

ADOLESCENCIA

Guía de trabajo: Tener 13 años



radio trompo
la voz juvenil

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



Propósito:

Brindar un espacio seguro y creativo para que las, les y los jóvenes reflexionen sobre los cambios, emociones y retos que viven alrededor de los 13 años, fortaleciendo su autoestima, la confianza en el grupo y el reconocimiento de su voz propia.

Edad sugerida:

12 a 13 años

Duración:

4 sesiones de 60 minutos cada una.

Metodología:

Participativa, creativa y reflexiva



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 breve	Competencia Socioemocional al MEN	Cómo se articula
Habilidad para la Paz (FMH)	Reconocer emociones, cambios, fortalezas y necesidades personales.	Autoconciencia	Ambas desarrollan la capacidad de identificar lo que siento, pienso y necesito para comprender mis reacciones y bienestar.
Habilidad para la Paz (FMH)	Regular emociones, impulsos y comportamientos de manera constructiva.	Autogestión	Se enfocan en manejar emociones, responder con calma y tomar control de acciones frente a retos cotidianos.
Habilidad para la Paz (FMH)	Construir vínculos de confianza, comunicación y apoyo.	Habilidades para relacionarse	Promueven relaciones respetuosas, comunicación asertiva, límites sanos y cooperación.
Habilidad para la Paz (FMH)	Reconocer el contexto, las desigualdades, y practicar empatía y solidaridad.	Conciencia social	Fortalecen la comprensión del otro, la empatía y la lectura crítica de dinámicas sociales y comunitarias.
Habilidad para la Paz (FMH)	Elegir acciones conscientes basadas en valores, futuro y bienestar (pensamiento crítico y pensamiento creativo).	Toma de decisiones responsables	Promueven elecciones informadas, éticas y orientadas al bienestar propio y colectivo.

RESUMEN DEL CONTENIDO

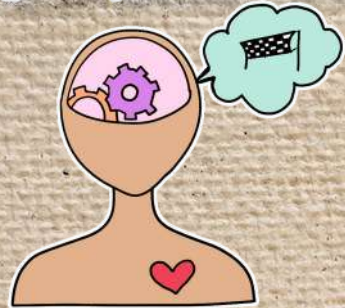
Actividad	Habilidad para la Paz	Descripción breve	Objetivo de aprendizaje
Escucha guiada	Autoconocimiento	Escuchar el episodio y reconocer emociones, ideas y resonancias personales.	Identificar emociones y experiencias propias relacionadas con la adolescencia.
Círculo de resonancia	Manejo de relaciones interpersonales	Conversación grupal sobre identificación, valentía y experiencias similares.	Practicar escucha empática, validación entre pares y expresión respetuosa.
Eje 1 – Verdadero o falso	Conciencia social	Analizar mitos y creencias culturales sobre la adolescencia y el cuerpo.	Cuestionar creencias y desarrollar pensamiento crítico sobre cuerpo y género.
Eje 1 – Mi cuerpo, mi mapa	Autoconocimiento	Reconocer cambios físicos, emocionales y mentales en la adolescencia.	Reconocer y nombrar cambios físicos y emocionales propios de la etapa adolescente.
Eje 2 – Mapa de relaciones	Manejo de relaciones interpersonales	Identificar redes de apoyo y niveles de cercanía.	Identificar vínculos de apoyo y comprender dinámicas de cercanía y confianza.
Eje 2 – Historias de confianza	Manejo de relaciones interpersonales	Compartir experiencias donde hubo apoyo o confianza.	Reconocer situaciones de confianza y apoyo, y expresarlas de manera asertiva.
Eje 3 – Teatro de situaciones	Autogestión	Explorar formas constructivas de expresar desacuerdos y manejar impulsos.	Analizar emociones asociadas a la rebeldía y practicar formas respetuosas de expresarla.
Eje 3 – Carta rebelde positiva	Toma de decisiones responsables	Identificar un problema y proponer acciones para mejorar el entorno.	Reflexionar sobre un problema real y proponer acciones responsables y viables.
Eje 4 – Muro de los sueños	Toma de decisiones responsables (Proyecto de vida)	Visualizar metas y proyecto de vida mediante collage creativo.	Explorar sueños personales y conectar metas con un proyecto de vida positivo.

