



POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN
DE INCORPORACIÓN

**¡Seleccionamos
los mejores para
que sean excelentes!**

Este folleto tiene como fin dar a conocer a los aspirantes que participan en el proceso de selección e incorporación de la Policía Nacional las condiciones en que se realizarán las valoraciones que componen el proceso de selección y de igual forma los parámetros con los que se realizan los exámenes de laboratorio y la valoración físico atlética y morfofuncional



El objetivo del proceso de selección es el de valorar, clasificar y escoger los candidatos que más se ajustan al perfil que requiere la Policía Nacional, garantizando los principios de igualdad, moralidad, eficiencia, economía, celeridad, imparcialidad y publicidad. Adoptando procedimientos y parámetros metodológicos estandarizados que son determinados por la normatividad y la política de calidad de la Institución.

Este proceso se encuentra reglamentado a través de la Resolución 1071 del 12 de abril de 2007, Por la cual se expide el Protocolo de Selección e Incorporación para la Policía Nacional, como instrumento único que identifica y describe los procesos y procedimientos que se realizan en las convocatorias de selección que adelanta la Dirección de incorporación.

En el protocolo se establece que la selección es un proceso permanente, a través del cual se evalúan aptitudes, características, e intereses que poseen los aspirantes, relacionándolas con las exigencias para la realización de los cargos, con el fin de proveer a la institución las personas adecuadas, buscando la mejor utilización de sus competencias.

De acuerdo con lo anterior el aspirante debe someterse a una serie de valoraciones que van a permitir reconocer sus competencias en diferentes áreas y dimensiones.

En primera instancia el aspirante debe asistir a una **charla de divulgación** en la cual se brindará información sobre los requisitos básicos de la convocatoria, se describirá como se realiza el proceso de selección, las valoraciones que en ella se efectúan y se expondrán las ventajas de vincularse a la institución, dejando clara la normatividad que rige el proceso. Al terminar esta charla el aspirante es objeto de un **chequeo médico y odontológico general (gratuito)**, que busca identificar posibles afecciones que pueden obstaculizar el desarrollo de su proceso; con lo anterior se evita que el aspirante que presente causales de No Aptitud, incurra en gastos innecesarios al participar en el proceso.

Superada esta fase **el aspirante adquiere su carpeta**, se inscribe y desde allí comienza el proceso de selección el cual comprende las siguientes etapas:

EXÁMENES CLÍNICOS ESPECIALIZADOS Y PARACLÍNICOS.

Los exámenes de laboratorio se practican al aspirante con el fin de conocer a fondo su estado de salud y evitar encontrar novedades que impidan el ingreso a la escuela. Cuando la institución lo requiere, se podrán solicitar exámenes complementarios. Lo anterior se apoya por lo dispuesto en el decreto 094 de 1989 y decreto 1796 de 2000.

Los exámenes practicados son: Oftalmología, Radiología, Electrocardiograma, Optometría, Audiometría, Laboratorios, Electroencefalograma



VALORACIÓN MÉDICA

La valoración médica corresponde a un examen que se le practica al aspirante, en donde se diagnostica sobre el estado físico, antecedentes médicos, revisión de los signos vitales, órganos de los sentidos, cabeza, tórax, abdomen, sistema osteomuscular, vascular periférico y neurológico, aparato genito-urinario y revisión de la piel, de modo que se establezca su condición y capacidad física, a la luz de los resultados de los exámenes clínicos y paraclínicos. Apoyados por lo dispuesto en el decreto 094 de 1989 y decreto 1796 de 2000

VALORACIÓN ODONTOLÓGICA

Se evalúa el estado de salud oral del aspirante, realizando un examen clínico estomatológico, examen dental, oclusión y análisis general a través de la radiografía panorámica dental, la cual debe practicarse el aspirante en un laboratorio clínico que cumpla con las normas vigentes. De acuerdo con decreto 094 de 1989 y decreto 1796 de 2000.



