DECAMERON
All Inclusive Hotels & Resorts

Santa Marta
Galeón

PROGRAMA DE TRABAJO NOCTURNO BAJO LA RECOMENDACIÓN 178 DE LA LEY 347 DE 1997 EN EL HOTEL DECAMERON GALEÓN.

TÍTULO DEL INFORME:

	Informe de Prácticas Profesionales como Opción de Grado	

PROGRAMA DE TRABAJO NOCTURNO BAJO LA RECOMENDACIÓN 178 DE LA LEY 347 DE 1997 EN EL HOTEL DECAMERON GALEÓN.

PRESENTADO POR:

LAURA MARCELA HERNANDEZ TERRAZA

Código:

2014116062

PRESENTADO A:

ING. MANUEL CAMPUZANO HERNANDEZ Ph.D.
Tutor de prácticas profesionales

LISETH JIGANDELL SARMIENTO
Tutor empresarial

UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA
FACULTAD DE INGENIERÍA
INGENIERÍA INDUSTRIAL

Fecha de entrega: 11/03/2022

Contenido

1 PRESENTACIÓN……...4
2 OBJETIVOS Y/O FUNCIONES…….4
2.1 Objetivo General……...4
2.2 Objetivos específicos……...4
2.3 Funciones del practicante en la organización……..…5
3 JUSTIFICACIÓN……..5
4 GENERALIDADES DE LA EMPRESA……6
4.1 Aspectos generales……6
4.2 Localización……..7
4.3 Historia……...9
4.4 Misión……9
4.5 Visión……..9
4.6 Política de calidad……9
4.7 Programa de control de calidad……..9
4.8 Programa todo incluido……..10
4.9 Habitaciones……10
4.10 Restaurantes……...11
4.11 Bares……11
4.12 Otros servicios……12
4.13 Servicio con cargo adicional……13
4.14 Organigrama……14
5 SITUACIÓN ACTUAL……..15-17
6 BASES TEÓRICAS RELACIONADAS……18
7 DESARROLLO DE ACTIVIDADES……...19-20
8 CRONOGRAMA……..21
9 CONCLUSIONES Y LÍNEAS FUTURAS……...22-23
10 BIBLIOGRAFIA……24-25

1. PRESENTACIÓN

El proyecto denominado "**PROGRAMA DE TRABAJO NOCTURNO BAJO LA RECOMENDACIÓN 178 DE LA LEY 347 DE 1997 EN EL HOTEL DECAMERON GALEÓN.**" cuya finalidad es disminuir los accidentes de trabajo en el horario nocturno, mejorar la calidad de vida de los colaboradores y evitar enfermedades laborales a largo plazo, ya que se ha logrado evidenciar que muchos trabajadores tienen turnos poco favorables para su salud, en los cuales no tienen un reposo y/o descanso de acuerdo a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS,s.f) el cual debe ser de 7 a 8 horas diarias. Horario que además fue acogido por el Ministerio de Salud de Colombia en su Boletín de prensa No 076 de 2014 "Dormir bien fortalece la mente y el cuerpo".

Con la implementación del programa se mejorará la calidad de vida de los colaboradores que laboran por turnos y/o en el horario nocturno, el cual está comprendido entre las 10 p.m. y las 6 a.m. De igual manera se reducirá, a corto plazo, la accidentalidad de la empresa y, a largo plazo, las enfermedades laborales. Haciendo una línea de tiempo de los registros de accidentalidad se evidenció que en los últimos tres años (2019, 2020 y 2021) el turno nocturno tiene un porcentaje significativo.

2. OBJETIVOS Y/O FUNCIONES

2.1. Objetivo General:

Crear el programa de trabajo nocturno bajo la recomendación 178 de la ley 347 de 1997 en el hotel Decameron Galeón.

2.2. Objetivos Específicos:

1. Revisar con el departamento de Talento Humano el listado maestro de los colaboradores.
2. Identificar con los jefes de áreas a los colaboradores que realizan turnos nocturnos.
3. Analizar la caracterización de accidentes de trabajo de los últimos tres años (2019,2020 y 2021).

4. Crear el programa de trabajo nocturno, basado en la recomendación 178 de la ley 347 de 1997.

2.3. Funciones del practicante en la organización:

1. Apoyo en la ejecución del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo.
2. Apoyar en las investigaciones de accidentes e incidentes de trabajo, elaborar informes de los resultados y hacer seguimientos a las correcciones dadas.
3. Apoyo en la ejecución del cronograma de capacitación asociado a seguridad industrial.
4. Identificar riesgos en todos los puestos de trabajo.
5. Apoyo en la gestión y entrega de los equipos de protección personal por área.
6. Realizar inspecciones de seguridad al personal.
7. Preparar y presentar informes, seguimiento de las inspecciones y realizar sugerencias de mejora.
8. Apoyo a las brigadas de emergencia.
9. Apoyo al COPASST.
10. Apoyo y seguimiento a los requerimientos de ingeniería.

3. JUSTIFICACIÓN:

Debido a las circunstancias de alta competitividad actual, muchas organizaciones se mantienen activas 24/7 para estar a la altura del mercado, en busca de suplir las necesidades de personal que conlleva este ritmo operacional se han implementado jornadas laborales por turnos. Esto ha afectado el bienestar de los trabajadores ya que, de acuerdo al ritmo circadiano, la noche es para descansar y por ende la productividad en esta jornada es menor, el riesgo de accidentes e incidentes aumenta y a largo plazo trae problemas de salud en los colaboradores. (NIGMS,2021).

