



# INPEC



**"EVALUACIÓN Y OPTIMIZACIÓN DEL  
PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA  
ASPIRANTES A GUARDIAS DEL INPEC EN  
IBAGUÉ-TOLIMA"**

**NEXAR SMITH BARRERA CELEMÍN.**

**ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL**

**2024**



**EPN**  
Escuela Penitenciaria Nacional





## CONTENIDO DEL DOCUMENTO DE TRABAJO (WORKING PAPER)

<b>Título del Documento</b>
"Evaluación y Optimización del Programa de Preparación Física para Aspirantes a Guardias del INPEC en Ibagué-Tolima"
<b>Resumen</b> (no mayor a 350 palabras)
La presente propuesta de investigación busca desarrollar y evaluar un programa de preparación física adaptado a las necesidades de bachilleres que ingresan al Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) en Colombia. A través de un estudio que incluye evaluación inicial, diseño, implementación y análisis de un programa de entrenamiento específico, se pretende mejorar la condición física y el rendimiento de los futuros guardias. El proyecto se centra en las habilidades físicas condicionantes de fuerza, resistencia y agilidad, consideradas esenciales para el adecuado desempeño en el entorno penitenciario.
<b>Palabras Clave.</b> Preparación física, INPEC, programa de entrenamiento, servicio penitenciario, condición física, guardias penitenciarios.
<b>Introducción</b>
<p>El Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) en Colombia enfrenta el desafío de preparar físicamente a los aspirantes a guardias, muchos de ellos recién egresados de la educación secundaria, para las exigencias del ambiente penitenciario. La naturaleza de este trabajo demanda no solo habilidades de seguridad y defensa, sino una capacidad física que permita responder a situaciones de alto riesgo y estrés (González &amp; Restrepo, 2020). Sin embargo, el nivel de preparación física de los ingresantes no siempre se ajusta a los requerimientos del entorno penitenciario, lo cual plantea un problema de seguridad y eficiencia en su desempeño (Martínez et al., 2021).</p> <p>Este estudio pretende identificar las competencias físicas fundamentales para el rol, diseñar un programa de entrenamiento que se ajuste a estas necesidades y evaluar la efectividad de dicho programa en una muestra de aspirantes. La investigación se basa en modelos de entrenamiento específicos para personal de seguridad, integrando aspectos de fuerza, agilidad, resistencia y adaptación psicológica (Alonso &amp; Pérez, 2019). Con ello, se busca contribuir a la profesionalización de los guardias, mejorando la seguridad tanto de los agentes como de las personas privadas de la libertad.</p>
<b>Metodología</b>

---

### ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL

Dirección: Kilometro 3 Vía Funza - Siberia, Colombia.

Teléfono: 2347474 Ext. 423

Correo Electrónico: escuela@inpec.gov.co

Línea Anticorrupción: 018000910105 - Servicio 24 Horas

**Diseño del Estudio:** Investigación cuantitativa y cualitativa basada en una muestra representativa de aspirantes al INPEC. Este estudio adopta un enfoque mixto de investigación, integrando tanto métodos cuantitativos como cualitativos, lo cual permite una comprensión más profunda del fenómeno en estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). En esta investigación, se aplicarán pruebas físicas estandarizadas para evaluar la fuerza, resistencia y agilidad de los aspirantes, así como entrevistas semiestructuradas para captar sus experiencias y percepciones sobre el programa de entrenamiento. La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos permite la triangulación de los datos, fortaleciendo la validez de los resultados obtenidos (Flick, 2004).

□ **Fases del Estudio:** La metodología sigue un diseño de investigación experimental que contempla cuatro fases: (1) diagnóstico inicial del estado físico de los participantes, (2) diseño del programa de entrenamiento basado en literatura especializada y entrevistas a entrenadores de seguridad, (3) implementación del programa en un periodo de 12 semanas y (4) evaluación final para comparar los resultados antes y después de la intervención (Kerlinger & Lee, 2002). Durante el análisis de datos, se emplearán técnicas estadísticas para interpretar los resultados cuantitativos, mientras que los datos cualitativos serán analizados mediante el análisis de contenido (Strauss & Corbin, 2002), lo cual permitirá obtener una visión integral del impacto del programa de entrenamiento.

