebada y horchata de arroz y de fresa. Estos manuales también cumplen el fin de, después de ser entregados a la empresa, poder realizar cambios según la empresa los vea necesarios.

- Elabora la(s) ficha(s) descriptiva(s) de los productos elaborados.

|  |  |
|--|--|
| Nombre y código del PAP                                    | 4F04 PROGRAMA PARA MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD, PRODUCTIVIDAD Y LOGISTICA EN LA INDUSTRIA REGIONAL MEXICANA |
| Nombre del proyecto  | Seguimiento a manuales de procedimiento y elaboración de nuevos instructivos y manuales                    |
| Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es): | PULPASTIC  |

|          |   |
|----------|---|
|          | Se realizo para estandarizar procesos y mejora continua en los mismos   |
| Autores: | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ing. Industrial Luis Ricardo Hernández Flores</li> <li>● Ing. Industrial Juan Roberto Unzón Urrecha</li> </ul> |

### Productos:



## 3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

El RPAP tiene también como propósito documentar la reflexión sobre los aprendizajes en sus múltiples dimensiones, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto para compartir una comprensión crítica y amplia de las problemáticas en las que se intervino.

*[Este texto deberá aparecer en todos los RPAP]*

### 3.1 Sensibilización ante las realidades

Juan Roberto Unzón Urrecha

El poder darle seguimiento a un proyecto al que se trabajó en un PAP pasado nos dejó ver diferentes perspectivas de cambios y áreas de mejora para nuestro producto final así como nosotros mismos pudimos ver aspectos que hacían falta en el PAP pasado así como seguir estando en un ambiente real de trabajo en dónde nuestro trabajo impactará directamente a los

involucrados. El haber trabajado previamente en el PAP también nos recordó la manera en la que nos trataron dentro de la empresa, siempre de manera muy bien recibida tanto por operadores mientras observábamos y hacíamos apuntes durante nuestros recorridos como con el dueño que siempre fue un apoyo para nosotros.

Luis Ricardo Hernandez Flores

Por mi parte al poder tener la oportunidad de trabajar nuevamente con la misma empresa y los mismos colaboradores, me dio la oportunidad de llegar a conocerlos más a fondo y no solo me platicaron acerca de su proceso, en esa experiencia me pude percatar que son personas que trabajan ya de manera automática y que agradecen bastante pequeños detalles como el preguntarles cómo mejorarían el proceso, el que les hace falta en el área de trabajo para ser más eficientes y trabajan más conformes en sus áreas, me abrió los ojos bastante que son pequeños detalles que pueden cambiar mucho la forma de trabajar y pensar de las personas y que como yo encargado de área en la empresa donde trabajo no muchas veces me doy el tiempo de escuchar mejoras por parte de ellos.

[Este apartado es para que escriban de manera personal las reflexiones éticas que van haciendo en los diferentes momentos del proyecto, por lo tanto, debe registrarse en el proceso conforme van viviendo las experiencias, no al final. Les puede ayudar pensar en los siguientes aspectos:

- Escribe sobre la manera en que te fuiste posicionando frente a otras realidades que viven las personas en el plano físico, social y cultural.
- Da cuenta de la manera como te involucraste con las personas y sus problemáticas, y los sentimientos que despertó en ti la experiencia.
- Reflexiona si ese sentir y actuar se debe más a tus creencias o a tus razonamientos.
- Analiza el ejercicio de tu profesión en la actualidad frente a realidades como la que viviste en el PAP, así como las implicaciones éticas y los aportes sociales.]

### 3.2 Aprendizajes logrados

Juan Roberto Unzón Urrecha

Nuestro mayor reto en parte fue poder definir de manera certera nuestra meta final o el proyecto pues no queríamos simplemente quedarnos con los trabajos pasados sin haber hecho un cambio de verdad o de suficiente impacto para la empresa y los involucrados. Siendo este mi segundo y último PAP esperaba poder saber cómo manejar las diferentes situaciones y retos que se nos pusieran de frente pero la realidad siempre es otra y aunque estábamos preparados para adaptarnos a imprevistos, siempre es un reto saber que ruta tomar para poder resolverlos, mucho tuvo que ver la duración del PAP pues los cursos de verano son literalmente la mitad de un semestre regular y fue algo que siempre tuvimos presente pero al mismo tiempo nos presionaba para terminar y dar resultados lo antes posible.