La empresa maneja los siguientes turnos:

1. 6 a.m. - 3 p.m.
2. 8 a.m. - 5 p.m.
3. 8 a.m. - 6 p.m. (administrativos).
4. 3 p.m. - 11 p.m.
5. 10 p.m. - 6 a.m. (turno de amanecida).

Los colaboradores trabajan en diferentes turnos durante la semana y un día de esta es de descanso; es decir, trabajan seis días y descansan uno, con jornadas de ocho horas diarias y 48 semanales, pero esto en ciertas ocasiones como por ejemplo en picos de la pandemia, enfermedades generales, calamidades familiares o enfermedades virales hace que el día de descanso de algunos trabajadores tenga que aplazarse para cubrir el turno de quienes se han ausentado.

Se presentan también, con frecuencia, las siguientes situaciones:

1. Que un colaborador tenga turno de 3 p.m. - 11 p.m. y al siguiente día turno de 6 a.m. - 3 p.m.
2. Que un colaborador haya laborado en turno de 10 p.m. - 6 a.m. y ese mismo día deba entrar en turno de 3 p.m. - 11 p.m.

Donde se logra evidenciar que los colaboradores no tienen el tiempo suficiente para descansar y retornar a sus labores, que según lo establecido en la recomendación 178 de la ley 347 de 1997 se debe en lo posible garantizar un descanso de por lo menos once horas entre dos turnos.

4. GENERALIDADES DE LA EMPRESA:

La información que a continuación es relacionada fue tomada de la página web oficial de Hoteles Decameron.[1]

4.1. Aspectos generales

- Razón social: Hoteles Decameron Colombia S.A.S Hotel Decameron Galeón-Santa Marta

- NIT: 806000179-3
- ARL: SURA
- Representante legal: Ahicardo Muñoz
- Actividad económica: Alojamiento en hoteles.

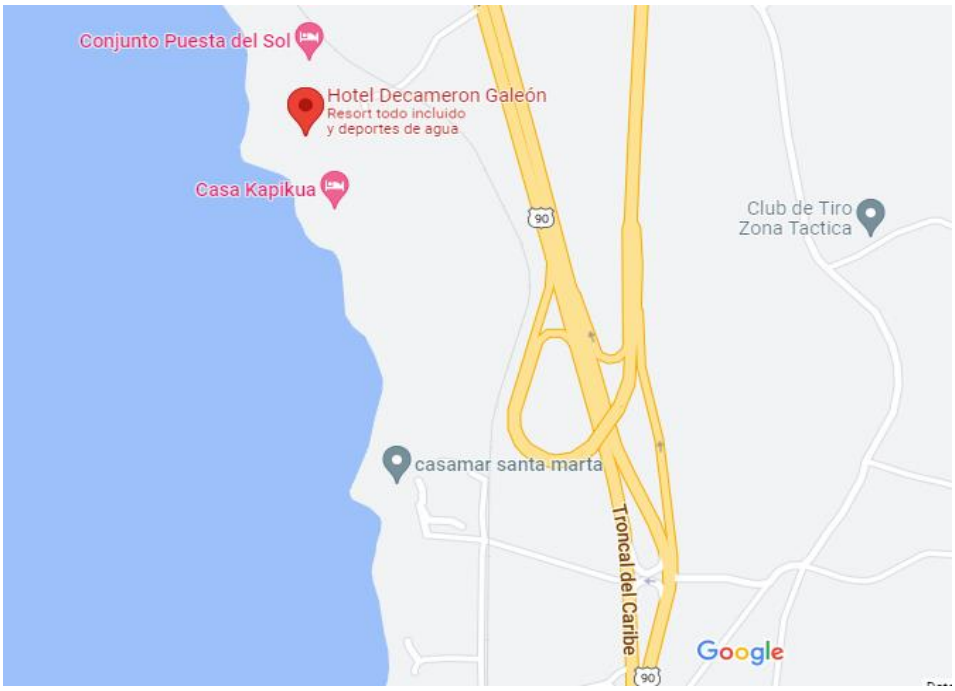
4.2. Localización

El Hotel Decameron Galeón se encuentra ubicado a 20 minutos de la ciudad de Santa Marta en el kilómetro 17, vía a Ciénaga. Cuenta con 200 metros de costa, 245 habitaciones divididas en 125 de categoría *estándar*, ubicadas en la torre semicircular, y 120 de categoría *Junior suite,* distribuidas en 10 villas localizadas en ambos costados de las zonas recreativas.

Súper localización: Colombia

Macro localización: Departamento del Magdalena

Micro localización: Santa Marta Km 17 vía a Ciénaga



4.3. Historia

Hoteles Decameron llega a Colombia en el año 1987 a la ciudad de Cartagena de indias donde abre el primer hotel, el segundo fue el Hotel Galeón que abrió sus puertas el 16 de octubre de 1991 y posteriormente en el año 1992 cambió su razón social a Hotel Decameron Galeón, actualmente en territorio colombiano la cadena hotelera cuenta con 14 hoteles más ubicados en: Cartagena (1), Bolivar (1), San Andrés (6), Quindío (2), Amazonas (1), Bogotá (1) y Boyacá (2).

4.4. Misión

“Servir con pasión para hacer felices a sus clientes, creando experiencias vacacionales inolvidables”.

