Informe de Pasantía en Estrategia en Seguros LTDA

Zurisadai Gutiérrez Vargas

Trabajo de grado para optar el título de Especialista en Administración Deportiva

Tutor

Nelson Ariel Niño García

Especialista en Administración Deportiva

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

División Ciencias de la Salud

Especialización en Administración Deportiva

2026

Contenido

Introducción **7**

1. Contexto de la organización **8**

2. Propósito de la pasantía **9**

3. Descripción de las actividades desarrolladas **10**

4. Aprendizajes **11**

5. Recomendaciones **12**

Referencias **14**

Lista de Figuras

Figura 1. *Planilla de seguimiento.* 11

Resumen

La pasantía, con una duración de 96 horas como requisito para el aval de la especialización en administración deportiva, se desarrolló en la empresa Estrategia en Seguros LTDA, en el área de actividad física. Durante este proceso se llevaron a cabo actividades de apoyo administrativo orientadas a la gestión de un proyecto de pausas activas dirigido a servidores públicos. Dicho proyecto se implementó mediante un curso alojado en una plataforma digital que presenta videos específicos para la realización diaria de ejercicios preventivos. Las pausas activas, concebidas como periodos breves de tiempo, buscan aportar beneficios a los sistemas corporales, disminuir el estrés derivado de la fatiga física y mental, reducir el riesgo de enfermedades laborales y mejorar la calidad de vida de los colaboradores.

La experiencia permitió fortalecer competencias en el manejo de herramientas digitales, la organización de la información y la comunicación con los responsables de cada entidad, garantizando la correcta subida de listados de asistencia y el cierre adecuado de los cursos. El seguimiento se extendió a nivel nacional, lo que favoreció la cobertura en distintas sedes y sectores, consolidando el impacto del proyecto en la cultura de bienestar laboral. Entre las lecciones aprendidas se destacan la importancia de la planificación, la sistematización de datos y la integración de la administración deportiva en contextos organizacionales, reafirmando el valor de las pausas activas como estrategia de prevención y productividad en el ámbito laboral.

Palabras clave: administración deportiva, pausas activas, bienestar laboral, gestión administrativa, salud ocupacional.

Abstract

The internship, lasting 96 hours as a requirement for the specialization in sports administration, was carried out at Estrategia en Seguros LTDA in the physical activity area. During this process, administrative support activities were developed to manage an active breaks project aimed at public servants. This project was implemented through an online course hosted on a digital platform that provided specific videos for daily preventive exercises. Active breaks, conceived as short periods of time, are designed to benefit the body's systems, reduce stress caused by physical and mental fatigue, lower the risk of occupational diseases, and improve employees' quality of life.

The internship experience strengthened competencies in the use of digital tools, information organization, and communication with representatives of each entity, ensuring the correct uploading of attendance lists and the proper completion of courses. Monitoring was extended nationwide, which facilitated coverage across different branches and sectors, consolidating the project's impact on workplace wellness culture. The lessons learned highlight the importance of planning, data systematization, and the integration of sports administration into organizational contexts. This reaffirmed the value of active breaks as a preventive and productivity-enhancing strategy in the workplace, while also demonstrating the relevance of sports administration in promoting health and well-being at an institutional level.

Keywords: sports administration, active breaks, workplace wellness, administrative management, occupational health.

Glosario

Administración deportiva: La administración deportiva es el proceso mediante el cual se planifican, organizan, dirigen y controlan las actividades relacionadas con el deporte, buscando eficiencia y sostenibilidad en las organizaciones deportiva (Gutiérrez Betancur, 2010).

Bienestar laboral: El bienestar labral implica la satisfacción integral del trabajador en su entorno de trabajo, considerando factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en su desempeño y calidad de vida. (Quiroz-González, Loaiza Guzmán & Mejía González, 2019).

Gestión administrativa: Es el conjunto de actividades encaminadas a planificar, organizar, dirigir y controlar los recursos humanos, financieros, materiales y tecnológicos para alcanzar los objetivos de una organización. (Chiavenato, 2009).

Pausas activas: Son breves momentos de actividad física durante la jornada laboral que ayudan a prevenir enfermedades ocupacionales, mejorar la concentración y reducir la fatiga. (Zhunio Suin, Párraga Moreira & Coronel Macías, 2024).

Salud ocupacional: Es el conjunto de actividades multidisciplinarias orientadas a promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores" (Organización Internacional del Trabajo & Organización Mundial de la Salud, 1950).

