

ADOLESCENCIA

Guía de trabajo: Tener 14 años



radio trompo
la voz juvenil

Mi Historia
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



Propósito:

Crear un espacio seguro y creativo donde las, les y los jóvenes reflexionen sobre lo que implica tener 14 años: dejar atrás la infancia, enfrentar expectativas sociales, cuestionar los roles que se les imponen y descubrir cómo construir su propia identidad con autonomía y bienestar.

Edad sugerida:

13 a 14 años

Duración:

3 a 4 sesiones de 60–90 minutos

Metodología y materiales:

Participativa, creativa y reflexiva. Vas a necesitar hojas, colores, revistas para recortar, marcadores, audio del podcast, papel periódico o cartulina grande para mural colectivo.



Presiona la portada



ADOLESCENCIA

Ep 2. Tener 14 años



Para escucharnos

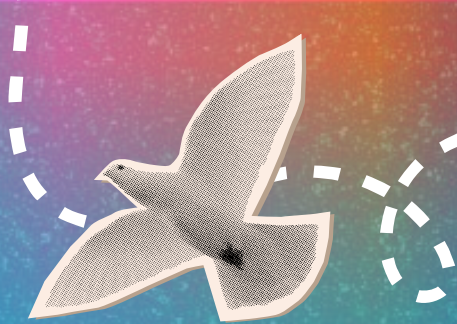
Objetivos de aprendizaje

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 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 del podcast	Pensamiento crítico	Escuchar el episodio e identificar emociones, presiones sociales y experiencias comunes.	Desarrollar empatía y análisis crítico sobre las vivencias de crecer a los 14.
Círculo de resonancia	Manejo de relaciones	Conversar grupalmente sobre lo que resonó del podcast.	Practicar escucha activa, validación emocional y respeto por experiencias diversas.
Eje 1 - Mi línea de transición	Autoconocimiento	Reflexionar sobre lo que están dejando atrás y lo que está apareciendo en su vida.	Reconocer cambios personales y gestionar emociones relacionadas con la transición.
Eje 1 - Mural "Lo que soltamos / lo que viene"	Conciencia social	Identificar cómo los cambios individuales también están influenciados por expectativas sociales.	Analizar presiones culturales sobre crecer y reconocer recursos para gestionarlos.
Eje 2 - Las máscaras que usamos	Manejo de relaciones	Explorar lo que muestran para encajar versus lo que realmente son.	Comprender la relación entre autenticidad, presión social y pertenencia.
Eje 2 - Conversación en parejas	Conciencia social	Compartir lo que cuesta mostrar y lo que desean que otros comprendan.	Fomentar comunicación asertiva, confianza y empatía entre pares.
Eje 3 - A mí me dijeron que...	Pensamiento crítico	Identificar frases y roles impuestos sobre cómo "deberían" ser a los 14.	Cuestionar mandatos sociales, de género y edad que limitan su autonomía.
Eje 3 - Manifiesto "Yo decido quién soy"	Toma de decisiones responsables	Escribir 3 ideas que quieren sostener sobre su identidad.	Desarrollar autonomía, agencia personal y primeras nociones de proyecto de vida.
Eje 4 - Mi mochila invisible	Toma de decisiones responsables	Representar las responsabilidades que cargan y el apoyo que necesitan.	Reconocer límites, pedir ayuda y priorizar responsabilidades de forma saludable.

Actividad Inicial: Escucha guiada

Reproducir el episodio del podcast “Tener 14 años, en mis propias palabras” de Radio Trompo Mientras escuchan, los y las jóvenes anotan frases o ideas que les llamen la atención.

Preguntas guía después de escuchar:

