

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Carlos Rivera Duran

Edad: 66 Género: M

Fecha de aplicación: 2 Nov 2024

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

- coordinar Ventas.
- Revisar compras y condiciones del establecimiento
- Pagar facturas.
- unificar el desarrollo de actividades de colaboradores.
- Proyectar mejoras del establecimiento.
- Hacer y pagar nóminas

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

- unificar y coordinar actividades de colaboradores.
- hacer y pagar Nóminas.
- Delegar funciones.
- Software de nómina
- Generar propuestas de mejoras
- atender imprevistos de

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

- Estrés.

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

- Reorganizar de Ventas para poder cubrir gastos y compromisos
generar menos el mayor estrés en este tipo de negocios. lo
anterior en función a la Responsabilidad de estar siempre al
cuerpo de cuentas.

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

- ~~lograr descansos~~
- ~~se hace en grupo con una actividad divertida para~~ ~~dejar una~~
mejor integración con los compañeros de trabajo ~~después del~~
~~desdó~~ ~~Relajamiento por Realizar tareas repetitivas~~
⇒ ~~Propuestas y capacitación o inducción al personal para que los practique~~

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

- ⇒ ~~protección anti ruido en grupo~~ ~~equipos~~
- Mayor luminosidad en algunas áreas de cocina
- Mayor ventilación del área de cocina.

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

- cocina
- > amplitud y mejorar condiciones térmicas.

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

- infraestructura del restaurante: su proceso de construcción como nueva Edificación para el traslado del restaurante.

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

- ~~En el caso todo el~~
En el caso, todo el tiempo, aunque se siente más a fines
de la Tarde, inicio de noche.

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

- Tarde (noche)
- No tengo turnos.

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

- Cocineros y Auxiliares de aseo
- Mayor Número de personas o colaboradores, pero eso puede generar un costo económico del establecimiento, y decir implica costo

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

- Regularmente la Sra. (Administradora del establecimiento)
- No visito otros actores, salvo que se denominen directores de área. - Según este operador
esto causaría

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

- En cocina, el coordinador (Jefe de cocina)
- En bar y sala, regularmente, entre ellos mismos. sepa se
ponen de acuerdo para una labor de planeación importante
en la estipulación de horarios o turnos de trabajo con rotación y horarios flexibles en
el sentido que no siempre tienen el mismo horario de trabajo

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

- En cada turno de trabajo, se hay cansancio y hay la semana
oportunidad de hacer pausas, se hacen si no, hasta
terminar turno, toda vez que el dueño del restaurante
está en por pisos y sobre la necesidad del
servicio de los clientes y hay que suplirlo, si o si

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

Sin observaciones -

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

De 4 a 6 horas, en especial las del área de servicio. Se da a veces que en turno x mas del servicio puede disminuirse. En este caso, se considera pertinente, tener un remplazo y no dejar a un colaborador dos turnos.

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

*50/60 = 30%
 Mayor = 30%*

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

- en el caso, no se requieren mucho. Algún tipo de trabajo se desconoce.

- Causan Fretidos - un mejor dialogo y buscar una manera de confianza de apoyo de actividades en particular. Como el segundo negocio "casa Rivas".

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Marcelina Hatta Jimenez

Edad: 18 Género: M FX

Fecha de aplicación: Nov 1 - 2025

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

*Realizo mucho tiempo tareas de escritorio. Propongo
Hacer más pausas activas.*

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

*La realización de los horarios, sugiero pausas
de software*

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

estrés, se podría mejorar utilizando equipos tecnológicos para acelerar los procesos.

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

*Porque se realizan manualmente y generan
más tiempo para realizarse.
Se sugiere pausas de software de nuevos
software para la realización de horarios y
actividades.*

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

después de varios horas de trabajo, se pasan de hacer estiramiento y salir a caminar.

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo, el apoyo de distintos departamentos.

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

Hasta ahora no en caso.

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

Se organizan en equipo para la prestación del servicio y por ende lo hacen eficientemente.

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

Nunca he presentado dolor.

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

son importantes porque me relajan y bajan el nivel de estrés, el ajuste que se sugiere es organizar los actividades para no realizar las el mismo tiempo y que se acumulen y tener el espacio para realizar los pausas activas.

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

Hasta ahora no conozco ningún caso.

