

Informe Pasantía en Compensar

Sergio Yair sanchez castro

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

2025

Contenido

Introducción	9
2. Propósito de la pasantía	11
3. Descripción de las actividades desarrolladas	11
4. Aprendizajes	16
5. Recomendaciones	17
6. Referencias.....	18

Lista de figuras

Figura 1 conversatorio de running fotografia	12
Figura 2 cronograma de actividades creado por equipo de runners compensar Copyright por compensar 2025	13
Figura 3 ficha técnica portafolio experiencial, tomada de compensar sin cambios.....	13
Figura 4 análisis de base de datos programa latidos sergio sanchez (2025)	14
Figura 5 segundo informe del programa latidos se sistematiza la información- sergio sanchez 2025.....	15
Figura 6 programas vulnerables apoyo administrativo adaptado de programa sano equilibrio compensar.....	16

Resumen

En este documento se presenta el desarrollo de la pasantía correspondiente a la especialización en Administración Deportiva, la cual se llevó a cabo en la Caja de Compensación Familiar Compensar, ubicada en la ciudad de Bogotá. Durante este proceso, se brindó apoyo principalmente a la línea de acondicionamiento físico, especialmente al programa Runners, donde se gestionaron distintos planes de acción con el objetivo de mantener motivados a los usuarios y fortalecer su participación.

Como tarea complementaria, también se colaboró con el programa Latidos, realizando el seguimiento de bases de datos suministradas por el equipo encargado. Estas bases fueron analizadas y organizadas en informes según las indicaciones recibidas, permitiendo detectar casos particulares y darles el tratamiento correspondiente.

Finalmente, se elaboró un proyecto dirigido a la organización, en el que se sistematizó la información trabajada durante la pasantía. Esto permitió identificar problemáticas puntuales y proponer soluciones prácticas para mejorar algunos procesos internos.

Palabras clave: Acondicionamiento físico, sistematización, administración deportiva, pasantía, seguimiento

Abstract

This document presents the development of the internship corresponding to the specialization in Sports Administration, which was carried out in the Caja de Compensación Familiar Compensar, located in the city of Bogotá. During this process, support was provided mainly to the physical conditioning line, especially to the Runners program, where different action plans were managed in order to keep users motivated and strengthen their participation.

As a complementary task, we also collaborated with the Latidos program, monitoring databases provided by the team in charge. These databases were analyzed and organized in reports according to the indications received, allowing the detection of particular cases and their treatment.

Finally, a project was prepared for the organization, in which the information worked on during the internship was systematized. This made it possible to identify specific problems and propose practical solutions to improve some internal processes.

Keywords: Physical conditioning, systematization, sports management, internship, monitoring

Glosario

Actividad física: todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. (OMS, 2024)

Acondicionamiento físico: El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. (Equipo de Enciclopedia Significados, 2018)

Administración deportiva: Disciplina que aplica los principios del proceso administrativo (planificar, organizar, dirigir y controlar) al ámbito del deporte, gestionando de forma eficiente los recursos, instalaciones, personal y eventos deportivos para alcanzar objetivos organizacionales. (Glosarios , 2021)

Caja de compensación: Las cajas de compensación familiar son personas jurídicas de derecho privado sin ánimo de lucro de Colombia, organizadas como corporaciones en la forma prevista en el Código Civil que cumplen funciones de seguridad social y se hallan sometidas al control y vigilancia del Estado en la forma establecida por la ley, cuya principal función es la administración del Subsidio Familiar. (wikipedia, 2025)

Ejercicio físico: El ejercicio físico es la realización de movimientos corporales estructurados, repetitivos y, en ocasiones, supervisados por un instructor, con el objetivo de mejorar la condición física y la salud. (Enciclopedia, 2025)

Enfermedades crónicas: Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento. (OMS, 2024)

Informes: es un documento escrito en prosa informativa con el propósito de comunicar. Por consiguiente, refiere hechos obtenidos o verificados por el autor (reconocimientos, investigaciones, estudios o trabajos). Además, aporta los datos necesarios para una completa comprensión del caso, explica los métodos empleados y propone o recomienda la mejor solución para el hecho tratado. (wikipedia, 2025)

Pasantía: es una experiencia práctica y formativa que, generalmente, se lleva a cabo en empresas o instituciones con el objetivo de complementar la educación teórica de estudiantes o recién graduados. Las pasantías suelen tener una duración determinada y no necesariamente implican una relación laboral formal.

