

**MANUFACTURA ESBELTA GRUPO 801 M**

**LISTA DE COTEJO: TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.**

<b>INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE: SAN ANDRÉS TUXTLA</b>		<b>ASIGNATURA: MANUFACTURA ESBELTA</b>		<b>GRUPO: 801 M</b>	
<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b> ARMANDO ALVARADO ALVARADO		<b>FECHA:</b> 20/11/2024			
<b>NOMBRE DE (LOS) ALUMNOS (S):</b> PATRICIO VALDIVIA JOSE CARLOS		<b>UNIDAD: 3</b>			
		<b>TEMA:</b> METODOLOGIA DE LOS PASOS KAIZEN			
<b>INSTRUCCIÓN</b>					
Revisar los documentos o actividades que se solicitan y marque en los apartados “SI” cuando la evidencia a evaluar se cumple; en caso contrario marque “NO”. En la columna “OBSERVACIONES” ocúpela cuando tenga que hacer comentarios referentes a lo observado.					
VALOR DEL REACTIVO % PLANEADO	CRACTERÍSTICAS A CUMPLIR (REACTIVO)	CUMPLE			OBSERVACIONES
		SI	NO	% REAL	
3%	<b>Portada:</b> Nombre de la escuela (logotipo), Carrera, Asignatura, Nombre del Profesor, Nombre de Alumno, Grupo, Lugar y fecha de entrega.	+		3%	
12%	<b>Especificaciones.</b> Los conceptos deben ser coherentes al tema de análisis. Márgenes (izquierdo 3 y demás 2)	+		12%	
2%	<b>Ortografía:</b> Tipo de letra arial (Título en mayúsculas No.12, Subtítulo en mayúsculas No.11, Nombres de tablas y figuras en mayúsculas No.10, contenido en minúsculas No.12.)	+		2%	
3%	<b>Fecha de entrega:</b> La indicada en clases.	+		3%	
20%	<b>Calificación.</b>			20%	

LISTA DE COTEJO. PROBLEMARIO.

<b>INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE: SAN ANDRÉS TUXTLA</b>		<b>ASIGNATURA: MANUFACTURA ESBELTA</b>		<b>GRUPO: 801 M</b>	
<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b> ARMANDO ALVARADO ALVARADO.		<b>FECHA:</b> 20/11/2024			
<b>NOMBRE DE (LOS) ALUMNOS (S):</b> PATRICIO VALDIVIA JOSE CARLOS		<b>UNIDAD: 3</b>			
		<b>TEMA:</b> METODOLOGIA DE LOS PASOS KAIZEN			
<b>INSTRUCCIÓN</b>					
Revisar los documentos o actividades que se solicitan y marque en los apartados “SI” cuando la evidencia a evaluar se cumple; en caso contrario marque “NO”. En la columna “OBSERVACIONES” ocúpela cuando tenga que hacer comentarios referentes a lo observado.					
VALOR DEL REACTIVO % PLANEADO	CRACTERÍSTICAS A CUMPLIR (REACTIVO)	CUMPLE			OBSERVACIONES
		SI	NO	% REAL	
<b>2%</b>	<b>Portada:</b> Nombre de la escuela, Carrera, Asignatura, Nombre del Profesor, Nombre de Alumno, Grupo, Lugar y fecha de entrega.	+		<b>2%</b>	
<b>12%</b>	<b>Especificaciones.</b> Cada concepto debe poseer las características necesarias que distinguen a cada uno.	+		<b>12%</b>	
<b>3%</b>	<b>Presentación: limpieza y formalidad</b>	+		<b>3%</b>	
<b>3%</b>	<b>Fecha de entrega:</b> La indicada en clases.	+		<b>3%</b>	
<b>20%</b>	<b>Calificación.</b>			<b>20%</b>	

