

# Trabajo en Bares y Discotecas

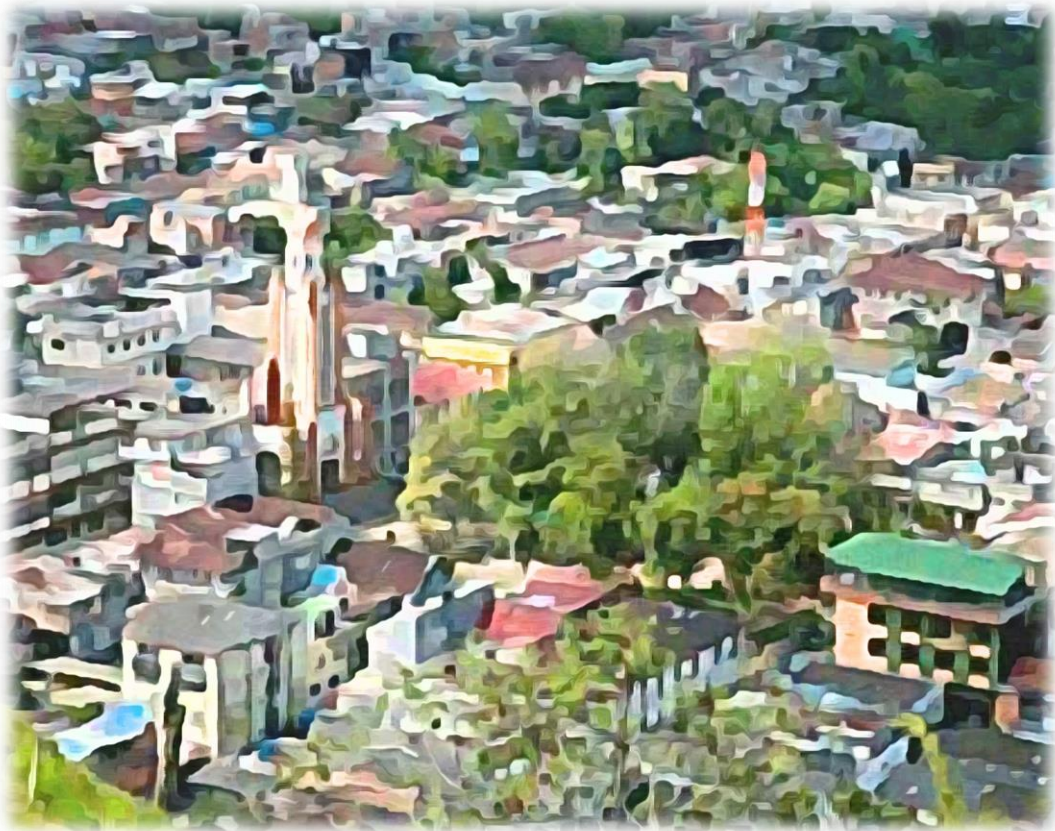
---

---

**Análisis de Calidad de Vida en el Trabajo**

**Ana Milena Beltrán Castañeda**  
**Fresno, Octubre 2020**

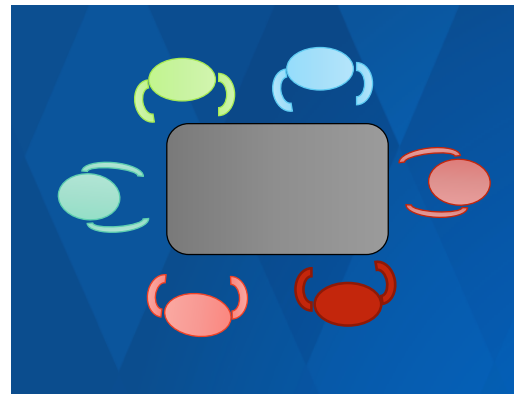
---



El trabajo de bares y discotecas por la carga laboral manejada y la necesidad de tener un estilo de vida y bienestar para las personas que dependen de sus ingresos queremos reflejar el como manejar y mitigar la falta de comunicación en algunas áreas administrativas y la comunicación entre trabajador y jefe la falta e tiempo para su descanso y compartir con sus familias.

# Introducción

Actualmente la calidad de vida laboral de los trabajadores informales con los cambios a los que permanecen expuestos a los fenómenos de la globalización ha creado en este plan hemos estimado evidenciar por los procesos que tienen que pasar los individuos que consolidan su día a día procurando de sobrevivir y llevar una vida digna como para ellos como para sus familias.



## Tabla de Contenido

- Introducción
- Características del trabajo
- Apoyo directivo
- Carga de trabajo
- Motivación intrínseca
- Conclusiones

# Características del trabajo

## DEFINICION

Cabe definir el sistema de trabajo como el conjunto de tareas, reglas, procedimientos y procesos que, plasmados en actividad humana individual y/o colectiva y en procesos mecánicos automatizados, posibilitan la producción de bienes y servicios con un determinado nivel de eficacia y eficiencia, utilizando para ello tecnología y recursos, y ocurriendo todo ello en un contexto físico, social y temporal que, en buena manera, determina las condiciones de trabajo.