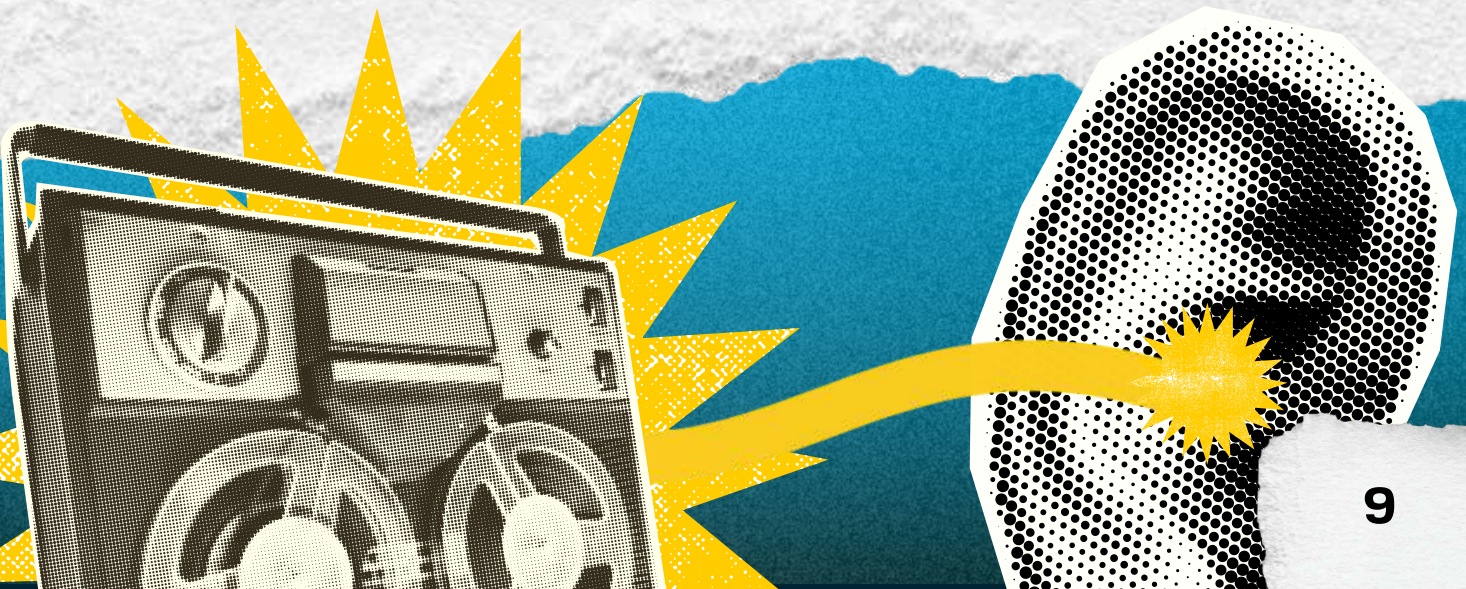
- **¿Qué se está dejando atrás en estas historias?**
- **¿Qué presiones sociales aparecen?**
- **¿Qué emociones sienten quienes cuentan su experiencia?**
- **¿Qué les sorprendió o les hizo pensar en su propia vida?**



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.



EJE 1. Dejar atrás la infancia

Objetivo:

Reconocer los cambios simbólicos y prácticos que ocurren al dejar la niñez: nuevas decisiones, mayor autonomía, despedidas, límites y dudas.

Calentamiento: "Antes era... ahora soy..."

La persona facilitadora dice frases como:

- "Antes jugaba a _____, ahora me interesa _____".
- "Antes necesitaba ayuda para _____, ahora lo hago solo/a".
- "Antes no entendía _____, ahora lo veo diferente".

Quien quiera completa la frase. Se comparte solo lo que cada quien desee.



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



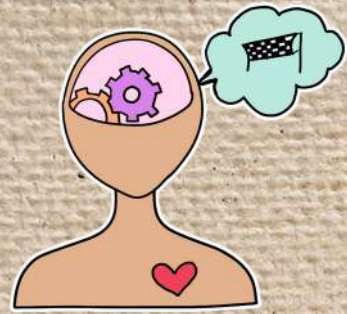
Actividad central: “Mi línea de transición”

Cada participante dibuja una línea que se divide en dos partes:

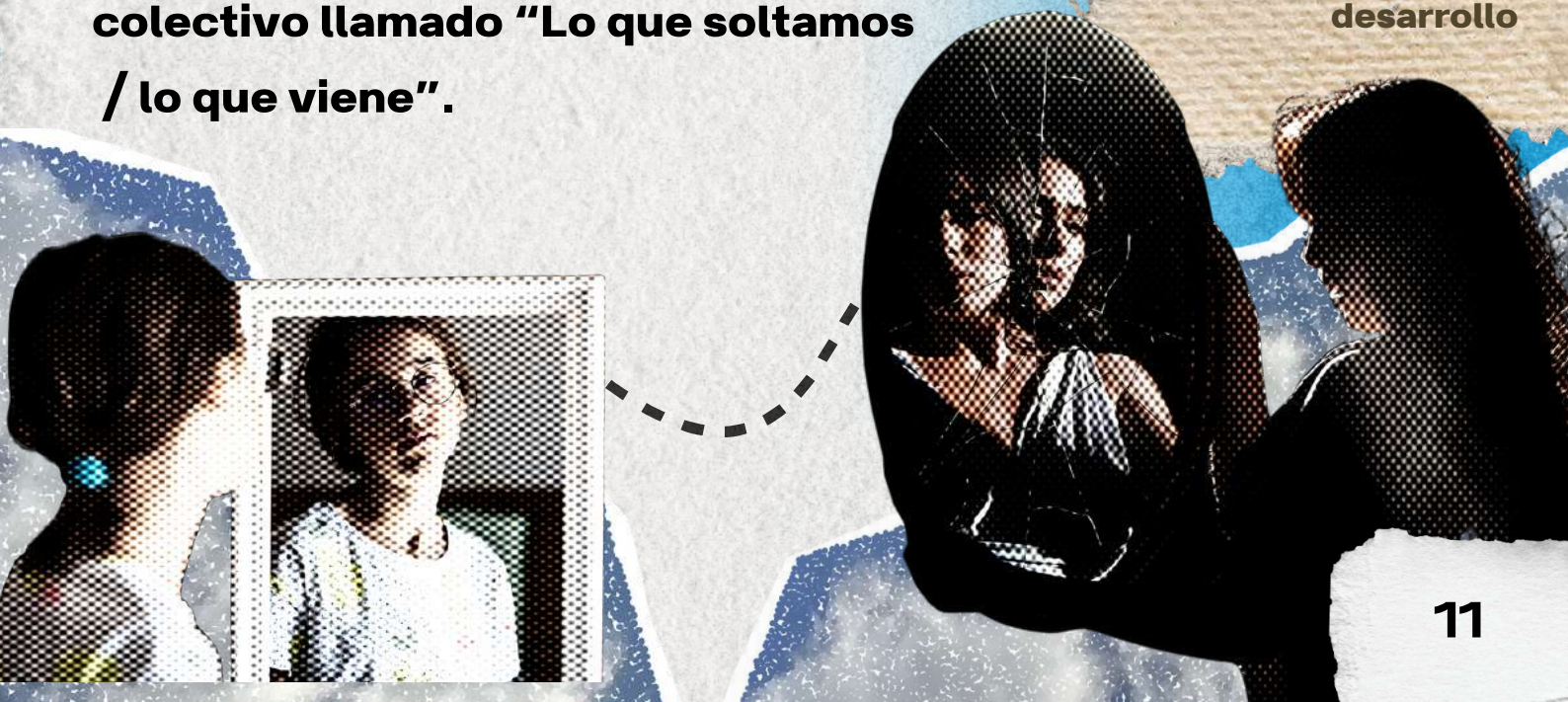
- **Lo que estoy dejando atrás (juegos, formas de pensar, miedos, rutinas, permisos, etc.)**
- **Lo que está apareciendo ahora (nuevas responsabilidades, deseos propios, actividades, amistades, cambios emocionales)**