VALORACIÓN FÍSICO ATLÉTICA Y MORFOFUNCIONAL



La evaluación del desempeño físico tiene tres componentes: el primero es de naturaleza corporal y funcional, referido al estado actual de su cuerpo en relación con los niveles de musculación, acumulación de grasa, gradientes de flexibilidad y el desempeño cardiovascular en pruebas de esfuerzo, que permiten definir si el aspirante es idóneo para someterse a una prueba de esfuerzo físico, el segundo es de aptitud motriz que mide la competencia del aspirante para desempeñarse en el medio acuático y el tercero es de naturaleza físico atlética que con una batería de pruebas determina su condición física (prueba de una milla, pechadas, abdominales y fuerza flexora de brazos).

VALORACIÓN PSICOLÓGICA

La valoración psicológica se divide en dos etapas, la primera consiste en la aplicación de dos tipos de pruebas psicológicas, una que mide el nivel intelectual y la segunda que aporta información sobre la personalidad del aspirante.

En la segunda etapa se realiza la entrevista psicológica individual, donde se indaga sobre procesos cognoscitivos, historia personal, rasgos de personalidad, valores, motivaciones y comportamientos ajustados con referencia a las competencias laborales del aspirante a la luz de los resultados de las pruebas psicotécnicas.



VALORACIÓN SOCIOFAMILIAR



viviendo la mayor parte de su vida.

Esta valoración se realiza con miras a conocer en detalle la estructura familiar, manejo de normas, principios y valores practicados en familia, proyección personal y familiar, contexto socio-familiar, dentro del cual desarrolla la vida del aspirante; al igual que la identificación del apoyo económico con que cuenta el aspirante durante la realización del curso de formación. La visita domiciliaria se realiza después de haber establecido previamente una cita y tendrá lugar en el domicilio donde el joven lleve

ESTUDIO DE SEGURIDAD

En esta valoración se verifica la información suministrada por el aspirante relacionada con sus antecedentes legales, financieros y académicos, así como su comportamiento en la comunidad donde interactúa, de modo que se pueda establecer que en el futuro no sea una persona que represente un riesgo para la Institución o el Estado.



CONSEJO DE ADMISIONES



El Consejo de Admisiones es un equipo interdisciplinario de carácter decisivo presidido por el Director de la Escuela, encargado de seleccionar entre los aspirantes que superen todas las valoraciones del proceso de selección, con conceptos de aptitud y ajuste al perfil, el mejor talento humano acorde con la aptitud psicofísica, el perfil de competencias laborales requerido, los resultados obtenidos en las valoraciones y la disponibilidad de cupos. Una vez seleccionado por el Consejo de Admisiones y antes de su ingreso a la Escuela el aspirante deberá participar en el programa técnico diseñado por el SENA (componente teórico) para la Policía Nacional cuando la institución lo requiera de acuerdo con la planta autorizada por el Gobierno Nacional.

ENTREGA DE LOS ASPIRANTES A LAS ESCUELAS

Se realiza la entrega de aspirantes en la fecha asignada, con el cumplimiento de todos los requisitos y parámetros establecidos en la convocatoria del proceso de selección. Durante la semana de adaptación se practica el examen de comprobación de la capacidad psicofísica por parte de la autoridad médico laboral de la Dirección de Sanidad, buscando garantizar que los aspirantes ingresen en óptimas condiciones de salud, de acuerdo con decreto 094 de 1989 y decreto 1796 de 2000. El aspirante que registre alguna novedad no podrá matricularse y se retirará del proceso de selección.



Así mismo, el aspirante adquiere la calidad de estudiante cuando se matricula en la Escuela de formación y se reglamenta mediante resolución del Director de Escuela.

RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EXÁMENES DE LABORATORIO Y PARACLÍNICOS

Las siguientes recomendaciones le permitirán al aspirante presentar sus exámenes de laboratorio de la forma más adecuada y efectiva:

1. El aspirante debe llegar al lugar donde se practican los exámenes, 30 minutos antes de la hora estipulada por la regional de Incorporación.
2. Debe tener disponibles los siguientes documentos:
 - Cedula de ciudadanía
 - Recibo de consignación de la etapa de exámenes.
3. Usar ropa cómoda, preferiblemente sudadera.

EXAMEN	RECOMENDACIÓN
OFTALMOLOGÍA	Sin maquillaje Si usa lentes debe llevarlos a la consulta
OPTOMETRÍA	Sin maquillaje Si usa lentes debe llevarlos a la consulta
RADIOLOGÍA	Asistir en ropa cómoda y no llevar consigo joyas o elementos metálicos. ADQUIRIR EN CUALQUIER FARMACIA: 1. ENEMA ORAL por 133 ml. 2. ENEMA RECTAL por 133 ml. PREPARACIÓN PARA EL EXAMEN EL DÍA ANTERIOR: - Tomar dieta líquida (jugos, caldo, gelatina, no ingerir lácteos, huevos y gaseosa) - No fumar o ingerir bebidas embriagantes - Aplicar ENEMA RECTAL por 133 ml según las instrucciones del empaque, en las horas de la tarde entre 2:00 pm y 6:00 pm. - Diluir el frasco de ENEMA ORAL por 133 ml diluido en 200 ml de jugo de naranja o limonada y tomarlo en las horas de la noche entre las 6:00 pm y 9:00 pm.
ELECTROENCEFALOGRAMA	Llevar el cabello limpio y seco, sin laca ni gel, lavado el mismo día. Dormir el día antes por lo menos 8 horas
ELECTROCARDIOGRAMA	No portar joyas o elementos metálicos. - La muestra de orina se tomara en el sitio donde se practique el examen. - Presentarse en ayunas
LABORATORIO CLÍNICO	- El día anterior no ingerir licor - Comida liviana a las 8:00 pm.
CITOLOGÍA. (MUJERES)	Prepararse para el examen con las siguientes recomendaciones: - No haber tenido relaciones sexuales 24 horas antes del examen. - No presentar el periodo menstrual. - No usar duchas vaginales. - Realizar aseo adecuado

RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LA VALORACIÓN FÍSICO ATLÉTICA Y MORFOFUNCIONAL

Con el ánimo de dejar claras cuales son las metas mínimas que deben cumplir los aspirantes en la valoración físico atlética y morfofuncional y evitar que no la superen por desconocimiento de las exigencias, la Dirección de Incorporación de la Policía Nacional, entrega esta información que espera sea de gran ayuda al aspirante para que adecúe su desempeño físico a las exigencias de la institución.

ESTRUCTURA DE LA PRUEBA

La prueba de aptitud física esta diseñada apuntando a tres componentes, uno de naturaleza corporal y funcional, otro de aptitud motriz a través de la prueba de natación y uno de naturaleza físico atlética.

VALORACIÓN MORFOFUNCIONAL

1. Componente Corporal:

- Test de Quetelet o índice de masa corporal: Se basa en la magnitud de la talla (estatura) medida en metros y del peso corporal expresado en kilogramos. Se calcula dividiendo el peso por el cuadrado de la talla. El número así obtenido es el índice de Quetelet.

$$IMC = \frac{\text{Peso (kilogramos)}}{\text{Talla x talla (metros)}}$$

Clasificación de la obesidad según el IMC (WHO 1998)

IMC	SITUACIÓN
<18,5	Desnutrición
18,5-24,9	Normal
25-26,9	Sobrepeso leve
27-29,9	Sobrepeso moderado
30-34,9	Obesidad tipo I
35-39,9	Obesidad tipo II
>40	Obesidad tipo III