**LISTA DE COTEJO: LIBRETA DE APUNTES.**

<b>INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE: SAN ANDRÉS TUXTLA</b>		<b>ASIGNATURA:</b> MANUFACTURA ESBELTA		<b>GRUPO:</b> 801 M	
<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b> ARMANDO ALVARADO ALVARADO.		<b>FECHA:</b> 20/11/2024			
<b>NOMBRE DE (LOS) ALUMNOS (S):</b> PATRICIO VALDIVIA JOSE CARLOS		<b>UNIDAD: 3</b>			
		<b>TEMA:</b> METODOLOGIA DE LOS PASOS KAIZEN			
<b>INSTRUCCIÓN</b>					
Revisar los documentos o actividades que se solicitan y marque en los apartados “SI” cuando la evidencia a evaluar se cumple; en caso contrario marque “NO”. En la columna “OBSERVACIONES” ocúpela cuando tenga que hacer comentarios referentes a lo observado.					
VALOR DEL REACTIVO % PLANEADO	CRACTERÍSTICAS A CUMPLIR (REACTIVO)	CUMPLE			OBSERVACIONES
		SI	NO	% REAL	
2%	<b>Portada:</b> Nombre de la escuela, Carrera, Asignatura, Nombre del Profesor, Nombre de Alumno, Grupo, Lugar y fecha de entrega.	+		2%	
12%	<b>Especificaciones.</b> Este documento debe contener una breve introducción, desarrollo del contenido, conclusión y buena ortografía.	+		12%	
3%	<b>Presentación:</b> limpieza y formalidad.	+		3%	
3%	<b>Fecha de entrega:</b> La indicada en clases.	+		3%	
20%	<b>Calificación.</b>			20%	

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN 3 (20%).



El Blog de José Facchin

# APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA KAIZEN.

MANUFACTURA ESBELTA  
901 A

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE  
SAN ANDRÉS TUXTLA

Ingeniería Industrial  
Docente: Armando Alvarado Alvarado

Alumno: José Carlos Patricio Valdivia  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN 3

## Índice

Introducción .....	2
1. Fundamentos de la Metodología Kaizen .....	3
2. Aplicación de Kaizen en las Organizaciones .....	3
2.1. Implementación en Empresas .....	3
1. Identificación de áreas de mejora .....	3
2. Formación y sensibilización .....	3
3. Creación de equipos Kaizen .....	3
4. Ejecución de talleres Kaizen .....	3
5. Monitoreo y evaluación .....	3
2.2. Herramientas Kaizen .....	3
3. Beneficios y Desafíos de Kaizen.....	4
3.1. Beneficios .....	4
3.2. Desafíos .....	4
4. Casos de Éxito.....	4
5. Kaizen y Sostenibilidad.....	5
Conclusión.....	5

## Introducción

La metodología Kaizen, originaria de Japón, se ha consolidado como una estrategia clave para la mejora continua en diversas industrias. Su nombre proviene de los términos japoneses "Kai" (cambio) y "Zen" (mejora), que juntos significan "cambio para mejorar". Este enfoque implica la implementación de pequeñas mejoras constantes que, acumuladas a lo largo del tiempo, generan un impacto significativo en la productividad, calidad y satisfacción laboral. En el contexto empresarial, Kaizen fomenta la participación de todos los niveles organizativos, desde la alta dirección hasta los operarios de línea, promoviendo una cultura de compromiso y excelencia.

El concepto de Kaizen va más allá de ser un conjunto de técnicas: es una mentalidad que fomenta la participación activa de todos los empleados, desde los niveles operativos hasta la alta dirección. Este enfoque inclusivo se basa en el principio de que quienes trabajan directamente en los procesos son los más capacitados para identificar problemas y proponer soluciones prácticas. Además, Kaizen promueve un ambiente de trabajo colaborativo, donde la mejora continua no solo se percibe como una meta corporativa, sino como una responsabilidad compartida.

En un entorno empresarial cada vez más orientado hacia la sostenibilidad, Kaizen también ha demostrado ser una herramienta clave para reducir el desperdicio, optimizar el uso de recursos y mejorar la adaptabilidad de las organizaciones ante los cambios del mercado. Este trabajo explora los fundamentos, la aplicación práctica, y los beneficios de Kaizen, evaluando cómo esta metodología puede transformar tanto los resultados de una empresa como la cultura organizacional en la que opera.