Luis Ricardo Hernandez Flores

El mayor reto que viví yo durante este PAP era que no sabía cómo abordar todo los procedimientos que habíamos elaborados y darles una utilidad real para que la empresa lo pudiera implementar, ya que al principio no nos entendíamos muy bien la empresa y nosotros como equipo, pero al ya tener experiencia laboral con manejo de gente, me ayudó a poder tener la habilidad de tener una junta y explicar/ capacitar a nuestro contacto dentro de la empresa, hacerle ver lo que nosotros queríamos lograr, estar en sintonía ambas partes y poder dar un resultado útil para la empresa.

*[En este apartado escriben de manera personal las competencias disciplinares, sociales y universitarias que lograste desarrollar durante el trabajo en el PAP, especifica en qué momentos sentiste el reto y cómo fue que respondiste, dándote cuenta de que eres capaz de hacerlo bien.*

*También especifica los aprendizajes que lograste al ser parte de este proyecto, en el ámbito profesional, social y personal.]*

### 3.3 Inventario de competencias Inicial (ingreso del PAP) e Inventario de competencias Final (salida al PAP).

Juan Roberto Unzón Urrecha

| Categorizar los elementos, si es un conocimiento, una habilidad, una actitud, | Competencia   |                                  | Evidencia  | Relevancia/Fortaleza *   |
|---|---------------|----------------------------------|--|--|
|   | Conocimientos | Analizar datos                   |  |  |
|   |               | Planeación de recursos y tiempos | Trabajo como becario   | Tener un mejor entendimiento sobre los recursos y como aprovecharlos mejor |
|   |               | Realizar manuales de procesos    | Manual de procesos de Jamaica  | Estandarización de procesos  |
|   |               | Analizar el entorno de trabajo   | Poder ajustar una solución en torno a los trabajadores y sus capacidades                               | La adaptación será sencilla y rápida                                       |
|   |               | Revisión a procedimientos        | Poder realizar ajustes y correcciones a procedimientos de manera que sean específicos y puntuales      | Tener una bitácora y un registro de cambios                                |
|   | Habilidades   | Captura de información           |  |  |
|   |               | Adaptación al cambio             | Poder cumplir con el proyecto aún después de los percances como la no decisión sobre el mismo proyecto | Poder tomar decisiones apuradas  |
|   |               | Entendimiento con la empresa     | Colocarnos en el lugar de la empresa para poder comprender bien sus necesidades y capacidades          | Adaptar un plan de trabajo conforme a las necesidades de la empresa        |

|  |           |                           |  |  |
|--|-----------|---------------------------|--|--|
|  |           | Empatía                   | Manejo de personal   | Poder saber qué es lo que necesitan los operadores         |
|  | Actitudes | Trabajo en equipo         |  |  |
|  |           | Paciencia                 |  |  |
|  |           | Puntualidad               | Además de estar en la empresa en tiempo, el cumplir con entregables en tiempo y forma. | Respetar los acuerdos previamente hechos con la empresa    |
|  |           | Compromiso con la empresa | Ir a la empresa los días previamente establecidos                                      | Respetar los acuerdos previamente hechos con la empresa    |
|  |           | Respeto                   | Trato igual tanto con compañeros y profesores como con la empresa                      | Poder tener conversaciones sanas y formales con compañeros |

En verde nuevas competencias

Siento que mis habilidades y actitudes son suficientes y gratas y con lo que más me quedo es con la adaptación al cambio y la planeación de recursos pues son aprendizajes y herramientas útiles para el ámbito laboral que nunca quedan de fuera y siempre son bien recibidos y recompensados.

Luis Hernández:

A continuación, en mi tabla de conocimientos y habilidad de inicio de semestre, agregue con el color azul, las habilidad, conocimientos y actitudes que desarrolle a lo largo de este

PAP y con el color verde las que puede potencializar a partir de mi conocimiento o experiencia previa.

|   | Competencia   |                               | Evidencia  | Relevancia/Fortaleza*   |
|---|---------------|-------------------------------|--|---|
| Categorizar los elementos, si es un conocimiento, una habilidad, una actitud, | Conocimientos | Conocimiento del ISO          | Fui encargado de SGI en una empresa                | La estandarización en procesos  |
|   |               | Estandarización en procesos   | Implementación de norma ISO                        | El poder guiar a mi equipo o la empresa en la elaboración de los manuales               |
|   |               | Capacitaciones continuas      | Encargado de RH un tiempo                          | El poder explicar a los operadores el porqué de los manuales y demostrar sus beneficios |
|   |               | Líneas de producción          | Site de producción a cargo de tres áreas           | Los flujos de procesos  |
|   |               | Diseño de manuales operativos | Implementación del FSSC 22000                      | Capacitaciones y mejoras en procesos  |
|   |               | Calidad en los procesos       | Implementación de mejora continua y eventos kaizen | La mejora en la calidad y la medición de esta   |
|   | Habilidades   | Trabajo en equipo             | Experiencia laboral                                | Saber organizarse para lograr los objetivos fijados                                     |