4.5. Visión

“Ser líderes en el turismo todo incluido en América latina y el caribe. Ser la organización donde todos queremos estar y permanecer”.

4.6. Política de calidad

“Hotel Decamerón Galeón presta servicios de alojamiento, alimentos y bebidas, eventos y recreación, para satisfacer plenamente las expectativas de los clientes con un alto nivel de calidad, con un compromiso claro de mejora continua de sus procesos y de lograr una personal competente y comprometido”.

4.7. Programa de control de calidad.

“El hotel cuenta con un programa de calidad que consiste en el mejoramiento continuo de cada departamento, siguiendo los procedimientos establecidos para alcanzar los estándares propuestos y así ofrecer un servicio óptimo y confiable a sus clientes”

4.8. Programa todo incluído.

- Desayunos y almuerzos tipo buffet con consumo ilimitado.
- Cenas a la carta en restaurantes especializados en comida internacional
- Snacks en dos horarios durante la tarde y la medianoche
- Bebidas alcohólicas nacionales tipo estándar y refrescos ilimitados
- Deportes náuticos no motorizados (paseos en kayak y veleros)
- Programa de actividades diarias para adultos y niños
- Carpas, sillas y toallas para playa y piscina
- Entretenimiento nocturno con programación alterna diariamente
- Discoteca y bares con consumo ilimitado
- Acceso al gimnasio
- Acceso a la cancha de tenis
- Primero auxilios en enfermería

4.9. Habitaciones

El resort cuenta con un total de 244 habitaciones, divididas en 124 de categoría estándar ubicadas en la torre semi-circular y 120 de categoría junior suite distribuidas en 10 villas, localizadas en los costados derecho e izquierdo de las zonas recreativas de la propiedad.

Cada habitación estándar cuenta con balcón y en estas tienes la opción de elegir una acomodación hasta para 2 personas, en camas tipo twin sencillas o 1 tipo queen. Mientras que, en las habitaciones junior suite de las villas podrás acomodar hasta 4 personas en camas King o twin sencillas.

Todas están equipadas con:

- Aire acondicionado

- Televisión por cable
- Baño con ducha fría o caliente
- Teléfono ($)
- Cajilla de seguridad ($)
- Amenidades: jabón y champú
- Plancha y mesa de planchar (por solicitud y sin costo adicional)
- Servicio de despertador (programado con la recepción).

4.10. Restaurantes

- Restaurante buffet 'Wayuu', ambientado en un enorme kiosco tropical. Abre en 2 horarios: desayunos de 7:00 a 10:30 a.m. y almuerzos de 12:00 a 2:30 p.m.

Los restaurantes especializados atienden en cuatro turnos para la cena: 6:00pm, 7:00pm, 8:00pm y 9:00pm.

- Restaurante 'Mamma Mia', especializado en comida italiana.
- Restaurante 'Panasiático', especializado en comida oriental y ambientado en la estructura superior de un galeón a escala real.
- Restaurante 'Rococo', especializado en pescados y mariscos y acondicionado en la estructura interna del galeón, en medio de una atmósfera romántica y única que también recrea la cultura de ultramar.
- Restaurante 'El Rancho', ubicado en la zona contigua a la piscina de adultos y especializado en carnes a la parrilla.

4.11. Bares

- Bar 'Caimán, ubicado en el área de la piscina y abierto de 8:00 a.m. a 2:00 a.m.
- Bar 'Cocos', ubicado en el área de la playa y abierto de 10:00 a.m. a 4:45 p.m.

- Snack- Grill, con servicio de snacks. Servicio diurno en el área de la playa de 11:00 a.m. a 4:45 p.m. y nocturno en el área de la piscina de niños de 12:00 a.m. a 2:00 a.m.
- Bar 'La Kukeka', ubicado en el área del lobby y abierto en la jornada de la tarde-noche de 4:00 a 10:00 p.m.
- Bar-Discoteca 'La Cueva', ubicado en el semi-sótano de la torre, alberga la rumba para 120 personas de 11:00 p.m. a 2:00 a.m.

4.12. Otros servicios.

- Piscina de adultos, ubicada en la zona central del hotel contigua al gran galeón que adorna nuestro resort y disponible en horario de 8:30 a.m. a 7:00 p.m.
- Piscina para niños, ubicada en la zona central del resort cercana a la torre central y disponible en horario de 9:00 a.m. a 6:00 p.m.
- Zona de playa acondicionada con área juegos como voleibol y microfútbol
- Zona de esparcimiento en el área de la playa acondicionada para espectáculos nocturnos con tarima y capacidad de acomodación en sillas forma auditorio para 600 personas. Cada noche un nuevo espectáculo a partir de las 7:45 p.m.
- Cancha de tenis, ubicada en los jardines de entrada del hotel y disponible de 8:00 a.m. a 9:00 p.m.con previa reserva.
- Sala de masajes, ubicada en la zona de las villas y con atención de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
- Boutique, ubicada en el área del lobby con atención continua de 8:00 a.m. a 10:00 p.m.
- Gimnasio equipado con bicicletas elípticas y de spinning, así como de caminadoras para la práctica de cardio. Se ubica en las escaleras de descenso entre la piscina de adultos y la playa y abre de 8.00 a.m. a 5:00 p.m. con previa reserva.

