



**POLICÍA
NACIONAL**
DE COLOMBIA

ESTRATEGIA 4D

Un estilo de vida saludable



DIMENSIÓN
FÍSICA



DIMENSIÓN
MENTAL



DIMENSIÓN
AFECTIVA



DIMENSIÓN
ESPIRITUAL



**Jefatura Nacional
de Desarrollo Humano**

Dirección de Talento Humano
Área de Seguridad y Salud en el Trabajo



OBJETIVO PRINCIPAL

Impulsar la cultura del autocuidado de los funcionarios de la Policía Nacional de Colombia, en las dimensiones **física, mental, afectiva y espiritual**, generando la práctica de hábitos saludables que les permita **mejorar su calidad de vida en el ambiente personal y laboral**, impactando positivamente la salud mental y la prestación del servicio de Policía.

2 EJES TRANSVERSALES



COMPROMISO INSTITUCIONAL

A partir del compromiso y de la articulación efectiva de capacidades por parte de las Direcciones del componente de Gestión Humana, la Jefatura Nacional de Administración de Recursos y de los comandantes de cada unidad, **se deben facilitar las condiciones básicas de un entorno favorable al personal** integrante de la Institución para que pueda adoptar la cultura de la práctica de hábitos saludables en el marco de las 4 dimensiones del ser humano.



COMPROMISO INDIVIDUAL

La adopción de hábitos saludables como estilo de vida dentro del marco de la estrategia 4D, **requiere de una genuina voluntad por parte del uniformado y no uniformado de la Institución en querer mejorar su calidad de vida** y por ende, impactar de manera positiva su entorno personal y laboral.

9 FOCOS DE ATENCIÓN



DIMENSIÓN FÍSICA

- Nutrición.
- Actividad física.



DIMENSIÓN MENTAL

- Manejo de estrés y autocontrol.
- Finanzas personales.
- Prevención de Adicciones.



DIMENSIÓN AFECTIVA

- Relaciones de pareja y familia.
- Trabajo en equipo.



DIMENSIÓN ESPIRITUAL

- Sentido y propósito de vida.
- Principios, valores y creencias.

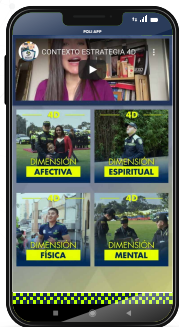
7

LÍNEAS DE ACCIÓN



POLIAPP

Como apoyo del despliegue de la Estrategia 4D, se crea la **APP 4D, herramienta tecnológica de autoayuda** para fortalecer las dimensiones física, mental, afectiva y espiritual de los funcionarios de la Policía Nacional.



En ella encontrarás:



VIDEOCLIPS



PODCAST



PLANES
PERSONALIZADOS



CÁLCULO
IMC



MANAGER
FINANCIERO



LÍNEA DE APOYO
EMOCIONAL

CONÓCELA



GET IT ON
Google Play



「FASES DE LA」 **ESTRATEGIA**

1 Sensibilización y movilización

2021-2022

- Diseño e implementación de la Estrategia 4D.
- Lanzamiento oficial en DEVAL - MECAL - MENEV - DEUIL - MEBOG - MESOA.
- Dos pruebas piloto: Taller Mentalízate 4D y aplicación estrategia en el MNVCC.
- Diseño y aplicación encuesta de medición.
 - Creación y lanzamiento Ruta 4D.
 - Lanzamiento POLIAPP 4D.
- Modelo de seguimiento y medición.

2 Apropiación y maduración

2023-2024

- Implementación talleres Mentalízate 4D.
- Talleres de sensibilización 4D para comandantes.
- Seminarios 4D en escuelas de formación y capacitación.
 - Curso virtual 4D.
- Seguimiento periodicidad de las actividades 4D.

3 Medición y evaluación

2025

- Fortalecimiento indicadores colectivos.
- Diseño y aplicación de indicadores individuales.

DIMENSIÓN

• FÍSICA •

4D

"Aquellos que piensan que no tienen tiempo para el ejercicio, tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad"

Edward Stanley

En las diferentes actividades diarias es importante fomentar hábitos de vida saludable que mejoren la calidad de vida personal, familiar y laboral contando con una condición física que satisfaga las exigencias del servicio policial, con la práctica de pausas activas, consumo de alimentos sanos y la actividad física.

DECÁLOGO DIMENSIÓN FÍSICA

- 1 En su alimentación incluya frutas, verduras y algún alimento de origen animal.
- 2 Evite el consumo de alcohol y/o cigarrillo.
- 3 Consuma alimentos saludables 5 veces al día.
- 4 Consuma preferentemente aves y pescado.
- 5 Evite el consumo de carnes procesadas.
- 6 Mantenga una adecuada higiene postural.
- 7 Evite el consumo de azúcar.
- 8 Mantenga una buena hidratación.
- 9 Realice pausas activas en las diferentes actividades diarias.
- 10 Realice ejercicio en compañía de su familia o seres queridos.

Mi **OBJETIVO**
a partir de hoy en la
DIMENSIÓN FÍSICA **es:**

1

Practicar algún deporte para mejorar mi salud física, mental...

2

Consumir más agua...

3

Evitar fumar...

4

Consumir más frutas, verduras y...

DIMENSIÓN

• MENTAL •

"El estado de tu vida no es más que un reflejo del estado de tu mente"

Wayne Walter Dyer

4D

Es trascendental tener claro un compromiso consigo mismo, enfocado en el autoconcepto, autoimagen y autoestima, disponiendo de actitud, aptitud, generando habilidades de autocontrol y disciplina que permitan aportar propositivamente en la calidad de vida personal y laboral, contribuyendo en la prestación del servicio policial.