El presente trabajo analiza la metodología Kaizen desde sus fundamentos teóricos hasta su implementación práctica en entornos organizacionales. Además, se evaluarán los beneficios y desafíos que implica su adopción, así como ejemplos destacados de empresas que han logrado optimizar sus procesos gracias a esta herramienta.

## 1. Fundamentos de la Metodología Kaizen

Kaizen se basa en la idea de que las mejoras pequeñas y sostenidas son más efectivas que los cambios drásticos y ocasionales. Entre sus principios fundamentales destacan:

**Orientación hacia el cliente:** La satisfacción del cliente es el objetivo central de las mejoras.

**Eliminación de desperdicios:** Inspirado en la filosofía Lean, Kaizen busca reducir actividades que no agregan valor, como tiempo muerto, exceso de inventarios o defectos.

**Trabajo en equipo:** Promueve una cultura de colaboración y responsabilidad compartida.

**Ciclo PDCA (Plan-Do-Check-Act):** También conocido como el ciclo de Deming, este enfoque sistemático guía la planificación, ejecución, evaluación y mejora de procesos.

El éxito de Kaizen radica en su capacidad para involucrar a todos los empleados en la identificación de problemas y en la propuesta de soluciones. Este enfoque inclusivo no solo mejora los procesos, sino que también fortalece el sentido de pertenencia y motivación en la fuerza laboral.

## 2. Aplicación de Kaizen en las Organizaciones

### 2.1. Implementación en Empresas

La implementación de Kaizen sigue un enfoque estructurado que incluye las siguientes etapas:

1. **Identificación de áreas de mejora:** A través de la observación y análisis de datos, se determinan los procesos que presentan mayores ineficiencias.
2. **Formación y sensibilización:** Es crucial capacitar a los empleados sobre los principios y herramientas de Kaizen.
3. **Creación de equipos Kaizen:** Estos equipos multidisciplinarios trabajan juntos para identificar y ejecutar soluciones.
4. **Ejecución de talleres Kaizen:** También conocidos como Kaizen Events, son sesiones intensivas donde se analizan problemas específicos y se proponen mejoras inmediatas.
5. **Monitoreo y evaluación:** Una vez implementadas las mejoras, se miden los resultados y se identifican oportunidades adicionales.

### 2.2. Herramientas Kaizen

Algunas de las herramientas más utilizadas en la metodología Kaizen son:

5S: Sistema que organiza el lugar de trabajo en cinco pasos: Clasificar, Ordenar, Limpiar, Estandarizar y Sostener.

Análisis de causa raíz (5 porqués): Método para identificar las causas subyacentes de los problemas.

Mapa de flujo de valor (Value Stream Mapping): Permite visualizar los procesos y detectar áreas de mejora.

Kanban: Herramienta visual para gestionar el flujo de trabajo y evitar cuellos de botella.

### 3. Beneficios y Desafíos de Kaizen

#### 3.1. Beneficios

La aplicación de Kaizen ofrece múltiples ventajas para las organizaciones:

**Aumento de la productividad:** Al eliminar desperdicios y optimizar procesos, se maximiza el rendimiento.

**Mejora de la calidad:** Las pequeñas mejoras constantes aseguran un producto o servicio de mayor calidad.

**Mayor compromiso de los empleados:** La participación de los trabajadores genera un ambiente de colaboración y motivación.

**Reducción de costos:** Al evitar desperdicios y mejorar la eficiencia, se logran ahorros significativos.

**Adaptabilidad:** Kaizen ayuda a las empresas a responder rápidamente a los cambios del mercado o a los requerimientos del cliente.

#### 3.2. Desafíos

Sin embargo, la implementación de Kaizen también enfrenta desafíos:

**Resistencia al cambio:** Algunos empleados pueden mostrarse reacios a abandonar sus métodos tradicionales de trabajo.

**Falta de compromiso directivo:** El éxito de Kaizen depende del liderazgo y apoyo de la alta dirección.

**Resultados a largo plazo:** Aunque los beneficios son significativos, pueden no ser inmediatos, lo que puede desmotivar a algunos equipos.

