

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Departamento de Procesos Tecnológicos e Industriales

Sustentabilidad y tecnología

**PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)
PROGRAMA PARA MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD, PRODUCTIVIDAD Y
LOGISTICA EN LA INDUSTRIA REGIONAL II**



**ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara**

**4F04 Mejoramiento de la calidad, productividad y logística en la industria
regional**

Arte, Ciencia y Tecnología

PRESENTAN

Programas educativos y Estudiantes

Lic. en Artes audiovisuales, Inés Haro Carmona

Ing. Industrial, Juan Antonio Velázquez Lugo

Profesor PAP: Ley Cervantes, Melissa y Ramírez García, María Yolotxochitl

Tlaquepaque, Jalisco, octubre de 2022

ÍNDICE

Contenido

REPORTE PAP	2
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	2
Resumen	0
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional.....	0
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto	0
1.2 Caracterización de la organización.....	2
1.3 Identificación de la(s) problemática(s).....	3
1.4. Planeación de alternativa(s).....	4
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora	5
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos	6
1.7. Bibliografía y otros recursos	7
1.8. Anexos generales.....	10
2. Productos	11
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia.....	18
3.1 Sensibilización ante las realidades	19
3.2 Aprendizajes logrados	20

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 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

En el PAP Arte, Ciencia y Tecnología buscamos analizar y reducir los niveles de estrés en los trabajadores de una organización dedicada a la elaboración de cajas de cartón, en Guadalajara, México, utilizando como método la arteterapia.

El análisis se inició aplicando el Test de Escala de estrés percibido para medir el nivel de estrés en los trabajadores de esta empresa, después se realizaron una serie de intervenciones en donde se llevaron a cabo ejercicios dinámicos incorporando diferentes ramas del arte con la finalidad de transformar el espacio de trabajo de un lugar hostil a uno de confianza y compañerismo.

Terminando las intervenciones se realizó por segunda vez el Test de Escala de estrés para confirmar nuestra hipótesis la cual establece que una vez realizadas las actividades planeadas el nivel de estrés se reducirá y la producción de cajas en tres estaciones seleccionadas aumentará un 5%.

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

La Organización es una PYME ubicada en el área metropolitana de Guadalajara, su finalidad es producir empaques de cartón corrugado. Al ser una fábrica y contar con puestos de trabajo que pueden llegar a ser repetitivos, sabemos que muchos de los trabajadores llegan a sentirse estresados y por lo tanto menos productivos.

Nuestra hipótesis dice que utilizando la arteterapia en una serie de intervenciones podremos reducir este estrés laboral, incrementando la productividad como respuesta a este cambio.

Investigamos sobre los diferentes tipos de estrés y como medirlos, distintas formas de aplicar arteterapia para después poder crear una estrategia específica para esta empresa que se apegue a nuestros objetivos.

Un poco de la revisión bibliográfica que realizamos en el PAP pasado:

“Debido a que al trabajar con arte, no hay respuestas correctas ni incorrectas, no se generan frustraciones al realizar las actividades. En arteterapia, cualquier producto en tanto propio y personal es valorado y utilizado para profundizar en el conocimiento del sí mismo. Así se promueve la afirmación de la identidad a través de sus obras.”

Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental*. aacademica. Retrieved Junio 15, 2022, from <https://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>

“Según el estudio realizado, la metodología más eficaz para intervenir el manejo del estrés, es la metodología de Arte Terapia y Talleres Creativos ya que esta tuvo mayor impacto en la transferencia de conocimientos y se evidencio no solo mayores puntajes en el post test, sino mayor diferencia entre el pre test y el post test.”

Beltrán Ariza, A., Guiza Rubiano, M. K., Tenorio París, A., & Vargas Corredor, V. C. R. D. P. (2017, Agosto 12). *Arte terapia y talleres creativos como herramienta de capacitación en el manejo del estrés, en los colaboradores del Fondo de Empleados Registraduria nacional del estado civil*. Uniminuto. Retrieved Junio 15, 2022, from <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/8075/1/PROYECTO%20DE%20GRADO%20FONREGINAL%20final.pdf>

“El Arteterapia se presenta entonces, como un posible modulador de los elementos que condicionan el surgimiento del estrés, convirtiéndose, por tanto, en un posible factor protector.”

Celis Vera, C. A. (2018, Julio). *Efectos de una intervención arteterapéutica en los niveles de estrés en trabajadores*. Universidad del desarrollo. Retrieved Junio 15, 2022, from <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2295/Efectos%20de%20una%20intervenci%C3%B3n%20arteterap%C3%A9utica%20en%20niveles%20de%20estr%C3%A9s%20en%20los%20trabajadores.pdf?sequence=1>

“El estrés se incluye como uno de los fenómenos, en conjunto a la ansiedad, en donde existe una mayor posibilidad de eficacia del arte terapia (Slayton, D’Archer & Kaplan, 2010).”