|  |           |                         |  |  |
|--|-----------|-------------------------|--|--|
|  |           | Empatía                 | Experiencia con el manejo de personal  | Poder saber qué es lo que necesita el operador   |
|  |           | Habilidad directiva     | Tener personal a mi cargo  | El saber poder tomar el rol de líder para asignar áreas y apoyar en el cumplimiento de ellas |
|  |           | Comunicación eficaz     | El poder comunicarme con las diferentes áreas de la empresa  | Poder ponerse de acuerdo de manera rápida y asertiva con los integrantes del equipo          |
|  |           | Análisis                | Eventos kaizen en el trabajo y análisis de causas raíz   | Ayudar a detectar donde está la falla en nuestro proceso                                     |
|  |           | Resolución de problemas | Experiencia en el ámbito laboral   | Rápido pensamiento crítico y habilidad de brindar alternativas para la solución              |
|  | Actitudes | Proactividad            | Siempre que se terminaba una labor se buscaba ver si apoyamos a nuestros compañeros o realizamos alguna otra actividad | Cumplimiento rápido y entrega de más producto de mejoras de las esperadas                    |

|  |  |             |  |  |
|--|--|-------------|--|--|
|  |  | Adaptación  | Pudimos adaptarnos a las necesidades de la empresa y poder cambiar nuestro acercamiento al punto de vista que la empresa deseaba | Cumplimiento de lo que la empresa necesita y facilidad de adaptabilidad a sus requerimientos |
|  |  | Puntualidad | Al tener siempre tiempos definidos y fechas de entrega estuvimos cumpliendo en tiempo y formas                                   | Ayudo al avance pronto del proyecto y el poder tener resultados para presentar ante empresa  |

En resumen, lo que más trabajé fue la comunicación eficaz, en el método para que me hiciera entender la empresa como era que les iba a beneficiar el implementar lo que ya teníamos y demostrarles cuál era la correcta forma de realizar los manuales y de cómo identificarlos, por que teníamos ideas diferentes pero gracias a la buena comunicación y trabajo en equipo pudimos entregar un trabajo profesional a la empresa con base a lo que nos requirieron y aprovechar también nuestros conocimientos.

- Considera las competencias iniciales (conocimientos, habilidades y actitudes), sobre ese escrito indica las competencias nuevas en otro color y las competencias potencializadas al terminar su PAP (en otro color).
- Realiza una síntesis de lo significativo de este análisis.

3.4 Dimensión persona

- Poner en este apartado lo realizado con Andrés.

Luis Ricardo Hernandez Flores

1                    Ante los cambios inesperados y radicales de la vida: ¿cuál es tu brújula?  
Mi familia y las metas que tengo establecidas a 5 y 10 años

2 a) En este momento de tu vida ¿cuál es tu principal motivación?

El poder encargarme de la empresa familiar y poder retirar a mi papá

b) ¿En qué principales aspectos inviertes tu atención y tu energía?

Aspectos externos: En mi trabajo, mi novia y mi familia principalmente

(Relaciones laborales, amistades, familia)

Aspectos internos: No muchos, pero tengo pensamientos tóxicos acerca de cómo no doy el ancho con todas las actividades y me debería dar mas tiempo para meditar

· Escribir la lista con porcentajes a lo que le inviertes tu energía.

Trabajo 80%

Novia 10 %

Familia 10 %

· Al leer tus datos y proyectarlos hacia el futuro:

¿Qué tanto son logros a corto, mediano o largo plazo?

Corto plazo el poder retirar a mi papá

Mediano plazo el poder casarme con mi actual novia

Largo plazo poder ser el encargado de la empresa y poder ser un soporte para mi familia

c) ¿Cuál es tu propósito de vida?

Ser exitoso haciendo lo que me gusta y al mismo tiempo poder hacer algo bueno aparte de apoyar a mi familia con ese éxito

d) Enumera lista de cosas que haces:

· Por obligación

Tener juntas con las personas, darle salida a los problemas de la gente, tener que estar recordando a la gente cuestiones que ya saben, levantarme temprano, atender a clientes.

(evado responsabilidad, hago cosas por amenazas o castigos)

· Por convicción

Dirigir a la gente, programar máquinas, resolver problemas en procesos, escuchar a la gente cuando lo necesita, estar pendiente de la empresa, hacer ejercicio, salir con mi familia, estar con mi novia.