### 4. Casos de Éxito

Empresas como Toyota, Nestlé y Motorola han demostrado el impacto positivo de Kaizen en sus operaciones:

**Toyota:** Pionera en la implementación de Kaizen, Toyota lo utiliza para mejorar continuamente su sistema de producción, conocido como Toyota Production System (TPS).

Nestlé: Ha empleado Kaizen para optimizar sus líneas de producción, logrando una reducción significativa en los tiempos de cambio de línea.

Motorola: Integró Kaizen como parte de su estrategia Six Sigma, lo que le permitió reducir defectos y aumentar la eficiencia operativa.

#### 5. Kaizen y Sostenibilidad

En el contexto actual, Kaizen también se ha adaptado para abordar retos de sostenibilidad. Por ejemplo:

Reducción del consumo de energía: Identificando ineficiencias en el uso de recursos energéticos.

Minimización de residuos: Mejorando los procesos de fabricación para generar menos desperdicios.

Promoción de una cultura de sostenibilidad: Integrando prácticas responsables en todos los niveles de la organización.

#### Conclusión

La metodología Kaizen representa una herramienta poderosa para las organizaciones que buscan mejorar su eficiencia, calidad y sostenibilidad. Su enfoque en la mejora continua no solo optimiza los procesos, sino que también fomenta una cultura de innovación y colaboración. Sin embargo, su implementación requiere compromiso, formación y paciencia, ya que los resultados son graduales.

En un mundo empresarial cada vez más competitivo y orientado a la sostenibilidad, Kaizen se posiciona como una estrategia esencial para garantizar la adaptabilidad y el éxito a largo plazo de las organizaciones.

#### Referencias

1. Brunet, A. P., & New, S. (2003). Kaizen in Japan: An empirical study. *International Journal of Operations & Production Management*, 23(12), 1426-1446.
2. Imai, M. (1997). *Gemba Kaizen: A Commonsense Approach to a Continuous Improvement Strategy*. McGraw-Hill.
3. Liker, J. K. (2004). *The Toyota Way: 14 Management Principles from the World's Greatest Manufacturer*. McGraw-Hill.
4. Singh, J., & Singh, H. (2015). Continuous Improvement Philosophy – Literature Review and Directions. *Benchmarking: An International Journal*, 22(7), 1253-1273.
5. Womack, J. P., & Jones, D. T. (2003). *Lean Thinking: Banish Waste and Create Wealth in Your Corporation*. Simon & Schuster.

**INGENIERIA INDUSTRIAL**

**MANUFACTURA ESBELTA UNIDAD 3**

**Alumno Jose Carlos Patricio Valdivia**

**METODOLOGIA KAIZEN**

1. ¿Cuáles son los dos pilares que sustentan kaizen? Los dos pilares fundamentales de Kaizen son la mejora continua y la participación de todos los empleados. Esto implica que cada miembro de la organización está involucrado en el proceso de mejora, con el objetivo de alcanzar pequeños avances constantes.
2. ¿Qué significa kaizen? Kaizen proviene del japonés y significa "mejora continua" o "cambio para mejorar". Se refiere a la filosofía que busca la mejora constante en todos los aspectos de la vida laboral y personal.
3. ¿Hacia dónde se enfoca kaizen? Kaizen se enfoca principalmente en mejorar los procesos mediante la eliminación de desperdicios, la optimización de recursos y la implementación de cambios graduales que generen mejoras sostenibles a largo plazo.
4. ¿Cuál es el objetivo de la metodología kaizen? El objetivo principal de Kaizen es incrementar la eficiencia y calidad de los procesos mediante la mejora continua, involucrando a todo el personal para identificar y eliminar las causas de los problemas y mejorar el desempeño organizacional.
5. Escribe los beneficios de la metodología kaizen. Los beneficios clave de la metodología Kaizen incluyen:
  - o Mejora continua en todos los niveles de la organización.
  - o Aumento de la eficiencia y productividad.
  - o Reducción de costos.
  - o Mayor satisfacción del cliente.
  - o Mejor clima laboral y mayor involucramiento de los empleados.
  - o Minimización de desperdicios y mejora en la calidad.
6. Escribe los 4 principios fundamentales de la metodología kaizen. Los cuatro principios fundamentales de Kaizen son:
  1. Mejora continua.
  2. Participación de todos los miembros de la organización.
  3. Enfoque en procesos más que en resultados.
  4. Eliminación de desperdicios en todos los aspectos del trabajo.
7. Implica crear condicionantes que impidan la generación o procesamiento de productos con defectos o fallas. Esto está relacionado con el principio de "control de calidad" dentro de Kaizen, en el que se diseñan procesos que evitan defectos desde su origen, asegurando que cada fase del proceso sea eficiente y no genere productos defectuosos.
8. Se basa en la existencia de "cuellos de botella" que tienden a frenar, interrumpir o hacer más lento el normal desarrollo de las actividades y procesamiento de los productos o servicios. Kaizen identifica y resuelve cuellos de botella en los procesos, permitiendo mejorar el flujo de trabajo y