## EN LA ACTUALIDAD

También debido a lo repetitivas que eran las tareas y a la alta rotación de personal, lo cual era reflejo de la deshumanización del trabajo, las organizaciones presentaban un descenso en su producción y así mismo el deseo de trabajar declinó. Ante lo recurrente que era esta situación, las directivas optaron por rediseñar la estructura de la organización, enfocándose en garantizar un ambiente propicio y adecuado para los trabajadores. .

# Apoyo Directivo

## Resultados y Recomendaciones

Se puede señalar la capacitación, expresar lo que siento mi satisfacción con el sueldo, reconocimiento de mi esfuerzo la posibilidad de ser ascendido, apoyo de mis jefes apoyo de mis compañeros



# APOYO DIRECTIVO

## Jefes, Empleados

actividades dinámicas o paso a paso; comunicación y estructura del equipo de trabajo; diseño del equipo, herramientas y dispositivos especiales; organización de turnos, estructura de la organización, autoridad; responsabilidades; compañeros de trabajo; recompensas; reconocimientos; estímulos, horarios de trabajo y receso, entre otros.



Un buen inicio de jornada con una charla donde decimos y opinamos para la mejora de las actividades y del buen ambiente laboral.



Grupo de trabajo focus group con el equipo de colaboradores en busca de soluciones un buen ambiente laboral basado en, No obstante, nos queda para fortalecer este punto en decir que la practica en la comunicación entre las partes es necesario manejar una charla al principio de actividades esto da una sensación de confianza.



<b>Aspecto Que impacta</b>	<h1 style="text-align: center;">COMUNICACIÓN</h1>
<b>Objetivos</b>	<p>Aplicar estilos de comunicación con el fin de enriquecer las habilidades de comunicación asertiva</p>
<b>Justificación</b>	<p>Es la capacidad social que sugiere la función de expresión socialmente de manera correcta y su predominación en las relaciones interpersonales en sus lugares de trabajo fundamentalmente por la falta de comunicación asertiva entre el trabajador y el patrón después sentirse ignorado y es saber que sus opiniones no se tienen en cuenta la posibilidad de ser escuchado la libertad de decisión o de expresar lo que siento.es importante agregar que la comunicación en las empresas son uno de los puntos más fuertes que tienen como organización.</p>
<b>Actividades a desarrollar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folletos Informativos es decir se les obsequiaran folletos en los cuales contarán con información clara sobre el tema.</li> <li>• Pequeñas Charlas Educativas De 30 Minutos en un inicio se tendrán en cuenta el material didáctico y se les dejara en claro los términos y definiciones para afianzar la información del folleto.</li> <li>• Focus Group este espacio se aplicará 4 veces en el año para recolectar información necesaria para la mejora de comunicación dentro de la organización con el objetivo de dar un espacio donde los empleados y el jefe intercambian opiniones con el personal disponible.</li> <li>• Cuórum con el objeto de discutir temas puntuales para que las partes queden satisfechos a fin de que los colaboradores nombren una persona en representación para no interrumpir las actividades se realizara con la frecuencia que sea necesaria.</li> </ul> <p>No obstante, nos queda para fortalecer este punto en decir que la practica en la comunicación entre las partes es necesario manejar una charla al principio de actividades esto da una sensación de confianza.</p>



# Carga de Trabajo

## Resultados y Recomendaciones

(La cantidad de trabajo al cual están expuestos se considera un riesgo laboral (psico-físico))

# Carga Física Carga Mental

*Las cargas pueden ser físicas o mentales según los casos*



Sin embargo, la recepción del resultado de mi trabajo a diferencia trata de mejorar la calidad de vida de mi puesto, aunque en otro sentido la libertad de decisión que tengo, pero la variedad de mi trabajo la diferencia de la posibilidad de ser creativo en camino por un lado la posibilidad de ser escuchado y por el otro la calidad de mi vida laboral.

La carga física, son los esfuerzos físicos, la postura de trabajo y la manipulación manual de cargas los que pueden suponer un riesgo para los trabajadores.

carga mental, se debe tener en cuenta la información que el trabajador tiene que procesar, incluir pausas en número y duración suficiente y adecuar las tareas a las capacidades individuales de los sujetos.

<b>Aspecto que Impacta</b>	<b>Manejo de los Ritmos de trabajo</b>
<b>Objetivos</b>	Fundamentar el manejo de los ritmos de trabajo para mitigar la carga laboral, mediante turnos rotativos con horas de descanso.
<b>Justificación</b>	<p>Los trabajadores refieren una percepción de agobio por la falta de tiempo para compartir con sus familias, hijos y amigos. De igual forma sufren por la falta de tiempo para dormir no obstante ya con problemas en su ritmo circadiano y afecciones físicas producidas por su desgaste, esta condición se presenta por las características propias de las condiciones de trabajo, la inestabilidad laboral y la modalidad de contratación por horas o días, impide una planeación adecuada del tiempo familiar y de descanso.</p>
<b>Actividades a desarrollar</b>	<p>Para esta acción se plantean las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La implementación de unos horarios más flexibles que conste de dos turnos diferentes mañana y tarde (1), noche y madrugada (2) persona colaboradora (3).</li> <li>• Estructuración de jornadas de trabajo con dos turnos y un descanso entre mañana y tarde.</li> <li>• Organizar un cuadro donde se definen los turnos de tal forma que uno entre los tres tenga una tarde y una mañana de descanso sin influir en su ingreso económico, que permita la planeación del tiempo libre.</li> </ul> <p>Como Complemento a este aspecto, se hace necesario fortalecer las habilidades de resiliencia y trabajo bajo presión, así como la organización de los puestos de trabajo.</p>

