

ADOLESCENCIA

Guía de trabajo: Tener 15 años



radio trompo
la voz juvenil

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



Propósito:

Generar un espacio seguro, creativo y reflexivo para que las y los jóvenes hablen de lo que significa tener 15 años: ganar autonomía, sentirse vistos como "casi adultos", enfrentar presiones sociales, empezar a imaginar su proyecto de vida y construir decisiones propias sobre su sexualidad.

Edad sugerida:

14 a 15 años

Duración:

3 a 4 sesiones de 60 minutos

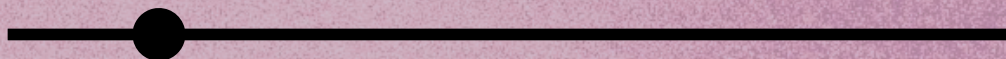
Metodología y materiales:

Participativa, creativa y reflexiva. Vas a necesitar hojas tamaño carta o cuadernos, lápices, esferos o colores, papel o cartulinas grandes, marcadores gruesos, post-its o papelitos pequeños, cinta adhesiva y tijeras .

Presiona la portada

ADOLESCENCIA

Ep 3. Tener 15 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 MEN	Cómo se articula en la guía
Habilidad para la Paz (FMH)	Reconocer emociones, cambios, fortalezas y necesidades personales.	Autoconocimiento	Aparece en actividades donde los jóvenes reflexionan sobre autonomía, independencia, cambios internos, confusión, motivaciones y miedos. (Eje 1 y parte del Eje 3)
Habilidad para la Paz (FMH)	Regular emociones, impulsos y comportamientos de manera constructiva.	Autogestión	Se moviliza en actividades sobre decisiones nuevas, consentimiento, sexualidad, proyecto de vida y tipos de apoyo necesarios. (Eje 1, Eje 3 y Eje 4)
Habilidad para la Paz (FMH)	Construir vínculos de confianza, comunicación y apoyo.	Habilidades para relacionarse	Presente en la escucha guiada, análisis de expectativas de los adultos, roles sociales y presión sobre la sexualidad. (Actividad inicial, Eje 2, Eje 4)
Habilidad para la Paz (FMH)	Reconocer el contexto, las desigualdades, y practicar empatía y solidaridad.	Conciencia social	Surge en conversaciones en parejas, plenarias y reflexiones sobre lo que esperan los demás, lo que cuesta mostrar y cómo pedir apoyo. (Actividad inicial, Eje 2)
Habilidad para la Paz (FMH)	Elegir acciones conscientes basadas en valores, futuro y bienestar (pensamiento crítico y pensamiento creativo).	Toma de decisiones responsables	Aparece en reflexiones sobre presión, madurez, contradicciones y el derecho a crecer a su propio ritmo. (Eje 2, Eje 3)
Habilidad para la Paz (FMH)	Explorar identidad, fortalezas y deseos; conectar elecciones actuales con el bienestar futuro.	Autoconocimiento / Toma de decisiones responsables	Fundamental en la construcción del proyecto de vida y la brújula personal. (Eje 3)

RESUMEN DEL CONTENIDO

Actividad	Habilidad para la Paz	Descripción breve	Objetivo de aprendizaje
Escucha guiada del podcast	Toma de decisiones	Escuchar el relato e identificar emociones, presiones y cambios.	Reconocer experiencias comunes y analizar críticamente los desafíos de tener 15 años.
Eje 1 – Calentamiento “Ahora decido yo...”	Autoconocimiento	Identificar nuevas formas de autonomía y lo que genera independencia.	Reconocer cambios personales, emociones y retos del crecimiento.
Eje 1 – Mi mapa de decisiones	Toma de decisiones responsables	Clasificar decisiones: las que toman, las que desean aprender y las que aún necesitan apoyo.	Evaluar decisiones de manera consciente y pedir apoyo adecuado.
Eje 1 – Reflexión grupal	Autogestión	Explorar miedos, dudas, entusiasmos y apoyos necesarios.	Reconocer emociones y desarrollar estrategias para decidir con responsabilidad.
Eje 2 – “Lo que esperan de mí VS. lo que soy”	Toma de decisiones	Identificar expectativas externas y compararlas con la experiencia personal.	Cuestionar mandatos sobre madurez y analizar contradicciones entre lo que se espera y lo que sienten.
Eje 2 – Conversación en parejas	Manejo de relaciones	Dialogar sobre presiones, deseos y contradicciones.	Fomentar comunicación asertiva, empatía y validación mutua.
Eje 3 – Mi brújula personal	Autoconocimiento	Identificar gustos, habilidades, dudas y visualizaciones del futuro.	Explorar intereses y posibilidades sin presión, construyendo un proyecto de vida flexible.
Eje 3 – Reflexión en plenario	Conciencia social	Conversar sobre lo que deben decidir ahora y lo que puede esperar.	Gestionar expectativas y reconocer ritmos propios de crecimiento.
Eje 4 – Mural “Lo que se dice VS. lo que pienso”	Toma de decisiones	Contrastar mitos sociales sobre sexualidad con pensamientos propios.	Identificar presión social y fortalecer pensamiento crítico sobre la sexualidad.
Eje 4 – Reflexión sobre consentimiento y cuidado	Toma de decisiones responsables	Analizar decisiones libres, el ritmo personal y formas de autocuidado.	Comprender consentimiento, autonomía corporal y decisiones seguras.

