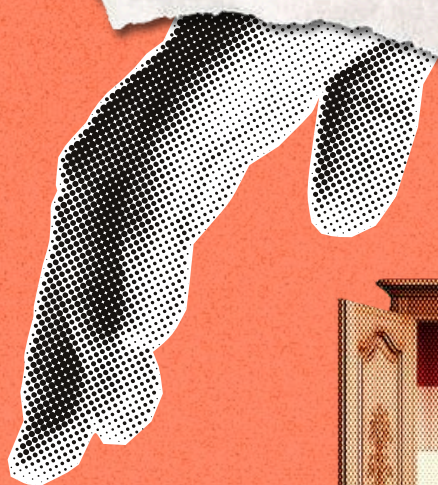


ADOLESCENCIA

Guía de trabajo: Tener 16 años



radio trompo
la voz juvenil

Mi Historia
Entender el pasado · Desafiar el presente · Construir el futuro



Propósito:

Crear un espacio seguro, respetuoso y reflexivo donde jóvenes de 16 años puedan explorar lo que significa descubrir su identidad, enfrentarse a prejuicios, hablar sobre el miedo a ser quienes son y reconocer redes reales de cuidado y apoyo en su territorio.

Edad sugerida:

14 a 15 años

Duración:

3 a 4 sesiones de 60 minutos

Metodología y materiales:

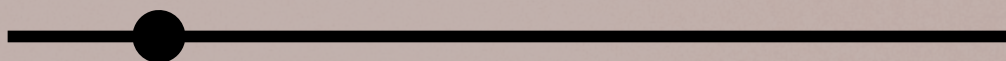
Participativa y basada en relatos reales. Parlantes, celular; hojas carta; colores; marcadores; lápices; papelógrafos; cartulinas; revistas para collage; post-its; cinta adhesiva; tijeras; celulares para grabar; sobres o cajas pequeñas; papel de colores; masking tape.



Presiona la portada

ADOLESCENCIA

Ep 4. Tener 16 años



Para escucharnos

Objetivos de aprendizaje

1.Fortalecer el autoconocimiento identificando y expresando los cambios físicos, emocionales y sociales propios de la adolescencia, promoviendo una comprensión positiva del cuerpo y las emociones.

1.Desarrollar habilidades de manejo de relaciones reconociendo vínculos de apoyo, estableciendo límites y reflexionando sobre la confianza, la amistad y las relaciones afectivas

1.Potenciar la autogestión y la toma de decisiones responsables analizando la rebeldía como forma de autonomía, explorando formas respetuosas de expresar desacuerdos y proponiendo acciones constructivas para transformar su entorno

1.Fortalecer la conciencia social y el proyecto de vida explorando sueños, metas y aspiraciones personales, reconociendo cómo su contexto influye en sus decisiones y construyendo visiones de futuro basadas en agencia, esperanza y bienestar



Habilidades para la Paz:

Las Habilidades para la Paz propuestas por Fundación Mi Historia –autoconocimiento, autogestión, manejo de relaciones interpersonales, conciencia social y toma de decisiones responsables– están plenamente alineadas con el marco de Competencias Socioemocionales del MEN. Ambas buscan que los y las estudiantes desarrollen una comprensión más profunda de sí mismos, regulen sus emociones, construyan relaciones positivas, actúen con empatía y tomen decisiones conscientes para su vida y su comunidad. Esta correspondencia permite que las actividades propuestas no solo fortalezcan la convivencia y el bienestar emocional, sino que también cumplan con los lineamientos oficiales de educación socioemocional en Colombia.

Alineación: Habilidades para la Paz y Competencias Socioemocionales del MEN

Habilidad para la Paz (FMH)	Descripción	Competencia Socioemocional MEN	Cómo se trabaja en esta guía
Autoconocimiento	Reconocer emociones, miedos, identidad, deseos y límites personales.	Autoconciencia	Actividades sobre emociones frente a identidad, miedo y alivio. (Actividad inicial, Eje 1)
Autogestión	Manejar emociones intensas, protegerse, decidir cuándo hablar.	Autogestión emocional	Decisiones difíciles, autocuidado, seguridad. (Eje 1, Eje 3)
Manejo de relaciones interpersonales	Construir vínculos seguros, identificar redes de confianza.	Relacionamiento con otros	Conversaciones en parejas, redes de apoyo y vínculos seguros. (Eje 2)
Conciencia social	Identificar estigmas, discriminación y desigualdades.	Conciencia social	Análisis de mandatos, prejuicios, discriminación simbólica. (Eje 2, Eje 4)
Toma de decisiones responsables	Elegir rutas seguras sobre identidad y visibilidad.	Toma responsable de decisiones	Caricaturas sobre decisiones difíciles y análisis de riesgos reales. (Eje 3)
Proyecto de identidad	Explorar quién soy y cómo quiero vivirlo.	Proyecto de vida	Historias, caricaturas y escenas que imaginan apoyos y rutas futuras. (Eje 3 y cierre del Eje 4)

