



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:

ROMPIENDO MITOS Y CREANDO REDES REALES DE APOYO

Referencia:

20260401

Categoría:



Objetivo:

Analizar críticamente creencias sobre la salud mental, reconocer sus impactos en la vida de las personas y construir rutas de apoyo entre pares, promoviendo acciones responsables, empáticas y realistas dentro y fuera del entorno escolar.

Materiales:

- Carteles grandes de "MITO" y "VERDAD", hojas, marcadores, cartulinas, cinta, tarjetas con frases, tablero. texto base impreso o proyectado,

Duración:

45- 60 minutos

Preguntas Orientadoras

Ejes: Ciudadanía + Habilidades para la paz + Bienestar + Alfabetización crítica

- ¿Cómo influyen los mitos sobre la salud mental en que las personas pidan (o no) ayuda? (AC1, AC3, HPZ4)
- ¿Por qué a veces normalizamos el sufrimiento en otros o lo tomamos como "drama"? (AC2, HPZ4, B1)
- ¿Qué riesgos existen cuando intentamos ayudar sin saber cómo hacerlo? (HPZ5, C1)
- ¿Cuál es la diferencia entre apoyar a alguien y cargar con sus problemas? (HPZ2, HPZ3, B2)

Momento 1 - Inicio



Lee el artículo
aquí

ACTIVACIÓN

El docente pone música y los estudiantes se mueven libremente por el espacio (caminar, saltar, bailar, girar).

Cuando la música se detiene, el docente dice una emoción o situación, por ejemplo:

- “Perder un juego importante”
- “Que te griten”
- “Que te feliciten”
- “Sentirte excluido”

Los estudiantes deben quedarse congelados como estatuas representando esa emoción con su cuerpo.

El docente elige una estatua y guía la observación:

- ¿Cómo está su cuerpo? (encogido, tenso, relajado) ¿Qué muestra su cara? ¿Qué emoción creen que está sintiendo?

Se hace una breve conversación para conectar con la idea: las emociones se sienten en el cuerpo y se expresan de muchas formas

El docente invita a la lectura del texto: ¿Por qué es tan difícil recibir ayuda en salud mental?

Momento 2 - Desarrollo

1. RADAR DE REALIDAD: MITOS Y VERDADES

El docente lee frases y los estudiantes se ubican físicamente en “MITO” o “VERDAD”. Luego deben argumentar su decisión.

Frases sugeridas:

1. “Ir al psicólogo es solo para personas muy enfermas” → MITO
2. “Si alguien se ve bien, seguro está bien” → MITO
3. “Hablar de lo que siento puede ayudarme a entenderme mejor” → VERDAD
4. “Los hombres deben ser fuertes y no llorar” → MITO
5. “Si un amigo está mal, escucharlo ya es una forma de ayudar” → VERDAD

El docente profundiza con preguntas:

- ¿De dónde vienen estas ideas?
- ¿Cómo afectan a los jóvenes?
- ¿Qué consecuencias pueden tener?

¿QUÉ ES UNA RUTA DE APOYO?

Es un conjunto de pasos claros que ayudan a saber qué hacer, a quién acudir y cómo actuar cuando alguien está pasando por un momento emocional difícil.

No busca reemplazar a un adulto o profesional, sino evitar que alguien se quede solo y activar ayuda a tiempo.

Ejemplo:

Si un amigo dice que se siente muy mal → lo escucho → no lo juzgo → le propongo hablar con un orientador → lo acompaño.

2. CONSTRUCCIÓN DE RUTAS DE APOYO

Se dividen en 3 grupos:

Grupo 1: EN EL SALÓN

(Ej: situaciones entre compañeros, conflictos, aislamiento)

Grupo 2: EN EL COLEGIO

(Ej: acceso a orientador, profesores, directivos)

Grupo 3: FAMILIA Y AMIGOS

(Ej: fuera del colegio, entorno cercano)

Cada grupo debe crear una ruta clara que incluya:

1. Situación ejemplo : Ej: Un compañero deja de hablar y se aísla
2. Primer paso (acción inmediata) Ej: acercarse, preguntar sin invadir
3. ¿Qué SÍ hacer? Escuchar sin juzgar, validar emociones, acompañar
4. ¿Qué NO hacer?
 - Minimizar (“eso no es nada”), burlarse, exponerlo frente a otros, intentar resolver todo solo
5. ¿A quién acudir? Profesor, orientador, familiar, adulto de confianza
6. Límite importante
7. ¿Cuándo es necesario buscar ayuda adulta sí o sí?

Todo se organiza en un póster visual, claro y útil, pensado como una guía real.

Momento 3 - Cierre

Cada grupo presenta su ruta.

El docente puede hacer conexiones entre ellas y construir una gran ruta colectiva del curso.

CIERRE REFLEXIVO

El docente deja ideas clave:

- No somos responsables de “arreglar” a otros
- Pero sí de no ignorar, no juzgar y acompañar
- Pedir ayuda no es debilidad, es una decisión valiente

PREGUNTA FINAL: “Si alguien de tu entorno estuviera pasando un momento difícil hoy... ¿realmente sabrías qué hacer?”
Los pósters pueden fotografiarse y compartirse con Radio Trompo por WhatsApp como “Guías reales de apoyo entre jóvenes”.

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>