- Oficina de enfermería, ubicada en el área de jardines de la entrada del hotel y con horarios de atención de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. y de 6:00 p.m. a 2:00 a.m.
- Oficina de tours y excursiones Decameron Explorer, ubicada en el lobby del hotel y con atención continua de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
- Salón de convenciones, ubicado en los jardines que anteceden a la torre central del hotel y con capacidad para 300 personas.

El hotel cuenta con rampas y ascensores habilitados para personas con discapacidad.

4.13. Servicio con cargo adicional.

- Llamadas telefónicas nacionales e internacionales
- Cajilla de seguridad
- Cambio de moneda
- Sala de internet en el lobby
- Masajes relajantes
- Asistencia médica
- Lavandería, con horarios de atención de 8.00 a.m. a 5:00 p.m.
- Boutique
- Planes de bodas y lunas de miel
- Traslados y Tours a los principales atractivos turísticos del destino con Decameron Explorer, que se destaca como una agencia con larga trayectoria en el ambiente turístico y ofrece un amplio portafolio de excursiones para recorrer la ciudad y sus alrededores, brindando la oportunidad a sus visitantes de recorrer los pasos de la historia colombiana, descansar plácidamente, practicar deportes o incursionar en el turismo arqueológico, ecológico y de aventura.
- Salón de convenciones

4.14. Organigrama.

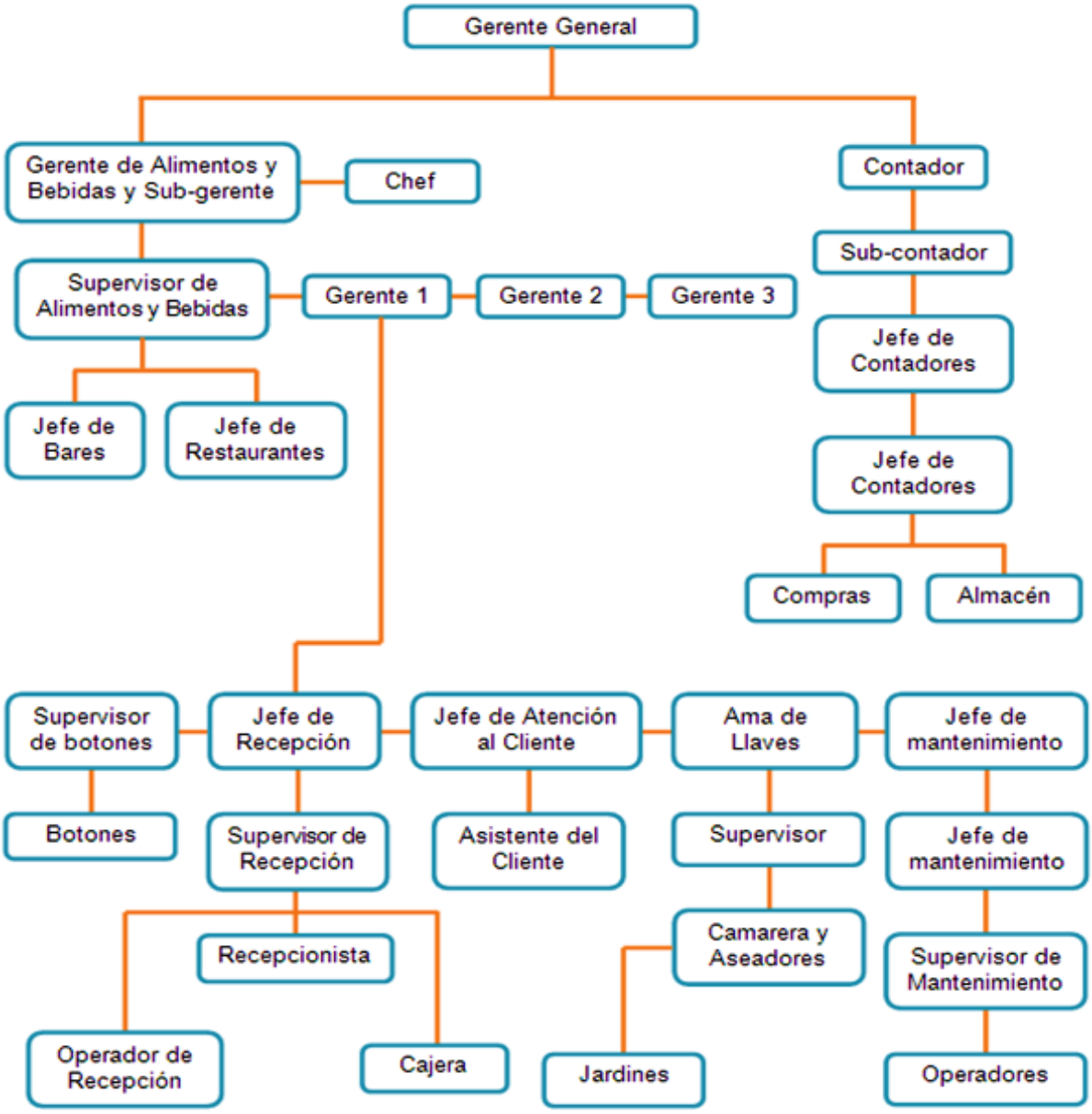


Figura 1. Organigrama del Hotel Decameron:
Fuente: http://royaldecameron.blogspot.com/2010/12/organigrama-del-hotel.html

5. SITUACIÓN ACTUAL

Actualmente el hotel cuenta con un total de 313 colaboradores, de los cuales 147 realizan labores por turnos rotativos. El 1,3% de estos desempeñan sus labores en el área administrativa y el 98,7% en el área operativa, en cargos tales como: meseros, cocineros, auxiliares de cocina, panaderos, stewards, oficios varios, camareras, auxiliar de enfermeria, auxiliar de seguridad e higiene, operarios de mantenimiento, recepcionistas, bailarines, vigilantes, disc-jockey y porteros de seguridad.