Introducción

La pasantía se desarrolló en la empresa Estrategia en Seguros LTDA, en el área de actividad física, como requisito académico de la especialización en administración deportiva. Esta experiencia permitió vincular los conocimientos teóricos con la práctica profesional, aportando al fortalecimiento de programas de bienestar laboral mediante la implementación de pausas activas dirigidas a servidores públicos.

Las pausas activas se han consolidado como una estrategia de prevención en salud ocupacional, al disminuir el riesgo de enfermedades laborales y mejorar la productividad. Según el Ministerio de Salud y Protección Social (s.f.), estas actividades breves de ejercicio contribuyen a reducir la fatiga física y mental, favoreciendo la concentración y el rendimiento. En este sentido, la administración deportiva aporta herramientas de planificación y gestión que permiten integrar programas de actividad física en contextos organizacionales, garantizando su sostenibilidad y efectividad (Gutiérrez Betancur, 2010).

El problema identificado corresponde al sedentarismo y la fatiga física y mental en servidores públicos, factores que incrementan el riesgo de enfermedades laborales y afectan la productividad institucional. El proyecto buscó dar alcance nacional mediante un curso virtual con videos específicos, garantizando la cobertura en distintas sedes y sectores de las entidades públicas.

El objetivo general de la pasantía fue implementar un programa de pausas activas en servidores públicos mediante una plataforma digital. Como objetivos específicos se planteó fortalecer competencias en gestión administrativa y digital, promover la cultura de bienestar laboral en la institución y realizar seguimiento nacional para garantizar cobertura y efectividad.

1. Contexto de la organización

La pasantía se llevó a cabo en la empresa Estrategia en Seguros LTDA, entidad privada que desarrolla su labor en dos grandes ramas: Administradora de Riesgos Laborales (ARL) y Seguros. Esta estructura le permite atender tanto a entidades públicas como a clientes particulares, consolidando un modelo integral de aseguramiento y bienestar.

Por medio de la ARL, la organización brinda apoyo a las entidades públicas en todo lo relacionado con seguridad y salud en el trabajo. En este ámbito se destacan los programas de medicina preventiva, que incluyen la promoción de la actividad física como estrategia para reducir el riesgo de enfermedades laborales, prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida de los trabajadores. Estas acciones se articulan con proyectos de bienestar, como las pausas activas, que buscan disminuir la fatiga física y mental y fomentar la productividad institucional.

En su rama de Seguros, Estrategia en Seguros LTDA ofrece productos aseguradores a cualquier tipo de cliente, garantizando respaldo económico y protección frente a diversos riesgos. Este componente asegurador complementa la labor preventiva de la ARL, generando confianza y seguridad tanto en el sector público como en el privado.

La integración de ambas ramas refleja la visión integral de la empresa, que no solo protege a los trabajadores frente a riesgos, sino que también promueve hábitos saludables y sostenibles. En este contexto, la pasantía permitió comprender la dinámica de una institución que articula aseguramiento, prevención y bienestar, consolidando un modelo de intervención que responde a las necesidades de los servidores públicos y de la sociedad en general.

2. Propósito de la pasantía

La pasantía tuvo como propósito apoyar la gestión administrativa y el seguimiento del proyecto de pausas activas, mediante la recolección y organización de datos relacionados con las listas de asistencia y la atención de dudas de los usuarios. Con ello se buscaba garantizar la participación efectiva en las actividades, fortalecer la cultura de bienestar dentro de la organización y aportar información confiable para la toma de decisiones en torno a la salud ocupacional y la productividad.

Este proceso se desarrolló en la empresa Estrategia en Seguros LTDA, entidad privada que cuenta con dos ramas principales: la Administradora de Riesgos Laborales (ARL), encargada de brindar apoyo a las entidades públicas en todo lo relacionado con seguridad y salud en el trabajo, destacando programas de medicina preventiva que incluyen la actividad física; y el área de Seguros, orientada a ofrecer productos aseguradores a cualquier tipo de cliente, garantizando respaldo económico y protección frente a diversos riesgos.

En este contexto, el proyecto de pausas activas se implementó como una estrategia preventiva de alcance nacional, a través de un curso virtual con videos específicos que los servidores públicos debían realizar diariamente para reducir la fatiga física y mental, prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida. La experiencia permitió fortalecer competencias en el manejo de herramientas digitales, la organización de la información y la comunicación con los responsables de cada entidad, consolidando el impacto del programa en la cultura de bienestar laboral y reafirmando el valor de la administración deportiva como disciplina que integra prevención, aseguramiento y productividad en el ámbito organizacional.