Vanegas-Farfano, M., González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2017, julio 27). *Un modelo estructural sobre la reducción del estrés utilizando material artístico*. Ediciones complutense. Retrieved junio 20, 2022, from <http://dx.doi.org/10.5209/ARTE.57563>

“En México según la página oficial del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) todavía no cataloga al estrés como una enfermedad profesional, propiamente dicha. Pero las estadísticas durante el periodo de 1992-2002 del número de defunciones y enfermedades ligadas al estrés en el ambiente laboral son de 16512, lo que refleja ser ya un asunto que debe ser intervenido.”

ÁVILA ARELLANO, N. B. (2013). *Manejo del estrés bajo un enfoque Artístico y Terapéutico: Una nueva propuesta para la Psicología*. Universidad Autónoma del Estado de México. Retrieved junio 20, 2022

1.2 Caracterización de la organización

En el PAP I realizamos una primera visita a la empresa para para hacer un muestreo que nos indicó con qué áreas podríamos interactuar, se midió la productividad utilizando KPI de rendimiento, que consiste en dividir el número de productos terminados entre una cantidad de tiempo.

Posteriormente, ya en el PAP II, aplicamos el test de escala de estrés percibido a los trabajadores tanto de la empresa, para medir los niveles que hay en la organización inicialmente.

Se harán varias intervenciones con actividades enfocadas en el arteterapia, una vez terminadas las intervenciones, se volverá a aplicar el test de estrés con el objetivo de que este se haya disminuido. También se volverá a medir el rendimiento de los trabajadores, éste último con el propósito de que aumente.

1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

El ambiente laboral de los operadores de maquinaria puede llegar a ser cansado y repetitivo, por lo cual la mayoría del personal sufre de estrés. También es posible que haya problemas internos en la organización, como falta de compañerismo y problemáticas familiares traídas al trabajo desde su hogar.

“Cuando el estrés se vuelve “grave” surge una variante de este llamado “Síndrome de Burn-out” que es vivenciado por las personas a quienes el trabajo se ha convertido en una fuente de continuo estrés, angustia e insatisfacción.” (ÁVILA ARELLANO, N. B. (2013))

En tu cuerpo	En tu estado de ánimo	En tu comportamiento
Dolor de cabeza	Ansiedad	Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor den el pecho	Falta de motivación o enfoque	Drogadicción o alcoholismo
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social

Malestar estomacal	Tristeza o depresión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia
Problemáticas de sueño		

(Mayo clinic)

1.4. Planeación de alternativa(s)

Nuestra respuesta a la problemática es crear una serie de intervenciones específicas para la empresa e institución en donde utilizaremos el arteterapia como herramienta. Para Schmid (2005) las actividades artísticas también promueven la autoexpresión, la autoestima y la vehicularían de las emociones bloqueadas aliviando el estrés, es por esto por lo que decidimos utilizar un acercamiento artístico como resolución al problema.

Actividad	Duración	Estado
Revisión bibliográfica e investigación	4 semanas	Cumplido – PAP I
Primera presentación On-Site	1 hora	Cumplido
Primera visita a la empresa (Escala de estrés percibido)	2 horas	Cumplido
Segunda visita a la empresa (1º Intervención)	2 horas	Cumplido
Tercera visita a la empresa (2º intervención)	2 horas	Cumplido 18/11/22
Análisis de resultados	4 horas	20/11/22
Presentación final	1 hora	Diciembre



Gráfico 1.1 Plan de trabajo

Se midieron los tiempos en las operaciones de pegado manual de cajas, armado de cajas, y troqueladora pequeña, dando los siguientes resultados:

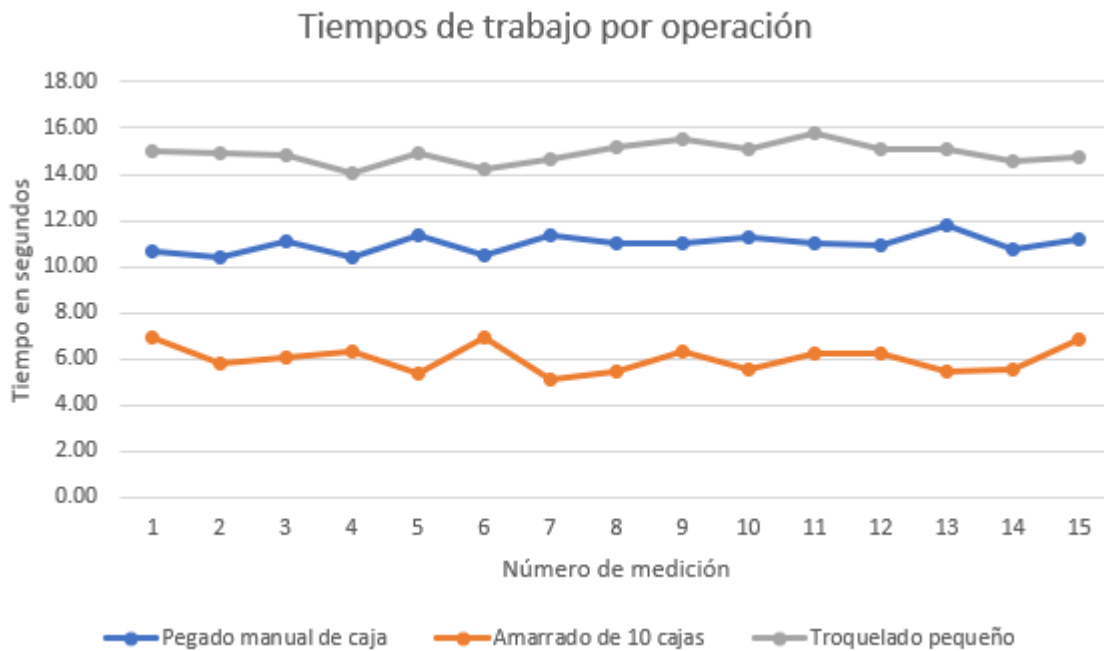


Gráfico 1.2 Tiempos de trabajo por operación

1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

La revisión bibliográfica que realizamos en la primera parte del proyecto consistió en buscar artículos relacionados con el estrés laboral, la productividad, el arteterapia y como todo esto se relaciona entre sí. También el buscar herramientas para la creación y aplicación de las intervenciones.

En la primera visita a las organizaciones en el PAP II se aplicó el test de escala de estrés percibido elaborado por Cohen, Kamarck y Mermelstein, en 1983 y adaptada en México por González y Landero (2007) a 8 trabajadores de todas las áreas y a los profesores, más adelante, se calculó el KPI de rendimiento que consiste en dividir el número de piezas realizadas entre el tiempo que le tomó hacer esto; también se midió el tiempo de ciclo, el cual es la diferencia del tiempo que se finalizó el producto y el tiempo de inicio.

Después realizaremos las intervenciones basadas en arteterapia tanto a la empresa como la institución. Estas tendrán una duración de una hora y utilizaremos diferentes materiales como recursos artísticos. Finalmente se visitará la empresa e institución por una última vez para volver a realizar el test de estrés percibido, y se volverán a medir los KPI's de rendimiento y tiempo de ciclo, con el propósito de que el rendimiento haya aumentado y el tiempo de ciclo haya disminuido.

1.6. Valoración de productos, resultados e impactos

Al ser un PAP nuevo y relativamente experimental tuvimos la oportunidad de darle forma al proyecto conforme íbamos avanzando. Debimos tener excelente comunicación y buen trabajo en equipo para concretar los objetivos que nos planteamos al principio del proyecto, pero logramos realizar una buena revisión bibliográfica y gracias a esto fuimos dándole cuerpo a las cuestiones que estaban por resolverse dentro del PAP.

El hecho de que la empresa no haya podido darnos respuesta sobre las fechas determinadas para las intervenciones nos demoró un poco en el proceso del proyecto, pero gracias a la iniciativa de incluir otro segmento de la población dentro del proyecto pudimos avanzar dentro del tiempo de este PAP.

Esperamos que al finalizar el semestre tengamos muestras de distintos sectores de trabajadores incluyendo a la empresa inicial, para así poder completar el planteamiento que realizamos desde PAP I.

1.7. Bibliografía y otros recursos

- Arbeláez Vargas, J. S., Ramírez, M. I., & Arroyave Álvarez, E. O. (2011, noviembre 23). *EL CONCEPTO DE LO BELLO Y EL USO DEL ARTE COMO MECANISMO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA*. Revista Colombiana de ciencias sociales. Retrieved junio 20, 2022, from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497856286006>
- ÁVILA ARELLANO, N. B. (2013). *Manejo del estrés bajo un enfoque Artístico y Terapéutico: Una nueva propuesta para la Psicología*. Universidad Autónoma del Estado de México. Retrieved junio 20, 2022, from <https://teams.microsoft.com/?culture=es-es&country=ES&lm=deeplink&lmsrc=homePageWeb&cmpid=WebSignIn#/pdf/viewer/teams/https://fiteso01.sharepoint.com/sites/~2FPAP4F04VERANO2022/~2FDocumentos%20compartidos~2FGeneral~2FTESINA%20ARTE%20Y%20PSICOLOGIA%20NA>
- Barroso Tanoira, F. G. (2012, Julio 3). *Factores y razones para desarrollar la creatividad en las empresas. Un estudio en el Sureste de México*. Revista de ciencias sociales. Retrieved Junio 16, 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/280/28024392009.pdf>
- Beltrán Ariza, A., Guiza Rubiano, M. K., Tenorio París, A., & Vargas Corredor, V. C. R. D. P. (2017, Agosto 12). *Arte terapia y talleres creativos como herramienta de capacitación en el manejo del estrés, en los colaboradores del Fondo de Empleados Registraduría nacional del estado civil*. Uniminuto. Retrieved Junio 15, 2022, from <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/8075/1/PROYECTO%20DE%20GRADO%20FONREGINAL%20final.pdf>
- Celis Vera, C. A. (2018, Julio). *Efectos de una intervención arteterapéutica en los niveles de estrés en trabajadores*. Universidad del desarrollo. Retrieved Junio 15, 2022, from <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2295/Efectos%20de%20una%20intervenci%C3%B3n%20arteterap%C3%A9utica%20en%20niveles%20de%20estr%C3%A9s%20en%20los%20trabajadores.pdf?sequence=1>

Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental*. aacademica. Retrieved Junio 15, 2022, from <https://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>