En la siguiente tabla se puede observar, la rotación de los turnos y que estos no le permiten a los trabajadores tiempo suficiente para descansar y retornar a sus labores.

NOMBRE	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
A	DE	3	3	1	3	5	5
B	1	2	2	1	1	DE	1
C	3	1	DE	3	3	3	1
D	5	5	5	5	5	5	5
E	3	5	5	DE	3	3	3
F	1	3	1	1	DE	5	5
G	2	DE	1	5	1	3	1

6am-3pm	1
8am-5pm	2
3pm-11pm	3
10pm-6am	5
Descanso	DE

Tabla1:Horario actual de la asignación de turnos.
Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, en el registro histórico de accidentalidad, tomando los últimos tres años (2019, 2020 y 2021) se pudo evidenciar que el 44% de los accidentes registrados se presentaron en horario nocturno, de los cuales el 4,9% fueron graves, el 0,6% severos y el 94,5% leves. Del 56% de los accidentes registrados en los turnos diurnos, el 98% fueron leves y el 2% graves. Cabe resaltar que de los 147 trabajadores diariamente en el turno nocturno sólo laboran en promedio 15 colaboradores, lo cual permite dimensionar la gravedad de las cifras de accidentalidad presentadas en este turno.

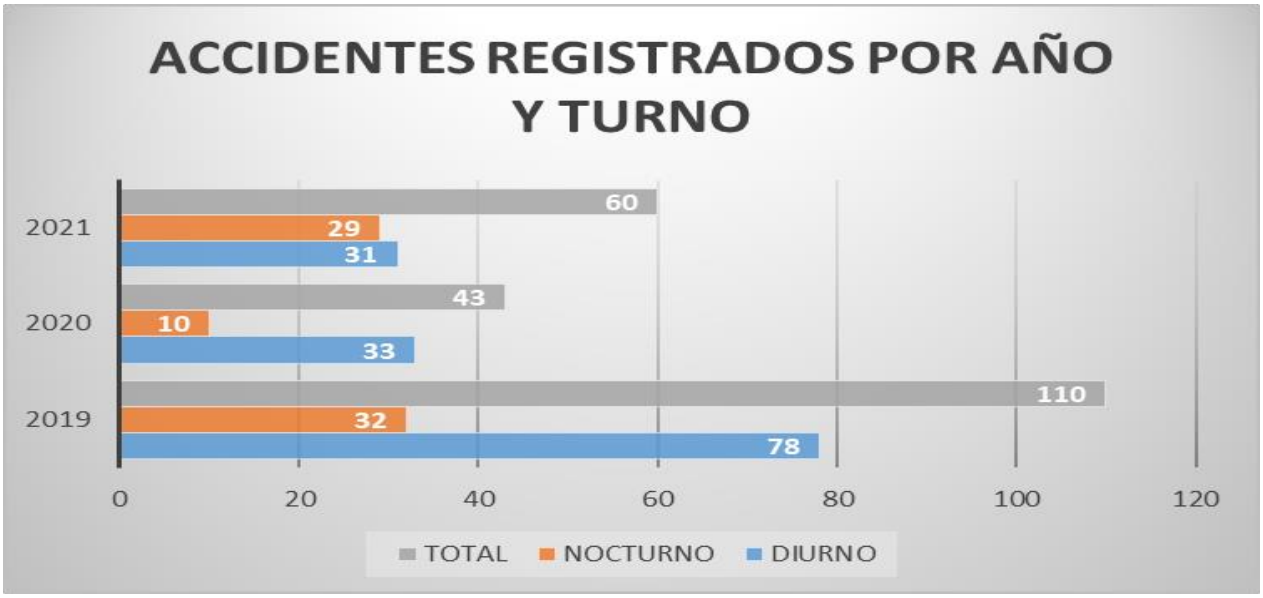


Figura2: Accidentes registrados por año y turno
***Fuente*:** Elaboración propia.