reducir tiempos de espera innecesarios, lo que a su vez incrementa la eficiencia global del sistema.

9. ¿Cuáles son las herramientas y métodos utilizados en el kaizen? Algunas de las herramientas y métodos utilizados en Kaizen son:
- Círculos de calidad: equipos de empleados que colaboran para resolver problemas específicos.
  - 5S: un método de organización y limpieza en el espacio de trabajo.
  - Diagramas de flujo.
  - Análisis de causa raíz.
  - Estándares de trabajo.
10. Escribe los pasos para implementar la metodología Kaizen. Los pasos para implementar Kaizen son:
- Planificación: Identificar áreas que necesitan mejora.
  - Análisis de procesos: Evaluar los procesos actuales para detectar ineficiencias.
  - Implementación de cambios: Aplicar soluciones y mejoras basadas en los análisis.
  - Monitoreo: Revisar los resultados y hacer ajustes según sea necesario.
  - Estandarización: Asegurar que las mejoras sean integradas de manera permanente.
11. ¿Qué busca implementar Artesanías Verde Hierba? Artesanías Verde Hierba busca implementar un programa de mejora continua que permita eliminar las falencias actuales en sus procesos, optimizar su eficiencia y encontrar soluciones adecuadas que favorezcan el crecimiento y mejoramiento de la empresa.
12. Escribe la metodología de las 5 s. La metodología de las 5S consiste en cinco principios fundamentales para la organización y el orden en el lugar de trabajo:
- Seiri (Clasificar): Eliminar lo innecesario.
  - Seiton (Ordenar): Organizar los elementos necesarios de forma eficiente.
  - Seiso (Limpiar): Mantener el área limpia y libre de desorden.
  - Seiketsu (Estandarizar): Establecer normas para mantener el orden y la limpieza.
  - Shitsuke (Sostener): Fomentar la disciplina para mantener los estándares.
13. ¿Cuáles son los resultados que se obtuvieron con la aplicación de las 5s? La aplicación de las 5S resultó en:
- Mejora en la organización del lugar de trabajo.
  - Mayor eficiencia en los procesos.

LIBRETA DE APUNTES (20%)

# RESUMEN KAIZEN

Instituto Tecnológico Superior de San Andrés Tuxtla

INGENIERIA INDUSTRIAL

MANUFACTURA ESBELTA

901 A

Docente: Armando Alvarado Alvarado

Alumno Jose  
Carlos Patricio  
Valdivia

La metodología Kaizen es un enfoque japonés que se basa en la mejora continua y constante, derivado de las palabras *kai* (cambio) y *zen* (bueno o beneficioso). En términos sencillos, Kaizen propone realizar mejoras pequeñas y sostenibles que no resulten difíciles ni generen un esfuerzo desmesurado, permitiendo avanzar de manera constante hacia objetivos a largo plazo. Para lograrlo, es fundamental seguir ciertos principios que garanticen el mantenimiento del proceso y eviten el abandono de las metas establecidas.

El concepto de Kaizen surgió en Japón en la década de 1950, impulsado por la empresa Toyota, con el objetivo de implementar un método en el que todos los trabajadores pudieran alcanzar sus metas de manera sencilla y estable. El enfoque de esta metodología se enfoca en evitar la frustración y el abandono de los objetivos, un problema común cuando los objetivos son demasiado grandes o se buscan resultados inmediatos. En este contexto, Kaizen ofrece una solución al dividir los grandes desafíos en pequeños pasos que requieren poco esfuerzo y que, con el tiempo, conducen a avances significativos.