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

No estoy en esas áreas.

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

En cocina, la construcción de una nueva cocina con toda la implementación.

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

Horas pico, la estrategia de hacer las pausas activas.

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

después de varios horas de trabajo, se puede
de hacer estiramientos y salir a caminar.

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

cocineros, meseros, barman, auxiliares de
aseo, el apoyo de portento y remuneración

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

Nosotros ahora no tenemos.

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

Se apoyan en equipo para la prestación
del servicio y por ende lo hacen eficientemente.

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

Nunca he presentado dolor.

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

Comprando unos sillas de mayor solidez

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

Lo normal de un horario de 7.33 horas.
No sabía contestar.

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

Influye mucho ya que mi vida gira
entorno al trabajo y si me agoto
emocionalmente pero me gusta esto
ya mi vida no sabía que hacer.
Si no lo hago.

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

Las condiciones laborales que se
deben mejorar en una oficina
más amplia, y priorizo la equi-
pa tecnológica que facilitaría
nuestro trabajo.

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Nervis Nuyely Nerva Fuentes

Edad: 23 Género: M EX

Fecha de aplicación: 27-10-2025

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

Sanidad y estar en el pc constantemente
Subiendo Información

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

Hacer Fuerza Física y repetitivas, directamente no las hago yo pero algunas cosas dentro del Restaurante las hacen, como el torrefactorista

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

Si, las posturas y el calor, alto tiempo expuesto a la luz del pc.

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

Por que hay unas que son mas pesadas y generan desgaste físico y emocional
Recomiendo hacer pausas escalonadas

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

Por que son importantes para mantener una buena salud y no estar cansado ni estresado
Física y mentalmente

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

Por el constante movimiento y el calor, creo que es lo causante.

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

Yo creo que en zona de lavado y cocina

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

Pausas Activas
Dispensador de café

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

Después de medio día, tomar café

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

Después de varias horas de trabajo, me duelen los ojos

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

Auxiliares de Aseo

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

Administración y talento humano

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

Organizar desde lo más dificultoso a lo más fácil aprovechar las horas de trabajo.

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

hacer pausas activas, está bien hacer cortes intermedios para descansar

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

Prestando Atención Correctamente 21 hs
Charlas del Programa de seguridad y salud
en el trabajo Aplicar las técnicas para la
mejora de Postura

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

8 horas en computadora, constante movimientos de
las manos, y sentada esta bien la hora intermedia
de descanso y las Pausas Activas

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

Influye bastante, Ambiente sano, y buena convivencia
valorar el bienestar integral.

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

ES POCO - Temperatura, se deberían de mejorar

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Merlio Comp. 2/2021

Edad: 52 años Género: M F

Fecha de aplicación: Octubre 26/2021

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

Todas las Tareas. Requieren Atención, y en mi
Corpo Hay frecuencia de toda la Corp.

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

La Atención a diferentes clientes algunos son
un poco intolerantes e impacientes y hay que atender
de la misma o igual forma por eso este que tengo
el Corp.

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

El Calor y el ruido de la Haceria que tengo
a mi lado (area Caja).

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

Porque necesitan mas atención y responsabilidad.
Higien, Porque es Parte Fundamental de lo
que hacen para.

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

Porque ayudan a descansar un poco, además
aprovechar el espacio con menos voces para
despejar un poco

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

Por los cambios de temperatura, calor de
cocina al aire acondicionado del salón etc.
que hacen molestias en su cuerpo

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

Todos tienen su carga en su momento y en
su espacio, todos requieren mejoras para
prestar un mejor servicio

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

En toda los espacios

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

hora pico,

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

Después de Varias Horas de Trabajo.
Yo Suelo Después de 4 pm y Suelo descansar

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

Todos en sus Respective Puestos Hacer son
Carga Física y Mental, Todas las Areas
son de Responsabilidad.

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

El Compañero de Turno,

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

Ayuda mutua, Si queda algún pendiente
la Compañera del turno siguiente Apoyar
en el

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

Espero llegar a Casa, o en ocasiones.
Tomar un analgésico para aliviar

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

Has Ventilacion y menor Ruido en mi
Area de Trabajo (Nevera cerca de la Caja)

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

En mi turno el tiempo necesario

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

En mi cuerpo influye mucho estar en el
momento del boleó

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

Es urgente por lo que afecta mi
audicion y mi bienestar en general

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Marilyn BelloEdad: 28 años Género: M FXFecha de aplicación: 25/ octubre / 2015

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

* tareas diarias, el manejo del dinero, en este caso se propone. Seguridad celos puestos, sobre todo de noche.