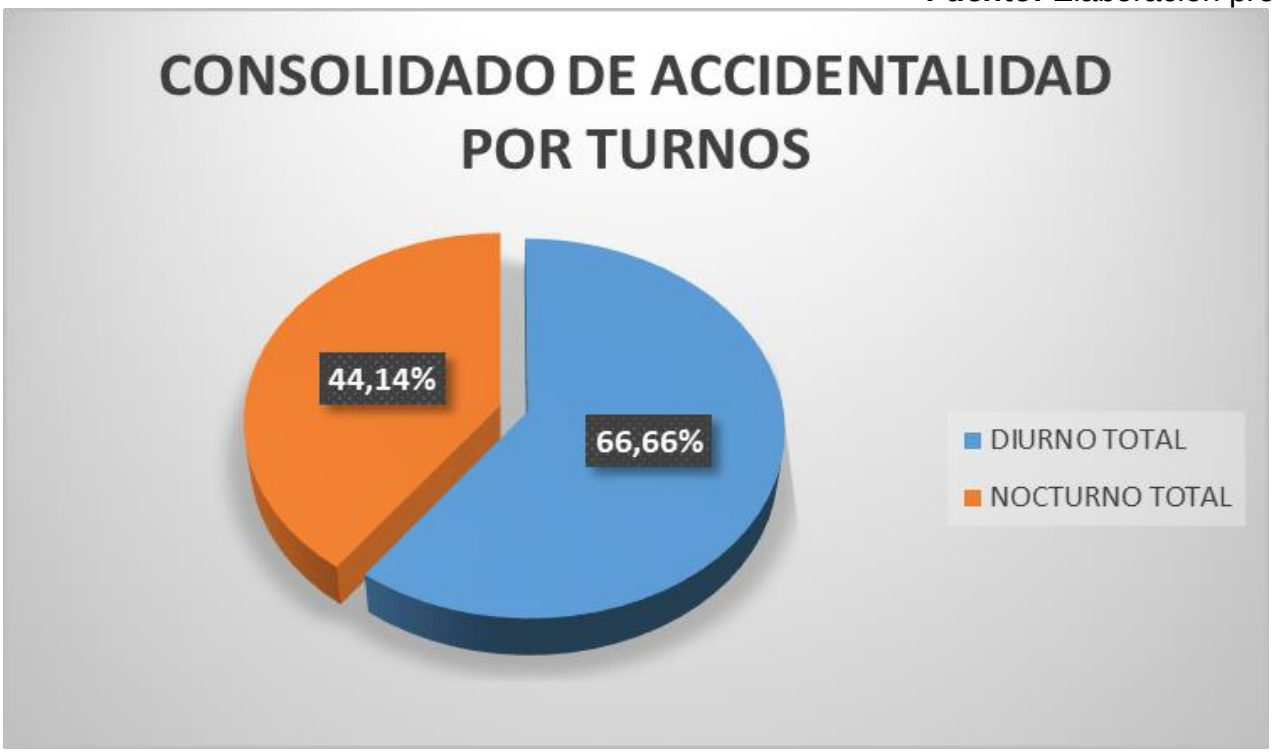


Figura3: Consolidado de accidentalidad por turnos.
Fuente: Elaboración propia.

Para una mejor comprensión, la problemática actual está representada en el siguiente diagrama causa-efecto.

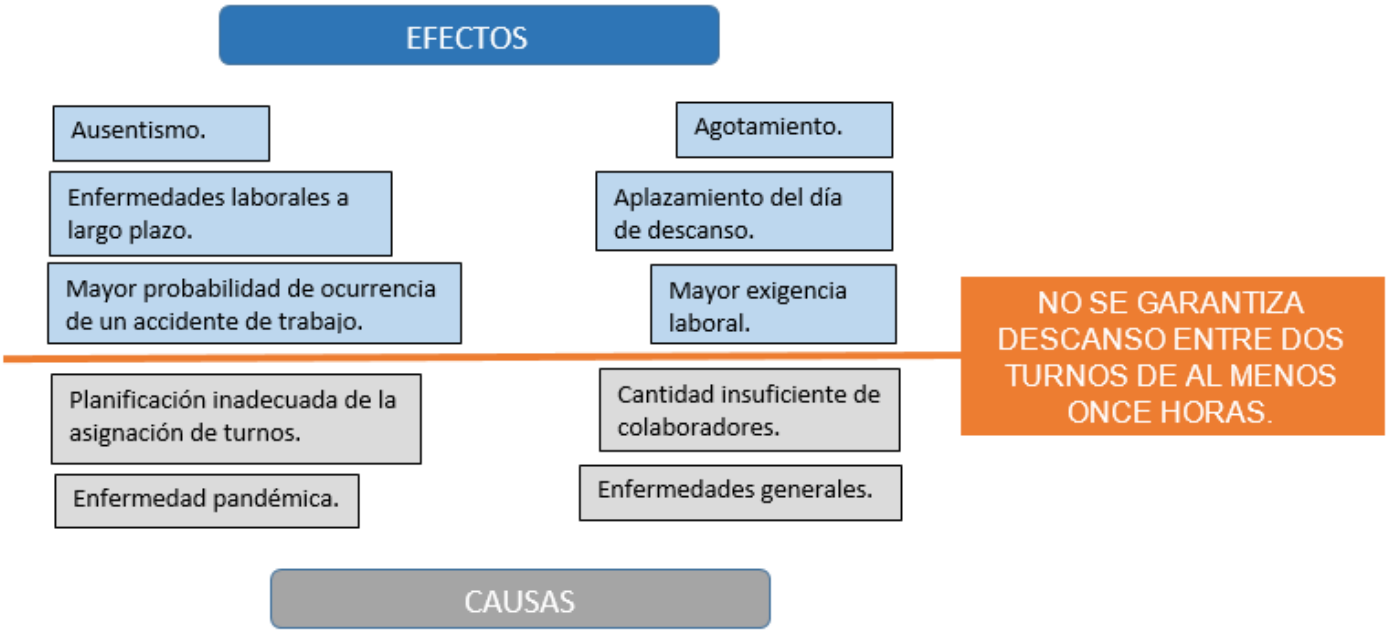
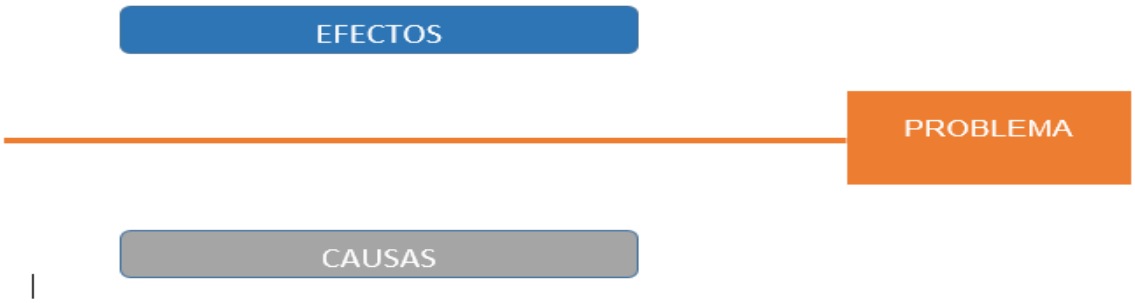