Running: El running, footing, correr o jogging, son algunos de los términos más usados en la actualidad para referirse a la carrera continua, el acto por el que alternativamente los pies tocan el suelo a una velocidad mayor que al andar. Esta disciplina, en principio, la puede practicar cualquier persona y se suele *realizar al aire libre*.

Seguimiento: El seguimiento se refiere al proceso sistemático y continuo de recopilar, analizar y utilizar información para supervisar el progreso de un programa con el objetivo de cumplir sus objetivos y guiar las decisiones de gestión. (endvawnow, 2019)

Sistematización: La sistematización es un procedimiento metódico que busca ordenar, clasificar y estructurar de forma coherente un conjunto de elementos, datos o conocimientos.

A través de este proceso, se logra analizar y comprender de manera más efectiva la información estudiada, lo que facilita su interpretación, aplicación y transmisión. (Leandro Alegsa, 2024)

Introducción

En el presente documento se expone el informe de las pasantías realizadas en la Caja de Compensación Familiar Compensar, específicamente en el área de deportes, dentro de la línea de acondicionamiento físico. La participación se centró principalmente en el programa **Runners** y, de forma complementaria, en tareas administrativas dentro del programa **Latidos**.

El programa Runners fue el eje principal de la pasantía. Para entender mejor su enfoque, es importante aclarar qué es el “running”. Según (cuidate plus, 2017) el running es una carrera continua que se realiza a un ritmo constante, normalmente al aire libre, y se ha vuelto cada vez más popular gracias a sus beneficios tanto físicos como mentales.

Desde el inicio se identificó una problemática que podría afectar negativamente al programa: el aumento de la tarifa para los usuarios, la cual casi triplicaba el valor anterior. Para evitar la deserción de los participantes actuales y atraer nuevos usuarios, se plantearon varias estrategias. Estas se socializaron previamente con la persona encargada del programa y se organizaron según un cronograma de implementación. Una de las acciones más destacadas fue la realización de un conversatorio con panelistas de las ligas de Bogotá y Cundinamarca, acompañado por una sesión de entrenamiento guiada por un fisioterapeuta especializado en atletismo y running. Estas actividades fueron incluidas en el nuevo calendario de actividades del programa para el resto del año.

Por otro lado, se brindó apoyo al programa Latidos, el cual está dirigido a usuarios remitidos del área de salud de Compensar, la mayoría de ellos con patologías coronarias y enfermedades crónicas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), las enfermedades crónicas son “aquellas que aparecen por una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento, y suelen ser de larga duración”. Gracias a la

articulación entre el área deportiva y la de salud, el programa busca impactar positivamente en varias dimensiones de la vida de los participantes, utilizando como eje la actividad física. La (OMS, 2024) define la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumo de energía”, e incluye actividades realizadas durante el tiempo libre, el transporte, el trabajo o las tareas del hogar. Su práctica, ya sea de intensidad moderada o vigorosa, mejora significativamente la salud.

También se tuvo en cuenta el concepto de ejercicio físico, entendido como una actividad planificada, estructurada y orientada hacia objetivos específicos, que sirve como guía dentro del proceso de intervención.

Durante la pasantía, se realizó una observación y validación junto con el responsable del programa Latidos. Se detectó una problemática importante relacionada con el seguimiento por parte de algunos docentes y con el bajo nivel de compromiso de ciertos usuarios. Por esta razón, se efectuó un seguimiento a las 92 personas vinculadas al programa (activas e inactivas), con el fin de sistematizar la información recolectada y evidenciar ciertos cruces de datos por parte de los docentes, lo cual generaba confusión en el proceso.