RESUMEN DEL CONTENIDO

Actividad	Habilidad para la Paz	Descripción	Objetivo de aprendizaje
Escucha guiada del podcast	Pensamiento crítico	Escuchar el relato de un joven rural enfrentando el miedo a ser él	Identificar emociones, presiones y riesgos.
Círculo de resonancia	Manejo de relaciones	Compartir impresiones en un espacio seguro.	Promover empatía y expresión emocional.
Eje 1 - Mapa de seguridad personal	Autoconocimiento / Autogestión	Dibujar un mapa con personas que cuidan, confunden o representan riesgo.	Reconocer redes reales y necesidades de seguridad.
Eje 2 - Lo que esperan de mí VS lo que soy	Conciencia social / Manejo de relaciones	Analizar mandatos familiares y crear una microcrónica escrita o de audio.	Cuestionar estigmas y expresar identidad.
Eje 3 - Caricatura: decisiones importantes	Autogestión / Toma de decisiones	Crear una historieta sobre un adolescente enfrentando una decisión difícil.	Comprender dilemas reales, riesgos y apoyos.
Eje 4 - Escenas simbólicas de discriminación	Conciencia social / Decisiones responsables	Crear escenas con materiales que muestran discriminación y luego apoyo.	Identificar discriminación y visualizar gestos de protección.

Actividad Inicial: Escucha guiada

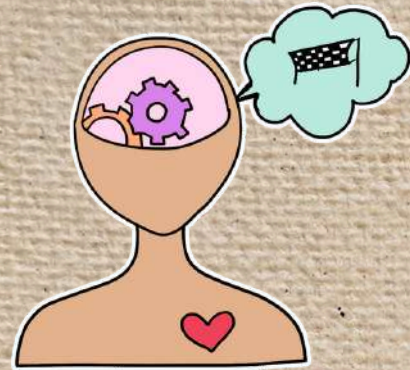
Episodio: "Tener 17 años".

Mientras escuchan, los jóvenes anotan:

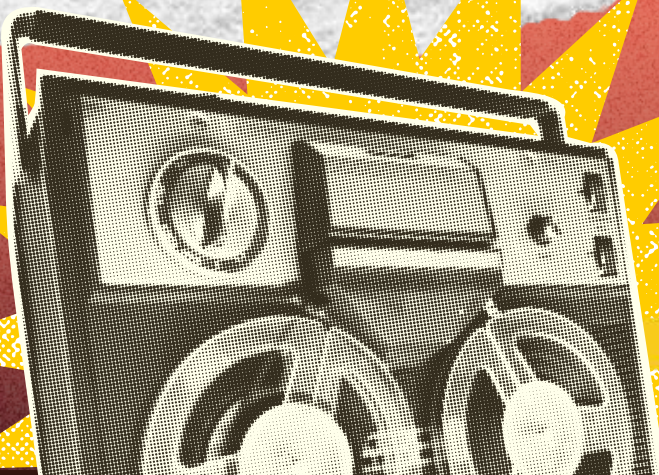
- Emociones asociadas (miedo, alivio, vergüenza, presión).
- Frases que conectaron con su vida real.
- Momentos que mostraron injusticia, valentía o miedo a la discriminación.
- Ideas que se parecen a lo que pasa en su territorio.

Preguntas guía

- ¿Qué parte del relato les dio fuerza o les dolió?
- ¿Qué presiones aparecen sobre "ser normal"?
- ¿Por qué salir del clóset puede ser más riesgoso en un territorio pequeño?
- ¿Qué emociones reconocen en sí mismos?



Habilidad para la Paz:
Autoconocimiento--
Ayuda a reconocer
cambios físicos,
emocionales y
mentales,
fortaleciendo la
comprensión positiva
del cuerpo y la
identidad en desarrollo



EJE 1. IDENTIDAD Y EMOCIONES

Objetivo: Reconocer emociones sobre identidad, miedo al juicio, deseo de libertad y necesidades de apoyo.

Calentamiento: completar frases

- "Me da miedo ser yo cuando..."
- "Quisiera poder decir lo que siento, pero..."
- "Me alivio cuando estoy con..."
- "Me gustaría que mi familia entendiera que..."



Habilidad para la Paz: Autogestión

Explora la regulación emocional, el manejo de impulsos y formas constructivas de expresar desacuerdos..



