



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:

El mapa del miedo y la protección

Referencia:

20260402

Categoría:



Objetivo:

Reconocer cómo el miedo, la inseguridad y la preocupación pueden influir en las emociones y decisiones de los jóvenes frente a situaciones de riesgo en el colegio, el barrio o la comunidad, fortaleciendo la identificación de señales de alerta, las redes de apoyo y las acciones de protección individual y colectiva.

Materiales:

- Tablero o pizarra, marcadores, pañuelo o venda para la activación, espacio amplio, cartulina grande, post-its de colores, hojas blancas, esferos o marcadores, cinta pegante y texto base impreso o proyectado.

Duración:

45- 60 minutos

Preguntas Orientadoras

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

- ¿Cómo podemos reconocer cuándo una situación, una persona o una decisión puede representar un riesgo para nuestra seguridad y bienestar? (ADC3, B1, C1)
- ¿Qué emociones aparecen cuando sentimos miedo, presión o inseguridad frente a una situación difícil? (B1, HPZ1, HPZ2)
- ¿Por qué a veces guardar silencio parece más fácil que pedir ayuda, y qué consecuencias puede traer eso? (B3, HPZ3, C2)
- ¿Qué acciones, personas o decisiones pueden ayudarnos a protegernos a nosotros mismos y también a nuestros compañeros? (HPZ5, B4, C1, 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.

Momento 2 - Desarrollo

En una cartulina grande, la persona facilitadora dibuja un esquema dividido en dos partes: en un lado escribe “Cosas que nos dan miedo” y en el otro “Cosas que nos protegen”.

La idea es que el grupo pueda reconocer que, aunque existen situaciones que generan preocupación o inseguridad, también hay personas, acciones y espacios que ayudan a sentirse más seguros.

Cada participante recibe dos post-its de colores diferentes. En el primero deberá escribir una situación que pueda generar miedo o inseguridad en el colegio, el barrio o la comunidad. Pueden ser ejemplos como: sentir presión de personas desconocidas, miedo a hablar de algo importante, amenazas, sentirse solo, ver cambios extraños en un compañero o sentir que algo no está bien.

En el segundo post-it escribirán una acción, persona o lugar que puede ayudar a protegerse frente a esas situaciones. Por ejemplo: hablar con un docente, contarle a un familiar, acudir al orientador escolar, buscar apoyo en amigos de confianza, pedir ayuda a un líder comunitario o mantenerse acompañado.

Cuando todos terminan, pasan uno por uno a pegar sus respuestas en la cartulina. Entre todos leen los aportes y organizan las ideas agrupando las que se parecen o se relacionan. Por ejemplo, varios post-its pueden ir juntos si hablan de miedo a quedarse callado o si mencionan la importancia de acudir a adultos de confianza.

2. La persona facilitadora acompaña el ejercicio haciendo preguntas como:

¿Qué miedos aparecen más seguido?

¿Cuáles son las formas de protección que más se repiten?

¿Qué podemos hacer cuando sentimos miedo pero no sabemos cómo pedir ayuda?

Al final, el grupo construye un gran mapa colectivo que les permite visualizar que el miedo existe, pero también que no están solos y que siempre hay caminos de protección y apoyo.

Una vez terminado El Mapa del Miedo y la Protección, el grupo observa la cartulina completa y analiza cuáles fueron los miedos que más se repitieron y cuáles fueron las formas de protección más mencionadas.

La persona facilitadora invita a reflexionar sobre cómo el miedo puede hacer que una persona guarde silencio, se aisle o tome decisiones impulsivas, pero también cómo reconocerlo a tiempo permite buscar ayuda y actuar de forma más segura.

Momento 3 - Cierre

Se guía la conversación con preguntas como:

- ¿Qué miedos aparecieron con más frecuencia?
- ¿Qué formas de protección fueron las más importantes para el grupo?
- ¿Por qué a veces cuesta pedir ayuda cuando sentimos miedo?
- ¿Cómo podemos apoyar a un compañero que está pasando por una situación difícil?

A partir de las respuestas, se refuerza la idea de que el miedo no siempre es un enemigo: también puede alertarnos y ayudarnos a identificar riesgos. Lo importante es no enfrentarlo solos, sino apoyarnos en personas de confianza y en la

El mapa puede fotografiarse y compartirse con Radio Trompo por WhatsApp.

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>