



Centros de Integración Juvenil, A.C.



2020

**Técnicas grupales  
para intervenciones preventivas**

# DIRECTORIO

**Dr. Roberto Tapia Conyer**

Presidente del Patronato Nacional

**Sra. Kena Moreno**

Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

**Mtra. Carmen Fernández Cáceres**

Directora General

**Dr. Ricardo Sánchez Huesca**

Director General Adjunto Normativo

**Dr. Ángel Prado García**

Director General Adjunto de Operación y Patronatos

**Lic. Iván Rubén Rétiz Márquez**

Director General Adjunto Administrativo

## **Coordinación General**

Lic. Miriam Carrillo López

*Directora de Prevención*

## **Coordinación Ejecutiva**

Dra. Beatriz León Parra

*Subdirectora de Prevención*

Lic. Sandra Ortiz Ávila

*Jefa del Depto. de Movilización Comunitaria*

## **Elaboración**

Lic. Rocio Moreno Macias

*Departamento de Movilización Comunitaria*

## **Diseño Gráfico**

Lic. Gerardo R. Narváez Rivas

*Departamento de Difusión y Ediciones*

## **Colaboración**

Ximena Durón González - *Prestadora de servicio social*



# Índice

Presentación	4
Trabajo preventivo con grupos	5
¿Qué es un grupo?	5
Ventajas del trabajo grupal en actividades preventivas	6
Sugerencias para el trabajo con grupos	8
Dinámica de grupos y técnicas grupales	10
Dinámica de grupos	10
Técnicas grupales	10
Sugerencias para la selección y aplicación de técnicas de grupo	11
Papel del facilitador en el trabajo grupal	14
Características del facilitador	14
Funciones del facilitador en intervenciones preventivas	15
Técnicas grupales para el trabajo preventivo	16
Técnicas de presentación	17
Técnicas de integración de parejas o equipos	23
Técnicas para trabajar contenidos	30
Técnicas de animación y concentración	44
Técnicas de adherencia grupal	50
Técnicas de cierre o evaluación	54
Referencias	59



# Presentación

En Centros de Integración Juvenil (CIJ) gran parte de las acciones de prevención se realizan con grupos de diversas poblaciones, por ello, es importante que quienes facilitan estos procesos posean conocimientos y habilidades de manejo de grupo, considerando la edad y otras características de los participantes.

Una habilidad fundamental para el trabajo con grupos es la implementación de técnicas que favorezcan el desarrollo de actividades preventivas, como complemento para la integración de participantes, para el análisis de los contenidos e incluso para la animación que promueva un ambiente propicio de aprendizaje.

En materia de prevención, las técnicas de grupo fomentan la comunicación e interacción, fortalecen relaciones humanas, guían los procesos de aprendizaje de conocimientos y habilidades para prevenir el consumo de drogas, afrontar riesgos asociados y desarrollar estilos de vida saludable. Además, son instrumentos que permiten construir espacios de sana convivencia.

El facilitador funge como pieza clave para la aplicación apropiada de técnicas grupales, es el responsable de evaluar y establecer cuáles son las más convenientes para alcanzar el objetivo de su intervención preventiva, considerando a la población como personas activas y no únicamente como receptoras de información.

La presente compilación de técnicas grupales integra una actualización del Manual de técnicas grupales para voluntarios (s/f) y el Manual de técnicas y dinámicas grupales, Volumen II (2013), mismos que se elaboraron a partir de la colaboración de integrantes de los Equipos Médico Técnicos y voluntariado de diversos CIJ.

Esperamos que este material sea de utilidad y complemento para el trabajo preventivo que realizan los especialistas y voluntarios de Centros de Integración Juvenil. Extendemos una invitación a mirar el trabajo con grupos como una estrategia con enorme potencial preventivo y a las técnicas grupales como herramientas para guiar a niñas, niños, jóvenes y adultos en la construcción de conocimientos, habilidades y actitudes en pro de la prevención del consumo de drogas.