Todas las actividades desarrolladas se enfocaron en alcanzar el objetivo general de implementar estrategias que fortalecieran la experiencia del usuario dentro del programa Runners, promoviendo su adherencia y participación activa. Los objetivos específicos incluyeron la creación de un cronograma de actividades enfocadas en el programa Runners y el apoyo administrativo al programa Latidos, con el fin de contribuir a su crecimiento y mejorar la calidad de vida de más personas.

Contexto de la organización

La pasantía se realizó en la caja de compensación compensar, la cual está ubicada en la ciudad de Bogotá, la organización tiene como propósito superior el siguiente “Nos apasiona ser parte de la transformación de la comunidad con un servicio innovador y dentro de redes articuladas para contribuir a la prosperidad colectiva”. Además de manejar un trabajo articulado entre salud y la misma caja llamado ecosistema compensar.

.

2. Propósito de la pasantía

Contribuir al programa de runners con nuevas estrategias para potencializar su visibilidad y poder captar más usuarios, además de ayudar al programa de latidos con temas de seguimiento de bases de datos informes entre otras tareas administrativas.

3. Descripción de las actividades desarrolladas

Iniciamos con el programa de Runners, el cual es el eje central de esta pasantía, y en el que se logró contribuir de manera directa mediante la implementación de diversas estrategias, especialmente frente al ajuste en la nueva tarifa establecida. Cada una de las actividades se abordó partiendo de una contextualización del programa, orientada por la profesional encargada del mismo.

Figura 1. *Coversatorio de runnig fotografia por Sergio Sanchez 2025*



El primer plan de acción consistió en la realización de un conversatorio con atletas de la liga de Cundinamarca, desarrollado en el marco de la celebración del Día Internacional del Running. Durante este espacio, se abordaron temáticas como experiencias positivas en la práctica del deporte, métodos de entrenamiento, uso adecuado del calzado, y apoyos tecnológicos, entre otros temas de interés para los participantes.

Figura 2. cronograma de actividades creado por equipo de runners compensar Copyright por compensar 2025

ACTIVIDAD	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
INBODY	X			X			X	
CHARLA ALIMENTACIÓN Y TIPS	X			X				X
CARRERA COMPENSAR (ExpoStand y pacer)			X					
REDES ARTICULADAS		X				X		
SEDES		CUR (1 km gym)	CRA 60 (ascenso)		SEDE DESTINO (Carrera)		SUBA (ascenso)	
CIERRE DE AÑO (Circuito hídrico)								X

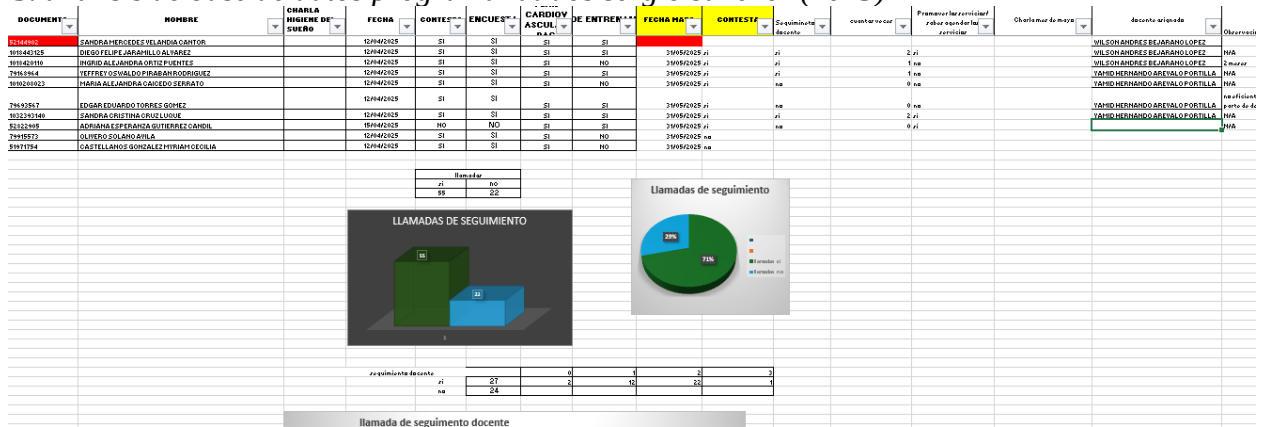
Figura 3. ficha técnica portafolio experiencial, tomada de compensar sin cambios

