

# ADOLESCENCIA

**Guía de trabajo:  
Tener 13 años**



radio trompo  
la voz juvenil

Mi Historia  
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



# **Propósito:**

**Brindar un espacio seguro y creativo para que las, les y los jóvenes reflexionen sobre los cambios, emociones y retos que viven alrededor de los 13 años, fortaleciendo su autoestima, la confianza en el grupo y el reconocimiento de su voz propia.**

## **Edad sugerida:**

**12 a 13 años**

## **Duración:**

**4 sesiones de 60 minutos cada una.**

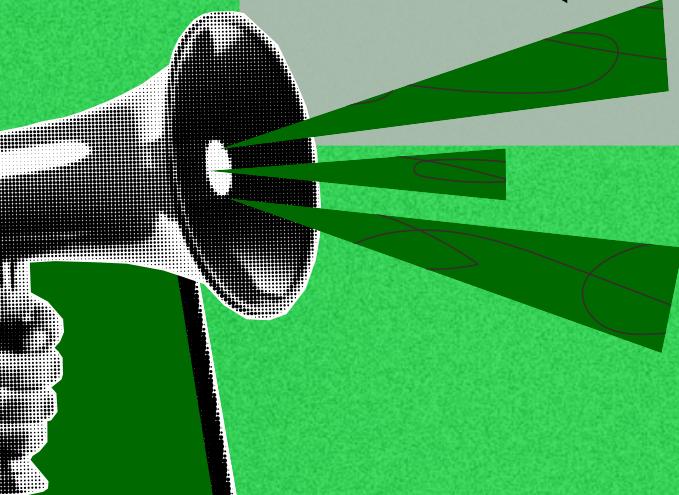
## **Metodología:**

**Participativa, creativa y reflexiva**

Presiona la portada

# ADOLESCENCIA

Ep 1. Tener 13 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**

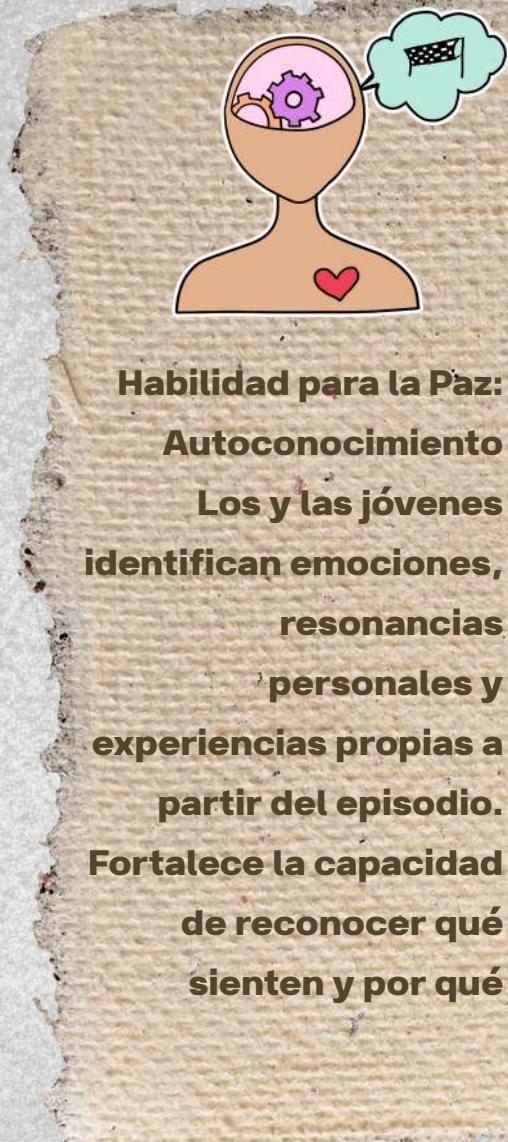
<b>Actividad</b>	<b>Habilidad para la Paz</b>	<b>Descripción breve</b>	<b>Objetivo de aprendizaje</b>
Escucha guiada	Autoconocimiento	Escuchar el episodio y reconocer emociones, ideas y resonancias personales.	Identificar emociones y experiencias propias relacionadas con la adolescencia.
Círculo de resonancia	Manejo de relaciones interpersonales	Conversación grupal sobre identificación, valentía y experiencias similares.	Practicar escucha empática, validación entre pares y expresión respetuosa.
Eje 1 - Verdadero o falso	Conciencia social	Analizar mitos y creencias culturales sobre la adolescencia y el cuerpo.	Cuestionar creencias y desarrollar pensamiento crítico sobre cuerpo y género.
Eje 1 - Mi cuerpo, mi mapa	Autoconocimiento	Reconocer cambios físicos, emocionales y mentales en la adolescencia.	Reconocer y nombrar cambios físicos y emocionales propios de la etapa adolescente.
Eje 2 - Mapa de relaciones	Manejo de relaciones interpersonales	Identificar redes de apoyo y niveles de cercanía.	Identificar vínculos de apoyo y comprender dinámicas de cercanía y confianza.
Eje 2 - Historias de confianza	Manejo de relaciones interpersonales	Compartir experiencias donde hubo apoyo o confianza.	Reconocer situaciones de confianza y apoyo, y expresarlas de manera asertiva.
Eje 3 - Teatro de situaciones	Autogestión	Explorar formas constructivas de expresar desacuerdos y manejar impulsos.	Analizar emociones asociadas a la rebeldía y practicar formas respetuosas de expresarla.
Eje 3 - Carta rebelde positiva	Toma de decisiones responsables	Identificar un problema y proponer acciones para mejorar el entorno.	Reflexionar sobre un problema real y proponer acciones responsables y viables.
Eje 4 - Muro de los sueños	Toma de decisiones responsables (Proyecto de vida)	Visualizar metas y proyecto de vida mediante collage creativo.	Explorar sueños personales y conectar metas con un proyecto de vida positivo.