# Trabajo preventivo con grupos

## ¿Qué es un grupo?

Turner (como se citó en Huici, Molero, Gómez y Morales, 2012) agrupa las distintas definiciones de grupo en tres categorías: las que refieren la identidad de los miembros, las que ponen énfasis en la interdependencia y las que prestan atención a la estructura social de grupo. Algunas definiciones que ejemplifican estas categorías son:

Identidad	Interdependencia	Estructura social
“Dos o más individuos que comparten una identificación social de ellos mismos o se perciben a sí mismos como miembros de una categoría social” (Turner, 1984).	“Conjunto de personas que interactúan de forma regular, tienen vínculos afectivos, comparten un marco de referencia común y son interdependientes conductualmente” (Levine y Moreland, 1994).	“sistema organizado de dos o más individuos que llevan a cabo alguna función, relaciones de rol entre miembros y un conjunto de normas que regulan la función” (McDavid y Harari, 1968).

Como se citaron en Huici, et al., 2012.

Para Díaz y Hernández (2010) en un grupo “se intercambian señales (palabras, gestos, imágenes, textos) entre las personas, de manera continua en un periodo dado, donde cada individuo llega afectar potencialmente a los otros en sus conductas, creencias, valores, conocimientos, opiniones, prácticas sociales, etc.” (p. 85).

Retomando las definiciones anteriores y para fines de este documento, un grupo se define como el conjunto de dos o más personas que interactúan en un periodo determinado. Para su organización y funcionamiento establecen normas que permiten alcanzar objetivos comunes. Existe influencia



recíproca e interdependencia entre sus miembros, lo que se expresa en la construcción de vínculos afectivos, identidad y pertenencia grupal.

## Ventajas del trabajo grupal en actividades preventivas

El objetivo en prevención es “reforzar actitudes, competencias y recursos sociales, que faciliten el desarrollo integral de las personas y el afrontamiento de riesgos asociados al consumo de drogas”. Para ello se llevan a cabo intervenciones preventivas con distintas metodologías (sesiones de información, talleres, foros, ferias de la salud, etc.) que facilitan el aprendizaje de niños, niñas, jóvenes y adultos.

En las metodologías preventivas de CIJ predomina el trabajo en grupo, ya que éste tiene distintos resultados frente al trabajo individual en lo que respecta al aprendizaje de los participantes. Hernández, Paredes y Marín (2014) señalan que es una estrategia de aprendizaje que aporta los siguientes beneficios:

- Favorece la motivación y la participación
- Facilita la construcción del aprendizaje significativo<sup>1</sup>
- Facilita cambios de comportamientos
- Desarrolla habilidades para la interacción social, de respeto y apoyo
- Favorece el diálogo, la participación activa y la crítica sobre el tema a abordar
- Desarrolla habilidades para la resolución de conflictos y el trabajo colaborativo



<sup>1</sup> El aprendizaje significativo posibilita la adquisición de conocimientos que tienen sentido para el aprendiz al relacionarlos con lo que ya sabe (Díaz y Hernández, 2010).

Hablar de aprendizaje grupal implica ubicar a la persona que enseña y al que aprende como seres sociales, valorar la importancia de aprender a interactuar en grupo y a vincularse con los otros. Propiciarlo significa promover que los participantes se responsabilicen de su proceso de aprendizaje y aprendan, además de los contenidos de la materia, a interactuar, a comunicarse, a observar, a contemplarse unos con los otros y a superar barreras que pueden detener su aprendizaje (Chehaybar, 2012).

De acuerdo con Gibb (como se citó en Fuentes, Ayala, Galán y Martínez, 2011) los principios para mediar el aprendizaje en el grupo y que deben estar presentes en cualquier intervención grupal son:

- Creación del ambiente o atmósfera grupal
- Clima de confianza y comunicación
- Liderazgo compartido
- Desarrollo de los objetivos del grupo
- Flexibilidad de organización
- Comunicación y consenso en las decisiones
- Comprensión del proceso grupal
- Evaluación de objetivos y actividades

Considerando lo anterior, el trabajo grupal en las actividades preventivas de CIJ permite:

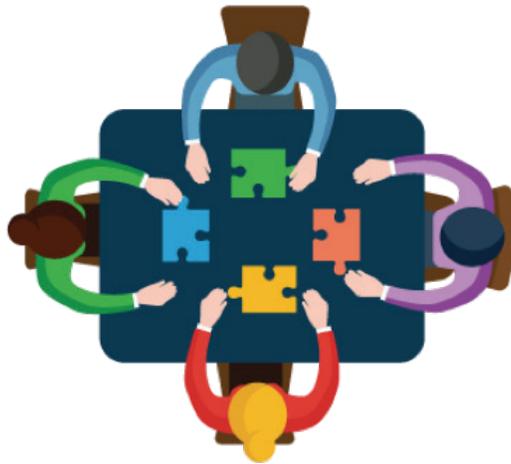
1. El aprendizaje de los participantes a partir de la interacción con otros.
2. La interacción entre personas que comparten un objetivo o tienen intereses comunes. Por ejemplo, padres de familia interesados en fortalecer la comunicación con sus hijos.
3. La facilitación de aprendizajes significativos que beneficien la salud y el bienestar comunitario.
4. El desarrollo de habilidades de comunicación y resolución de conflictos, el trabajo en equipo y la empatía.



## Sugerencias para el trabajo con grupos

### Número de participantes

El trabajo en grupo requiere una planeación detallada para organizar a los participantes. Una de las claves para tener éxito en el desarrollo de actividades es conocer con anticipación el número aproximado de asistentes, esto facilitará la conformación de subgrupos y la organización del espacio de trabajo y materiales.



### Inicio del proceso grupal

Al momento de ingresar a un nuevo grupo los participantes tienen expectativas diferentes sobre lo que sucederá, por lo que es posible que exista un ambiente tenso y de incertidumbre. En estos casos es importante aplicar técnicas para la presentación de los participantes, para favorecer la comunicación y para promover un ambiente de confianza.



## Normas de grupo

Las normas son pautas que proporcionan la base para predecir ciertas acciones sociales. Como reglas de comportamiento y acción también definen obligaciones y derechos porque explican el por qué podemos ser sancionados o premiados (Rojas y Vivas, 2009). Establecerlas al inicio del proceso grupal favorece el desarrollo de las actividades, sobre todo cuando la intervención preventiva es de dos o más sesiones. Algunos aspectos sobre los cuáles se pueden establecer normas son:

- Puntualidad
- Uso de celulares y otros dispositivos móviles
- Turno para hablar
- Respeto a los comentarios de los demás



# Dinámica de grupos y técnicas grupales

## Dinámica de grupos

Un grupo es una estructura que surge de la interacción de sus miembros. De esta interacción emergen fuerzas que actúan a lo largo de su existencia y que lo mueven a comportarse en la forma en que lo hace. La interacción recíproca de estas fuerzas y sus resultantes sobre el grupo constituyen su dinámica, la cual es condicionada por los roles que se manifiestan, los tipos de liderazgo que se presentan, la capacidad de cooperación, la influencia del facilitador sobre el grupo, la naturaleza de los contenidos, etc. (Chehaybar, 2012).

## Técnicas grupales

De acuerdo con Bueno y Garrido (2012) las técnicas de grupo están constituidas por procedimientos que tienen la finalidad de organizar y desarrollar la actividad de un grupo. Éstas no deben ser consideradas fines en sí mismas, sino medios para lograr el verdadero objetivo grupal.

“Las técnicas pretenden que los participantes del grupo adquieran, mediante los procesos desarrollados y experimentados en él, nuevos conceptos, conocimientos y comportamientos” (Vivas, 2009, p. 8). Por lo que son medios idóneos para aumentar la percepción de riesgo del consumo de drogas o para promover estilos de vida saludable, siempre y cuando se elijan las técnicas adecuadas para tal fin.



