



radio trompo

Otra vuelta

Una iniciativa de:

Mi Historia
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



radio trompo
la voz juvenil

Nivel lector:

Exploradores 10 a 12 Años

Analistas 13 a 14 Años

Transformadores 15 a 16 Años

Título actividad:

Radiografía de una Emoción

Referencia:

20260402

Categoría:



Objetivo:

Reconocer cómo emociones como el miedo, la ansiedad y la inseguridad influyen en los pensamientos, decisiones y acciones frente a situaciones de riesgo, fortaleciendo el autoconocimiento, la gestión emocional y la capacidad de tomar decisiones más seguras y protectoras.

Materiales:

- Texto base impreso o proyectado, hojas blancas, lapiceros, colores o marcadores, post-its, cartulina y cinta pegante, venda, tela o pañuelo para la activación.

Duración:

45- 60 minutos


Preguntas Orientadoras

Ejes: Alfabetización digital crítica + Bienestar y Ciudadanía.

1. ¿Cómo podemos identificar cuándo una emoción, como el miedo, influye en nuestras decisiones? (B1, HPZ1, C1)
2. ¿Qué pensamientos suelen aparecer cuando sentimos miedo frente a una situación difícil o peligrosa? (B1, HPZ2, ADC2)
3. ¿Qué puede pasar cuando dejamos que el miedo decida por nosotros sin buscar ayuda o pensar con calma? (HPZ5, B4, C2)
4. ¿Qué estrategias pueden ayudarnos a manejar el miedo de forma más segura y consciente? (B4, HPZ2, C2)

www.radiotrompo.com

Momento 1 - Inicio



Lee el artículo aquí

Esta actividad busca que los participantes experimenten de forma breve y segura cómo aparece el miedo, cómo reaccionamos frente a él y cómo el grupo puede convertirse en una red de apoyo.

Para realizarla se necesita un pañuelo o venda y un espacio amplio. El grupo forma un pequeño muro humano en línea recta, mientras dos personas se ubican en los lados para cuidar el espacio. Una persona voluntaria se coloca a pocos metros, se venda los ojos y, acompañada por la facilitadora, avanza caminando hacia el muro, que la recibe con cuidado al llegar. Se puede repetir con dos o tres participantes más según el tiempo.

Al finalizar, en círculo, se hace una reflexión breve con preguntas como:

¿Qué sentiste antes de avanzar?,

¿Qué pensaste mientras caminabas?

Y ¿qué te ayudó a sentir más seguridad?

La conclusión es que el miedo no siempre paraliza, también alerta, protege y se maneja mejor cuando existe confianza y apoyo colectivo.

La persona facilitadora explica que sentir miedo es normal cuando pasan cosas preocupantes o vemos noticias que nos impactan.

El docente invita a la lectura del texto base

Momento 2 - Desarrollo

La persona facilitadora explica que las emociones no solo se sienten, sino también influyen en cómo pensamos, decidimos y actuamos. Muchas veces el miedo, la ansiedad o la presión pueden hacer que una persona guarde silencio, se aleje de quienes la pueden ayudar o tome decisiones impulsivas.

Cada participante deberá pensar en una situación real o posible en la que haya sentido miedo. Puede ser una experiencia propia o una situación cercana que haya observado en el colegio, el barrio o su comunidad.

Luego completará una “radiografía emocional” respondiendo:

- Si el miedo fuese un animal, sería...
- Si el miedo tuviese un color, sería...
- Si el miedo tuviese una forma, sería...
- Si el miedo tuviese una textura, sería...
- Si el miedo tuviese un olor, sería...
- Si el miedo fuese una persona famosa, sería...

Después, en una hoja, representan esa emoción con un dibujo que incluya las respuestas que dieron. No se trata de dibujar bonito, sino de expresar cómo se siente esa emoción y cómo se manifiesta en el cuerpo, en los pensamientos o en las acciones.

Luego, responden dos preguntas de gestión emocional:

- ¿Qué suele pasar cuando dejo que esa emoción decida por mí?
- ¿Qué podría hacer para manejar esa emoción de una forma más segura?

Por ejemplo: respirar antes de actuar, hablar con alguien de confianza, pedir ayuda, alejarse de una situación de riesgo o pensar antes de tomar una decisión.

Finalmente, en pequeños grupos, comparten voluntariamente qué emoción eligieron, por qué la representaron de esa manera y qué estrategias identificaron para manejarla mejor. La idea es comprender que el miedo no siempre es negativo: puede alertarnos y protegernos, pero aprender a gestionarlo permite tomar decisiones más seguras y conscientes.

