

ADOLESCENCIA

Guía de trabajo: Tener 18 años



radio trompo
la voz juvenil

Mi Historia
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



Propósito:

Crear un espacio seguro donde jóvenes de 18 años puedan identificar y expresar las tensiones emocionales que enfrentan al transitar a la adultez: presión por estudiar o trabajar, falta de oportunidades, machismo, violencia simbólica o directa, bullying, abandono emocional y expectativas imposibles.

Edad sugerida:

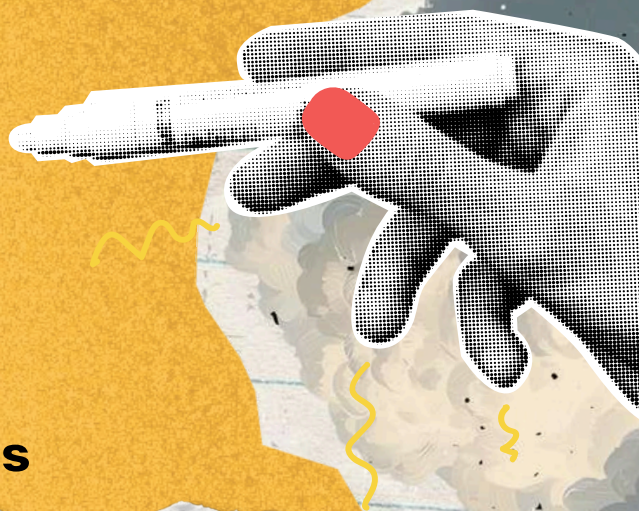
17 a 18 años

Duración:

3 a 4 sesiones de 60 minutos

Metodología y materiales:

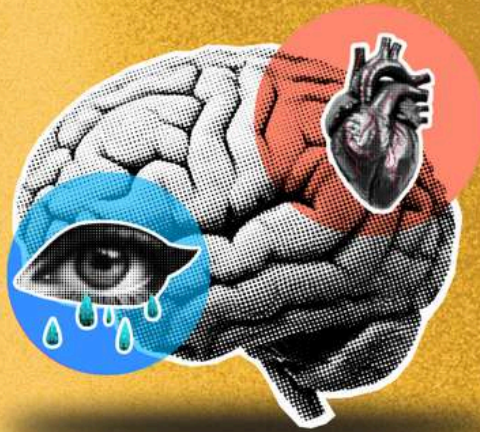
Participativa, vivencial, emocionalmente segura. Hojas, marcadores, tarjetas de colores, cinta o lana, papelógrafos, recortes, sillas en círculo.



Presiona la portada

ADOLESCENCIA

Ep 6. Tener 18 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 FMH	Cómo se articula en la guía
Autoconocimiento / Autogestión	Reconocer emociones, necesidades, límites y riesgos; regular impulsos	Se trabaja al identificar miedos, ansiedad, cargas emocionales y señales de alerta. (Actividad inicial, Eje 1)
Conciencia social	Entender presiones sociales, desigualdad, machismo, violencia, bullying	Se aborda al analizar cómo el contexto deteriora la salud mental. (Eje 2)
Toma de decisiones responsables	Evaluar escenarios, buscar apoyo, prever consecuencias emocionales	Se trabaja al recorrer el laberinto de decisiones de los 18. (Eje 3)
Manejo de relaciones	Crear vínculos que cuidan, identificar relaciones que dañan	Presente en la reflexión sobre apoyos vs. presión social. (Actividad inicial y Eje 4)
Autogestión / Conciencia social	Gestionar emociones frente a violencia simbólica, machismo y ausencia de oportunidades	Surge en la construcción del mural emocional y al tejer la red de apoyo. (Eje 4)

RESUMEN DEL CONTENIDO

Actividad	Habilidad	Descripción breve	Objetivo
Escucha guiada del podcast	Manejo de relaciones + Autoconocimiento	Escuchar el podcast y detener cuando algo duela, genere rabia o esperanza	Abrir el espacio emocional y detectar temas sensibles
Eje 1: Mi termómetro emocional	Autoconocimiento	Identificar niveles de emoción con un termómetro simbólico	Nombrar emociones relacionadas con presión, ansiedad y futuro
Eje 2: Radiografía de las presiones	Conciencia social	Crear una silueta con las presiones ubicadas en el cuerpo	Comprender cómo el entorno afecta la salud mental
Eje 3: El laberinto de los 18	Toma de decisiones	Construir un laberinto con obstáculos reales	Explorar decisiones difíciles y desigualdades
Eje 4: La línea que se rompe vs. la que se sostiene	Conciencia social + Toma de decisiones	Cuerda simbólica dividida en "rompe-agrieta-sostiene"	Identificar alertas, vulnerabilidades y crear apoyos reales

Actividad Inicial: Escucha guiada

Reproducir el episodio del podcast o testimonio: “Tener 18 años”.