Actividad Inicial: Escucha guiada

Reproducir el episodio del podcast o testimonio “Tener 15 años, en mis propias palabras”.

Mientras escuchan, los jóvenes anotan ideas, frases o emociones que les llamen la atención.

Preguntas guía:

- **¿Qué emociones se repiten en el relato?**
- **¿Qué cambios y presiones reconocen?**

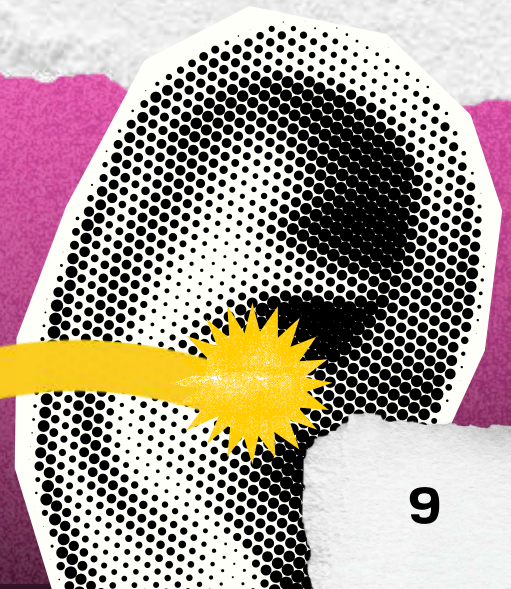
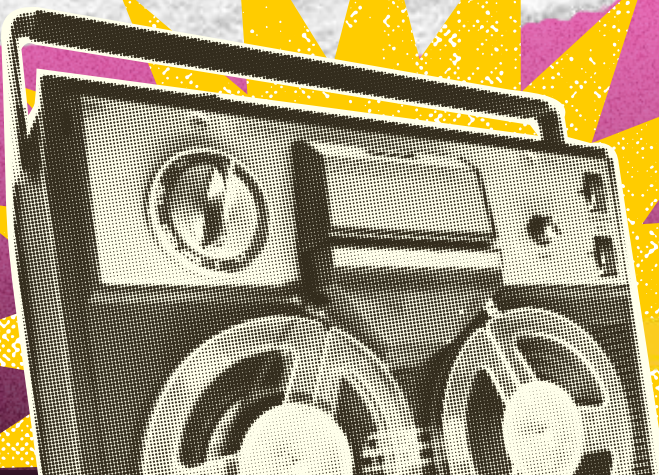
¿Qué les hizo pensar en su propia vida?



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. Mayor autonomía: ¿qué significa crecer?

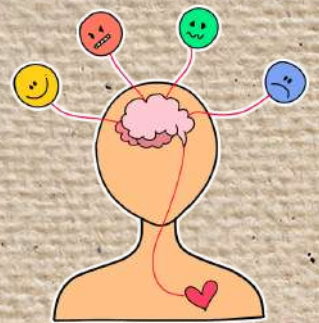
Objetivo:

Identificar y reflexionar sobre las nuevas libertades y responsabilidades que surgen a los 15: manejar el tiempo, decidir amistades, asumir tareas y tomar decisiones personales.

Calentamiento: "Ahora decido yo..."