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

Todas las actividades son exigentes, y demandantes de buena memoria, se sugiere dormir de sistema de soporte para ser más eficiente ya que son muchas cosas.

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

Riesgos 1) Ruidos fuertes de neveras

- 2) Calor en el área de trabajo.

Podrían mejorar 1 - Con la reubicación de la nevera

2) Ventilación para el área.

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

Ninguna actividad laboral es igual, considerando las de más cuidado y las más importantes en este caso, el manejo de la responsabilidad del restaurante, ya que debemos dar los resultados propuestos por los clientes, la labor...

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

Son importantes para tener un buen ambiente laboral y
unos personas dando un rendimiento mas optimo.

El ajuste seria, otorgarles las momentos donde se debieron
realizar estas pausas en las hora adecuadas.

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

1ra. Los problemas de salud en el trabajo se dan ya sea
por el mal manejo al cuerpo al momento de laborar.
2do. El cambio, es seguir brindando las capacitaciones

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

Las areas de bar, cocina y en el caso caso cocina, son
muy reducidas, el cambio es el cambio de ciertas
zonas. y que sean mas amplias. estas lugares, pero mucho mejor
rendimiento laboral.

8. ¿Donde consideran que deberian hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

Ninguna en la cocina y bar del 1er y 2do piso
Considerando las espacios reducidos, en este caso urgente
la cocina.

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

El turno con mayor presión, es el de la mañana-
tarde, es donde se siente mas presión, ya que son
muchas cosas por hacer al tiempo, en este caso
podria ser un poco mas de tiempo para enfocar
todo organizadamente.

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

Se sienten al final del turno, lo reducirían los turnos alternados, para no tener unas sola carga laboral, si no equilibrada.

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

Los que mayor tienen presión o carga laboral, son Cocineros y Steward, ya que solicitan un buen jefe de cocina y 1 Steward Responsable de los demás del aseo.

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

El apoyo cuando se presentan estas situaciones es de nuestra administración, Marcelina Motta, y está a sido suficiente para el manejo de circunstancias ya que presta su apoyo profesional también.

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

Se organizan de manera equilibrada alternando los turnos, y un ajuste sería ya mencionarlo nuevamente, un extra en tiempo para dejar todo totalmente organizado.

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

Se maneja de manera que no pueda afectar en este caso el servicio y no hacerlo notorio.

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

Para los ergonomistas. Varias.

- la zona de coga es baja.
- el cableado es mucho por todo lado.
- maquinaria que interfiere muchas veces en el espacio del trabajador.

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

el tiempo estimado es de 3 o 2 Horas repetitivas.
Se consideraría entre (yrs) 1 máximo 2 Horas.

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

Considero que en la parte de salud, afectan alimentario, y emocional hasta ahora ninguno.
tener un espacio de alimentación ya que no se puede en ningún momento.

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

De manera urgente para muchos, deberían haber cambios

- Un buen exprimidor de sésenos
- Una buena distribución de espacio en cocina
- en coga reducir la manera de los productos su ruido a diario es complicado.

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Bettaloe Vósouet

Edad: 37 Género: M FX

Fecha de aplicación: 01-11-25

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

- Atender clientes
- Preparar bebidas

cambios:
Colocar la hielera más alta

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

Trabaja con cocina. Tienden a obstaculizar el trabajo al no entender nuevas directrices.

Alternativa: Socializar más frecuentemente.

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

- El calor de las neveras y estar de pie el turno completo
- (turno corrido).

* Ventilar mejor los espacios de las neveras - Hacer alguna pausa de 10 min (sentado) cuando se pueda.

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

Puede ser que por falta de organización o preparación para la hora pico algunas tareas pasen a ser estresantes o generen más cansancio y en algunos casos causen errores en el servicio.

Una solución sería distribuir tareas específicas

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

Son importantes porque disminuyen los riesgos de salud (mental y física).