Mientras escuchan los estudiantes pueden decir “alto” cuando:

- Algo les duela
- Se identifiquen
- Les genere rabia
- Es recuerde algo personal

Levantán una tarjeta roja (dolor), amarilla (duda) o azul (esperanza).

Luego comentan brevemente.

Objetivo: Identificar emociones inmediatas y crear un espacio seguro.



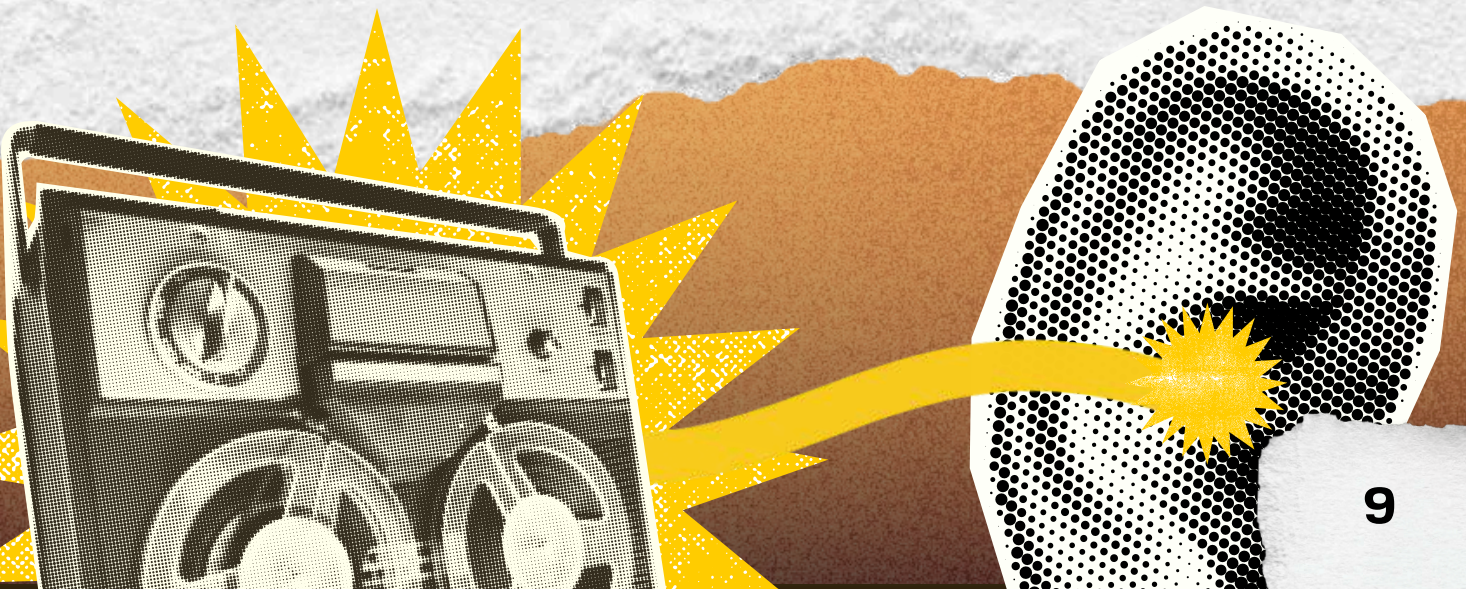
Habilidad para la Paz:

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. LO QUE NO DIGO, LO QUE SIENTO

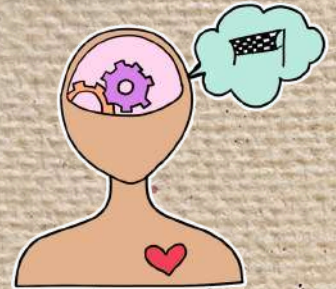
Objetivo: Nombrar emociones profundas asociadas a presión, miedo al futuro y salud mental.