# Motivación Intrínseca

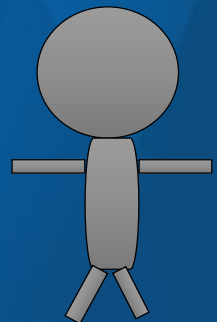
## Resultados y Recomendaciones

(Motivación intrínseca permite crear un adecuado ambiente laboral que facilita la comunicación, tanto formal como informal)



# Motivación Intrínseca

La motivación intrínseca es, por tanto, una poderosa herramienta para superar algunas de las barreras que dificultan la transmisión de conocimiento entre los individuos. En concreto, la motivación intrínseca favorece el desarrollo de grupos informales al margen de las estructuras formales, lo cual permite la rápida resolución de problemas, la transferencia de las mejores prácticas y el desarrollo de habilidades profesionales al compartir experiencias y conocimiento



# Actividades A Desarrollar

*Como motivar mi grupo  
de colaboradores*

Las motivaciones son esenciales para el buen ambiente laboral recompensa 100% motivación mejor actitud en la ejecución de actividades y el ambiente de trabajo



**Folletos  
informativos**

Sitios donde encuentren información de su agrado, entendible



**Charlas  
educativas**

Sesiones de 30 minutos en donde reciben información sobre como comunicarnos



**Focus Group**

Se recomienda 4 veces por año, se recolectara información para mejora.



**Cuórum**

Discutir tema puntuales para mejorar la convivencia con un líder que representa el grupo de colaboradores.

Aspecto que impacta

# Condiciones de salud a causa de la jornada de trabajo

Objetivos

fundamentar la necesidad de periodos de descanso entre los turnos y acciones que lleven a mantener el ciclo del sueño.

Justificación

Los trabajadores refieren una serie de indicios asociados a las afectaciones en la salud, gracias a la proporción tiempo trabajados por días y horas extensas, las ocupaciones extra laborales y la carencia de tiempo para reposar esto causa de la privación de descanso, el clima o ambiente de trabajo en las empresas constituye uno de los componentes determinantes y facilitadores de los procesos organizativos y de administración, además de los de innovación y cambio asociados a las mejoras por el bienestar de la organización y aspectos ambientales.



Aspecto que impacta

## Condiciones de salud a causa de la jornada de trabajo

Actividades desarrollar

a

Estilo de vida saludable dado que los estilos de vida utilizados más la carga laboral causan enfermedades que en muchas ocasiones no son consideradas como laborales

En estas actividades las cuales consiste en brindar información a fin de que se les indicara como cuidarnos con poco tiempo información suministrada por redes sociales, o puntos de información.

- Diseño de puesto de trabajo dado que la mayor parte del tiempo se encuentran en su lugar de labor esto puede mejorar mucho el ambiente laboral y la calidad laboral.
- Rotación de actividades más incentivar las actividades laborales con pequeños premios en horas libres o artículos que se han de su necesidad el objetivo es motivar al colaborador a realizar con más entusiasmo sus actividades cotidianas.

Por lo consiguiente las condiciones laborales de los trabajadores informales se pueden mejorar con las organizaciones de temas de interés y condiciones de trabajo que los puede beneficiar y por ende ellos mejorar en los aspectos familiares personales y laborales mejorando también su parte física.



# Calidad de Vida en el trabajo en bares y discotecas del municipio de Fresno Tolima

Se identifica la inconformidad de los colaboradores en la escasa comunicación con los empleadores debido a que ellos dicen, empero no tienen la posibilidad de opinar tampoco sus comentarios se tiene presente, los jefes inmediatos por lo regular son los individuos que deciden en lo cual está bien o está mal; en el ambiente laboral y sus directrices la ayuda de los compañeros juega un monumental papel debido a que mediante ellos descubren una rampla para poder llegar a cabo con sus metas cotidianas realizando de sus días de tarea un poco más flexible para sus ocupaciones, de igual forma puede decirse que los trabajadores llegan a tener complejos y culpas por el cansancio. Al final la carencia de comunicación entre empleador y empleado causa disgustos e inconformidades.

Espero este material pueda guiar un poco sus inconformidades y brindarles una información grata.

# GRACIAS ESPERO HUBIESE SIDO DE SU AGRADO



# **Análisis de Calidad de Vida en el Trabajo**

**Ana Milena Beltrán Castañeda**  
**Fresno, Octubre 2020**