Actualmente el concepto de pausa durante la jornada no se aplica. Solo los descansos semanales por norma.

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

Todas las áreas tienen sus demandas físicas, es responsabilidad de cada uno atender alguna molestia con tiempo para no causarse mal mayor.

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

- En mis áreas de trabajo que son mesa y bar suele haber mucha aglomeración de personas en los fechos de temporada.

★ Atender solo la capacidad y evitar personas de pie.

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

- Ampliar cocina - Mejorar la ventilación
- Quitar la nevera del área de caja.

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

- Mayor presión en la Hora pico / ^{estrategia} distribuir mejor las actividades
- Cansancio al finalizar el turno corrido (este es un horario más demandante) / ^{Alguna} pausa de 10 min

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

- Al finalizar el turno (mayormente el turno corrido)
- * Mejor distribución equitativa en el horario
- * alguna pausa de 10 min (sentado)

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

- todos los areas tienen su tope de carga en los horas picos o temporada alta.
- * Organizar apoyo de personal extra en casos de mayor necesidad

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

- En la salud un familiar directo.
- En el trabajo los compañeros
- * Nadie más (cada evento tiene su apoyo correspondiente)

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

- Distribuyendo las actividades previo al servicio
- Prealiziando las áreas de trabajo.
- * Estar concentrados en las tareas y no tomar más carga de la que se puede soportar (pedir ayuda)

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

- Personalmente al sentir algún dolor fuerte como un medicamento para aliviarlo. (acetaminofen o ibuprofeno), sino algún té caliente.

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

- Mejorar el calzado: El piso suele estar resbaloso.
- Distribuir de forma equitativa los turnos

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

Al ser 6 meseros en el área de mesa y bar las tareas suelen ser poco pesadas porque las compartimos.

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

- A nivel emocional poco me afecta el trabajo.
- En la salud física me afecta moderadamente porque padezco una lesión en rodilla.
(cumplir la terapia física y cuidarme).

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

- Mejorar la ventilación en cocina (urgente)
- Dar solución al calor en el área de bar y caja.
- Mejorar el calzado para prevenir riesgos de caída. (urgente)

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Evelyn con Jimenez

Edad: 22 años Género: M/F

Fecha de aplicación: 26-10-2025

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

Surfir los neveras, Esas es una tarea algo incómoda debido, y que la bodega es algo incómoda para meter los productos

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

cuando llegan los productos de coca cola Benetton, porque tienen subir los productos debido al espacio

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

un riesgo fui ver serian las escaleras, porque a veces cargamos productos muy pesados

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

La única tarea que considero pesada, es la hora de acomodar los productos que van llegando, porque es muy incómodo por el espacio

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

son importantes para que uno pueda descansar y liberar estrés y confortar de más de calidad con su familia

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

Por el trabajo continuo, fue a veces uno tiene turno tan pesado, como los turnos de largo, debido a la carga de tareas fue una tarea

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

en la única parte que siento incomodidad es a la hora de almacenar los productos

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

una mejora sería en el bar y en la bodega, el espacio es algo muy pequeño y eso lo hace incomodo

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

Por cuando les toca los turnos de largo debido a que siempre tenemos muchas tareas y el trabajo continuo

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

pues no hay una hora específica para eso donde uno siente más cansancio y molestias físicas, es cuando tiene muchos turnos de largo

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

cocinero y auxiliares de aseo su trabajo es un poco más pesado y hacen más trabajo físico que nosotros y es más peligroso

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

un compañero extra que nos ayude en las circunstancias necesarias.

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

pues cuando hay mayor demanda nos dividimos el trabajo alguno cubren los pisos baldantes y los otros en el bar

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

pues cuando uno presencia alguna dificultad el otro compañero lo apoya, para que descanse.

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

Podría tener una mejora en el bar y en el área para almacenar los productos

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

Pues como tal no hay un tiempo estimado en esas tareas, porque uno siempre va rotando las tareas, para que las otras personas no la sientan tan pesada

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

Influye mucho porque a la hora de prestar el servicio uno tiene que estar atento, para poder grabarse los pedidos y tener la disposición de atender a las personas

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

Pues mejorar algunas áreas como la del bar y área de almacenamiento, es incomodo guardar productos, en el bar es algo repetitivo a la hora de lavar los vasos.