Vanegas-Farfano, M., González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2017, julio 27). *Un modelo estructural sobre la reducción del estrés utilizando material artístico*. Ediciones complutense. Retrieved junio 20, 2022, from <http://dx.doi.org/10.5209/ARTE.57563>

Vanegas-Farfano, M. T. J., Quezada-Berúmen, L. d. C., & González-Ramírez, M. T. (2016, noviembre 9). *Actividades artístico-recreativas y estrés percibido*. El Sevier. Retrieved junio 20, 2022, from <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.002>

Visnola, D., Sprūdža, D., Baie, M. A., & Piie, A. (2010). *EFFECTS OF ART THERAPY ON STRESS AND ANXIETY OF EMPLOYEES*. LATVIAN ACADEMY OF SCIENCES. Retrieved Junio 16, 2022, from <https://redpencil.org/wp-content/uploads/2019/10/Proceedings-of-the-Latvian-Academy-of-Sciences.-Section-B.-Natural-Exact-and-Applied-Sciences.-Effects-of-art-therapy-on-stress-and-anxiety-of-employees-2-2.pdf>

Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta. (2019, 4 abril). *Mayo Clinic*. Recuperado 16 de octubre de 2022, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987?reDate=17102022>

Estrés laboral. (2022). IMSS. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

Test de estrés laboral. (2022). IMSS. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>

NCBI - WWW Error Blocked Diagnostic. (s. f.). *Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality*. Recuperado 16 de octubre de 2022, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374921/>

Perceived stress scale. (s. f.). *Das.nh*. Recuperado 16 de octubre de 2022, de <https://www.das.nh.gov/wellness/Docs\Percieved+Stress+Scale.pdf>

Autopercepción del estrés del personal de salud. (2020). acc cietna. Recuperado 7 de septiembre de 2022, de https://iteso01-my.sharepoint.com/personal/melissa_ley_iteso_mx/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fmelissa%5Fley%5Fiteso%5Fmx%2FDocuments%2FMicrosoft%20Teams%20Chat%20Files%2F391%2DTexto%20del%20arti%CC%81culo%2D3716%2D1%2D10%2D20201218%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fmelissa%5Fley%5Fiteso%5Fmx%2FDocuments%2FMicrosoft%20Teams%20Chat%20Files&ga=1

Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia en Riobamba, Ecuador. (2018). Revista Cubana de Reumatología. https://iteso01-my.sharepoint.com/personal/melissa_ley_iteso_mx/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fmelissa%5Fley%5Fiteso%5Fmx%2FDocuments%2FMicrosoft%20Teams%20Chat%20Files%2FDialnet%2DEstresLaboralYAutopercepcionDeLaSaludeNMedicosYenf%2D8142262%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fmelissa%5Fley%5Fiteso%5Fmx%2FDocuments%2FMicrosoft%20Teams%20Chat%20Files&ga=1

Álvarez, E. T., San Sebastián, X. & Ibarretxe, R. (s. f.). *Autopercepción de estrés laboral y distrés: un estudio empírico en la policía municipal*. *Psicothema*.

ÁVILA ARELLANO, N. B. (2013). Manejo del estrés bajo un enfoque Artístico y Terapéutico: Una nueva propuesta para la Psicología. Universidad Autónoma del Estado de México. Retrieved junio 20, 2022, from