(asumo responsabilidad, construcción común basada en diálogo y compromisos)

· ¿Qué cultura es más común en tu vida?

Convencimiento

(¿coerción o convencimiento?)

3 Busca en tu interior y enlista una situación personal en la que hayas estado o estés viviendo en la cárcel interior debido al “sólo por esta vez está bien” (una mentira que se ha mantenido, algo que tomaste que no es tuyo, algo que se oculta, una actitud que dañe a otros y a ti mismo, promesas incumplidas, vicios, etc.)

· ¿Cuál es el costo?

Estrés, dolores de cabeza, no puedo expresar bien mis emociones, me desquito con gente que no lo merece, cansancio y estrés constante.

(físico, energético, afectivo, social, económico, espiritual, etc.)

Busca y enlista una o varias convicciones que den certeza y base a tu vida.

4 Visualiza:

· Tres personas a quien hayas tratado con soberbia o desprecio en los últimos 10 días. ¿Qué tienes tú de ellos?

El mismo carácter, no son flexibles como yo, la paciencia.

· Tres personas a quienes hayas ayudado en los últimos 10 días.

¿Qué has compartido que es parte de tu esencia?

Las ganas, la manera de poder resolver problemas que no sea cerrarse el mundo y el querer es poder

5 Es el momento de tu muerte. ¿Qué le dejas al mundo?

Un mundo más concientizado, una familia amorosa y mejor calidad de vida para todo los que trabajan en la empresa

6 Al leer todas tus respuestas:

· ¿De qué te das cuenta, con respecto al momento de tu vida en el que te encuentras?

Que a pesar de la carga emocional que tengo, siempre saco el trabajo o lo que tenga delante, tengo que mejorar mi manejo de emociones y la separación entre lo personal y lo laboral.

· A partir de lo que te das cuenta ¿Qué vas a hacer?

Prepararse mejor para poder con toda la carga de trabajo que tengo y realizar las actividades que tengo del día a día sin que afecten mi vida personal aparte de mejorar el manejo de mi estrés

Juan Roberto Unzón Urrecha

1 Ante los cambios inesperados y radicales de la vida: ¿cuál es tu brújula?

Ser realista y no esperar que las cosas se arreglen solas

2 a) En este momento de tu vida ¿cuál es tu principal motivación?

Mi familia y poder terminar la carrera

b) ¿En qué principales aspectos inviertes tu atención y tu energía?

Amigos y familia ya sea reuniones o uno a uno

(Relaciones laborales, amistades, familia)

· Escribir la lista con porcentajes a lo que le inviertes tu energía.

**Trabajo 40%**

**Escuela 30%**

**Familia 15 %**

## **Amistades 15%**

- Al leer tus datos y proyectarlos hacia el futuro:

¿Qué tanto son logros a corto, mediano o largo plazo?

A corto plazo graduarme de la universidad, mediano ser contratado en la empresa que actualmente presto mi servicio como becario y largo poder mantenerse de manera propia

- c) ¿Cuál es tu propósito de vida?

.....

- d) Enumera lista de cosas que haces:

- Por obligación

Escuela y trabajo

(evado responsabilidad, hago cosas por amenazas o castigos)

- Por convicción

Relaciones con la gente

(asumo responsabilidad, construcción común basada en diálogo y compromisos)

- ¿Qué cultura es más común en tu vida?

Convencimiento

(¿coerción o convencimiento?)

- 3 Busca en tu interior y enlista una situación personal en la que hayas estado o estés viviendo en la cárcel interior debido al “sólo por esta vez está bien” (una mentira que se ha mantenido, algo que tomaste que no es tuyo, algo que se oculta, una actitud que dañe a otros y a ti mismo, promesas incumplidas, vicios, etc.)

- ¿Cuál es el costo?

Vivir con ese sentimiento de culpa

(físico, energético, afectivo, social, económico, espiritual, etc.)

Busca y enlista una o varias convicciones que den certeza y base a tu vida.

4 Visualiza:

· Tres personas a quien hayas tratado con soberbia o desprecio en los últimos 10 días. ¿Qué tienes tú de ellos?

Ser necios y/o tercos como yo en ciertas situaciones

¿Qué has compartido que es parte de tu esencia?

Mis experiencias y conocimientos

5 Es el momento de tu muerte. ¿Qué le dejas al mundo?

6 Al leer todas tus respuestas:

· ¿De qué te das cuenta, con respecto al momento de tu vida en el que te encuentras?

Nada en especial, no sobresalgo en algo en específico además de momento no tengo una meta bien clara de lo que quiero hacer.

· A partir de lo que te das cuenta ¿Qué vas a hacer?

Buscar una meta o un propósito