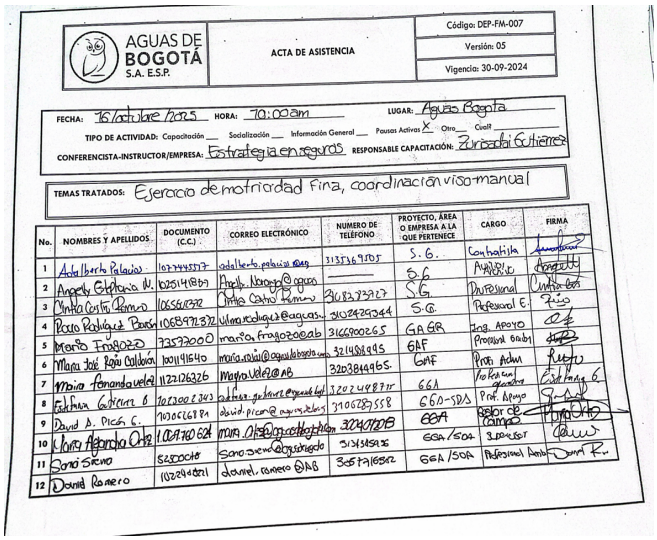
3. Descripción de las actividades desarrolladas

Durante la pasantía se realizaron funciones administrativas vinculadas al proyecto de pausas activas, integrando la visión de la administración deportiva en la gestión de bienestar laboral. Entre las principales actividades se destacan:

- Gestión documental y organización: clasificación y archivo de la información de cada entidad en carpetas específicas, asegurando orden y trazabilidad de los registros. La recolección y organización de la información se realizó mediante carpetas físicas dispuestas en la nube de drive de la empresa, garantizando un adecuado almacenamiento y acceso a los registros.
- Monitoreo de capacitaciones: seguimiento en la plataforma de cursos de Estrategia en Seguros LTDA para entidades públicas como la Secretaría de Gobierno, la UNAD y la Subred Suroccidente, verificando el cumplimiento de los procesos formativos a los trabajadores.
- Control de participación: conteo y validación de asistentes en las sesiones de pausas activas, utilizando los listados de asistencia como evidencia verificable de la participación. Este proceso permitió establecer una trazabilidad precisa y generar estadísticas confiables por entidad, identificando de manera adecuada a cuántas personas llegó el proyecto y evaluando su impacto real en términos de cobertura y efectividad.
- Capacitación en herramientas digitales: orientación a los encargados de cada entidad sobre el manejo de la plataforma, la correcta subida de listados de asistencia y el cierre adecuado de los cursos, dirigida específicamente a los colaboradores inscritos por la entidad.
- Comunicación institucional: envío periódico de reportes de seguimiento a los responsables de cada entidad, como evidencia del trabajo realizado y constancia del compromiso de la

empresa con el cuidado de sus colaboradores.

Figura 1. *Planilla de seguimiento.*



AGUAS DE BOGOTÁ S.A. E.S.P.

ACTA DE ASISTENCIA

Código: DEP-FM-007
Versión: 05
Vigencia: 30-09-2024

FECHA: 16 octubre 2025 HORA: 10:00am LUGAR: Aguas Bogota

TIPO DE ACTIVIDAD: Capacitación ___ Socialización ___ Información General ___ Pausas Activas X Otro ___ Cual? ___

CONFERENCISTA-INSTRUCTOR/EMPRESA: Estrategia en seguros RESPONSABLE CAPACITACIÓN: Zurisadai Gutiérrez