1.8. Anexos generales

Gráfica de barras del estrés percibido de los operadores

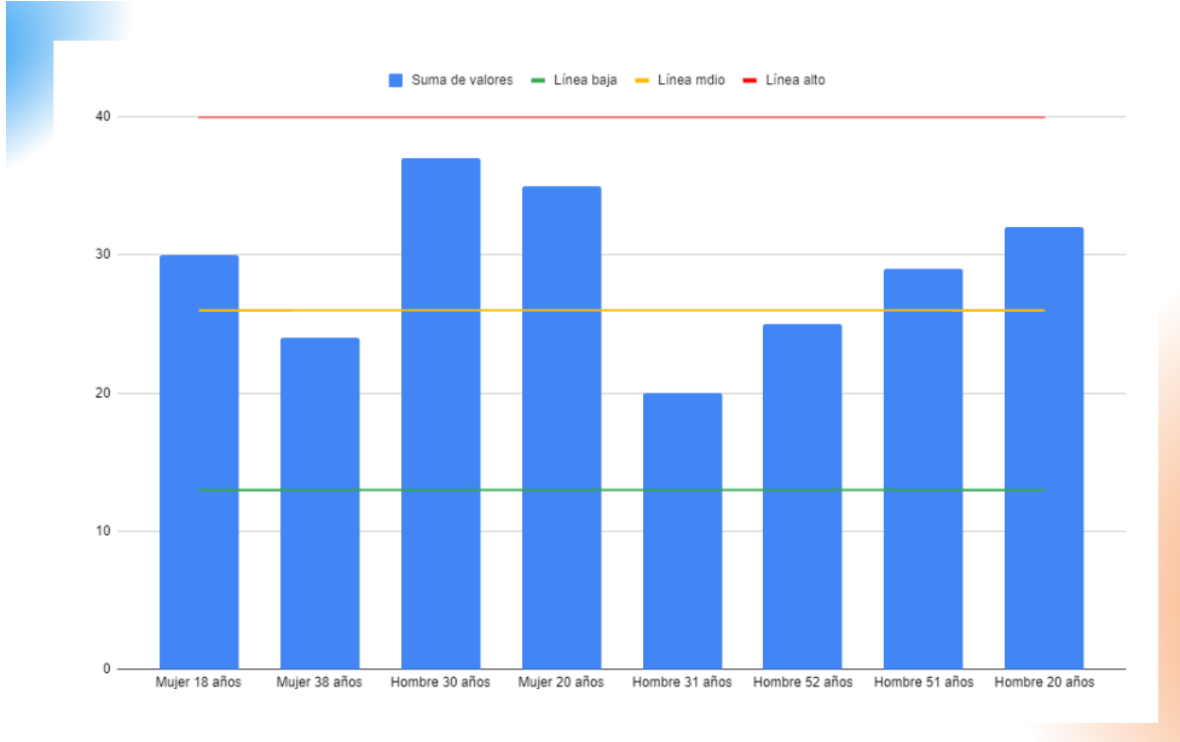


Gráfico1.3 niveles de estrés de los trabajadores

Media, máximos y mínimos del estrés percibido de los trabajadores

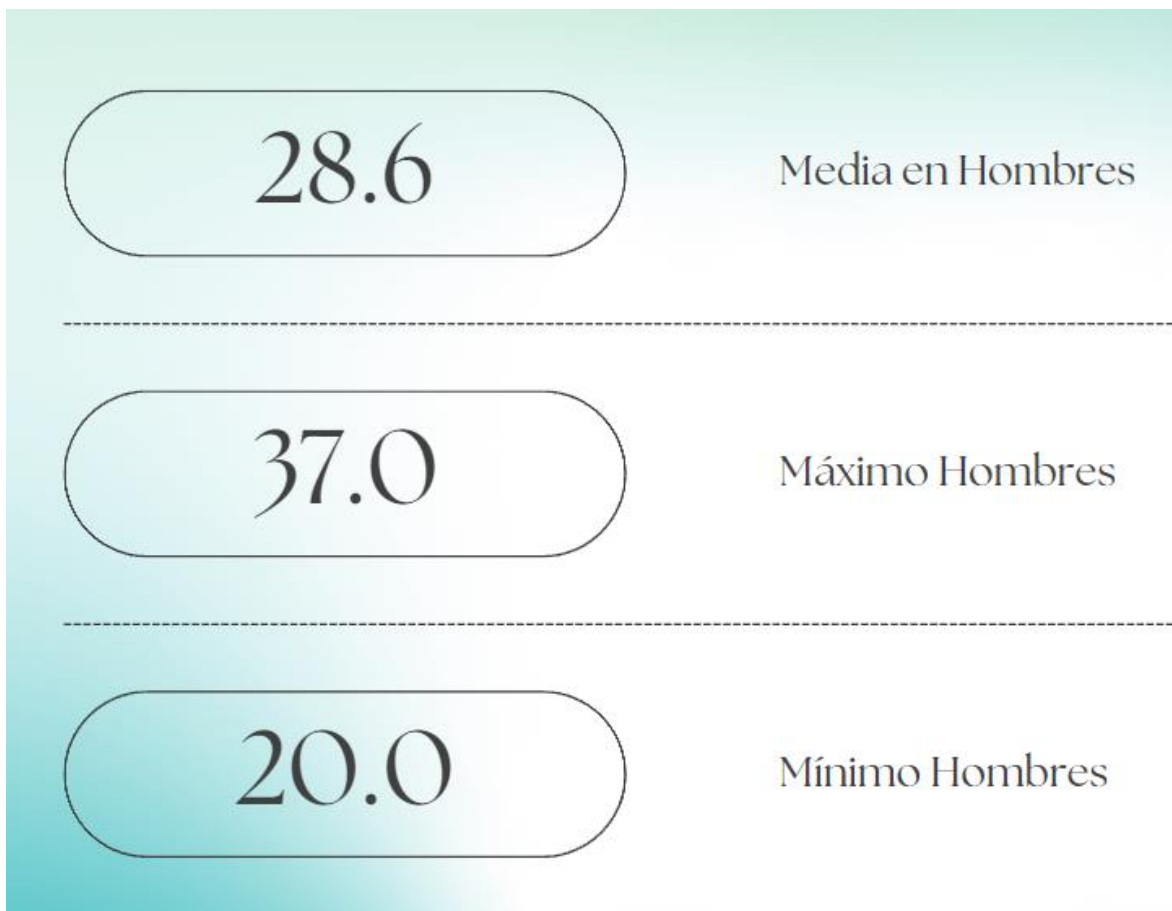


Gráfico 1.4 Niveles de estrés medio, alto y bajo

2. Productos

Nombre y código del PAP	4F04 Mejoramiento de la calidad, productividad y logística en la industria regional
Nombre del proyecto	Arte, ciencia y tecnología
Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es):	Ejercicios básicos de pranayama (respiración) para principiantes
Autores:	Inés Haro Carmona Juan Antonio Velázquez Lugo

