

# ADOLESCENCIA

## *Guía de trabajo: Tener 17 años*



radio trompo  
la voz juvenil

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





# Propósito:

Crear un espacio seguro y reflexivo donde jóvenes de 17 años puedan hablar de lo que significa estar en una etapa llena de decisiones cruciales: sentir emociones intensas y contradictorias, vivir entre la libertad y la dependencia de sus familias, proyectar su futuro (estudiar, trabajar, dinero), decidir cómo usar su tiempo libre y cuestionar mandatos machistas que condicionan cómo deben “ser” y qué pueden sentir.

## Edad sugerida:

16 a 17 años

## Duración:

3 a 4 sesiones de 60 minutos

## Metodología y materiales:

Participativa, introspectiva y basada en experiencias reales. Parlantes o sistema de audio, celular o computador con el episodio del podcast, hojas tamaño carta, cuadernos, lápices, colores, marcadores, papelógrafos, cartulinas, post-its, cinta adhesiva, tijeras y sillas en círculo o parejas.

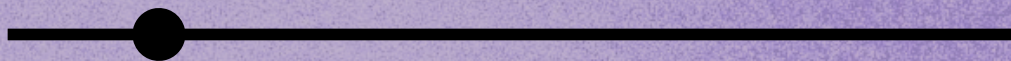




Presiona la portada

# ADOLESCENCIA

Ep 5. Tener 17 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                              | Descripción (según FMH)   | Cómo se articula en la guía "Ser adolescente (y enfrentar el consumo de sustancias)"  | Habilidad para la Paz                              |
|--|---|---|--|
| Autoconocimiento / Autogestión                     | Reconocer emociones, necesidades, riesgos, límites personales; regular impulsos y manejar situaciones de presión.                 | Se trabaja cuando los jóvenes identifican qué sienten frente al consumo, presiones del grupo, curiosidad, límites personales y señales de alerta. (Eje 1 y Eje 3)                   | Autoconocimiento / Autogestión                     |
| Toma de decisiones responsables                    | Elegir acciones éticas y cuidadas; prever consecuencias; evaluar escenarios de riesgo.  | Aparece en discusiones sobre cómo decidir frente a invitaciones a consumir, cómo cuidarse, cómo decir "no" y cómo buscar ayuda. (Eje 1, Eje 3 y Eje 4)                              | Toma de decisiones responsables                    |
| Conciencia social / Pensamiento crítico            | Reconocer presiones sociales, estigmas, normalización del consumo y desigualdades que afectan a los jóvenes.                      | Presente en el análisis de mandatos culturales, discursos urbanos, presiones del barrio, dinámicas de grupo y mensajes que romantizan el consumo. (Actividad inicial, Eje 2, Eje 4) | Conciencia social / Pensamiento crítico            |
| Manejo de relaciones / Conciencia social           | Construir vínculos de confianza, pedir apoyo, identificar relaciones que cuidan y relaciones que ponen en riesgo.                 | Surge en conversaciones sobre pares, manejo de presiones, pactos de cuidado, redes de apoyo y cómo acompañar a un amigo. (Actividad inicial, Eje 2)                                 | Manejo de relaciones / Conciencia social           |
| Conciencia social / Autogestión                    | Entender el rol del joven en su comunidad y gestionar emociones frente a expectativas, violencias o contextos donde el consumo es | Aparece en reflexiones sobre entornos de riesgo, presión del barrio, sensación de soledad o falta de oportunidades. (Eje 2, Eje 3)  | Conciencia social / Autogestión                    |
| Autoconocimiento / Toma de decisiones responsables | Explorar motivaciones, valores y propósitos personales; conectar elecciones con bienestar presente y                              | Fundamental en actividades sobre proyecto de vida, rutas de apoyo y decisiones que protegen su bienestar físico y emocional. (Eje 3 y Eje 4)  | Autoconocimiento / Toma de decisiones responsables |