Actividad 1: "Mi termómetro emocional"

Cada joven recibe un termómetro dibujado con rangos de temperatura emocional:

- **Congelado:** No siento nada / estoy apagado
- **Frío:** Estoy triste o sin energía
- **Tibio:** Me siento estable, pero con dudas
- **Caliente:** Ansiedad, presión, estrés
- **Hirviendo:** Me siento sobrepasado

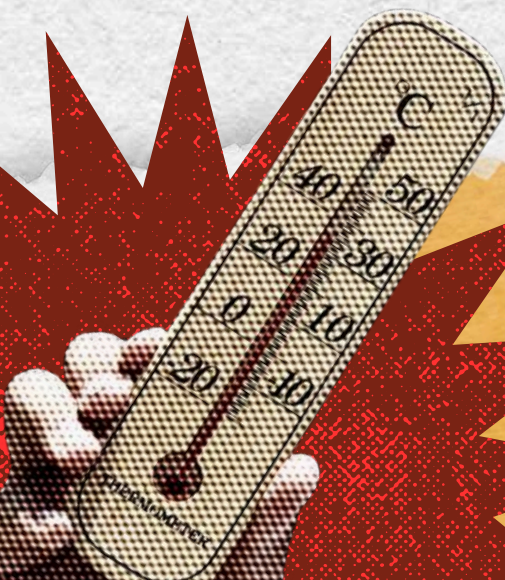
Dentro del termómetro escriben o dibujan situaciones que se alineen con cada temperatura.



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: Analizar cómo el entorno afecta la salud mental.

"Radiografía de las presiones"

Con una silueta humana vacía, los jóvenes dibujan, escriben o pegan palabras donde sienten las presiones externas:

Ejemplo:

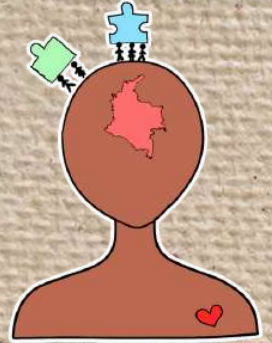
- En la cabeza → estudiar, decidir ya
- En los hombros → ser fuerte, no fallar
- En el pecho → críticas, bullying
- En las piernas → falta de oportunidades
- En la boca → callar lo que duele
- En las manos → trabajar sin querer
- En la espalda → cargar a la familia

Luego crean un título periodístico para su radiografía, por ejemplo:

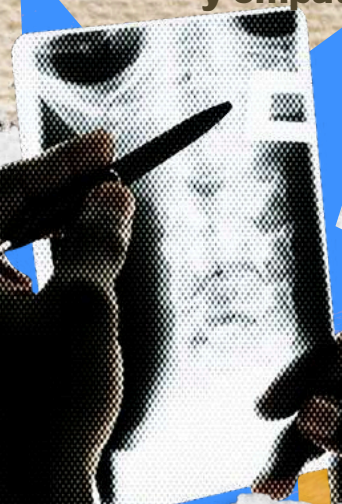
- "Joven de 17 años carga con 40 kilos de expectativas."
- "La presión de ser fuerte rompe silencios."
- "El futuro pesa más que el presente."

Conversación breve:

- ¿Qué presiones se repiten entre todos?
- ¿Qué frase de tu vida te afecta más?
- ¿Cuál presión debería dejar de ser normal?



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 EN CRISIS

Objetivo: Explorar lo difícil de decidir entre estudiar, trabajar o buscar ayuda psicológica en contextos limitantes.

"El laberinto de los 18"

En cartulina, cada joven crea un laberinto donde:

- La entrada es "Cumplí 18".

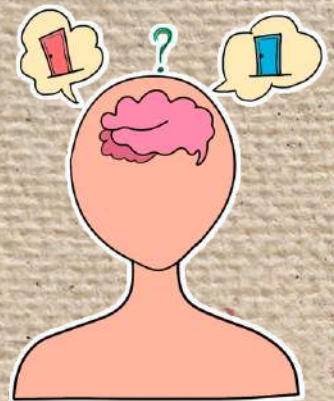
Las paredes representan obstáculos reales de su vida: no hay dinero para estudiar, no hay trabajo, conflictos en casa, machismo, bullying, depresión, cuidado de hermanos, violencia en el barrio.