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Descripción general de las actividades deportivas	Deporte	Valor	Nombre del reto	Concepto	Slogan	correlación	Objetivos simbólicos del juego	Espacios sugeridos y generalidades para realizarlo	Utillería sugerida
2		Kick Boxing	Honestidad	En guardia con la Honestidad	Honestidad en acción: descarga, conecta y exprésate con verdad.	En este ring luchamos por la honestidad de nuestra gestión		1. Liberar tensiones mientras se reconoce la fuerza de la honestidad en el servicio público. 2. Reconectar con la coherencia entre pensamiento, palabra y acción. 3. Reflexionar sobre la honestidad como acto de valentía, no solo de sinceridad.	Zonas abiertas, coliseos, canchas techadas o salones amplios. Ideal para grupos medianos (15-25 personas). Instructores de box o kick boxing. Enfatizar seguridad, técnica básica y control emocional.	Guantes, cojinetas, sacos de golpeo (opcional cronómetro, música con beats intensos). Banderines y pizarras con el nombre de la esta
3	Inspirado en los retos del servicio público, este taller propone una experiencia en movimiento donde equipos de servidores enfrentan desafíos físicos y simbólicos que representan su labor diaria. A través de estaciones temáticas, se activan valores institucionales como la honestidad, el respeto, la diligencia y la justicia, generando espacios de integración, reflexión y reconocimiento colectivo.	Defensa Personal	Respeto	La fuerza del Respeto	Respeto en movimiento: conoce tus límites, reconoce al otro.	La defensa empieza por reconocer al otro desde el respeto.		1. Se requiere facilitador con formación en defensa personal o artes marciales. 2. Actividades en parejas o tríos, con acompañamiento cercano. 3. Se recomienda calentamiento y estiramiento inicial.	Salones multipropósito, zonas verdes o coliseos cerrados. Se requiere facilitador con formación en defensa personal o artes marciales. Actividades en parejas o tríos, con acompañamiento cercano. Se recomienda calentamiento y estiramiento inicial.	Colchonetas, bandas elásticas, pañuelos o cint ejercicios simbólicos de límites. Banderines y pizarras con el nombre de la esta
4	Cada dinámica está pensada para adaptarse al contexto y realidad de cada entidad, fortaleciendo el sentido de pertenencia y celebrando, de forma significativa y vivencial, el Día del Servidor Público.	Running	Diligencia	Carrera de la Diligencia	Diligencia en marcha: mueve el cuerpo con enfoque y constancia.	Cada paso cuenta, cada meta suma a la diligencia.		1. Asociar el movimiento constante con la eficiencia y la acción oportuna. 2. Enfatizar el valor de avanzar paso a paso con confianza. 3. Reconocer que la meta no siempre es hacer rápido, sino oportunamente.	Espacio abierto o salones multipropósito amplios. Estilo carrera de relevos en espacios cerrados.	Conos, estaciones con frases motivacionales, brazaletes por estaciones superadas. Banderines y pizarras con el nombre de la esta
5		Cirouito de Ejercicios	Compromiso	Cirouito del Compromiso	Compromiso común: haz que tus acciones hablen por ti.	El compromiso compartido llega más lejos.		1. Reconocer el esfuerzo sostenido como parte del compromiso real. 2. Traducir promesas en acciones. 3. Identificar la voluntad como motor del cumplimiento.	Micro retos de ejercicio funcional y de cumplimiento. Micro retos de ejercicio funcional y de cumplimiento.	Bandas de resistencia, cuerdas, pesas livianas cronómetro, tarjetas con desafíos. Banderines y pizarras con el nombre de la esta

En un segundo momento, se colaboró en la reconstrucción del cronograma de actividades del programa, con el objetivo de establecer una ruta clara de trabajo para los meses siguientes. Esta planificación permitirá no solo fortalecer los procesos internos y enriquecer la experiencia de cada integrante del programa, sino también captar la atención de nuevos y potenciales usuarios. Cabe destacar que, en comparación con otras entidades, Compensar ofrece este tipo de espacios deportivos a un costo significativamente más accesible, lo que representa una ventaja competitiva importante frente a la oferta externa.