Actividad Inicial: Escucha guiada

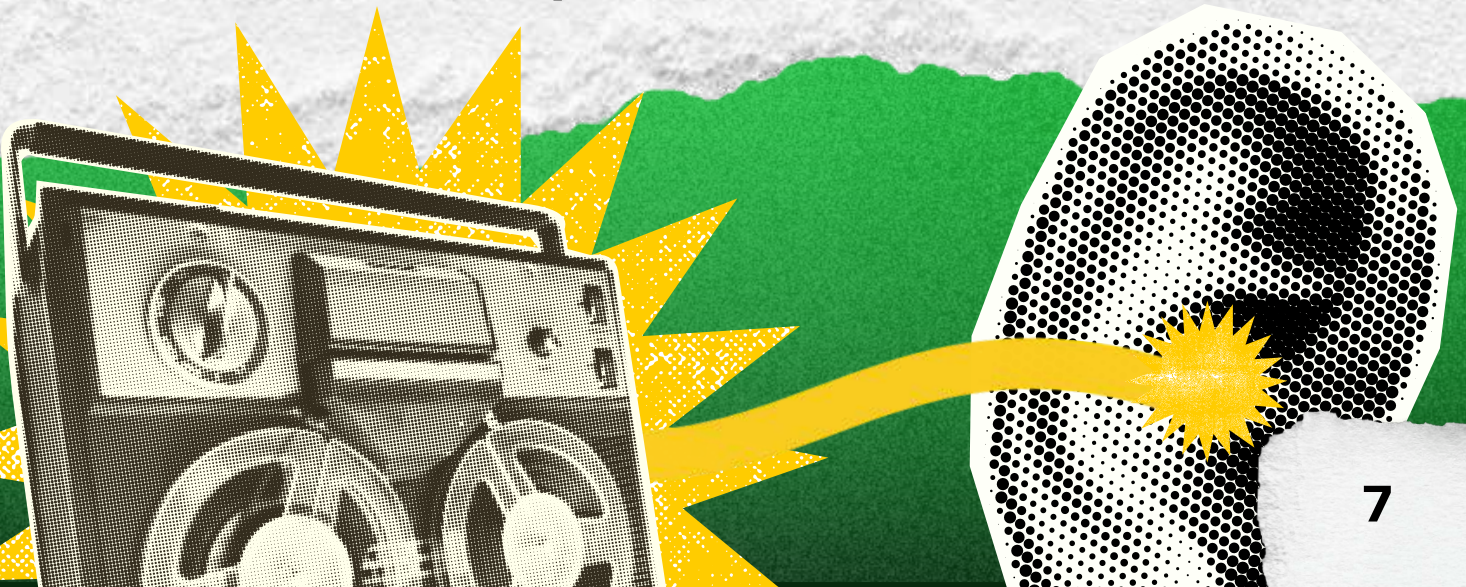
**Reproducir el episodio del podcast
"Tener 13 años, en mis propias
palabras"**

**Mientras escuchan, los jóvenes
anotarán frases o ideas que les
llamen la atención. Posterior a
esto se harán las siguientes
preguntas:**

- **¿Qué emociones aparecen en las historias?**
- **¿Qué cosas te resultan parecidas a tu vida?**
- **¿Qué temas te generaron curiosidad o sorpresa?**



Habilidad para la Paz:
Autoconocimiento
Los y las jóvenes
identifican emociones,
resonancias
personales y
experiencias propias a
partir del episodio.
Fortalece la capacidad
de reconocer qué
sienten y por qué





Círculo de resonancia:

Después de escuchar, abrir un breve diálogo:

- **¿Con qué parte se sintieron identificados?**
- **¿Qué tema creen que fue el más difícil o más valiente de hablar?**
- **Si ustedes hicieran un episodio de En mis propias palabras, ¿de qué hablarían?**



Habilidad para la Paz:
Manejo de relaciones interpersonales
Se trabajan la escucha empática, la comunicación respetuosa, la validación entre pares y la construcción de confianza grupal

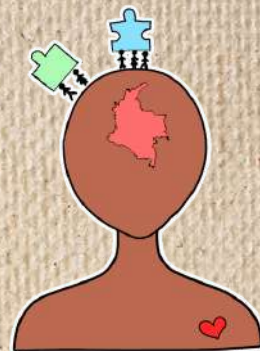
Eje 1. Educación sexual:

Objetivo: Hablar abiertamente sobre los cambios que ocurren en la adolescencia, como la menstruación, la voz, el vello, las emociones, la identidad, promoviendo la curiosidad, el respeto y la información confiable para todos y todas.