Una de las ideas clave de Kaizen es que la mejora diaria, incluso si es solo del 1%, puede generar resultados sorprendentes a largo plazo. Si seguimos esta práctica, en un año habremos mejorado un 38 veces nuestra capacidad en cualquier área de nuestra vida. Sin embargo, es importante destacar que si en lugar de mejorar adquirimos hábitos negativos, podríamos empeorar en un 97% en el mismo periodo. Por ello, la aplicación de Kaizen no solo depende de dar pasos pequeños, sino también de mantener una actitud positiva y consistente.

Antes de fijarnos un objetivo, es crucial ser honestos con nosotros mismos y evaluar nuestra situación actual. Si bien es posible establecer metas ambiciosas, como aprender un idioma en seis meses, debemos ser realistas y considerar nuestro nivel actual. Un objetivo demasiado grande y distante puede generar frustración y autossabotaje. En cambio, es más efectivo comenzar con metas más alcanzables y ajustadas a nuestra realidad, con la posibilidad de ir ampliándolas progresivamente.

En resumen, el método Kaizen es una herramienta poderosa para la mejora personal, profesional y organizacional, basada en la disciplina de realizar pequeños cambios diarios que, a lo largo del tiempo, generan resultados significativos y sostenibles.

Los seis principios fundamentales del Kaizen se centran en la importancia de establecer objetivos claros, específicos y alcanzables. En primer lugar, es esencial tener un objetivo bien definido y concreto. Si, por ejemplo, el objetivo es perder peso, no basta con establecer una meta vaga como "quiero perder peso". Es necesario especificar detalles que permitan medir el progreso, como "quiero perder 5 kg en tres meses". Aunque el objetivo pueda parecer grande, es importante establecer

metas ambiciosas, ya que durante el proceso es probable que nos enfrentemos a obstáculos que ralentizarán o dificultarán el progreso. De este modo, si un objetivo es elevado, incluso si no se alcanza completamente, el avance sigue siendo significativo. Un ejemplo de esto sería la diferencia entre proponerse correr una maratón y quedarse a medio camino (22 km recorridos) en lugar de plantearse una carrera de 5 km, donde si no se completa, se habrán recorrido solo 2,5 km.

Para ilustrar la aplicación del método Kaizen en la práctica, se pueden considerar dos ejemplos: uno relacionado con el aprendizaje de un nuevo idioma, como el alemán, y otro con el desarrollo personal, como reducir las quejas diarias. En el caso del aprendizaje de alemán, un objetivo concreto podría ser "aprender 1000 palabras en alemán en los próximos seis meses", lo cual es una meta medible y alcanzable, ya que para mantener una conversación básica en un idioma, se estima que es necesario conocer entre 1000 y 3000 palabras. Este tipo de objetivo permite trazar un camino claro y concreto para su consecución.

En cuanto al objetivo de reducir las quejas, se podría establecer una meta como "reducir mis quejas diarias en un 50% en el transcurso de un año". Para lograrlo, es crucial ser consciente de la frecuencia, intensidad y el contexto de las quejas, y evaluar periódicamente el progreso hacia la reducción de este comportamiento. La clave está en medir los avances de manera objetiva y ajustar las metas conforme se va logrando el objetivo inicial.

En resumen, el método Kaizen enfatiza la importancia de establecer metas claras, concretas y alcanzables, asegurando que sean lo suficientemente ambiciosas para generar motivación, pero al mismo tiempo realistas para evitar frustraciones y fomentar el progreso constante.

Una vez que hemos establecido nuestros objetivos de manera clara y precisa, el siguiente paso dentro de la metodología Kaizen consiste en analizar cómo podemos alcanzar dichos objetivos. Este análisis implica evaluar las estrategias y recursos disponibles para lograr lo que nos hemos propuesto. Por ejemplo, si nuestro objetivo es aprender alemán, una de las formas de abordar el aprendizaje del vocabulario sería buscar las 1000 palabras más comunes o utilizadas en este idioma, utilizando fuentes como Google o libros especializados. Este enfoque nos permitirá mejorar nuestra capacidad para mantener una conversación básica, lo cual es un objetivo alcanzable y medible en el marco del Kaizen.