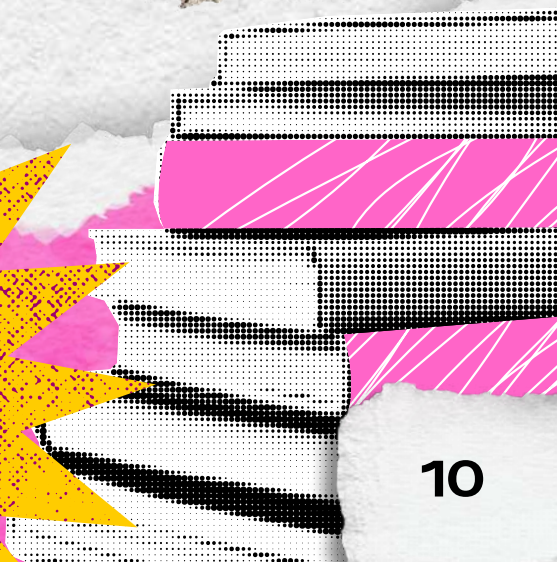
Cada frase se completa voluntariamente:

- **"Ahora yo decido más sobre..."**
- **"Algo que antes no podía y ahora sí puedo es..."**
- **"Me siento más independiente cuando..."**



Habilidad para la Paz: Autogestión

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



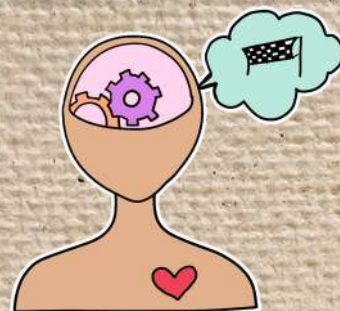
Actividad central: “Mi mapa de decisiones”

Dividen una hoja en tres zonas:

- **Decisiones que ya tomo por mí mismo/a**
- **Decisiones que quiero aprender a manejar**
- **Decisiones en las que todavía necesito apoyo**

Reflexión grupal:

- **¿Qué decisiones nuevas les emocionan?**
- **¿Qué decisiones les dan miedo?**
- **¿Qué tipo de apoyo necesitan ahora?**



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:

Hablar sobre la presión de ser visto como "grande", pero sin que siempre se les dé la misma confianza o autonomía.

Actividad: "Lo que esperan de mí VS. lo que soy"

En una hoja con dos columnas escriben:

- Expectativas que los adultos tienen de mí: (madurez, responsabilidad, saber qué quiero ser, comportarme "como adulto").
- Lo que yo realmente soy o siento
- (confusión, ganas de jugar, dudas, inseguridad, deseos propios).

En parejas conversan:

- ¿Qué expectativa pesa más?
- ¿Qué te gustaría que entendieran sobre ti?
- ¿Qué parte de ti aún quiere tiempo para crecer?



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 3. Proyecto de vida

Objetivo:

Reflexionar sobre lo que quieren para su futuro, desde lo cercano y lo posible, sin presiones ni respuestas definitivas.

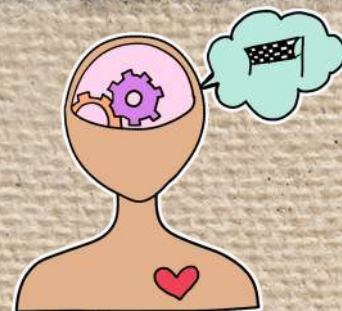
Actividad: "Mi brújula personal"

Dibujan una brújula con cuatro categorías:

- Lo que me gusta
- Lo que se me da bien
- Lo que imagino para mi futuro cercano
- Lo que me da miedo o no tengo claro

Preguntas para el plenario:

- ¿Qué pistas me da mi brújula sobre mi camino?
- ¿Qué NO tengo por qué decidir todavía?
- ¿Qué necesito para explorar mis intereses?



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 4. Sexualidad y presión social

Objetivo:

Hablar con claridad y seguridad sobre el inicio de la vida sexual, la presión social, el consentimiento, el autocuidado y la importancia de tomar decisiones desde su propio ritmo.

Actividad: "Lo que se dice VS. lo que pienso"

Hacer un mural grande dividiéndolo en dos columnas.

Lo que se dice:

- "A los 15 ya todos han empezado."
- "Si no lo haces, eres infantil."
- "Si lo haces, eres irresponsable."
- "Un hombre/una mujer 'de verdad' ya lo hizo."

Lo que yo pienso o siento:

(Se puede escribir de forma anónima para mayor seguridad)

Preguntas para reflexionar juntos:

- ¿Qué es presión social y cómo la reconozco?
- ¿Qué significa tomar decisiones libres?
- ¿Qué necesito saber para cuidarme física y emocionalmente?
- ¿Cómo se siente decir NO?
- ¿Cómo se siente decir todavía no?



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