# Actividad Inicial: Escucha guiada

**Reproducir el episodio del podcast  
“Tener 13 años, en mis propias  
palabras”**

**Mientras escuchan, los jóvenes  
anotarán frases o ideas que les  
llamen la atención. Posterior a  
esto se harán las siguientes  
preguntas:**

- **¿Qué emociones aparecen en las historias?**
- **¿Qué cosas te resultan parecidas a tu vida?**
- **¿Qué temas te generaron curiosidad o sorpresa?**





# Círculo de resonancia:

**Después de escuchar, abrir un breve diálogo:**

- **¿Con qué parte se sintieron identificados?**
- **¿Qué tema creen que fue el más difícil o más valiente de hablar?**
- **Si ustedes hicieran un episodio de En mis propias palabras, ¿de qué hablarían?**



**Habilidad para la Paz:  
Manejo de relaciones interpersonales**  
Se trabajan la escucha empática, la comunicación respetuosa, la validación entre pares y la construcción de confianza grupal

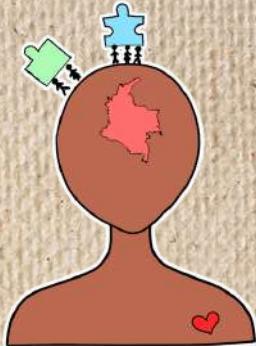
# Eje 1. Educación sexual:

**Objetivo:** Hablar abiertamente sobre los cambios que ocurren en la adolescencia, como la menstruación, la voz, el vello, las emociones, la identidad, promoviendo la curiosidad, el respeto y la información confiable para todos y todas.

**Calentamiento: "Verdadero o falso"**

**El grupo se sienta en círculo. La persona facilitadora lee frases como:**

- **"A todos nos cambia el cuerpo de la misma forma."**
- **"La menstruación es algo sucio."**
- **"Las emociones también cambian en la pubertad."**
- **Quien crea que es verdadero levanta la mano, quien crea que es falso también lo hace, y luego se conversa brevemente cada punto.**



Habilidad para la  
Paz: Conciencia  
social

El ejercicio permite  
analizar mitos,  
creencias culturales  
y discursos  
heredados sobre el  
cuerpo y el género.

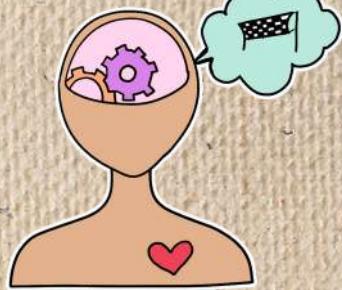
Fomenta  
pensamiento crítico  
y empatía



# Actividad central: “Mi cuerpo, mi mapa”

**Cada participante dibuja la silueta de un cuerpo humano (puede ser neutro o simbólico).**

- **En una parte del dibujo escriben o dibujan los cambios físicos que han notado o saben que ocurren (crecimiento, vello, voz, menstruación, olor corporal, etc.).**
- **En otra parte, anotan los cambios emocionales o mentales (más independencia, vergüenza, curiosidad, dudas, atracción, etc.).**
- **Se reúnen en grupos pequeños para conversar acerca de esos cambios y sus diferentes vivencias.**
- **Variación grupal: pueden hacerlo en murales grandes por equipos, mezclando experiencias de chicos y chicas.**



**Habilidad para la Paz:**

**Autoconocimiento**  
**Ayuda a reconocer cambios físicos, emocionales y mentales, fortaleciendo la comprensión positiva del cuerpo y la identidad en desarrollo**

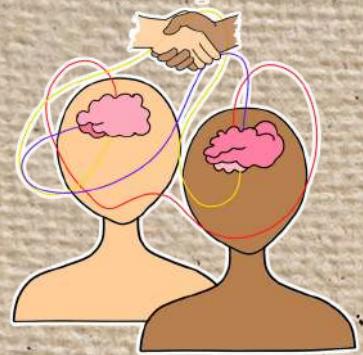


# Eje 2. Relaciones interpersonales:

**Objetivo:** Reflexionar sobre la confianza, la amistad, la familia y las relaciones afectivas que construyen en esta etapa.