Como parte de las actividades complementarias, se brindó apoyo al Programa de Latidos, empezando por el manejo de una base de datos que compartió el profesional encargado. Primero, se hizo un seguimiento a las 92 personas que forman parte del programa, tanto las que siguen activas como las que no. Para esto, se revisó la información y se hicieron llamadas para confirmar si el docente asignado estaba haciendo el seguimiento mensual a cada uno. También se realizó un informe donde se dejó constancia de quiénes respondieron, quiénes no, y qué seguimientos se habían hecho, lo que ayudó a tener una idea más clara de cómo va el proceso y en qué cosas hace falta mejorar.

Figura 5. análisis de base de datos programa latidos sergio sanchez (2025)



Luego, se elaboró un segundo informe en el que se organizó la información por docente y por las personas a las que hacen seguimiento. En este se comparó la información por cada persona, incluyendo las observaciones recogidas durante las llamadas. El objetivo fue encontrar fallas pequeñas que se están presentando, tanto por parte del personal de salud como de los docentes encargados. En varias llamadas se notó, por ejemplo, que el personal de salud no estaba haciendo las reprogramaciones necesarias, lo cual mostró que hay ciertos problemas de organización que se

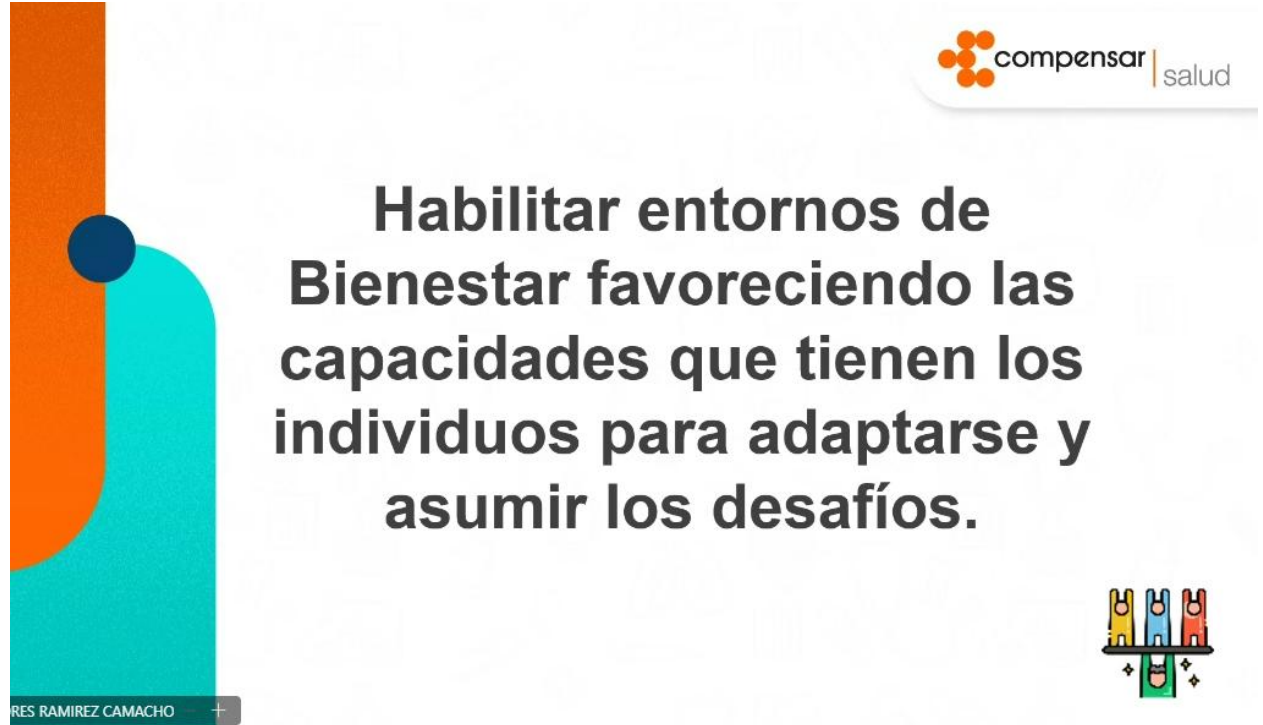
deben atender. Además, se identificó que no se está dando una atención adecuada en algunos procesos que involucran a los especialistas.