En el caso de un objetivo relacionado con el desarrollo personal, como reducir las quejas, existen al menos dos enfoques principales para lograrlo. El primero consiste en asumir responsabilidad y reconocer en qué aspectos de nuestras quejas tenemos parte de culpa. Aunque inicialmente pueda parecer que la responsabilidad recae sobre factores externos, siempre existe un componente personal que influye

en cómo nos sentimos y cómo reaccionamos ante determinadas situaciones. El segundo enfoque es cultivar la práctica del agradecimiento, que actúa como un antídoto frente a la queja. La tendencia a quejarnos puede ser el resultado de hábitos negativos que hemos adquirido con el tiempo. En este sentido, el desafío consiste en reemplazar estos hábitos de queja con el hábito saludable de agradecer, lo cual requiere una práctica constante y deliberada.

En resumen, para aplicar el método Kaizen de manera efectiva, es necesario analizar de forma detallada cómo podemos avanzar hacia nuestros objetivos, identificando las estrategias y comportamientos que debemos adoptar para lograr mejoras constantes y sostenibles.

El siguiente paso en la aplicación de la metodología Kaizen, una vez que tenemos claro el objetivo y hemos analizado la situación, es dividir la tarea en pequeños pasos que no supongan un esfuerzo significativo. El enfoque Kaizen se basa en la idea de que los avances deben ser tan pequeños y fáciles que no resulten abrumadores, permitiendo un progreso constante sin generar resistencia. En este contexto, es preferible realizar pequeñas acciones diarias que sean fáciles de llevar a cabo, en lugar de comprometerse con tareas grandes que, aunque parezcan avanzar más rápidamente, podrían generar fatiga y llevar al abandono del proceso.

Por ejemplo, si el objetivo es aprender alemán, en lugar de estudiar durante una hora al día, lo más efectivo sería dedicar tan solo 5 minutos diarios al aprendizaje de vocabulario. Se puede recurrir a estrategias como colocar post-its con palabras en alemán en los objetos de la casa, lo cual permite repasar de forma pasiva y breve durante el día. Si se considera que se deben aprender 1000 palabras en seis meses, esto equivale a aproximadamente seis palabras por día. Si resulta difícil aprender seis palabras de una vez, se puede dividir el estudio en pequeñas sesiones de un minuto para cada palabra a lo largo del día, por ejemplo, aprendiendo dos palabras por la mañana, otra más por la tarde y así sucesivamente.

En el caso de la reducción de las quejas, el primer paso sería tomar conciencia de las situaciones que nos generan quejas y reflexionar sobre ellas. Por ejemplo, si nos quejamos de un compañero de trabajo que interrumpe constantemente, el proceso Kaizen sugiere que, en el momento de la queja, nos detengamos durante un minuto para reflexionar sobre nuestra parte de responsabilidad en la situación. Aunque el comportamiento del compañero pueda ser irritante, puede haber factores personales, como el estrés acumulado debido a una mala calidad de sueño, que influyen en nuestra reacción. Este ejercicio de reflexión nos permite identificar cómo nuestras propias acciones o emociones contribuyen a las situaciones que nos generan malestar.

Además de la autorreflexión, otro enfoque útil es el de la gratitud. Para contrarrestar el hábito de quejarse, Kaizen sugiere implementar la práctica de agradecer diariamente. Esto puede lograrse al final del día o al comenzar el día, tomando un minuto para escribir o pensar en tres cosas por las cuales sentimos gratitud. Esto puede incluir aspectos simples, como tener comida para comer, contar con un hogar, o incluso haber compartido tiempo con seres queridos. La clave está en reconocer y valorar las pequeñas cosas cotidianas que a menudo pasamos por alto. Con el tiempo, este hábito reduce la tendencia a quejarse y fomenta una actitud más positiva y equilibrada.

