
GUÍA PRÁCTICA
PARA EL
CONSEJO DE ADMISIÓN
POLICÍA NACIONAL
TÉCNICAS · EJERCICIOS · TRUCOS · CONSEJOS
EXPRESIÓN VERBAL
EXPRESIÓN FACIAL
EXPRESIÓN CORPORAL
CONTROL DE LA VOZ
PREGUNTAS Y RESPUESTAS
SIMULACROS Y EVALUACIÓN
POLICIA
CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ
· CEL. 312 789 3911
1

GUÍA PRÁCTICA PARA PREPARARTE

Consejo de admisión · Aspirantes a Patrullero de la Policía Nacional de Colombia

Técnicas, ejercicios, ejemplos y simulacros para comunicarte con seguridad, respeto y naturalidad.

• SALUDA A TODO EL JURADO • MIRA A LOS OJOS CON NATURALIDAD • RESPONDE CON VOZ CLARA Y RESPETUOSA

Cómo usar esta guía

Cada tema está organizado como una revista práctica: observa la ilustración, lee las recomendaciones y realiza el ejercicio. La meta no es fingir ni memorizar respuestas ajenas, sino comunicarte con honestidad, claridad y respeto.

- OBSERVA: identifica las conductas que ayudan o distraen.
- PRACTICA: repite el ejercicio en voz alta o frente al espejo.
- REVISA: reconoce una fortaleza y un aspecto por mejorar.

Una idea importante

El lenguaje corporal no garantiza la aprobación ni demuestra por sí solo que alguien dice la verdad. Estas pautas sirven para mejorar la comunicación; sigue siempre los requisitos oficiales de la convocatoria.

1. Conoce el escenario del consejo

Imagina una mesa con varios evaluadores y un grupo de aspirantes. Pueden preguntarte por tu motivación, tus valores, el servicio a la comunidad y cómo resolverías situaciones.



Hazlo así

- Escucha toda la pregunta antes de responder y dirige tu respuesta al jurado, manteniendo una mirada natural y respetuosa.
- Dirige la respuesta principalmente a quien preguntó y mantén respeto por todos.
- Si no entiendes, pide amablemente que repitan o aclaren.

EJERCICIO PRÁCTICO

Simula un panel de cinco evaluadores. Cada uno formula una pregunta y tú respondes en 30 a 60 segundos.

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



2. Ingreso, saludo y ubicación

Al ingresar, acércate con paso natural. Cuando te indiquen o sea oportuno, ponte de pie con una postura firme y respetuosa para saludar a todos los integrantes del jurado. Reparte la mirada de manera natural, mirando a los ojos brevemente a cada persona mientras saludas. Después espera la indicación para sentarte.

2 INGRESO, SALUDO Y UBICACIÓN

1 INGRESA CON SEGURIDAD



- Camina a un ritmo normal
- Espalda erguida
- Mirada al frente
- Sin manos en los bolsillos
- Sin apresurarte

2 SALUDA CON RESPETO



- Utiliza un saludo claro y respetuoso
- Espera la indicación para sentarte

3 SIÉNTATE CORRECTAMENTE



- Espalda erguida
- Hombros relajados
- Manos sobre los muslos
- Pies apoyados en el suelo
- Mirada al que pregunta

4 DURANTE LA ENTREVISTA



- Escucha con atención
- Responde con claridad
- Mantén el respeto
- Controla tus movimientos
- No interrumpas

CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ · CEL. 312 789 3911 3

Hazlo así

- Ingresa a ritmo normal, con la cabeza en posición natural y sin apresurarte.
- Ponte de pie y saluda a todos los integrantes del jurado con voz clara y respetuosa: “Muy buenos días, señores”. Dirige la mirada a cada uno sin quedarte mirando fijamente.
- Permanece de pie hasta que te indiquen sentarte; luego hazlo con naturalidad y conserva una postura atenta.

EJERCICIO PRÁCTICO
Practica tres veces: ingresar, ponerte de pie, saludar a cada integrante del jurado mirando brevemente a los ojos, esperar la indicación y sentarte. Pide a alguien que evalúe tu tono de voz, claridad, postura y contacto visual.

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



3. Postura corporal

Al saludar, párate erguido, con los hombros relajados y los pies firmes. Una vez sentado, conserva una postura estable y natural. No se trata de permanecer rígido, sino de evitar movimientos que distraigan.

3 POSTURA CORPORAL

POSTURA CORRECTA



Cabeza en posición natural

Hombros relajados

Espalda erguida

Manos relajadas

Pies firmes

- Transmite seguridad
- Demuestra respeto
- Proyecta confianza

POSTURA INCORRECTA



Espalda encorvada



Manos en los bolsillos



Mirando al piso



Movimientos excesivos



Brazos cruzados



Pierna inquieta

CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ · CEL. 312 789 3911 4

Hazlo así

- Apoya los pies en el suelo cuando estés sentado.
- Mantén la espalda erguida sin poner el cuerpo rígido.
- Deja las manos descansando de forma natural sobre los muslos.