Figura 6. segundo informe del programa latidos se sistematiza la información- sergio sanchez 2025

Nº Documento	Nombre y apellido	Nombre docente	Observación	P. A
7304478	BELLO PARRA CIRO MILCIADES	AICARDO GUSTAVO MUÑOZ RAMOS	N/A	NO
13931749	BARRAGAN GOMEZ FABIAN ANDRES	AICARDO GUSTAVO MUÑOZ RAMOS	N/A	
21896610	TOPO RAMOS MARIA CELENI	AICARDO GUSTAVO MUÑOZ RAMOS	deja de asistir por dolor en rodilla	
35529524	PEÑA MOJICA IVONNE	AICARDO GUSTAVO MUÑOZ RAMOS	N/A	
Nº Documento	Nombre y apellido	Nombre docente	Observación	P. A
39522893	CHAPARRO MEDINA STELLA	ANAMARIA LA ROTA NIÑO	lesion "fractura de tobillo"	NO
39535624	LEMUS BEDOYA LUZ JACQUELINE	ANAMARIA LA ROTA NIÑO	N/A	SI
39633951	MORA DIAZ CLARA LETICIA	ANAMARIA LA ROTA NIÑO	Se incomoda por la llamada	NO
39719040	CUESTA CASTILLO MARIA ELENA	ANAMARIA LA ROTA NIÑO	N/A	SI
Nº Documento	Nombre y apellido	Nombre docente	Observación	P. A
41652992	PARRA MUÑOZ CARMEN YOLANDA	ANDRES FELIPE HERRERA VELASQUEZ	ya no pertenece al programa	NO
41655346	VEGA HERNANDEZ ANA VICTORIA	ANDRES FELIPE HERRERA VELASQUEZ	N/A	
51583813	BARREIRA VACA MARIA LIGIA	ANDRES FELIPE HERRERA VELASQUEZ	No interesada en el programa	NO
51711187	CALLEJAS MARTINEZ BEATRIZ	ANDRES FELIPE HERRERA VELASQUEZ	persona fuera del país/ contacto con la familiar	
Nº Documento	Nombre y apellido	Nombre docente	Observación	P. A
51775961	ROJAS MARTINEZ GLADYS YUBELY	ANGEL ALBERTO GUTIERREZ FALLA	N/A	SI
51777406	CAMACHO ROMERO MAGDA ODIS	ANGEL ALBERTO GUTIERREZ FALLA	No toma servicios, prioridad el trabajo	SI
51793275	AMADO RIVERA MARIA CRISTINA	ANGEL ALBERTO GUTIERREZ FALLA	N/A	NO
51875895	CARDENAS SEGURA FANNY JEANET	ANGEL ALBERTO GUTIERREZ FALLA	N/A	SI
Nº Documento	Nombre y apellido	Nombre docente	Observación	P. A
51881102	LAITON MARIA NIEVES	BRAJAM GUILLERMO TELLEZ PEREZ	no esta pagando complementario, asiste a los servicios habilitados	

En general, se puede decir que durante la pasantía se colaboró en muchas tareas administrativas, como la gestión de propuestas, el seguimiento a procesos, el análisis y la elaboración de gráficos con base en las bases de datos. Todo esto ayudó a que la organización entendiera mejor en qué estado están los procesos y permitió plantear mejoras, tanto dentro del equipo como hacia afuera, para poder atender mejor los casos individuales. Por último, vale la pena resaltar que este proceso también dejó un gran aprendizaje, tanto en lo profesional como en lo personal, gracias a todo lo vivido y trabajado durante la pasantía.