1ro Socializarlo para poder entenderlo
- Luz Mary.

FOLIO 3



Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: LUZ MARY JELIZ

Edad: 52 Género: M_F_X

Fecha de aplicación: _____

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

SERVICIO DIRECTO A LA MESA.
CAPACITAR Y CONCIENTIZAR AL PERSONAL,
USAR LAS HERRAMIENTAS PROPORCIONADAS
POR LA ORGANIZACIÓN.

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

EL EXPRESSADO DE LIMON. -
AUTOMATIZAR ESTE PROCESO A TRAVÉS
DE ELEMENTOS ELECTRÓNICOS.

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

LAS INSTALACIONES LOCATIVAS. (EL ESPACIO
ENTRE LA CUNA Y INSTALACION CON LOS PLATOS). NO FUERON
DISEÑADAS PARA RESTAURANTE.

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

POQUE ALGUNAS REQUIEREN MAS FUERZA
FISICAS. (EXPRESAR LIMON)

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

por que reducen la fatiga
producida por jornadas largas
de trabajo

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

por las condiciones, en las
que se laboran.

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

en la cocina por exceso de ruido
por la calefacción y el espacio donde
se lavan los platos muy reducido.

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

la cocina

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

en las horas pico.

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

Al final de cada turno.

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

todos en su área.

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

Nadie - tenemos que llevar incapacidad médica - - -

tener una persona de recibir y reportar accidentes laborales.

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

Actualmente trabajamos en equipo y

nuestras repartidas a los clientes

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

es inevitable dejar de sufrir cansancio o agotamiento durante la jornada laboral. = [tener una persona que nos recuerde y nos apoye con las pausas activas]

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

El BIENESTAR DEL TRABAJADOR.

TENER HABILIDADES DE SALUDABLES COMO

Las PRÁCTICAS ACTIVAS, C- formación y capacitación

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

Todos los trabajadores

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

mi trabajo influye en la parte de salud. C no sube las escaleras constante

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

cuando cambien de localidad

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Carolina Hernandez

Edad: 39 Género: M Fx

Fecha de aplicación: 01-11-25

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

- Cocinar
- Emplatado
- mas Pausas activas

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

tener el sabor de casa

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse? - Integración

- Posturas
- Cargas
- Estrés al máximo

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas? - tener terapia fisica

- x que son repetitivas

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables? *hacer deporte en las mañanitas.*

- Para desestresarnos
- Hacer mas las articulaciones

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos? *- tener mas descanso y una B*

- Cambios de clima *alimentación*
- Exceso de trabajo

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas? *mas amplitud*

- Cocina

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo? *mas amplitud*

- Cocina
- Escalera

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor? *mas consideración con el*

- En Bateo *cocinero*

adoptar
dispositivo

Entonces

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

= Has Empalpa en conjunto ..

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

- 2 horas - Cortando
- 7 horas o 8 de pie.

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

- mucho - demasiado diverso
- trabajar con psicología

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

una integración con todos los
compañeros sería factible.
- mucho.

15.0

37.
17.9

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

- al finalizar la jornada laboral

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

- todos

- Ser más empáticos - con todos los trabajadores

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

- nadie - ir al médico

- nadie tiene culpa de la salud

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

- descansar mejor
- Cada quien en una estación y concentración

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

- salir del lugar del trabajo

- tener un espacio y minutos para relajarse el cuerpo

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Uno 110 Jose fernandez Acosta

Edad: 37 **Género:** M/F

Fecha de aplicación: _____

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

Las tareas mas frecuente
es el montaje o mise en place
propongo una cocina mas amplia

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

La s hora del servicio es muy
exigente se requiere mucha
concentracion propongo Dividir la s estancias

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

la cocina es muy pequeña
para el servicio es muy pequeña
propongo una cocina mas amplia
con mejores estancias

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

partir el coco es incomodo
partir es muy duro propongo
un martillo pesado para que sea mas

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

Las pausas activas son muy importante para descansar el cuerpo por lo menos 5 minutos sugiero que sea mas seguido

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

El ruido afecta la actividad laboral propongo que el area de trabajo sea menos ruidosa

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

el area mas incomoda es el gratinador es muy caliente yo sugiero una ventana reciste al calor

