Shiftwork – Restaurants Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo por turnos en un restaurante suele implicar trabajar en horarios no tradicionales, como noches, fines de semana y festivos. Los turnos en los restaurantes pueden variar en duración, ya que algunos duran solo unas horas y otros hasta 12 horas o más.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS DEL TRABAJO POR TURNOS EN RESTAURANTES

- **Fatiga física:** Los turnos largos y los horarios irregulares pueden provocar fatiga y agotamiento, lo que puede aumentar el riesgo de accidentes y lesiones laborales.
- **Mayor riesgo de lesiones:** Trabajar en un entorno de ritmo rápido con cuchillos afilados, superficies calientes y equipos pesados puede poner a los trabajadores en riesgo de cortes, quemaduras y otras lesiones.
- **Exposición a sustancias peligrosas:** Los trabajadores de restaurantes pueden estar expuestos a sustancias peligrosas como productos químicos de limpieza, humos de cocina y alimentos potencialmente contaminados.
- **Mala alimentación:** El trabajo por turnos puede dificultar el mantenimiento de una dieta saludable, y los trabajadores pueden depender de la comida rápida o los tentempiés durante sus turnos.
- **Alteración de los patrones de sueño:** Los horarios de trabajo irregulares pueden alterar el ritmo circadiano y provocar fatiga, insomnio y otros trastornos del sueño.
- **Problemas de salud mental:** El trabajo por turnos puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental, debido a la alteración de los ritmos sociales normales y al estrés de trabajar en un entorno de ritmo rápido y alta presión.
- **Mayor riesgo de abuso de sustancias:** Los trabajadores por turnos pueden ser más propensos a consumir alcohol o drogas para hacer frente al estrés, la fatiga o los trastornos del sueño.

COMO PROTEGERSE

TAREAS HABITUALES DE LOS TRABAJADORES POR TURNOS DE RESTAURANTE

Preparar alimentos: Los trabajadores por turnos en un restaurante pueden ser responsables de preparar ingredientes, cocinar alimentos y emplatar platos de acuerdo con las especificaciones del menú.

Servir a los clientes: Los trabajadores por turnos en un restaurante pueden tomar pedidos, servir alimentos y bebidas, y proporcionar asistencia a los clientes según sea necesario.

Limpieza y mantenimiento: El trabajo por turnos en un restaurante puede ser responsable de la limpieza de mesas, platos y equipos de cocina, así como de realizar tareas de mantenimiento general como barrer y fregar los suelos.

Manejo de efectivo y transacciones: El trabajo por turnos en un restaurante puede manejar las transacciones de dinero en efectivo, procesar los pagos y equilibrar las cajas registradoras al final de un turno.

Gestión de inventario: El trabajo por turnos en un restaurante puede ser responsable de controlar los niveles de inventario, pedir suministros y asegurarse de que los ingredientes y el equipo estén debidamente abastecidos.

Trabajo en equipo y comunicación: El trabajo por turnos en un restaurante puede necesitar trabajar en estrecha colaboración con otros miembros del equipo para garantizar que los pedidos se cumplan y los clientes queden satisfechos.

IMPORTANCIA DEL TRABAJO POR TURNOS EN UN RESTAURANTE

Horario ampliado: Los restaurantes que ofrecen trabajo por turnos pueden ampliar el horario de funcionamiento, lo que puede aumentar los ingresos y atender a los clientes que prefieren comer a horas no tradicionales.

Flexibilidad: El trabajo por turnos puede proporcionar flexibilidad tanto para los trabajadores como para los empleadores, permitiendo una variedad de horarios y acomodándose a las preferencias y necesidades individuales.

Atención al cliente: El personal de los restaurantes que trabaja por turnos puede ofrecer un mejor servicio al cliente asegurándose de que hay suficiente personal disponible durante las horas punta y prestando un servicio atento a los clientes.

Trabajo en equipo: Trabajar por turnos puede fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los miembros del personal, ya que trabajan juntos para garantizar que el restaurante funcione sin problemas y que los clientes queden satisfechos.

Desarrollo de habilidades: Trabajar en un restaurante, especialmente durante los turnos, puede ofrecer oportunidades para el desarrollo de habilidades, como la comunicación, la gestión del tiempo y la resolución de problemas.

Oportunidades de empleo: El trabajo por turnos en un restaurante puede ofrecer oportunidades de empleo a personas que prefieren horarios de trabajo no tradicionales o que tienen otros compromisos durante el día.

CONSEJOS PARA LOS TRABAJADORES POR TURNOS DE RESTAURANTES

- **Sea puntual y fiable:** Llegue a tiempo a sus turnos y sea constante en su asistencia. Sus compañeros y jefes confían en que usted esté allí cuando está programado para trabajar.
- **Comuníquese con eficacia:** La buena comunicación es clave para trabajar en un restaurante. Mantenga a sus compañeros y jefes informados de cualquier problema o preocupación y pida ayuda cuando la necesite.

- **Organícese:** Mantenga su zona de trabajo limpia y ordenada y no se olvide de sus tareas para que todo funcione correctamente durante su turno.
- **Trabaje en equipo:** Trabajar en un restaurante requiere trabajo en equipo. Ayude a sus compañeros siempre que pueda.
- **Concéntrese y sea eficiente:** Durante los turnos ajetreados, es importante mantener la concentración y trabajar con eficiencia.
- **Cuídese:** Cuídese hidratándose, comiendo alimentos sanos y descansando lo suficiente.

ESTRATEGIAS PARA QUE LOS TRABAJADORES POR TURNOS AFRONTEN LOS PROBLEMAS HABITUALES

- **Gestión del sueño:** Los trabajadores pueden dar prioridad a una buena higiene del sueño creando un horario de sueño coherente, utilizando cortinas opacas o tapones para los oídos para bloquear el ruido y evitando la cafeína y el alcohol antes de acostarse.
- **Gestión de la tensión física:** Para minimizar el riesgo de lesiones, los trabajadores deben practicar técnicas de levantamiento adecuadas, hacer descansos frecuentes y utilizar calzado de apoyo.
- **Gestión de las condiciones peligrosas:** Los trabajadores pueden protegerse de las condiciones peligrosas llevando el equipo de protección adecuado, siguiendo los protocolos de seguridad e informando a la dirección de cualquier riesgo para la seguridad.
- **Gestión del estrés:** Para controlar el estrés, los trabajadores pueden practicar técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación, hacer pausas regulares a lo largo del turno y buscar el apoyo de los compañeros.

CONCLUSIÓN

El trabajo por turnos en un restaurante es un componente importante del sector de la restauración, ya que ofrece oportunidades de empleo y satisface las diversas necesidades y preferencias de los clientes. También contribuye a la economía local y proporciona una valiosa experiencia y competencias a los trabajadores del sector.