**Actividad:**

- **Mapa de relaciones:** en una hoja, dibujan su “planeta personal” y alrededor ubican las personas que consideran importantes (familia, amigos, profes, etc.) según el nivel de cercanía.
- **Historias de confianza:** en grupos pequeños, cuentan una situación donde confiaron en alguien o se sintieron apoyados.



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



# Eje 3. Rebeldía:

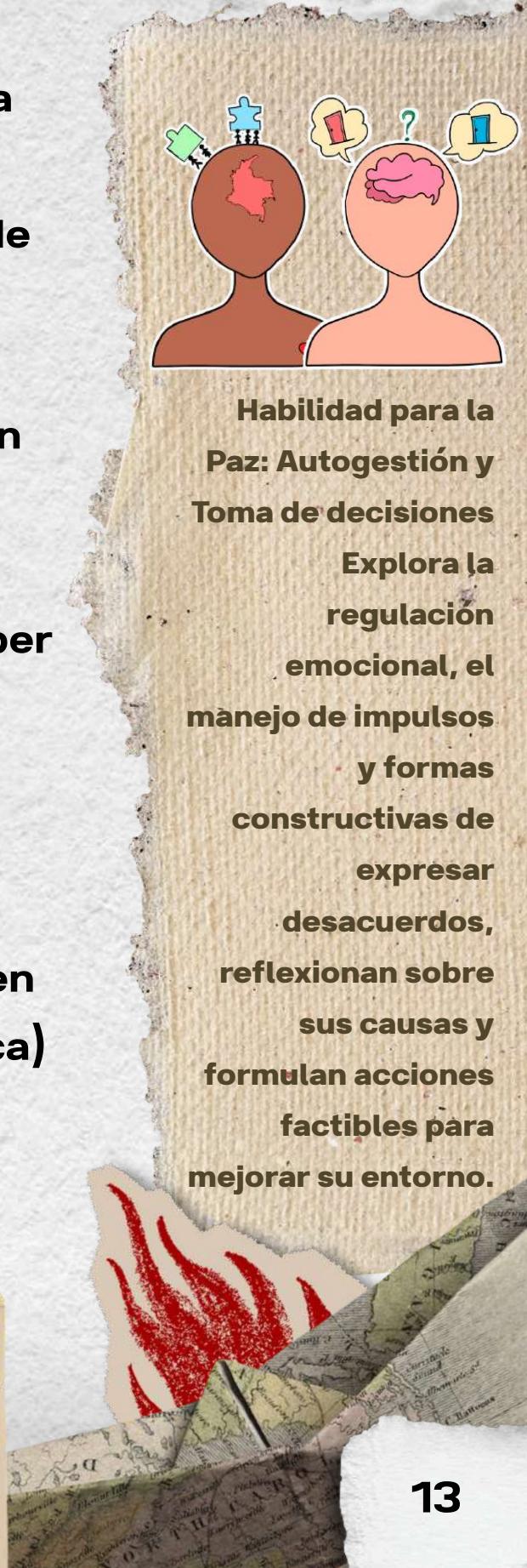
**Objetivo: Comprender que la rebeldía puede ser una forma de buscar autonomía y expresar desacuerdos de manera respetuosa y constructiva.**

## Actividad:

- **Teatro de situaciones:** dramatizan pequeñas escenas de "rebeldías cotidianas" (no querer hacer tareas, discutir con padres, romper reglas del colegio, etc.). Luego conversan: ¿por qué actuamos así?, ¿qué queremos expresar?, ¿cómo hacerlo sin dañar?
- **Carta rebelde positiva:** cada joven escribe una carta (real o simbólica) expresando algo que le gustaría cambiar en su entorno (colegio, casa, comunidad).

El texto debe incluir:

Una situación que genera inconformidad y por qué les hace sentir así  
Qué desean cambiar o mejorar.  
Qué podrían hacer, desde su lugar, para lograrlo.

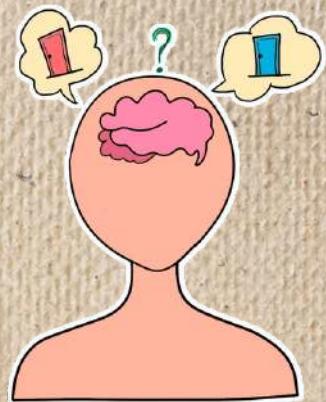


# Eje 4: Sueños:

# **Objetivo: Motivar la construcción de un proyecto de vida basado en los sueños y metas personales.**

## **Actividad:**

**Muro de los sueños: con revistas, recortes o dibujos, crean un collage de lo que sueñan para su futuro.**



# **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