- En cada intersección deben escribir una decisión: "¿Busco ayuda? ¿Me quedo callado? ¿Intento estudiar? ¿Me voy? ¿Trabajo informal?"

El centro del laberinto representa su deseo principal: "tener estabilidad", "sentirme tranquilo/a", "poder hablar sin miedo", "estudiar", "descansar".

Puesta en común

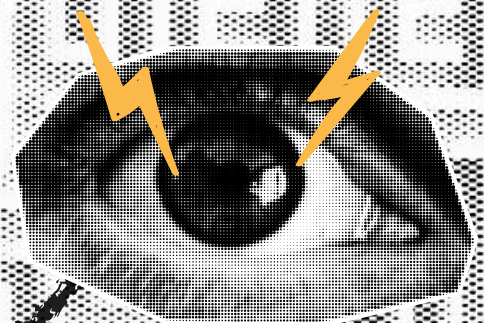
- ¿Cuál fue tu pared más difícil?
- ¿Dónde te quedaste atascado en el laberinto?
- ¿Qué ruta te gustaría abrir que hoy no existe?



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. “La línea que se rompe vs. la línea que se sostiene”

Objetivo: Identificar señales tempranas de alerta emocional y analizar cómo la falta de escucha, apoyo o acompañamiento puede aumentar el riesgo en jóvenes. Promueve la solidaridad, la prevención y el cuidado de la salud mental.

1. Cada estudiante recibe un tramo de lana o cinta (80-100 cm).
2. Esa cuerda representa la vida emocional de un joven de 17-18 años.

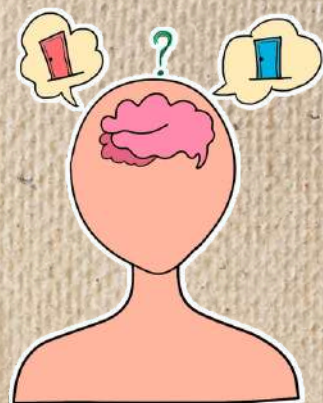
La dividen en tres secciones:

1. Lo que me rompe
2. Lo que me agrieta (fracturas pequeñas pero peligrosas)
3. Lo que me sostiene

En cada sección pegan papelitos con situaciones reales del territorio mencionadas en el artículo:

- Ejemplos de “Lo que me rompe”: bullying intenso, presión de “ser fuerte”, soledad emocional, comentarios humillantes en redes, violencia o abuso, no ver alternativas al futuro.
- Ejemplos de “Lo que me agrieta”: comparaciones familiares, miedo a no estudiar, presión por trabajar pronto, falta de transporte, cupos o dinero, decisiones que no quiero tomar.
- Ejemplos de “Lo que me sostiene”: un profesor que escucha, un amigo que está ahí, una actividad que me calma, poder hablar sin burla, un sueño que todavía imagino.

(Pueden añadir sus propias frases de manera anónima).



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

Cierre: “Tejiendo apoyos reales”

Luego, cada estudiante debe tomar su cuerda y tirar suavemente de los extremos.

Si pusieron demasiadas cargas en “lo que me rompe”, la cuerda se tensa más.

El facilitador guía:

- ¿Qué pasa cuando la tensión supera lo que la cuerda puede aguantar?
- ¿Qué pasa cuando nadie sostiene el otro extremo?

En el centro del salón se coloca una cuerda larga de lana gruesa.

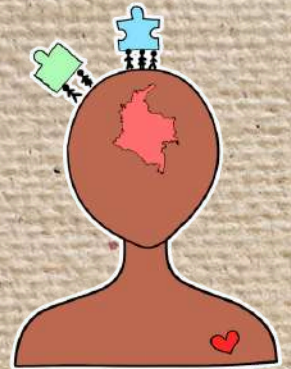
Cada estudiante toma un pedazo pequeño de su propia cuerda y la anuda a la cuerda central, representando:

- un apoyo
- una acción que ayuda
- un gesto de cuidado
- una frase que quisiera escuchar

La cuerda final se convierte en una red colectiva de apoyo, que se puede dejar visible en el salón o comunidad.

Preguntas finales de reflexión

- ¿Qué cosas rompen más rápido la vida emocional de los jóvenes?
- ¿Cuáles podrían evitarse si hubiera escucha real?
- ¿A quién puedes sostener tú? ¿Quién te sostiene a ti?
- ¿Qué apoyo necesitamos como grupo para no llegar al punto de quiebre?



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