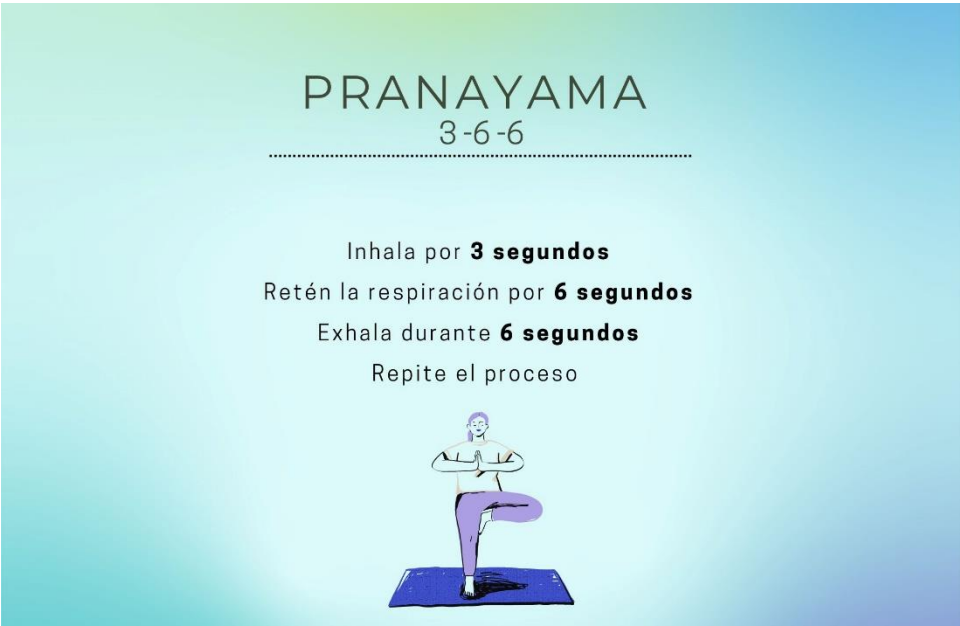


Gráfico 2.1 Respiración 3-6-6



Gráfico 2.2 Respiración en cuatro tiempos

Nombre y código del PAP	4F04 Mejoramiento de la calidad, productividad y logística en la industria regional
Nombre del proyecto	Arte, ciencia y tecnología

Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es):	Ejercicio de dibujo colaborativo y creación de historias a partir de estos
Autores:	Inés Haro Carmona Juan Antonio Velázquez Lugo Colaboradores de la empresa



Gráfico 2.3 y 2.4, dibujo en conjunto de los colaboradores



Gráfico 2.5 y 2.6 elaboración de los dibujos en conjunto

<p>Nombre y código del PAP</p>	<p>4F04 Mejoramiento de la calidad, productividad y logística en la industria regional</p>
---------------------------------------	--

Nombre del proyecto	Arte, ciencia y tecnología
Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es):	Pintura dactilar colaborativa en restos producidos por la empresa
Autores:	Inés Haro Carmona Juan Antonio Velázquez Lugo Colaboradores de la empresa



Gráfico 2.7 foto de organizadores con los colaboradores



Gráfico 2.8 creación de cartel en conjunto

Nombre y código del PAP	4F04 Mejoramiento de la calidad, productividad y logística en la industria regional
Nombre del proyecto	Arte, ciencia y tecnología
Descripción (qué es, para quién se realizó y para qué es):	Ejercicio de creación de historias a partir de palabras clave, e ilustración de ellas.
Autores:	Inés Haro Carmona Juan Antonio Velázquez Lugo Colaboradores de la empresa



Gráfico 2.9 Creación de dibujo por historia



Gráfico 2.10 foto grupal del segundo día con los colaboradores



Gráfico 2.11 dibujos de los colaboradores sobre las historias

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.

Una de las principales implicaciones éticas que tuvimos durante el PAP sucedió realizamos las entrevistas a los trabajadores de la empresa. No estábamos seguros de como relacionarnos con los operadores o qué tipo de preguntas hacerles sin que se sintieran intimidados o se cerraran al resto de las preguntas. Al final logramos hacer una lista de preguntas que creemos fueron las indicadas, y mi compañero tuvo muy buen tacto y carisma con los trabajadores, por lo cual las entrevistas fueron exitosas y gracias a eso pudimos tener un tipo de base de datos que nos ayudó a diseñar la intervención piloto.

El aporte social más relevante de nuestro proyecto es la reducción del estrés por medio de intervenciones basadas en arteterapia, en un sector de la población mexicana que realiza trabajos repetitivos y que por lo tanto pueden estar expuestos a distintos tipos de esta respuesta física o mental. Creemos que, al disminuir los niveles de estrés, además de crear un espacio mucho más armonioso, su productividad aumentara a corto o largo plazo.

3.1 Sensibilización ante las realidades

Inés: Gracias a la revisión bibliográfica que realizamos en la primera parte del proyecto pudimos hacernos conscientes del gran problema que figura el estrés laboral dentro del sector trabajador en México, y como éste puede llegar a ser mucho más perjudicial de lo que pensaríamos. Como una respuesta a esta problemática decidimos utilizar la herramienta de arte terapia, lo cual también me brindo personalmente mucho más conocimiento dentro de esta área que según lo investigado resulta ser la más eficiente en reducir niveles de estrés.