Actividad central: Mapa de seguridad personal

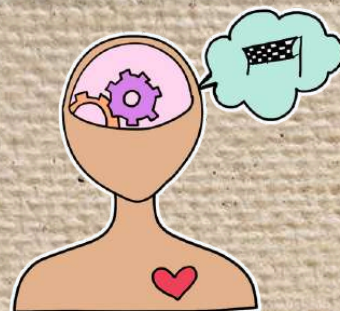
Los participantes harán el dibujo de una silueta corporal y a su alrededor dibujarán o escribirán

1. Personas que me cuidan
2. Personas con las que debo ser cuidadoso/a
3. Espacios o personas que representan riesgo
4. Espacios seguros para mí

A cada uno de estos elementos le asignarán un color dependiendo de lo que simbolice para ellos.

Preguntas de reflexión

- ¿Con quién me siento realmente seguro?
- ¿Qué señales me dicen que un ambiente es un riesgo?
- ¿Qué necesito para cuidarme mejor?



Habilidad para la Paz:
Autoconocimiento
Ayuda a reconocer cambios físicos, emocionales y mentales, fortaleciendo la comprensión positiva del cuerpo y la identidad en desarrollo

EJE 2. : Expectativas y contradicciones

Objetivo: Analizar mandatos familiares y de género que pesan sobre los jóvenes –incluyendo aquellos que afectan especialmente a quienes son LGBTQ+– y transformarlos en pequeñas piezas periodísticas que expresen identidad y necesidad de apoyo.

Cada estudiante crea una microcrónica personal en formato escrito o audio.

Título sugerido: “Lo que esperan de mí vs. lo que soy”.

1. Lluvia de titulares

El facilitador escribe en el tablero ejemplos de titulares de prensa inspirados en frases reales:

- “Joven enfrenta presión familiar para ‘ser fuerte’ y callar sus emociones.”
- “Adolescentes hablan de la dificultad de mostrar su identidad en casa.”
- “La tradición pesa: expectativas que chocan con lo que los jóvenes realmente sienten.”
- En grupo crean nuevos titulares basados en mandatos que escuchan en su vida.

2) Reportaje íntimo (10 min)

Cada estudiante recibe una hoja con dos columnas:

1. Lo que esperan de mí (frases que imponen un deber)

- Ejemplos: Que tenga novia o novio, Que algún día tenga hijos, Que no hable de mis emociones, Que no sea “muy diferente”, Que siga la tradición de la familia.

Lo que realmente soy / necesito.

- Ejemplos: Confusión, Miedos, Ganas de ser yo, Necesidad de no ser juzgado, Deseo de ser aceptado/a, Alivio cuando alguien me entiende.

Seleccionan una expectativa y una verdad propia.

3) Entrevista exprés en parejas

Como si fueran periodistas, se entrevistan con tres preguntas:

1. ¿Cuál expectativa te pesa más?
2. ¿Qué te gustaría poder decir sin miedo?
3. ¿Qué quisieras que tu familia o tus amigos entendieran sobre ti?
4. Pueden tomar notas o grabar la voz desde el celular (audio privado, no se socializa si no quieren).



Habilidad para la Paz: Manejo de relaciones interpersonales– Permite identificar redes de apoyo, niveles de cercanía, límites saludables y vínculos significativos



Producto final EJE I: Microcónica

Con las notas o el audio, cada estudiante crea una pieza:

Formato A – Mini-nota escrita

Ejemplo de estructura:

- **Lead (entrada):** ¿qué expectativa pesa?
- **Dato emocional:** ¿qué siente la persona?
- **Contrapunto:** lo que realmente necesita/lo que es.
- **Cierre:** una idea de esperanza o alivio.

Formato B – Audio crónica (30-45 segundos)

Ejemplo de estructura:

- **Frase inicial impactante** ("En mi casa esperan que...").
- **Breve contexto.**
- **Sentir personal.**
- **Lo que necesita para estar bien.**



**Habilidad para la
Paz: Conciencia
social**

**El ejercicio permite
analizar mitos,
creencias
culturales y
discursos
heredados sobre el
cuerpo y el género.
Fomenta
pensamiento
crítico y empatía**

EJE 3 . DECISIONES IMPORTANTES (CARICATURA)

Los estudiantes crearán una caricatura corta (3 a 5 viñetas) que represente a un adolescente enfrentando una decisión difícil relacionada con su identidad, con apoyar a un amigo LGBT o con responder a un comentario discriminatorio.