Figura 3: Diagrama de causa-efecto
Fuente: elaboración propia.

Este diagrama facilita la visualización del problema, el cual es que no se le garantiza un descanso mínimo de once horas entre dos turnos a los colaboradores que tienen turnos rotativos en el Hotel Decameron Galeón, en el cual por causas tales como el número de trabajadores, enfermedades generales, enfermedad pandémica y la planificación inadecuada de la asignación de turnos ha tenido una mayor exigencia laboral de tal forma que el día de descanso deba ser aplazado y en muchos casos se les cambia por una remuneración, procurando suplir las ausencias causadas por las causas antes mencionadas. Esta insuficiencia de personal para suplir las necesidades operacionales, ha conllevado a que los colaboradores laboren agotados, lo cual aumenta la probabilidad de ocurrencia de un accidente de trabajo.

6. BASES TEÓRICAS RELACIONADAS

- **Seguridad y Salud en el Trabajo:** disciplina que trata sobre la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, así como acerca de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, lo que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. Artículo 1,Ley 1562 de 2012.
- **Recomendación 178 de la ley 347 de 1997:** contempla las recomendaciones sobre el trabajo nocturno.
- **Trabajo nocturno:** todo trabajo que se realice durante un periodo de por lo menos siete horas consecutivas, que abarque el intervalo comprendido entre medianoche y las cinco de la mañana. Recomendación 178 de la ley 347 de 1997.
- **Enfermedad laboral:** Es la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. Artículo 4 de la ley 1562 de 2012.
- **Estadística descriptiva:** de acuerdo con Vargas (1995), la estadística descriptiva es un método para describir numéricamente conjuntos numerosos.
- **Diagrama causa-efecto:** es una representación gráfica que muestra la relación cualitativa e hipotética de los diversos factores que pueden contribuir a un efecto o fenómeno determinado. (fundibeq,s.f).



- **Metodología de la investigación:** disciplina que conjunta los procesos y técnicas que deben llevarse a cabo para realizar un estudio. Posgrados (IBERO,2020).

7. DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

Una de las inconformidades manifestadas de manera más recurrente por los colaboradores, durante el periodo de prácticas realizado en el Hotel Decameron Galeón, era la de tener pocas horas de descanso antes de retornar a otro turno. A la par de esta queja, también era manifestada la sobrecarga de actividades presentada debido al ausentismo que se presentaba en la empresa, lo cual, en muchas ocasiones les llevaba a perder o a que se les aplazara su día de descanso. De estas situaciones nace la necesidad de crear el *Programa de trabajo nocturno* y para llevar a cabo los objetivos planteados en él se realizaron las siguientes actividades:

- Del 6 de enero al 8 de febrero de 2022, se realizó la búsqueda de los materiales de referencia requeridos para realizar el informe, tales como: la resolución 178 de la ley 347 de 1997, los antecedentes relacionados con el trabajo nocturno, lo que exige la ley colombiana respecto al trabajo nocturno, así como el diálogo con los trabajadores que realizan turnos nocturnos buscando conocer las causas puntuales que generan las inconformidades que expresaban.
- El día 20 de enero del presente año, se realizó reunión presencial con la jefe de Talento Humano, en la cual se realizó la revisión del listado maestro de los colaboradores del Hotel Decameron Galeón, extraído de la base de datos administrada por esa área. Seguidamente, vía telefónica, se habló con cada jefe de área y se obtuvieron datos relevantes como:
    - ★ El número total de trabajadores.
    - ★ El número de trabajadores que tienen turnos rotativos.
    - ★ La cantidad de trabajadores que diariamente asisten en el horario nocturno.

- ★ Las áreas que tienen labores en el horario nocturno.
- ★ Los turnos asignados a los colaboradores.

- Del 24 de enero al 2 de febrero del 2022 se realizó el análisis de la caracterización de accidentalidad correspondiente al año 2019, 2020 y 2021. Este documento es una base de datos elaborada en el programa Excel, a la cual tuve acceso por medio de los archivos compartidos de la jefe del área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) a la cuenta empresarial que me fue asignada Laura.Hernandez@decameron.com.