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

el area de cocina necesita de una plancha asi el trabajo es mas facil

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

el de la hora pico o servicio de 12 en adelante

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

Después de varias horas
la solución de las pausas activas

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

el área de proceso en la segunda
pienso que hay que liberar las cargas

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

en cocina nos apoyamos todos en el
tema de salud

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

nos organizamos por áreas o estaciones
se distribuye todo el trabajo

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

tenemos 3 horas de receso durante
la jornada

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

se mejoraría con una cocina mas fresca propongo mas Ventilación

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

las tareas son breves son repetitivas propongo

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

las pausas activas son muy importantes propongo que las pausas sean mas guiadas asi no hay mucho desgaste

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

propongo mejorar el area del gratinado es demasiado caliente

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Yurani Guerra Martinez

Edad: 45 Género: M_Fx

Fecha de aplicación: 25-10-2025

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

- Lavar los platos y utensilios de cocina
 - Subir y Venficar los tanques de agua en la sotea
 - bajar los productos congelados del segundo piso
 - Aseo en general.
 - * Cambios: es un riesgo la revisada de los tanque por falta de seguridad podemos caernos y accidentarnos.
2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

Mentalmente: la contabilidad de los productos para el consumo diario

física: El aseo en general de Salones, baños y espacios donde se almacenan los alimentos.

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

El lavaplato es incómodo usarlo en tiempo de lluvias porque no hay protección y cae toda el agua. al haber un voleo senos complica ya que no hay forma de lavar los utensilios de cocina.

Mejorar: Colocando algun medio de protección en el techo

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

Es importante ya que la mente y el cuerpo toman un descanso, baja el estrés, y los dolores musculares.

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

porque manejamos frío y calor al mismo tiempo lo cual produce enfermedades Respiratorias
Ejemplo: las stivar cuando sacamos los panes nos calentamos las manos y luego lavamos platos y hasta entramos al frío de la nevera (causa dolor muscular)

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

En el área de cocina y lavados.

Mejoras: un espacio más amplio

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

En el área de almacenamiento de los desechables que usamos como: Veripacas, Vasos desechables y portas para la comida de llevar.

Implementar: un gabinete con divisiones para organizarlos y con su puerta.

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

En la hora pico

la estrategia ya fue implementada. Siempre habemos dos stivar para colaborarnos.

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

- Después de varias horas de trabajo.

Descansar por lo menos 20 minutos pero a veces es difícil. si hay voleo, pero cuando se calma lo podemos hacer

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

Todos tenemos cargas a la hora de prestar el servicio en la hora pico.

Colaborarnos entre nosotros independientemente del cargo que tengamos.

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

Dentro de Trabajo Saludien. ami en lo general. mi Eps. cuando es dificultades de salud.

para mi los administradores o personal en cargo de los Empleados.

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

Los dividimos las labores y en caso de estar lleno el restaurante apoyamos a los demás compañeros en cualquier preparación del producto a entregar al cliente.

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

Mentalizandonos y tratando de relajarnos para poder trabajar sin errores.

Alternativas: Calentamiento muscular y ejercicios básicos antes, durante y después de la rutina laboral.

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

Comprando Recipiente industrial para lavar los
Traperos, para mejorar y facilitar el trabajo a la
hora de la limpieza
Limpiadores adecuados para Sacudir el polvo

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

En todo el turno Realizamos Varias de esas
actividades.

Mantener todo a la hora del Servicio en un lugar
organizados para evitar riesgos y sea mas factible.

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

En la física influye la alimentación en horas.
no organizada.

Comer en la hora estipulada.

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

1. Mejorar las condiciones para supervisión de los
Tanques del agua. y la facilidad para Suminis-
trar el agua a la hora del Servicio. ya que.
Nosotros Corremos riesgos al subir hasta la
Sotera no es seguro.
podríamos tener un accidente laboral.