En resumen, la metodología Kaizen propone dividir las tareas en pasos pequeños y manejables, lo que permite avanzar de manera constante sin generar agotamiento ni frustración. Ya sea en el aprendizaje de un nuevo idioma o en la mejora de aspectos personales, la clave está en mantener la motivación a través de acciones sencillas y fáciles de incorporar a la rutina diaria.

El siguiente paso dentro de la metodología Kaizen es pasar a la acción y crear micro hábitos diarios. Es fundamental que estas pequeñas acciones se realicen de manera constante, todos los días, para que el proceso de mejora continua se consolide. Al principio, es normal enfrentar resistencia al intentar incorporar nuevos hábitos. Sin embargo, dado que se trata de micro hábitos, los cuales son fáciles de implementar y requieren un esfuerzo mínimo, la clave es mantener la constancia. Con el tiempo, estas acciones se integrarán tan naturalmente en nuestra rutina que ni siquiera tendremos que pensar en ellas, ya que se convertirán en parte de nuestra vida diaria.

El último principio de la metodología Kaizen consiste en la comprobación y ajuste continuo. Esto implica revisar periódicamente, ya sea a diario o semanalmente, los pasos que hemos tomado y evaluar qué está funcionando y qué no. Es posible que algunos hábitos resulten ser demasiado sencillos o que podamos incrementarlos sin que esto suponga un esfuerzo significativo. Por ejemplo, si en el proceso de aprender alemán inicialmente dedicamos 5 minutos al día y luego nos damos cuenta de que podemos dedicar 10 minutos sin mayor dificultad, podemos ajustar nuestra rutina en consecuencia. Tras una semana, si 10 minutos resulta ser demasiado, podemos reducir a 8 minutos y seguir ajustando según nuestras necesidades.

Este proceso de evaluación y ajuste continuo es clave para asegurar que los objetivos se logren de manera efectiva. Lo importante no es la rapidez con la que alcanzamos los resultados, sino el hecho de que estamos avanzando y evitando el abandono del proceso. Ya sea para alcanzar un objetivo personal, como mejorar la inteligencia emocional, aprender un idioma, o realizar un viaje, el método Kaizen asegura que, con pequeños pasos y ajustes constantes, se logran mejoras significativas a largo plazo.

**EXAMEN 3 (40%).**

Correo electrónico	Puntuación / 40
cruz78israel@gmail.com	25
211u0006@alumno.itssat.edu.mx	30
211u0003@alumno.itssat.edu.mx	35
201u0036@alumno.itssat.edu.mx	40
211u0002@alumno.itssat.edu.mx	40

**INSTITUTO TECNOLOGICO SUPERIOR DE SAN ANDRES TUXTLA**

**INGENIERIA INDUSTRIAL**

**MANUFACTURA ESBELTA**

**UNIDAD 3**

**NOMBRE:** JOSE CARLOS PATRICIO VALDIVIA **FECHA:** \_\_\_\_\_

**RESPONDE LO SIGUIENTE:**

1. Mejoramiento continuo.  
Kaizen
2. Es incrementar la productividad controlando los procesos de manufactura mediante la reducción de tiempos de ciclo, la estandarización de criterios de calidad, y de los métodos de trabajo por operación.  
Objetivo de kaizen
3. Mejoramiento en los flujos de efectivo, Menor rotación de clientes y empleados, Mayor y mejor equilibrio económico financiero.  
Beneficios de Kaizen
4. Implica crear condicionantes que impidan la generación o procesamiento de productos con defectos o fallas.  
Principio de restricciones positivas
5. Se basa en la existencia de “cuellos de botella” que tienden a frenar, interrumpir o hacer más lento el normal desarrollo de las actividades y procesamiento de los productos o servicios.  
Principio de restricción negativas
6. Busca implementar un programa que les permita eliminar las falencias que presentan en la actualidad y por consiguiente obtener soluciones óptimas que aporten al mejoramiento continuo de la empresa.  
R=
7. Los equipos de trabajo y la Ingeniería Industrial, que se emplean para mejorar los procesos productivos.  
Pilares que sustentan Kaizen
8. Las herramientas y métodos utilizados en el kaizen.  
R=