Cuando fuimos a la empresa a realizar las intervenciones, en la segunda parte del proyecto, disfruté bastante de ver como los trabajadores genuinamente estaban pasando un buen tiempo mientras realizaban actividades artísticas, y que incluso los que mostraban alguna resistencia al principio terminaron disfrutando del proceso y de las actividades planeadas. También me fue bastante interesante poder escuchar el tipo de conversaciones que tenían entre ellos y darnos cuenta de cómo algunos mencionaban otro tipo de pasatiempos que tienen dentro de sus días, o como otros comentaban algún problema pequeño o molestia que han tenido en la semana. Desde mi punto de vista pusieron tener ese espacio seguro dentro del lugar de trabajo que se buscaba crear dentro del proyecto.

Juan: Con las intervenciones realizadas me hizo sentir que los trabajadores están haciendo su mejor esfuerzo por salir adelante, ellos también son personas que muchas veces se encuentran en un contexto de estrés muy alto, y que estas pequeñas intervenciones los ayudan muchísimo a romper con esa barrera de estrés que tienen entre ellos, los ayuda a convivir y

a sentirse más liberados, hasta a mi que era finales de semestre con las respiraciones y las pinturas me hizo sentir más relajado, también sentí que estaba más conectado con el presente, y ver a los trabajadores que llegaban muy estresados y sin ganas de hacer nada, pero a los minutos estaban super metidos en las actividades, platicando y riendo me hizo sentir que hicimos un muy bien trabajo.

3.2 Aprendizajes logrados

Inés: Dentro del PAP pude reforzar ciertas habilidades necesarias para la vida diaria como la organización, el manejo del tiempo, la búsqueda de soluciones, una buena comunicación y el trabajo en equipo.

Definitivamente el mayor reto dentro del proyecto fue cuando la empresa tuvo el cambio de locación, causando que nuestro plan de trabajo se atrasara por un par de semanas. A pesar de este inconveniente logramos encontrar una solución dentro de la sala de maestros del ITESO, finalmente decidimos continuar con la empresa dentro de un horario establecido y aprobado previamente, por lo que la alternativa dentro de la institución no fue necesaria.

Desde mi punto de vista el trabajo que yo y mi compañero realizamos requería de una buena disciplina y organización, ya que por la naturalidad del proyecto si nosotros mismos no le dábamos seguimiento a los asuntos pendientes el proyecto se estancaba, por lo que tuvimos que estar en excelente comunicación durante todo el proceso.

De la misma manera el hecho de que se hayan unido carreras como Artes Audiovisuales con Ingeniería Mecánica me pareció un buen experimento que valió la pena intentar y desarrollar en estos dos semestres, y podría decir que tanto mi compañero como yo aprendimos de la carrera del otro y pudimos hacer una buena relación entre ambos ámbitos para crear un proyecto con el que los dos estuviéramos contentos y felices de participar y llevar adelante.

Juan: Durante todo el primer PAP logré desarrollar un poco más el hábito de la lectura relacionado con artículos científicos, ya que para poder tener conocimiento sobre el estrés y como se ve afectado por el arteterapia fue necesario el leer varios documentos de grandes investigaciones que lo explicaran, de esta forma pudimos llevar a cabo la creación de las

actividades para las intervenciones, y quedamos con un entendimiento más claro de qué es el estrés, como afecta en el ámbito laboral y como el arteterapia puede ayudar a disminuirlo.

Desde el inicio, siendo que esta no es mi área predilecta sentí un gran reto por delante, ya que me tenía que adentrar a temas de los cuales yo sabía poco, al inicio fue un poco difícil el aprender la terminología, pero después de haber leído diferentes artículos con puntos de vista que pueden contradecirse salí con un entendimiento más claro y me di cuenta de que también me puedo desempeñar bien en esta rama.

Durante el segundo PAP pude relajarme un poco más y aprender el cómo se aplicaba el arteterapia, de esta forma mi compañera Inés y yo inventamos varias dinámicas con este enfoque, ya que las pudimos aplicar aprendí lo importante que era ser una figura de poder en una empresa, y como los trabajadores, aunque nos veían jóvenes nos veían con importancia, en todo momento siguieron las actividades que nosotros les propusimos y aparte lo disfrutaron de la mejor manera.

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

	Competencia		Evidencia	Relevancia/Fortaleza*
Categorizar los elementos, si es un conocimiento, una habilidad, una actitud,	Conocimientos	Pensamiento crítico	Vida diaria	En toma de decisiones, prioridades. Al aterrizar el proyecto y definir que si era posible y que no, encontrar alternativas.
		Buena planeación	Trabajo en proyectos / Vida diaria	Seguimiento de fechas límite, rendimiento del tiempo. Cumplimiento de fechas límite durante el proyecto