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: DERLIN MARTINEZ

Edad: 41 Género: M/F

Fecha de aplicación: 25.10.25

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

Filetitar los productos, como
Picar Salmón, Robalo etc.
Mantener los cuchillos afilado

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

Ninguna

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

Calor creo que deberían
Sacar la máquina del cuarto frío

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

El de Filetitar
Los Mariscos LA solución
Es Afilar bien los cuchillo

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

No Acemos pausa para adelantar
El Trabajo

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

por Los Ruidos desminuirlos
UN POCOS O PONESE TAPONES EN los
noidos

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

EN NINGUNO

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

Ninguno

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

Ningunas

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

Las Estiguias ayuda de parte de los compañeros

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

Los compañeros

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

La organización con los compañeros

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

Acuerdo LAS PAUTAS

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

Tener buenas
herramientas de trabajo

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

En Cargas podemos prevenir
con un carrito de carga para poder
manejar las cosas pesadas

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

No influye

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

Cambiar el techo Sacar la
Máquina del cuarto frío y
Revisar la electricidad

Entrevista para realizar en grupos focales bajo la metodología de 5 W2H

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: Felicidad Bejarano Perez

Edad: 47 Género: M F

Fecha de aplicación: 25.10.25

Esta entrevista se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado "Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco".

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué tareas realizan con mayor frecuencia durante su jornada laboral y qué cambios proponen para hacerlas más seguras o menos pesadas?

Proporcionar mas luz y mejorar el area de trabajo

2. ¿Qué actividades consideran más exigentes física o mentalmente y qué alternativas sugieren para reducir su impacto?

Cuando traen pez grandes sugiero un movilizador

3. ¿Qué riesgos o incomodidades han identificado en su trabajo diario (ej. posturas, calor, carga, estrés) y cómo creen que podrían mejorarse?

Calor. Sacar la maquina del cuatiro Frio

4. ¿Por qué creen que algunas tareas generan más cansancio o molestias que otras y qué soluciones se podrían aplicar para disminuirlas?

en el momento de proporcionar los cuchillos no costan -
Solución una buena Driedad

5. ¿Por qué consideran importantes las pausas o descansos durante el trabajo y qué ajustes sugieren para que sean más viables?

15 minuto para AlmarSar
para la digestión adecuada

6. ¿Por qué piensan que algunos compañeros han tenido problemas de salud relacionados con el trabajo y qué cambios ayudarían a prevenirlos?

disminuir el ruido

7. ¿En qué áreas del restaurante sienten mayor incomodidad o sobrecarga física (cocina, barra, mesas, lavado, almacenamiento) y qué mejoras plantean para esas zonas?

Al Resivir Atlantic un movlizador
para lo Pesado

8. ¿Dónde consideran que deberían hacerse mejoras y qué propuestas concretas ven posibles de implementar en el corto plazo?

mejora el techo y la maquina del cuarto
Frio

9. ¿En qué momentos del turno sienten mayor presión o cansancio (inicio, hora pico, cierre) y qué estrategias podrían ayudar a manejarlos mejor?

en ningunas

10. ¿Cuándo suelen sentir más molestias físicas (mañana, tarde, después de varias horas de trabajo) y qué cambios en los turnos o pausas lo reducirían?

en mingana

11. ¿Quiénes consideran que tienen mayor carga física o mental en el restaurante (cocineros, meseros, barman, auxiliares de aseo) y qué apoyos podrían recibir para equilibrar esa carga?

auxiliares del aseo. ya tienen apoyo

12. ¿Quién los apoya o acompaña cuando presentan dificultades de salud o sobrecarga en el trabajo y qué actores deberían involucrarse más en ese apoyo?

mi Familia

13. ¿Cómo organizan el trabajo en equipo para enfrentar las horas de mayor demanda y qué ajustes sugieren para hacerlo más eficiente?

delegamos Funciones entre los tres

14. ¿Cómo suelen manejar el dolor o cansancio cuando aparece durante el turno y qué alternativas más saludables proponen?

Se prenden los Ventiladores

15. ¿Cómo creen que se podría mejorar la ergonomía y el bienestar en sus tareas, y qué recursos serían necesarios para implementarlo?

la puntualidad en la entrega

16. ¿Cuánto tiempo estiman que trabajan en tareas repetitivas o pesadas (ej. cortar, cargar, lavar, atender) y cuánto consideran que debería reducirse para prevenir riesgos?

en lo cortar

17. ¿Cuánto consideran que influye su trabajo en su salud física y emocional y cuánto creen que debería mejorar para proteger su bienestar?

mejorar los techos los cables

18. ¿Cuánto creen que deberían mejorar las condiciones actuales y qué cambios urgentes y factibles priorizarían?

mejorar la puertas