TEMAS TRATADOS: Ejercicio de motricidad fina, coordinación viso-manual

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO (C.C.)	CORREO ELECTRÓNICO	NUMERO DE TELÉFONO	PROYECTO, ÁREA O EMPRESA A LA QUE PERTENECE	CARGO	FIRMA
1	Adalberto Palacios	1027445517	adalberto.palacios@ag	3135369705	S.G.	Contratista	[illegible]
2	Angely Stephania N.	1025141869	Angely.Naranjo@aguas	—	S.G	Auxiliar Adm	[illegible]
3	Cintia Castro Romero	1065560372	Cintia.Castro.Romero	3108373927	S.G.	Profesional	[illegible]
4	Pedro Rodríguez Barón	1068972372	ulmaurodriguez@aguas	3102429344	S.G.	Profesional E.	[illegible]
5	María Fragozo	73577000	maria.fragozo@ab	3166900265	GAGR	Ing. Apoyo	[illegible]
6	María José Rojas Calderón	1001141640	maria.rojas@aguasdebogota.com	3214881945	GAF	Profesional Gestión	[illegible]
7	Maria Fernanda Velez	1122126326	Maria.Velez@AB	3203844965	GAF	Prof. Adm	[illegible]
8	Estefania Gutierrez B	1023002343	estefania.gutierrez@aguasdebog	3202448775	GGA	Profesional Gestión	[illegible]
9	David A. Picón G.	1030626881	david.picon@aguasdebog	3106287558	GGA-SDA	Prof. Apoyo	[illegible]
10	Maria Alejandra Ortiz	1007760624	maria.ortiz@aguasdebogota.com	3004072018	GGA	Gestor de Campo	[illegible]
11	Sara Sierra	52500018	sara.sierra@aguasdebogota	3131585936	GGA/SDA	3.DEMOST	[illegible]
12	David Romero	1022940821	daniel.romero@AB	3057716582	GGA/SDA	Profesional Amb	[illegible]

4. Aprendizajes

- Gestión administrativa y documental: se fortalecieron habilidades en la clasificación, organización y archivo de información, garantizando trazabilidad y acceso oportuno a los registros.
- Manejo de herramientas digitales: se desarrolló experiencia en el uso de plataformas virtuales para el seguimiento de capacitaciones, la subida de listados de asistencia y la generación de reportes institucionales.
- Control de participación y análisis estadístico: se aprendió a realizar conteos de asistencia y a generar estadísticas confiables por entidad, lo que permitió evaluar la cobertura del proyecto y dar trazabilidad a los resultados.

- Comunicación institucional: se adquirieron competencias en la elaboración y envío de reportes periódicos, fortaleciendo la relación con los responsables de cada entidad y evidenciando el compromiso de la empresa con sus colaboradores.
- Integración de la administración deportiva con la salud ocupacional: se comprendió cómo la actividad física, a través de las pausas activas, se convierte en una estrategia preventiva que impacta positivamente en la productividad y el bienestar de los trabajadores.
- Trabajo colaborativo y visión integral: se valoró la importancia de articular las dos ramas de la empresa (ARL y Seguros) en la construcción de proyectos que combinan aseguramiento, prevención y bienestar, ampliando la perspectiva profesional sobre la gestión organizacional.

5. Recomendaciones

- Seguimiento estructurado: establecer protocolos claros de supervisión y acompañamiento durante las pasantías, que permitan verificar el cumplimiento de las actividades y brindar retroalimentación oportuna a los aprendices.
- Fortalecimiento del conocimiento especializado: promover espacios de capacitación previos y durante la pasantía, orientados a ampliar el dominio en áreas específicas como gestión administrativa, salud ocupacional, actividad física y aseguramiento, con el fin de consolidar la formación de futuros profesionales especialistas.
- Integración de herramientas digitales: continuar potenciando el uso de plataformas virtuales para el registro, monitoreo y análisis de datos, garantizando trazabilidad y estadísticas confiables que respalden la toma de decisiones.

- Mayor articulación institucional: fomentar la comunicación constante entre la empresa, las entidades participantes y los aprendices, de manera que se logre una coordinación efectiva y se evidencie el compromiso con el bienestar laboral.
- Evaluación de impacto: implementar mecanismos de medición más detallados que permitan valorar no solo la cobertura del proyecto, sino también los efectos en la productividad, la salud y la cultura organizacional.

Referencias

Carrillo García, J. (2019). *Metodología de la investigación aplicada*. Editorial Académica Española.

Chiavenato, I. (2009). *Introducción a la teoría general de la administración* (7ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Gutiérrez Betancur, J. F. (2010). *Administración deportiva*. Universidad de Antioquia. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3644057.pdf

HSEQ Nueva Visión. (s.f.). *Plataforma Estrategia en Seguros*. Recuperado de https://hseqnuevavision.com/plataforma/EstrategiaEnSeguros/user/index.php?id=14

Organización Internacional del Trabajo & Organización Mundial de la Salud. (1950). Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health: First session. Ginebra: OIT/OMS.

Quiroz-González, E., Loaiza Guzmán, J. D., & Mejía González, C. (2019). *Bienestar en el trabajo: implicaciones y desafíos para las organizaciones saludables*. Editorial UCP. https://editorial.ucp.edu.co/omp/index.php/e-books/catalog/download/13/13/37

Zhunio Suin, L. R., Párraga Moreira, J. L., & Coronel Macías, M. N. (2024). *El rol de las pausas activas en el aprendizaje y su influencia en la concentración del estudiante*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(6), 1–12. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15808