		Experimentación	Vida diaria	Solucionar problemas de forma creativa, ampliar posibilidades. Diseño de la intervención piloto. Aplicación de las intervenciones Revisión bibliográfica
		Conocimiento lógico	Proyectos / Vida diaria	Solución de problemas y mejor desempeño. Revisión bibliográfica y creación de las presentaciones e intervenciones
		Solución de problemas	Trabajo en proyectos varios / Vida diaria	Mejor rendimiento del tiempo. Aterrizar el proyecto y buscar alternativas dentro de los retos que se presentaron dentro de el
		Trabajo bajo presión	Trabajo en proyectos	Mejor rendimiento de tiempo. Toma de decisiones dentro del proyecto.
	Habilidades	Creación de calendarios	Proyectos / Vida diaria	Optimización del tiempo, planeación de actividades. Para mejor organización durante el proyecto
		Comunicación con equipo de trabajo	Trabajo en diferentes proyectos	Todos en la misma página, fluidez en el trabajo. Durante todo el proyecto entre mi compañero y yo

		Trabajo de transcripción	Trabajo en un documental	<p>Específico para ciertos proyectos, subtítulos, edición, necesidad de audio en escrito.</p> <p>No fue transcripción literal, pero si recopilación de datos de las entrevistas con los trabajadores y de información dentro de los tests</p>
		Edición de video	Trabajo en proyectos personales y profesionales	<p>Creación de contenido.</p> <p>Realizando el video de presentación final del PAP</p>
		Uso de diferentes softwares como office y adobe	Demo reel / Proyectos personales y profesionales	<p>Planificación, creación de documentos, postproducción de proyectos.</p> <p>Creación de las diferentes presentaciones y documentos incluidos el video final</p>
		Captura de audio y video	Demo reel / Proyectos personales y profesionales	Creación de contenido.
		Redacción de documentos	Trabajo / proyectos personales	<p>Comunicación con el equipo, trámites, etc.</p> <p>Creación de las diferentes presentaciones y revisión bibliográfica</p>
	Actitu	Responsable	Vida diaria / Proyectos	Genera confianza, buen ritmo de trabajo.

				Logramos hacer un par de intervenciones y disminuir el estrés como estaba planeado
		Ordenada	Vida diaria / Proyectos	Limpieza en el trabajo.
		Honesta	Vida diaria / Proyectos	Genera confianza.
		Atenta	Vida diaria / Proyectos	Buen seguimiento a proyectos, atención al detalle. Tomar en cuenta la retroalimentación cada semana para mejorar el proyecto
		Interés por aprender	Vida diaria / Proyectos	Crecimiento personal y profesional.

Juan:

Lo amarillo es lo de inventario de competencias final*

Competencia	Evidencia	Relevancia/Fortaleza*	
Conocimientos	Básico de Cadena de suministro de de	Curso básico en LinkedIn	Fortaleza
	Ingeniería industrial	Carrera	
	Excel		Fortaleza
	Básico Python	Materia y curso fuera	
	Sobre el estrés	Investigación realizada en todo el semestre	Relevancia PAP
	Arteterapia	Investigación realizada en todo el semestre	Relevancia PAP
	Aplicar entrevistas		Relevancia PAP
	Aplicación del arteterapia	Aplicar las intervenciones realizadas	Relevancia PAP
Habilidades	Liderazgo		Fortaleza
	Cultura de retroalimentación		
	Bilingüe		Fortaleza
	Acercarme a operadores	Entrevistas	Relevancia PAP
Actitudes	Amable		
	Dedicado		
	Trabajador		
	Responsable		Fortaleza
	Social		Fortaleza

Debilidades:

- A veces puedo dejar de pensar como si estuviera en equipo y enfocarme en hacer todo el trabajo yo.
- Si mis ideas son rechazadas me cuesta un poco volver a tomar las riendas del proyecto.
- Si me siento perdido en un proyecto se me dificulta el ayudar en él.
- Si no tengo muy claras mis responsabilidades mi desempeño se ve afectado

* Lo amarillo son las competencias y debilidades nuevas.

Me di cuenta que puedo ser muy bueno en el campo presencial en la industria al momento de acercarme con los operadores y poder entablar una buena charla con ellos, también que me gusta el ser más cercano con las personas con las que trabajo, otro punto bueno que encontré es que a pesar de que mi compañera estuviese fuera del país, siempre encontramos tiempo para colaborar juntos y nos hicimos espacios en nuestros calendarios para poder terminar bien el proyecto, por último me di cuenta de más debilidades, como puede ser el que mi desempeño se ve afectado si mis actividades no están muy claras.

3.4 Dimensión persona

Juan:

En este último aparatado mencionaré lo realizado con el Profesor Andrés.

Me gustaron mucho sus sesiones, ya que sentí que puede conectar más conmigo mismo, me hizo darme cuenta de las cosas que quería para mí y para mi futuro, también me ayudó a enfocarme más en qué quería para mi carrera.

Siempre nos tuvo relajados y conectados con el mundo, en todo momento nos intentó quitar el estrés que teníamos dentro, por todos los trabajos que teníamos que realizar, en nuestro caso era que tuvimos varias dificultades con la empresa en un punto del PAP, en lo cual Andrés siempre se mostró atento y con ganas de platicar sobre eso, de esta forma nos hizo sentir como que todo iba a estar bien y sólo teníamos que darle tiempo, y así fue, al final todo salió como se había planeado.

Nos ayudó a saber cómo cerrar una relación, el estar listo y no estar en la cuerda floja, lo cual hace alegoría a el poder dar un buen cierre en el PAP.