- **Fase 1:** Diagnóstico del estado físico inicial de los participantes mediante pruebas de resistencia, fuerza y agilidad.
- **Fase 2:** Diseño del programa de entrenamiento físico, incorporando ejercicios específicos para fortalecer los grupos musculares clave y mejorar la respuesta física y mental.
- **Fase 3:** Implementación del programa en un periodo de 12 semanas, con evaluaciones intermedias.
- **Fase 4:** Evaluación del programa a través de una comparación entre los resultados obtenidos antes y después de la implementación.

□ **Instrumentos de Recolección de Datos:** Pruebas físicas estandarizadas, entrevistas a entrenadores y oficiales del INPEC, y cuestionarios de autopercepción de los aspirantes.

#### **Desarrollo/ análisis / resultados / argumentación/ discusión**

□ **Análisis de Datos:** Análisis estadístico de los resultados cuantitativos y análisis de contenido para los resultados cualitativos. Aquí supone una descripción del procedimiento concreto que se llevará a cabo para responder al interrogante o situación contextual que motiva el documento. Incluye, por

ejemplo, la enunciación explícita de los supuestos utilizados, y la justificación de la relevancia y validez del material usado (fuentes, datos, archivos, entre otros).

Se espera una mejora notable en el rendimiento físico de los aspirantes, particularmente en fuerza, resistencia y agilidad, aspectos fundamentales para su desempeño en el INPEC. Asimismo, se anticipa que el programa optimice la capacidad de los aspirantes para adaptarse a situaciones de emergencia y estrés típicas del ambiente penitenciario (Ortega et al., 2020).

#### Resultados Esperados

- Mejora significativa en las pruebas de condición física en términos de fuerza, resistencia, y agilidad.
- Evidencias de una adaptación mejorada al entorno penitenciario en términos de respuesta física.
- Recomendaciones prácticas para implementar un programa de entrenamiento en futuros procesos de formación de guardias.

#### Cronograma

- **Mes 1:** Diagnóstico y planificación.
- **Mes 2 - Mes 4:** Implementación del programa y recolección de datos intermedios.
- **Mes 5:** Análisis de datos y redacción del informe final.
- **Mes 6:** Presentación de resultados y recomendaciones.

#### Conclusiones

La implementación de un programa de preparación física específico puede mejorar considerablemente la capacidad de respuesta y seguridad de los guardias penitenciarios en formación. Este estudio aporta recomendaciones prácticas para que el INPEC optimice su proceso de reclutamiento, asegurando que los futuros agentes ingresen con las competencias físicas y mentales necesarias para el éxito en su rol. A su vez, este proyecto contribuye a la profesionalización de la seguridad penitenciaria en Colombia, con beneficios a largo plazo para la seguridad de los agentes y de las personas privadas de la libertad.

#### Bibliografía

- Alonso, J., & Pérez, L. (2019). *Fundamentos del entrenamiento físico en contextos de seguridad*. Editorial Seguridad y Defensa.

- González, A., & Restrepo, M. (2020). Eficacia del entrenamiento físico en el personal penitenciario. *Revista de Estudios Penitenciarios*, 25(3), 87-102.
  - López, C., & García, H. (2022). *Evaluación de programas de preparación física en instituciones de seguridad*. Editorial de la Fuerza.
  - Martínez, P., Herrera, F., & Sánchez, D. (2021). Condición física y desempeño en entornos de alto riesgo. *Revista Internacional de Seguridad y Defensa*, 33(1), 45-59.
  - Ortega, J., Villalba, N., & Torres, R. (2020). *Entrenamiento especializado en instituciones penitenciarias*. Editorial Carcelaria.
  - Rodríguez, E., Velázquez, S., & Díaz, J. (2018). Impacto de la preparación física en la seguridad penitenciaria. *Revista Colombiana de Seguridad*, 17(2), 115-130.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Editorial Morata.
  - Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill.
  - Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. McGraw Hill.
  - Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia.

---

**ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL**

Dirección: Kilometro 3 Vía Funza - Siberia, Colombia.

Teléfono: 2347474 Ext. 423

Correo Electrónico: escuela@inpec.gov.co

Línea Anticorrupción: 018000910105 - Servicio 24 Horas