EJERCICIO PRÁCTICO

Practica dos minutos sentado. Evita balancear las piernas, encorvarte, jugar con objetos o mirar al piso todo el tiempo.

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



4. Expresión facial y mirada

Procura una expresión atenta y natural. Mira a quien habla y distribuye la mirada de manera breve y respetuosa.

4 EXPRESIÓN FACIAL

TU ROSTRO TAMBIÉN HABLA

EXPRESIÓN ADECUADA



- Mirada atenta
- Rostro tranquilo
- Expresión natural
- Muestra interés
- Sonríe de forma moderada

EXPRESIONES A EVITAR



Fruncir el ceño



Mirada al piso



Sonrisa nerviosa



Morderse los labios



Gestos de molestia



Cara de desinterés

EJERCICIO PRÁCTICO



1. Grábate por 1 minuto respondiendo: ¿Por qué quiere ser policía?
2. Observa tu expresión sin sonido.
3. Revisa el video con sonido.
4. Identifica qué gestos debes mejorar.

CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ · CEL. 312 789 3911

5

Hazlo así

- Relaja el ceño y la mandíbula.
- Asiente ligeramente cuando escuchas y comprendes.
- No fuerces una sonrisa permanente ni te quedes mirando fijamente.

EJERCICIO PRÁCTICO

Frente al espejo, responde durante un minuto: "¿Por qué quiere ingresar a la Policía?". Revisa si tu expresión es natural.

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



5. Las manos también comunican

Los gestos ayudan a explicar ideas si son breves y naturales. Las manos no deben convertirse en el centro de atención.

5 LAS MANOS TAMBIÉN COMUNICAN

USO CORRECTO



- Movimientos naturales
- Manos abiertas
- Acompañan la idea
- A la altura de la cintura
- Sin exageración

USO INCORRECTO



Señalar insistentemente



Mover las manos sin control



Golpear la mesa



Jugar con objetos



Apretar los puños



Manos en la la cara

EJERCICIO PRÁCTICO



1. Habla 2 minutos con las manos quietas.
2. Habla 2 minutos usando las manos.
3. Compara las grabaciones y encuentra el punto medio.

CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ · CEL. 312 789 3911 6

Hazlo así

- Usa gestos abiertos y moderados para destacar una idea.
- Al terminar, vuelve a una posición de descanso.
- Evita señalar agresivamente, golpear la mesa o jugar con lapiceros.

EJERCICIO PRÁCTICO

Responde una pregunta con las manos quietas y luego con uno o dos gestos naturales. Grábate y compara.

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



6. Voz, volumen, tono y claridad

Responde con un tono de voz firme, respetuoso y audible para todos los integrantes del jurado. No grites ni susurres. Respira antes de comenzar, articula las palabras y usa pausas breves para organizar las ideas.

6 LA VOZ: VOLUMEN, TONO Y CLARIDAD

VOLUMEN BAJO



- Se escucha poco
- Puede parecer inseguro

VOLUMEN ADECUADO



- Se escucha claro
- Transmite seguridad
- Es el ideal

VOLUMEN ALTO



- Puede sonar agresivo
- Cansa al escuchar

MODULACIÓN DE LA VOZ



EJERCICIO DE VOZ

1. Lee la frase lentamente.
2. Lee con volumen normal.
3. Destaca palabras importantes.
4. Haz pausas y respira.

Frase de práctica:

"Quiero pertenecer a la Policía Nacional porque deseo servir a la comunidad y asumir con responsabilidad los deberes que implica esta profesión".

CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ · CEL. 312 789 3911 7

Hazlo así

- Pronuncia las palabras completas y baja la velocidad si te aceleras.
- Haz una pausa corta entre ideas.
- Modula el tono sin forzar una voz grave.

EJERCICIO PRÁCTICO

Lee un párrafo despacio y después con volumen conversacional. Elige la versión que se escuche clara y natural.

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



7. Ejercicios de expresión verbal

La claridad mejora con la práctica. Organiza una idea, explica la razón y ofrece un ejemplo real cuando corresponda.

7 EJERCICIOS DE EXPRESIÓN VERBAL

HABLAR FRENTE AL ESPEJO



- Observa tu postura
- Corrige tus gestos
- Mejora tu dicción
- Practica tu presentación

TRABALENGUAS

- Mejora la dicción
- Articula mejor
- Habla más claro



1. Tres tristes tigres tragaban trigo en un trigal.
2. Pablito clavó un clavito en la calva de un calvito.
3. El cielo está enladrillado, ¿quién lo desenladrillará?
4. Compré pocas copas, pocas copas compré.

RESPONDE EN 30 SEGUNDOS





- Sé directo
- Da una razón
- Menciona un ejemplo
- Evita respuestas muy largas

PRACTICA CON PREGUNTAS



- ¿Por qué quiere ser policía?
- ¿Qué significa para usted servir a la comunidad?
- ¿Qué haría si un compañero incumple una norma?
- ¿Cómo actuaría ante una persona que lo insulta?
- ¿Qué cualidad debe fortalecer?

CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ · CEL. 312 789 3911 8

Hazlo así

- Usa esta estructura: respuesta directa + razón + ejemplo + cierre.
- Practica trabalenguas despacio y aumenta la velocidad solo si articulas bien.
- Grábate un minuto y escucha si repites muletillas.

EJERCICIO PRÁCTICO

Repite: "Tres tristes tigres tragaban trigo en un trigal". Hazlo tres veces articulando bien. No uses objetos en la boca.

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



8. Responder preguntas con honestidad

Responde con tus propias palabras. Una respuesta sencilla y coherente es mejor que un discurso memorizado que no refleja tu experiencia.

7 EJERCICIOS DE EXPRESIÓN VERBAL

HABLAR FRENTE AL ESPEJO



- Observa tu postura
- Corrige tus gestos
- Mejora tu dicción
- Practica tu presentación

TRABALENGUAS

- Mejora la dicción
- Articula mejor
- Habla más claro



1. Tres tristes tigres tragaban trigo en un trigal.
2. Pablito clavó un clavito en la calva de un calvito.
3. El cielo está enladrillado, ¿quién lo desenladrillará?
4. Compré pocas copas, pocas copas compré.

RESPONDE EN 30 SEGUNDOS





- Sé directo
- Da una razón
- Menciona un ejemplo
- Evita respuestas muy largas

PRACTICA CON PREGUNTAS



- ¿Por qué quiere ser policía?
- ¿Qué significa para usted servir a la comunidad?
- ¿Qué haría si un compañero incumple una norma?
- ¿Cómo actuaría ante una persona que lo insulta?
- ¿Qué cualidad debe fortalecer?

CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ · CEL. 312 789 3911 8

Hazlo así

- Contesta primero lo que te preguntaron.
- Explica por qué piensas eso y da un ejemplo real si es pertinente.
- Si no sabes algo, no inventes; reconoce el límite y explica cómo buscarías orientación.

EJERCICIO PRÁCTICO

Practica: ¿Por qué quiere ser policía? ¿Qué significa servir a la comunidad? ¿Cómo actuaría ante una conducta indebida de un compañero?

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



9. Manejo de nervios y simulacro

Sentir nervios es normal. La meta no es eliminarlos por completo, sino mantener la atención y responder de forma organizada.


1
CONOCE EL ESCENARIO
¿CÓMO ES EL CONSEJO DE ADMISIÓN?
5
5 INTEGRANTES DE LA POLICÍA
Con diferentes grados.
5
5 ASPIRANTES
Cada uno en una silla.
Te harán preguntas sobre:
Tu motivación
Tus valores
Tu criterio
Tu forma de actuar
Tu conocimiento de la institución
Tu capacidad de
LO QUE EVALÚAN
Comunicación
Actitud
Seguridad
Honestidad
Vocación de servicio
CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ - CEL. 312 789 3911
2

Hazlo así

- Respira con calma y afloja hombros y mandíbula antes de entrar.
- Escucha la pregunta completa y tómate un instante para ordenar la respuesta.
- Si te equivocas, corrige con tranquilidad y continúa.

EJERCICIO PRÁCTICO

Simula una entrevista con cinco compañeros. Evalúen claridad, escucha, respeto, postura natural y coherencia; den observaciones concretas, sin burlas.

Mi observación: _____

Lo que voy a mejorar: _____



Plan de práctica de 7 días

DÍA	ACTIVIDAD
Día 1	Lee la guía y practica tu presentación personal.
Día 2	Ensaya el ingreso, saludo y ubicación.
Día 3	Practica postura, mirada y expresión facial.
Día 4	Graba una respuesta y revisa el uso de las manos.
Día 5	Practica volumen, pausas y trabalenguas.
Día 6	Responde cinco preguntas con un compañero.
Día 7	Haz un simulacro y anota tres fortalezas y dos aspectos por mejorar.

Lista de verificación

- Escucho la pregunta completa antes de responder.
- Saludo con respeto y espero la indicación para sentarme.
- Mantengo una postura estable, sin rigidez.
- Miro a quien habla de manera natural.
- Uso las manos para apoyar la idea, no para distraer.
- Mi voz se escucha con claridad y hago pausas.
- Respondo con honestidad y ejemplos reales.
- Acepto la retroalimentación con disposición.

Preguntas para practicar

- ¿Por qué quiere ingresar a la Policía Nacional?
- ¿Qué significa servir a la comunidad?
- ¿Qué fortaleza personal considera importante para esta profesión?
- ¿Cómo actuaría si observa una conducta indebida de un compañero?
- ¿Qué haría si no conoce la respuesta a una situación?

Material pedagógico de preparación. No constituye un documento oficial de la Policía Nacional ni garantiza la aprobación del proceso de selección.

CLASES CON EL PROFE ÁLVARO PELÁEZ
CEL. 312 789 3911