# RESUMEN DEL CONTENIDO



| <b>Actividad</b>   | <b>Habilidad para la Paz</b>    | <b>Descripción breve</b>  | <b>Objetivo de aprendizaje</b>  |
|--|---------------------------------|---|---|
| Escucha guiada del podcast                                 | Pensamiento crítico             | Escuchar el episodio e identificar emociones, presiones y experiencias relacionadas con crecer, decidir y enfrentar expectativas. | Reconocer experiencias comunes y analizar críticamente los desafíos de tener 17 años.           |
| Círculo de resonancia                                      | Manejo de relaciones            | Compartir lo que resonó, sorprendió o generó emociones durante la escucha.  | Fortalecer la escucha empática, la confianza y la expresión emocional segura.                   |
| Eje 1 - Calentamiento "Me siento libre cuando..."          | Autoconocimiento                | Identificar emociones sobre independencia, dependencia y miedo a decidir solo/a.  | Reconocer cambios personales y emociones propias de la transición hacia                         |
| Eje 1 - Mi balanza de independencia                        | Autogestión                     | Comparar lo que ya hacen solos con lo que aún necesitan en términos emocionales y económicos.                                     | Desarrollar estrategias para gestionar decisiones, pedir apoyo y reconocer límites.             |
| Eje 1 - Reflexión grupal                                   | Autogestión                     | Conversar sobre miedos, necesidades y apoyos frente a la independencia.   | Entender cómo equilibrar autonomía y cuidado, fortaleciendo confianza                           |
| Eje 2 - "Lo que esperan de mí VS. lo que necesito ser"     | Pensamiento crítico             | Contrastar expectativas externas (familia, colegio, sociedad) con necesidades reales.   | Cuestionar mandatos, especialmente los machistas, y reconocer presiones que afectan decisiones. |
| Eje 2 - Conversación en parejas                            | Manejo de relaciones            | Hablar sobre presiones, emociones y contradicciones que viven en su entorno.  | Fomentar empatía, comunicación asertiva y apoyo mutuo entre pares.                              |
| Eje 3 - Guion: Mi decisión crucial                         | Autoconocimiento                | Identificar dudas, deseos, temores y opciones reales sobre estudio, trabajo y futuro.   | Explorar motivaciones personales y proyectar rutas posibles para su vida.                       |
| Eje 3 - Mini-podcast "Una decisión difícil"                | Toma de decisiones responsables | Crear una historia sonora donde un adolescente enfrenta una decisión importante.  | Analizar escenarios, alternativas y consecuencias para fortalecer decisiones responsables.      |
| Eje 3 - Reflexión en plenario                              | Conciencia social               | Conversar sobre decisiones que pueden esperar, apoyos reales y oportunidades del territorio.                                      | Comprender el contexto social y reconocer oportunidades y límites para su proyecto de vida.     |
| Eje 4 - Mural "Lo que se dice VS. lo que siento/ necesito" | Conciencia social               | Crear piezas artísticas que contrastan mandatos sociales con emociones reales.  | Identificar presiones culturales sobre ser adolescente y reconocer                              |
| Eje 4 - Lectura colectiva del mural                        | Toma de decisiones responsables | Observar el mural, leerlo en grupo y conversar sobre presión social, autocuidado y espacios sanos.                                | Reconocer actividades, apoyos y prácticas que promueven bienestar y decisiones cuidadas.        |



# Actividad Inicial: Escucha guiada

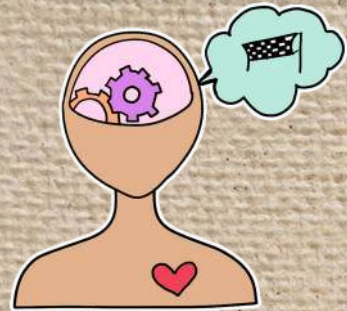
**Reproducir el episodio “Tener 17, en mis propias palabras”.**