DECÁLOGO DIMENSIÓN MENTAL

- 1 No dejar que la rutina lo esclavice.
- 2 Cuando pase por un problema, tenga presente que siempre habrán soluciones.
- 3 Un buen libro, un poema, una canción; son refrigerios que alimentan su mente y su alma.
- 4 Realice un cronograma de sus prioridades, no acumule tareas pendientes.
- 5 Pregunte lo que no entiende o lo que no sabe.
- 6 Practique actividades que generen crecimiento personal.
- 7 Cada acción que encamine, enfóquela a lograrla.
- 8 Siempre contar con un compañero de trabajo.
- 9 No apasionarse en situaciones de conflicto.
- 10 Cada integrante de su familia es una corona de oro que conforma su tesoro; por eso respétela, cultívela y valórela.

A woman in a police uniform is shown in profile, reading a book. The image is dark and serves as a background for the text. The uniform has a patch that says "POLICIA NACIONAL COLOMBIA".

Mi **OBJETIVO** a partir de hoy en la **DIMENSIÓN MENTAL** es:

1

Formular objetivos, siendo propositivo en todos los entornos: personal, laboral...

2

Leer un buen libro que contribuya a mi salud mental...

3

Enfocar cada acción que encamino para lograrlo, además de...

4

Valorar mi ser, me hará ser más independiente y...

DIMENSIÓN

• AFECTIVA •

"La familia es base de la sociedad y el lugar donde las personas aprenden por primera vez los valores que les guiarán durante toda su vida."

Papa Juan Pablo II

4D

En los diferentes escenarios que interactúa el servidor policial, es importante destacar la comunicación y la empatía como habilidades fundamentales para garantizar un mayor acercamiento a la comunidad en la prestación del servicio, conectado de manera sincrónica, la familia y equipo de trabajo, fomentando la interacción y la confianza, como un eje central y fundamental en la dinámica social.

DECÁLOGO DIMENSIÓN AFECTIVA

1

Durante el servicio de Policía, aprenda a tolerar a los demás aún así existan diferentes opiniones.

2

En la prestación del servicio de Policía, exprese en el momento justo y de una manera respetuosa.

3

Es importante no solo oír a los demás, disponga de todos sus sentidos y esté atento a escuchar a la otra persona.

4

Ponerse en los zapatos de los demás, frente a cualquier situación antes de proceder.

5

Escuchar significa poner nuestra atención en el contenido y en la forma del mensaje que el otro nos está intentando hacer llegar.

6

Trate a los compañeros de trabajo como le gustaría que lo trataran.

7

Las relaciones interpersonales en el trabajo juegan un papel importante en cada decisión que tome en su vida.

8

Disponga siempre de atención ante cualquier situación a su compañero de trabajo.

9

En la familia el diálogo constante es fundamental para un buen vivir.

10

Cada palabra, cada gesto que exteriorice, proyéctelo siempre con amor.

A smiling man with a beard and mustache is hugging a young girl with long braids and a young boy. The man is wearing a white t-shirt. The girl is wearing a white t-shirt. The boy is wearing a blue and black soccer jersey with a yellow star emblem. The background is dark and out of focus.

Mi **OBJETIVO**
a partir de hoy en la
DIMENSIÓN AFECTIVA **es:**

1

Recordar decir te amo, te extraño, a los seres que más quieres...

2

Disfrutar calidad de tiempo con tu familia...

3

Mejorar las relaciones interpersonales...

4

Respetar a tus seres queridos y...

"La fe es el antiséptico del alma"

Walt Whitman

Para el desarrollo de cada uno de los proyectos que emprendemos, es importante encontrar el propósito de vida, cultivar el bienestar espiritual, alimentar la fe, con valores, principios y virtudes que nos conecten eficientemente con la vocación policial y el rol que se ejerce con nuestro núcleo familiar.

DECÁLOGO DIMENSIÓN ESPIRITUAL

- 1 Encuentre espacios en donde estar solo, la paz está en su interior.
- 2 Frente a situaciones negativas, interiorícelas, analícelas y suéltelas.
- 3 No cuente lo que le falta, sume lo que tiene y le dará mejor resultado.
- 4 El diálogo interno puede liberarlo de ataduras mentales o espirituales que le esté impidiendo llevar una vida con propósito.
- 5 No tomar las situaciones de manera personal.
- 6 Se agradecido, la cosas buenas o amargas de la vida, sirven de lección aprendida.
- 7 Es necesario agradecer lo que somos, lo que hemos conseguido, las personas que nos rodea.
- 8 Alimentar la fé de manera permanente.
- 9 Cuente con los suyos, ya que hacen parte del proyecto de vida.
- 10 Reflexione de sus actos, pida disculpas y perdone.



Mi **OBJETIVO**
a partir de hoy en la
DIMENSIÓN ESPIRITUAL es:

1

Realizar diálogos internos para mejorar
cada día...

2

Buscar un propósito en mi vida para...

3

Fomentar los valores...

4

Alimentar la fe y ...

Enero

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
53	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Febrero

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Marzo

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
9					1	2	3
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

Abril

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mayo

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Junio

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

Julio

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

Agosto

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

Septiembre

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Octubre

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

Noviembre

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

Diciembre

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
53	31						

Para mayor información de la

ESTRATEGIA 4D

Un estilo de vida saludable

ESCANÉAME



Enero

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Febrero

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29		

Marzo

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30
	31						

Abril

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30				

Mayo

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30	31	

Junio

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30						

Julio

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Agosto

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11		13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	31

Septiembre

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30					

Octubre

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
31		1	2	3	4	5	
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

Noviembre

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30

Diciembre

Sm	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				



Canal Área SGSST

ESCANÉAME