Figura 7. programas vulnerables apoyo administrativo adaptado de programa sano equilibrio compensar



4. Aprendizajes

Durante la pasantía se vivió un proceso de aprendizaje constante, en el que se abordaron temas relacionados con la gestión de espacios y de personas, así como el manejo directo de bases de datos y su respectivo análisis. Esto permitió desarrollar un manejo más fluido de herramientas como Excel. Además, se tuvo la oportunidad de interactuar en distintos entornos administrativos, lo que contribuyó al fortalecimiento de habilidades blandas como la comunicación, el trabajo en equipo, la empatía y la organización, elementos fundamentales para el desarrollo profesional.

5. Recomendaciones

Durante la realización de las pasantías fue posible identificar varios aspectos que podrían mejorar, tanto por parte de la universidad como de la organización. En cuanto al ámbito académico, sería útil reforzar el manejo de herramientas informáticas, como Excel, ya que son fundamentales para muchas de las tareas realizadas. También sería importante mejorar la forma en que se presenta el pasante ante la organización, así como hacer un seguimiento más cercano a su proceso y a cómo está viviendo la experiencia. Por parte de la organización donde se desarrolló la pasantía, se podría mejorar la gestión del tiempo, ya que en varias ocasiones se priorizaron otras novedades o actividades, dejando de lado las labores asignadas a la pasantía. Además, sería ideal establecer acuerdos más claros sobre la entrega de tareas asignadas por los distintos programas, para asegurar un proceso más organizado y productivo.

Referencias

- cuidate plus*. (7 de 12 de 2017). (U. E. 2024, Productor, & Unidad Editorial Revistas) Recuperado el 06 de 2025, de cuidate plus: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/running.html>
- Enciclopedia, E. d. (Ed.). (09 de 06 de 2025). *Significados*. (E. d. Enciclopedia, Productor) Recuperado el 09 de 06 de 2025, de Significados: <https://www.significados.com/ejercicio-fisico/>
- endvawnow. (20 de 12 de 2019). *endvawnow*. (c. v. niñas, Editor, & c. v. niñas, Productor) Recuperado el 01 de 06 de 2025, de endvawnow: <https://www.endvawnow.org/es/articles/1898-seguimiento-y-evaluacion.html#:~:text=El%20seguimiento%20se%20refiere%20al,guiar%20las%20decisiones%20de%20gesti3n.>
- Equipo de Enciclopedia Significados. (30 de 04 de 2018). *Enciclopedia de significados*. (E. d. Significados, Productor, & Equipo de Enciclopedia Significados) Recuperado el 05 de 06 de 2025, de Enciclopedia de significados: <https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico>
- Glosarios* . (11 de 02 de 2021). (glosarios.servidor-alicante, Productor, & glosarios.servidor-alicante) Recuperado el 04 de 06 de 2025, de Glosarios : <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/administracion-deportiva>
- Leandro Alegsa. (19 de 03 de 2024). *definiciones-de*. Recuperado el 09 de 06 de 2025, de definiciones-de: <https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/sistematizacion.php?>

OMS. (24 de 12 de 2024). *Organizacion mundial de la salud*. Recuperado el 06 de 2025, de Organizacion mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OMS. (24 de 06 de 2024). *Organizacion mundial de la salud* . Recuperado el 06 de 2025, de Organizacion mundial de la salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

wikipedia (Ed.). (10 de 05 de 2025). *wikipedia*. (wikipedia, Productor, & Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0) Recuperado el 02 de 06 de 2025, de wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Caja_de_Compensación_Familiar

wikipedia. (12 de 04 de 2025). *wikipedia* . (wikipedia, Editor, wikipedia, Productor, & Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0) Recuperado el 03 de 06 de 2025, de wikipedia : <https://es.wikipedia.org/wiki/Informe>