**Mientras escuchan, anotan:**

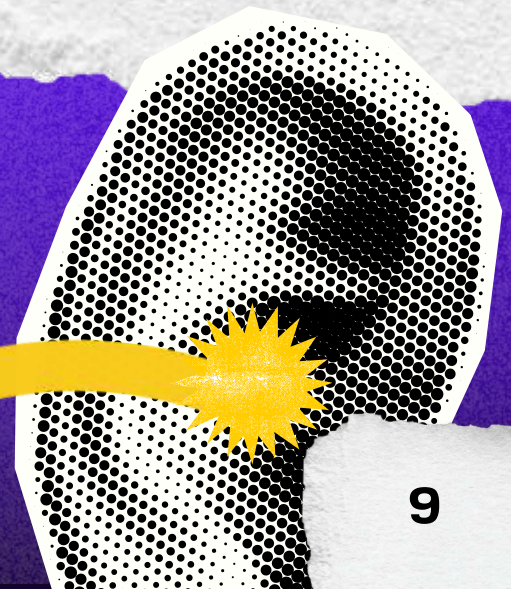
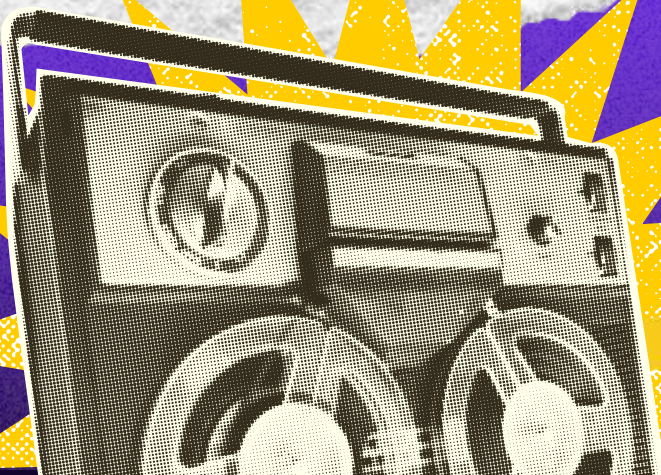
- **Frases que les dolieron o les dieron fuerza**
- **Emociones que aparecen: miedo, presión, ilusión, dudas**
- **Ideas que conecten con su vida**

**Preguntas guía:**

- **¿Qué emociones aparecen más?**
- **¿En qué momentos sienten esa mezcla de libertad y dependencia?**
- **¿Qué dilemas del podcast han vivido ustedes?**
- **¿Qué les hizo pensar en su futuro?**



**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. Autonomía emocional y económica

## Objetivo:

Comprender y expresar cómo se vive la transición entre sentirse "listo para decidir" y, al mismo tiempo, depender del apoyo emocional y económico de la familia.

## Calentamiento:

### Terminar frases:

- "Me siento libre cuando..."
- "A veces quisiera decidir, pero..."
- "Me da miedo independizarme porque..."

## Actividad central: "Mi balanza de independencia"

En una hoja dibujan una balanza:

Lado A – Lo que ya hago solo/a

(decidir mis horarios, moverme solo, manejar mi plata, estudiar, trabajar ocasionalmente)

Lado B – Lo que aún necesito

(apoyo económico, guía emocional, permisos, ayuda para decisiones grandes)

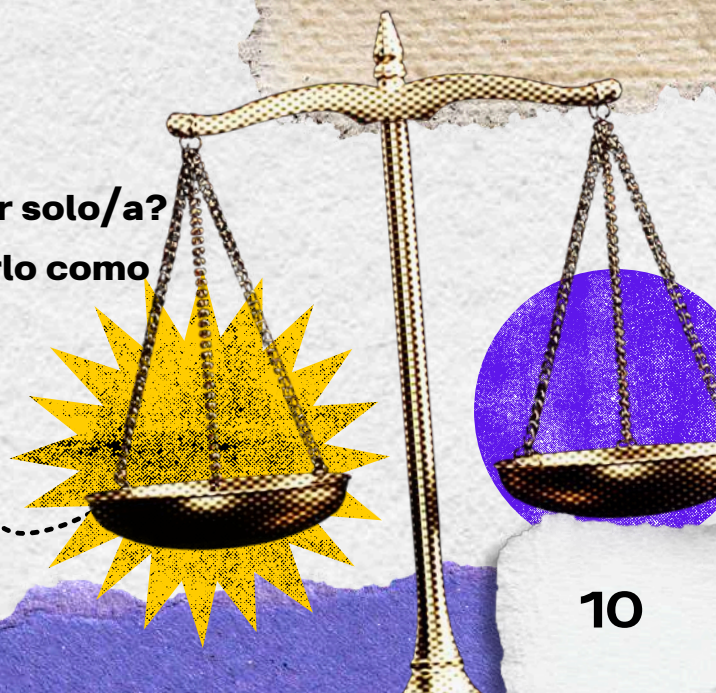
## Reflexión grupal:

- ¿Qué pesa más en su balanza hoy?
- ¿Qué da más miedo: depender o decidir solo/a?
- ¿Cómo se puede pedir apoyo sin sentirlo como fracaso?