Calentamiento: "Verdadero o falso"

El grupo se sienta en círculo. La persona facilitadora lee frases como:

- "A todos nos cambia el cuerpo de la misma forma."
- "La menstruación es algo sucio."
- "Las emociones también cambian en la pubertad."
- Quien crea que es verdadero levanta la mano, quien crea que es falso también lo hace, y luego se conversa brevemente cada punto.



Habilidad para la Paz: Conciencia social

El ejercicio permite analizar mitos, creencias culturales y discursos heredados sobre el cuerpo y el género.

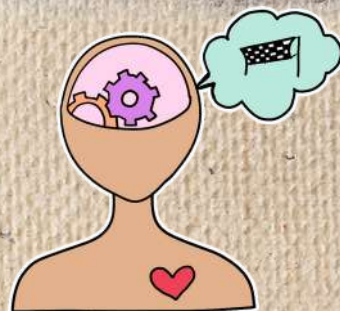
Fomenta pensamiento crítico y empatía



Actividad central: “Mi cuerpo, mi mapa”

Cada participante dibuja la silueta de un cuerpo humano (puede ser neutro o simbólico).

- **En una parte del dibujo escriben o dibujan los cambios físicos que han notado o saben que ocurren (crecimiento, vello, voz, menstruación, olor corporal, etc.).**
- **En otra parte, anotan los cambios emocionales o mentales (más independencia, vergüenza, curiosidad, dudas, atracción, etc.).**
- **Se reúnen en grupos pequeños para conversar acerca de esos cambios y sus diferentes vivencias.**
- **Variación grupal: pueden hacerlo en murales grandes por equipos, mezclando experiencias de chicos y chicas.**



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. Relaciones interpersonales:

Objetivo: Reflexionar sobre la confianza, la amistad, la familia y las relaciones afectivas que construyen en esta etapa.

Actividad:

- **Mapa de relaciones:** en una hoja, dibujan su “planeta personal” y alrededor ubican las personas que consideran importantes (familia, amigos, profes, etc.) según el nivel de cercanía.
- **Historias de confianza:** en grupos pequeños, cuentan una situación donde confiaron en alguien o se sintieron apoyados.



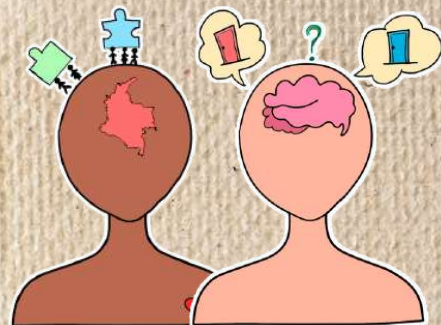
Habilidad para la Paz: Manejo de relaciones interpersonales
Permite identificar redes de apoyo, niveles de cercanía, límites saludables y vínculos significativos

Eje 3. Rebeldía:

Objetivo: Comprender que la rebeldía puede ser una forma de buscar autonomía y expresar desacuerdos de manera respetuosa y constructiva.

Actividad:

- **Teatro de situaciones:** dramatizan pequeñas escenas de "rebeldías cotidianas" (no querer hacer tareas, discutir con padres, romper reglas del colegio, etc.). Luego conversan: ¿por qué actuamos así?, ¿qué queremos expresar?, ¿cómo hacerlo sin dañar?
- **Carta rebelde positiva:** cada joven escribe una carta (real o simbólica) expresando algo que le gustaría cambiar en su entorno (colegio, casa, comunidad).



Habilidad para la Paz: Autogestión y Toma de decisiones
Explora la regulación emocional, el manejo de impulsos y formas constructivas de expresar desacuerdos, reflexionan sobre sus causas y formulan acciones factibles para mejorar su entorno.

El texto debe incluir:

Una situación que genera inconformidad y por qué les hace sentir así

Qué desean cambiar o mejorar.

Qué podrían hacer, desde su lugar, para lograrlo.

Eje 4: Sueños:

Objetivo: Motivar la construcción de un proyecto de vida basado en los sueños y metas personales.

Actividad:

Muro de los sueños: con revistas, recortes o dibujos, crean un collage de lo que sueñan para su futuro.



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