Paso 1 – Creación del personaje (3 min)

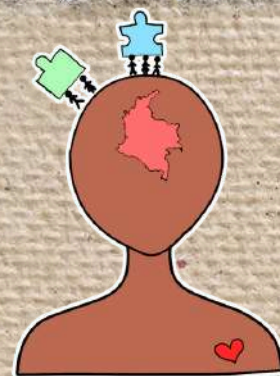
En grupos de 2-3, inventan un personaje:

- ¿Qué edad tiene?
- ¿Qué decisión difícil está enfrentando?
- ¿Qué siente? (miedo, alivio, confusión, rabia, esperanza)

Dibujan una caricatura inicial del personaje exagerando un rasgo que represente su emoción:

- ojos muy grandes por el miedo
- hombros encogidos por nervios
- nube negra encima por confusión
- un corazón pequeño o enorme, etc.

No requiere talento para dibujar. Solo expresar emoción.



Habilidad para la Paz: Conciencia Social–El ejercicio permite analizar mitos, creencias culturales y discursos heredados sobre el cuerpo y el género. Fomenta pensamiento crítico y empatía



Producto final EJE 3: Caricatura

Paso 2 – Crear la caricatura

Cada grupo crea una mini historieta de 4 viñetas, estilo caricatura:

El personaje enfrenta un momento clave o una decisión difícil

Se dibuja cómo se siente realmente:

- El riesgo o presión del entorno
- La salida o apoyo posible

El final no tiene que ser perfecto, solo mostrar una ruta realista.

Paso 3 – Galería de caricaturas (5 min)

Se pegan las caricaturas en la pared.

Todos hacen un recorrido rápido viendo las historias de otros.

Cada grupo comparte en 30 segundos:

- ¿Qué decisión estaba en juego?
- ¿Qué emoción dominó?
- ¿Qué apoyo imaginaron?

Paso 4 – Cierre reflexivo

Preguntas guía:

- ¿Qué emociones aparecieron más en las caricaturas?
- ¿Qué decisiones se ven más difíciles para jóvenes LGBT?
- ¿Qué apoyo les gustaría que existiera?



Habilidad para la Paz:

Toma de decisiones

responsables

Los y las jóvenes

identifican un

problema, reflexionan

sobre sus causas y

formulan acciones

factibles para mejorar

su entorno.

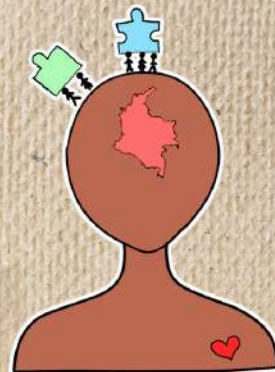
EJE 4 . ENTENDER LA DISCRIMINACIÓN Y CÓMO AFECTA A LOS JÓVENES

Objetivo: Reconocer formas de discriminación que viven jóvenes (especialmente jóvenes LGBT), expresar su impacto y explorar formas seguras de apoyo y resistencia. “así se ve, así se siente”

1. Grupos pequeños Cada grupo creará una escena de discriminación usando solo materiales (no cuerpos). La escena debe ser simbólica, como un pequeño “teatro de objetos”.

2. Crear la escena A – “Cuando la discriminación aparece” Con los materiales, deben representar una situación realista o cotidiana, que refleje discriminación en cualquier aspecto. No tiene que parecer perfecto; lo importante es lo que simboliza. Cuando las escenas estén creadas se tomará una foto

3. Crear la escena B – “Lo que cambia la historia” Al azar cada grupo será responsable de transformar la escena de uno de los otros grupos añadiendo o moviendo objetos para mostrar un gesto de apoyo o protección. Al finalizar también se tomará una foto de esas nuevas escenas.



Habilidad para la Paz: Conciencia Social—El ejercicio permite analizar mitos, creencias culturales y discursos heredados sobre el cuerpo y el género. Fomenta pensamiento crítico y empatía.

Producto final EJE 4: Exposición tipo galería

4. Exposición tipo galería

Las fotografías se pueden exponer en contraste como en una galería y cada persona pasan, observan en silencio y escriben en un papelito:

Una emoción que sintieron.

Algo que reconocieron como discriminación.

Algo que podría hacerse en la vida real para apoyar.

5. Conversación guiada

Preguntas:

- ¿Qué formas de discriminación aparecieron?
- ¿Qué apoyos fueron más significativos?
- ¿Qué necesita un joven para sentirse seguro?



Habilidad para la Paz: Toma de decisiones responsables (proyecto de vida)
Promueve la reflexión sobre metas personales, intereses, motivaciones y pasos futuros.
Conecta aspiraciones con identidad y agencia.



Un proyecto de:

Mi Historia

Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



radio trompo
la voz juvenil