  Con esto se logró recopilar información sobre la cantidad de accidentes de trabajo en cada año, el turno en el que ocurrió el evento y la clasificación del accidente (leve, grave, severo y mortal), se determinaron porcentajes de estas variables y se realizaron deducciones presentadas anteriormente en el documento.
- En los días comprendidos entre el 3 y 8 de febrero se realizaron reuniones cortas con la jefe de SST, en las cuales se puntualizaron los temas a tratar en el documento, lo que se iba a tomar en cuenta, las recomendaciones que desde el área se daría para la ejecución del programa y la privacidad de los datos que se debía tener en cuenta.
- Del 9 al 25 de febrero se realizaron las tablas con la información recopilada y de allí se realizaron las gráficas estadísticas y también el diagrama de causa-efecto.
- Del 26 de febrero al 10 de marzo se realizó la redacción total del informe.

8. CRONOGRAMA:

ACTIVIDAD	SEMANAS										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Búsqueda de información.											
Reunión con jefe de Talento Humano y diferentes jefes de área.											
Análisis de la caracterización de los años 2019,2020 y 2021.											
Reuniones con la jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo.											
Realización de tablas, gráficas y diagrama.											
Ejecución del informe.											
Entrega del informe.											

9. CONCLUSIONES Y LÍNEAS FUTURAS

Con la implementación de éste proyecto se espera que se mejore la calidad de vida de los trabajadores del Hotel Decameron Galeón, garantizando un descanso mínimo de once horas entre dos turnos, lo cual se logrará asignando turnos rotativos que no sean consecutivos, esto disminuirá la carga laboral y a su vez la probabilidad de la ocurrencias de accidentes de trabajo relacionados con la fatiga y el cansancio.

Se requiere del apoyo del área de Talento Humano para la organización de dichos turnos donde debe tenerse en cuenta que:

- Un trabajador, en lo posible, no labore más de 6 días contínuos en el turno nocturno (10 p.m. - 6 a.m.).
- Un trabajador que haya salido a las 6 a.m. de turno, no ingrese a turno de 3 p.m.- 11 p.m.
- Un trabajador que haya tenido turno de 3 p.m. - 11 p.m., no ingrese al siguiente día al turno de 6 a.m. - 3 p.m.
- Se garantice el número mínimo de trabajadores, para así no recargar a los otros.
- No les sea aplazado el día de descanso.

  A continuación se muestra una propuesta de turnos rotativos para realizar los respectivos horarios.

6am-3pm	1
8am-5pm	2
3pm-11pm	3
10pm-6am	5
Descanso	DE

NOMBRE	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
A	DE	1	1	3	3	5	5
B	1	3	DE	1	3	3	5
C	5	5	3	3	DE	1	1
D	1	1	DE	2	5	5	5
E	3	5	5	DE	1	3	3
F	1	2	3	5	5	DE	2
G	2	2	1	5	DE	3	3

Se requiere apoyo desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo, en conjunto con la ARL SURA, para:

- La socialización de charlas de autocuidado, enfocadas en las condiciones y recomendaciones para un buen descanso.
- La socialización de charlas acerca de la alimentación que deben procurar en el desarrollo de las actividades nocturnas.
- La socialización de las pausas activas, la frecuencia con la que se deben hacer y la cantidad de repeticiones que deben realizarse durante la jornada nocturna.
- La supervisión de la asignación de turnos.
- Seguimiento a la salud de los colaboradores que trabajan en turnos rotativos y quienes por su cargo trabajan fijo en el turno nocturno, para detectar posibles enfermedades laborales.

10. BIBLIOGRAFÍA

1 (Hotel Decameron Galeón,s.f.) *Generalidades de la empresa* Recuperado el 17 de enero de 2022, de https://www.decameron.com/es/otr-destinos/colombia/santa-marta/decameron-galeon.

National Institute of General Medical Sciencies (NIGMS,2021). *Ritmos circadianos.* Recuperado el 21 de enero de 2022, de https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms-spanish.aspx#:~:text=Los%20ritmos%20circadianos%20son%20cambios,las%20plantas%20y%20los%20microbio

Organigrama del Hotel Decameron (2010) Recuperado el 22 de enero de 20022, de http://royaldecameron.blogspot.com/2010/12/organigrama-del-hotel.html

Ley 1562 de 2012 (11 julio 2012), Congreso de Colombia, artículo1 Recuperado el 21 de enero de 2022, de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf

Ley 347 de 1997 (21 enero 1997), Congreso de Colombia, *Recomendación 178* Recuperado el 6 de enero de 2022,de https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=1658555

Ley 1562 de 2012 (11 julio 2012), Congreso de Colombia, artículo 4 Recuperado el 21 de enero de 2022, de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf

Vargas (1995), ***Estadística descriptiva e inferencial*** Recuperado el 3 de marzo 2022, de https://naps.com.mx/blog/introduccion-a-la-estadistica-descriptiva/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20Vargas%20(1995,de%20un%20conjunto%20de%20datos.

Fundibeq(s.f.), *Diagrama causa – efecto* Recuperado el 14 de febrero 2022, de https://www.ingenieria.unam.mx/javica1/planeacion/Planeacion/pescado.pdf

Posgrados Ibero (18 mayo 2020), *¿Qué es la metodología de investigación?* Recuperado el 31 de enero de 2022, de https://blog.posgrados.ibero.mx/metodologia-de-investigacion/#:~:text=Podemos%20definir%20a%20la%20metodolog%C3%ADa,cabo%20para%20realizar%20un%20estudio.

Revista Española de Medicina Legal (diciembre 2016), *Trabajo nocturno y Salud laboral* Recuperado el 7 de enero de 2022, de https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S037747321600002X