

# ADOLESCENCIA

**Guía de trabajo:**  
**Tener 17 años**



# 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**

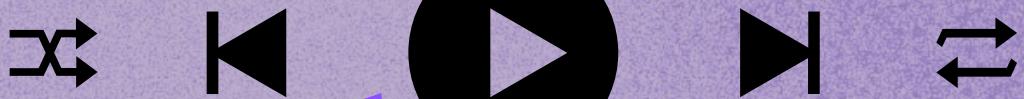
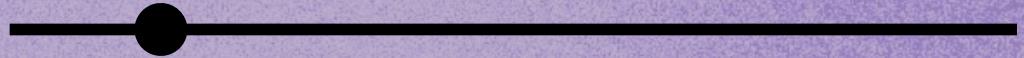
## Metodología y materiales:

**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

Actividad	Habilidad para la Paz	Descripción breve	Objetivo de aprendizaje
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

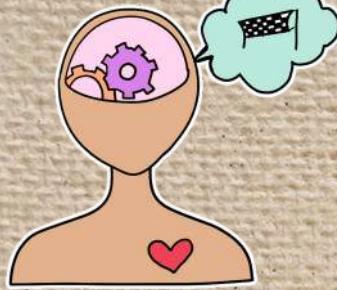
**Reproducir el episodio “Tener 17, en mis propias palabras”.**

**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 I. 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)**

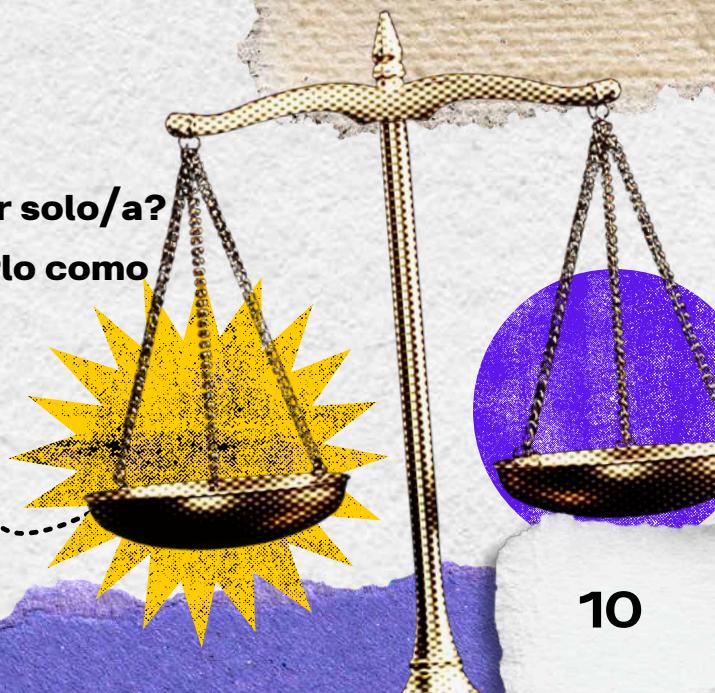
### Reflexión grupal:

- **¿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:

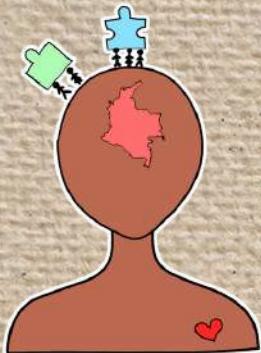
### Lo que esperan de mí:

- Que ya sepa qué estudiar
- Que empiece a trabajar
- Que deje de depender económicamente
- Que no lllore
- 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



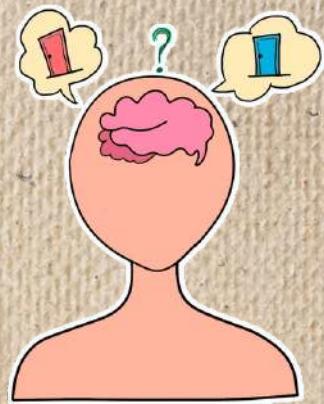
# EJE 3. Decisiones cruciales

## 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.***

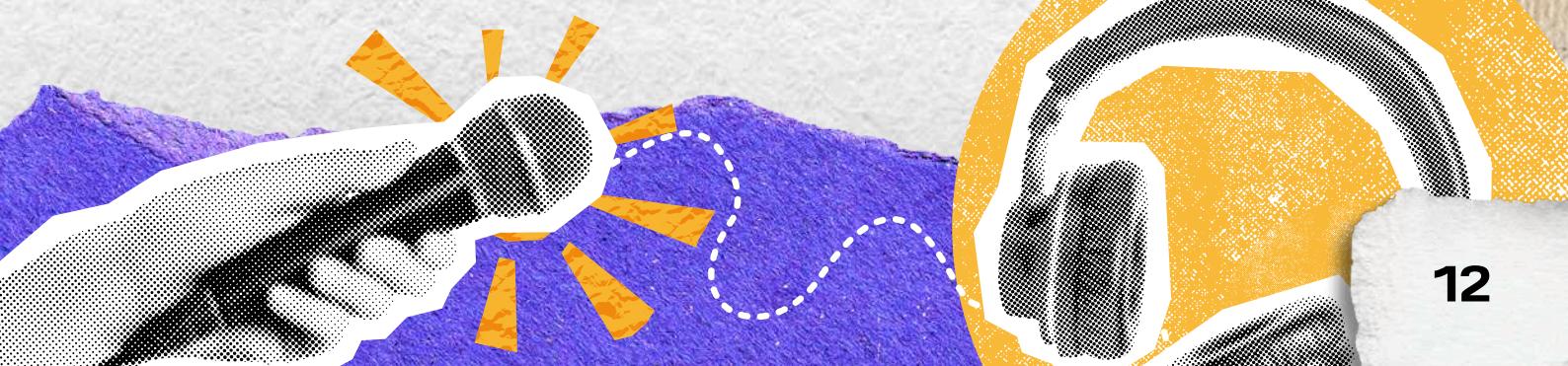
- **El facilitador explica que cada grupo creará un mini-podcast contando la historia de un adolescente que enfrenta una decisión crucial de la vida real, como:**
  - **Elegir entre estudiar o trabajar**
  - **Decidir qué carrera u oficio explorar**
  - **Pensar en cómo ganar dinero**



**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:

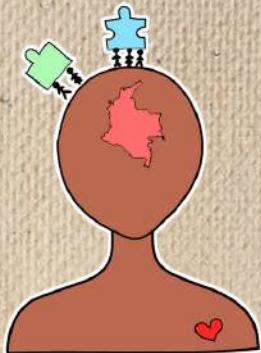
- **¿Qué se dice sobre cómo debe ser un adolescente, especialmente un hombre?**
- **¿Qué siento realmente frente a esos mandatos?**
- **¿Qué cosas me ayudan a aliviar la presión y manejar mis emociones?**

**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**