Habilidad para la Paz: Autogestión

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





# EJE 2. Expectativas adultas

## Objetivo:

Reflexionar sobre la presión de "ya estar listo para la vida", cumplir expectativas económicas, decidir qué estudiar y lidiar con mandatos machistas que exigen no mostrar emociones (especialmente a los hombres).

**Actividad:** "Lo que esperan de mí VS. lo que necesito ser"

En dos columnas:

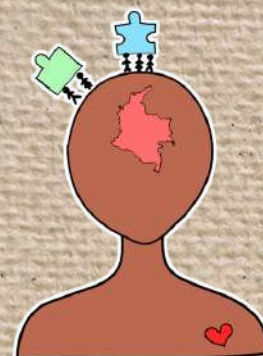
Lo que esperan de mí:

- Que ya sepa qué estudiar
- Que empiece a trabajar
- Que deje de depender económicamente
- Que no llore
- Que sea fuerte / viril / fría / madura
- Que no pierda tiempo
- Que "no falle"

Lo que realmente soy o necesito:

- Dudas
- Ganas de aprender algo nuevo
- Miedo al futuro
- Necesidad de tiempo
- Emociones fuertes
- Necesidad de acompañamiento

Conversación en parejas: ¿Qué expectativa te pesa más? ¿Qué manda el machismo en tu casa/colegio/barrio? ¿Qué te gustaría poder sentir sin vergüenza?



**Habilidad para la Paz:**

**Conciencia social**

El ejercicio permite analizar mitos, creencias culturales y discursos heredados sobre los roles de género. Fomenta pensamiento crítico y empatía





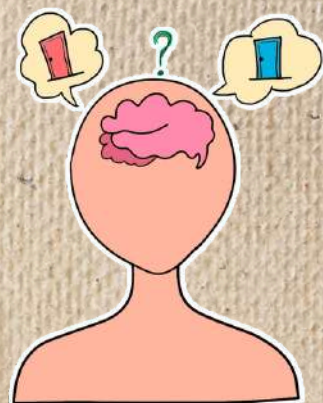
# EJE 3. Decisiones cruciales

## Objetivo:

Explorar, desde la creatividad y la narración sonora, las decisiones cruciales que enfrentan los adolescentes de 16-17 años sobre estudio, trabajo, economía personal y futuro cercano. La actividad permite identificar dudas, presiones, deseos y posibilidades reales del territorio, fortaleciendo la autonomía y la toma de decisiones responsables.

Realizarán un *micro-podcast de 1 minuto por grupo*.

- El facilitador explica que cada grupo creará un mini-podcast contando la historia de un adolescente que enfrenta una decisión crucial de la vida real, como:
  - Elegir entre estudiar o trabajar
  - Decidir qué carrera u oficio explorar
  - Pensar en cómo ganar dinero



**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 4. Lo que se dice VS. lo que siento

## Objetivo:

Cuestionar los mandatos sociales que limitan la expresión emocional y reconocer la importancia del tiempo libre sano, el autocuidado y los espacios personales para manejar emociones intensas, a través de la creación artística y colectiva.

## 1. El facilitador presenta las preguntas centrales:

- ¿Qué se dice sobre cómo debe ser un adolescente, especialmente un hombre?
- ¿Qué siento realmente frente a esos mandatos?
- ¿Qué cosas me ayudan a aliviar la presión y manejar mis emociones?

Explica que el mural tendrá dos zonas:

“Lo que se dice” y “Lo que yo realmente siento / necesito”.

Se muestran ejemplos de frases de presión social, como:

- “Los hombres no lloran”.
- “A tu edad ya deberías ser fuerte”.
- “No pierdas el tiempo”.
- “Trabaje, que estudiar no da plata”.
- “Si estudias eso, te morirás de hambre”.



## Habilidad para la Paz:

Conciencia social

El ejercicio permite analizar mitos, creencias culturales y discursos heredados sobre los roles de género. Fomenta pensamiento crítico y empatía





**Un proyecto de:**

Mi Historia

Entender el pasado    Desafiar el presente    Construir el futuro



radio trompo  
la voz juvenil