- Índice cintura cadera (Ci-Ca): Se ha visto que una relación entre cintura y cadera superior a 1.0 en varones y a 0.8 en mujeres esta asociado a un aumento en la probabilidad de contraer diversas enfermedades asociadas a los índices de sobrepeso (diabetes melitus, enfermedades coronarias, tensión arterial). Las medidas se toman con una cinta métrica midiendo el perímetro de la cintura sobre la línea del ombligo y debajo de la caja torácica y luego el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos.

$$ICC = \frac{\text{Talla cintura (cm)}}{\text{Talla cadera (cm)}}$$

Interpretación:

ICC < 0.74 normal para MUJERES

ICC < 0.89 normal para HOMBRES

-Índice de Flexibilidad Isquiotibial: Es definida como la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones. Si queremos medir la flexibilidad tendremos que valorar esta amplitud de movimientos. Para ello mediremos la capacidad de elongación de los músculos y tendones de la región posterior del músculo y la pierna (zona isquiotibial) y de la musculatura dorso lumbar del tronco.

-Índice muscular: Se establece el nivel de desarrollo muscular con base en el perímetro de la pantorrilla de la pierna dominante. Para este calculo se mide con una cinta métrica la pantorrilla en el tercio superior de la pierna dominante.

IM=34,1 cm ó más Alto para mujeres

IM=39,1 cm ó más Alto para hombres



2. Componente Funcional:

La aptitud física se manifiesta por bajos niveles de frecuencia cardiaca, controle su pulso y determine que sus niveles sean bajos, el factor es a más baja frecuencia mejor nivel de desempeño físico.

3. Componente Motriz:

Usted debe estar en condiciones de vadear durante 45 segundos estáticamente, hacer vadeo avance por 25 metros, nadar estilo espalda por 25 metros y terminar con 25 metros en estilo crawl (libre) con elevados niveles técnicos.

4. Aptitud físico atlética:

Está integrado por cuatro pruebas:

1. LA PRUEBA DE LA MILLA (1609 metros), debe realizarse en el menor tiempo posible y se calificará de acuerdo a la edad y género así:

PUNTAJE MÁXIMO PARA VARONES			
PUNTAJE	HASTA 22	HASTA 25	HASTA 28
20	5:12 min	5:12 o >	5:41 o menos

PUNTAJE MÁXIMO PARA DAMAS		
HASTA 22	HASTA 25	HASTA 28
5:46 min	5:48	6:03

PUNTAJE MÍNIMO PARA VARONES		
HASTA 22	HASTA 25	HASTA 28
10:33	9:20	10:10

PUNTAJE MÍNIMO PARA DAMAS		
HASTA 22	HASTA 25	HASTA 28
10:40	11:10	11:24

2. PRUEBA DE ABDOMINALES: La prueba de abdominales, desde la posición de la figura, realizar la mayor cantidad de repeticiones en un minuto. Deberán ejecutarse al menos 40 repeticiones.



3. LA PRUEBA DE PECHADAS: La prueba de pechadas, desde la posición de la figura, debe ejecutarse durante 45 segundos. Las mujeres deberán ejecutar el ejercicio con las manos a 45 centímetros del piso realizando la mayor cantidad de repeticiones en un minuto. Deberán ejecutarse al menos 30 repeticiones.

4. LA PRUEBA EN BARRA FIJA: Dominadas en barra fija, se toman dos parámetros, uno el de los hombres que deben ejecutar ascensos y descensos de la barra como se observa en la figura, con un desempeño mínimo 10 repeticiones. El personal femenino deberá sostenerse y mantener la flexión durante un minuto.



RECUERDE PRESENTÉSE A LA PRUEBA CON:

1. Documento de identidad
2. Con traje deportivo que incluya sudadera, camiseta pantaloneta, medias y tenis.
3. Traje de baño en licra, gorro en licra o sintético, chanclas y toalla. El traje para damas debe ser de una sola pieza.
4. Esfero.
5. Líquido para hidratación.

Esta prueba no está diseñada para ser superada por personas excepcionales, sino por personas integrales. EXITOS.