Momento 3 - Cierre

SOCIALIZACIÓN Y REFLEXIÓN

Cada grupo comparte algunas de las emociones trabajadas y las estrategias que identificaron para manejarlas mejor. La persona facilitadora guía una conversación sobre cómo el miedo puede presentarse de diferentes formas y cómo reconocerlo ayuda a actuar con mayor claridad.

Preguntas para el cierre:

- ¿Fue fácil reconocer la emoción que sentiste?
- ¿Qué aprendiste sobre la forma en que reaccionas cuando tienes miedo?
- ¿Qué estrategia te gustaría poner en práctica la próxima vez?

Mapeo de actividades

Tipo de actividad (Otra Vuelta)	Objetivo de la actividad	Alfabetización crítica	Alfabetización digital crítica	Habilidades para la paz	Bienestar
Voz Propia— Expresar una experiencia, emoción u opinión personal	Explorar emociones y opiniones personales	Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)	Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2) Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	Autoconocimiento (HPZ1) Autogestión (HPZ2)	Reconocer emociones asociadas a la información (B1)
Decido Yo— Tomar una decisión como actor en la historia	Tomar decisiones fundamentadas desde una postura	Construir una opinión informada (AC4)	Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3)	Toma de decisiones responsables (HPZ5)	Fortalecer la agencia personal (B4)
Entre Líneas — Analizar lo oculto o manipulado en la narrativa	Analizar discursos y detectar manipulaciones	Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1) Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)	Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1)	Conciencia social (HPZ4)	Procesar la actualidad sin saturación (B2)
¿Y si fuera yo...? — Ponerse en los zapatos del otro	Practicar empatía a través de otras miradas	Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)	Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2)	Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3) Conciencia social (HPZ4)	Construir seguridad y pertenencia (B3)
Radar de Realidad — Investigar si lo narrado ocurre en su entorno	Conectar noticias con la realidad local	Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)	Verificar información y contrastar fuentes (ADC4)	Conciencia social (HPZ4)	Fortalecer la agencia personal (B4)
Imagina el Giro — Reimaginar el final o el futuro de la noticia	Reimaginar futuros posibles y alternativos	Construir una opinión informada (AC4)	Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	Autoconocimiento (HPZ1) Toma de decisiones responsables (HPZ5)	Fortalecer la agencia personal (B4)

Matriz Pedagógica

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Alfabetización crítica	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1) • Comprender el contexto social, político y cultural (AC2) • Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3) • Construir una opinión informada (AC4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Onda del Día: explicación de hechos y contexto • Preguntas de análisis y discusión • Actividades de lectura y escucha crítica 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor comprensión lectora • Opiniones más informadas 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Educación para la Ciudadanía Global</p>
Alfabetización digital crítica	<ul style="list-style-type: none"> • Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1) • Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2) • Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3) • Verificar información y contrastar fuentes (ADC4) • Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de noticias y su circulación en redes sociales • Reflexión guiada sobre emociones, viralidad y narrativas digitales • Módulos especializados (redes, IA, desinformación, verificación) • Producción de contenidos juveniles con enfoque ético y seguro 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor capacidad de verificación y lectura crítica digital • Uso más consciente y seguro de redes sociales • Reducción de prácticas de polarización y amplificación emocional 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Alfabetización Mediática e Informativa (AMI)</p>

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Habilidades para la paz	<ul style="list-style-type: none"> •Autoconocimiento (HPZ1) •Autogestión (HPZ2) •Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3) •Conciencia social (HPZ4) •Toma de decisiones responsables (HPZ5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo guiado •Reflexión y expresión creativa •Escucha y desacuerdo respetuoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor regulación emocional •Aumento de la autoeficacia 	<p>MEN: Convivencia y paz UNESCO: Educación para la paz y no violencia</p>
Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> •Reconocer emociones asociadas a la información (B1) •Procesar la actualidad sin saturación (B2) •Construir seguridad y pertenencia (B3) •Fortalecer la agencia personal (B4) 	<ul style="list-style-type: none"> •Lenguaje informativo cuidado •Espacios de conversación seguros 	<ul style="list-style-type: none"> • Menor ansiedad frente a las noticias • Mayor confianza para hablar de temas complejos 	<p>MEN: Convivencia y paz UNESCO: Enfoque de bienestar y aprendizaje socioemocional</p>
Ciudadanía	<ul style="list-style-type: none"> •Conectar la actualidad con derechos y responsabilidades (C1) •Desarrollar voz propia (C2) •Participar sin polarización (C3) •Pensar el futuro y el proyecto de vida (C4) 	<ul style="list-style-type: none"> •Preguntas abiertas •Espacios de creación y participación juvenil 	<ul style="list-style-type: none"> •Participación reflexiva •Ciudadanía como práctica cotidiana 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática; Pluralidad UNESCO: Participación cívica y ciudadanía democrática</p>