En grupos pequeños comparten cómo se sienten frente a esta transición.

Variación creativa: hacer un mural colectivo llamado “Lo que soltamos / lo que viene”.



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. Encajar en la sociedad

Objetivo:

Reflexionar sobre la presión por "ser como los demás", las expectativas externas, la autoimagen y el miedo a no pertenecer.

Actividad:

"Las máscaras que usamos"

En una hoja, dibujan una máscara dividida en dos partes:

- Lo que muestro para encajar
- (comportamientos, gustos, formas de hablar, ropa, actitudes)
- Lo que realmente soy o quisiera mostrar
- (emociones, pensamientos, inseguridades, intereses propios)

Después, en parejas, conversan:

- ¿Qué me cuesta mostrar?
- ¿Qué me gustaría que otros entendieran de mí?
- ¿Es posible pertenecer sin dejar de ser yo?



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



EJE 3. Roles impuestos

Objetivo:

Cuestionar los roles sociales impuestos (de género, comportamiento, éxito, apariencia), identificar cuáles se sienten cómodos y cuáles no, y promover la autonomía para decidir.

Actividad: "A mí me dijeron que..."

Cada joven escribe tres frases que ha escuchado:

- "A mi edad ya debería..."
- "Las niñas deben... / los niños deben..."
- "A los 14 uno no puede..."
- "A esta edad ya no se hace..."

Luego reflexionan:

- ¿De dónde vienen estas ideas?
- ¿Me hacen sentir presionado/a?
- ¿Cuáles quiero aceptar y cuáles no?

Cierre: elaborar un manifiesto personal llamado "Yo decido quién soy" con 3 frases que quieran sostener para sí mismos...



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.

EJE 4. Nuevas responsabilidades

Objetivo:

Comprender qué tipo de responsabilidades están surgiendo a los 14 años (académicas, familiares, emocionales, sociales), cómo manejarlas y cómo pedir apoyo cuando se sienten demasiado pesadas.

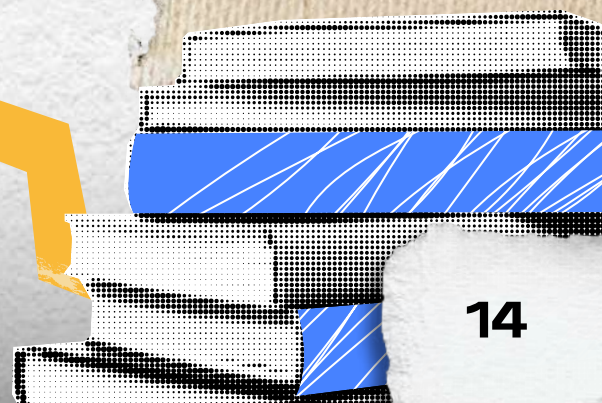
Actividad: "Mi mochila invisible"

En una silueta de mochila dibujada y con revistas, dibujos o palabras crean un collage simbolizando.

- Dentro de la mochila, representan las responsabilidades que sienten ahora (estudiar, cuidar hermanos, decidir amistades, manejar horarios, controlar emociones, etc).
- Fuera de la mochila, escriben las ayudas que les gustaría tener (tiempo libre, confianza, apoyo emocional, menos presión, etc).



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