## Sugerencias para la selección y aplicación de técnicas de grupo

No hay técnicas malas y técnicas buenas, su éxito estará en función de una adecuada elección. Fernández (como se citó en Bueno y Garrido, 2012) establece los siguientes criterios para elegir una técnica de grupo:

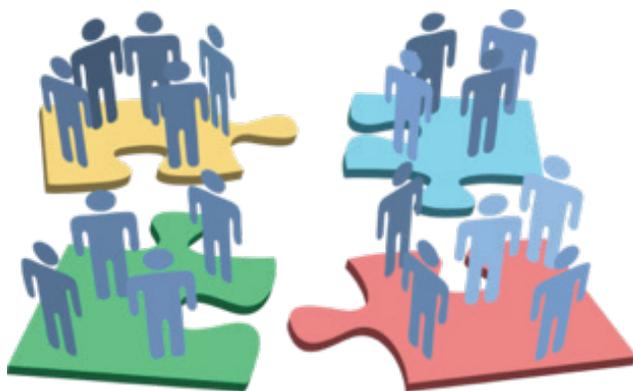


### Los objetivos que se persiguen

Cada técnica persigue objetivos distintos, por ello debemos definir con la mayor exactitud posible los objetivos de la intervención antes de elegir la técnica más apropiada.

### La madurez y entrenamiento del grupo

La maduración del grupo es gradual, por lo que es conveniente que en las primeras sesiones se incluyan técnicas que posibiliten la desinhibición de sus miembros. Es importante considerar que las técnicas de grupo tienen un impacto emocional en las personas, por eso se recomienda que aquellas que provocan emociones intensas se manejen solamente con grupos muy maduros.



### El tamaño del grupo

La ejecución de las técnicas de grupo aumenta su complejidad cuanto mayor es el número de integrantes. Cuando trabajamos con grupos grandes, se sugiere utilizar técnicas que establezcan subgrupos y, si es posible, contar con facilitadores de apoyo.



## Ambiente físico

Las condiciones ideales para la ejecución de técnicas de grupo son: espacio amplio, aislado, que disponga de sillas y mesas fácilmente desplazables, bien iluminado, que permita trabajar a varios subgrupos sin molestarse unos a otros.

## Características de los miembros

Es importante considerar su edad, cultura, intereses, motivaciones, etc.



## Experiencia y capacidad del facilitador

El facilitador debe tener habilidades de liderazgo y conducción de grupos. Debe tener conocimientos y experiencias sobre los temas y actividades que se van a desarrollar. Más adelante se ahondará sobre este último criterio.

Gerza (como se citó en Bueno y Garrido, 2012) sugiere lo siguiente para el éxito en la aplicación de técnicas grupales:

1. Evitar aplicar una técnica grupal sino se está familiarizado con ella.
2. Adecuar las técnicas a la realidad particular en la que se desenvuelven los grupos.
3. Repasar o ensayar mentalmente los pasos de la técnica antes de iniciar. Uno de los errores más graves es dar instrucciones poco precisas o claras.
4. Verificar que estén disponibles los materiales necesarios.
5. Dar información adicional cuando se requiera.
6. Permitir que los participantes expresen observaciones y opiniones acerca de lo realizado.



# Papel del facilitador en el trabajo grupal

## Características del facilitador

El facilitador es aquella persona que guía al grupo durante la intervención preventiva para alcanzar los objetivos propuestos. Su rol es coordinar al grupo, estimular la participación de los participantes y tener los conocimientos y experiencias sobre los temas y actividades que se van a desarrollar.

Calivá (2009), señala que los rasgos profesionales que debe poseer un facilitador son:

- Dominio teórico y práctico del tema que va a facilitar
- Conocimiento de la realidad en que presta sus servicios
- Flexibilidad para adaptar diferentes métodos a la situación
- Capacidad de análisis y síntesis
- Conocimiento de técnicas y métodos de aprendizaje
- Expresión verbal clara, precisa y sencilla
- Capacidad para despertar y conservar la atención del grupo
- Manejo de equipo multimedia
- Capacidad para desarrollar materiales didácticos
- Habilidad para integrar a los participantes y orientarlos al logro de los objetivos propuestos
- Facilidad para manejar situaciones imprevistas y conflictivas
- Disposición para confiar en la gente y en sus capacidades
- Motivación para crear una atmósfera de confianza
- Capacidad de escucha empática
- Liderazgo



## Funciones del facilitador en intervenciones preventivas

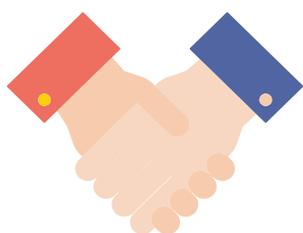


- Coordinar el proceso del grupo.
- Ayudar al grupo a identificar sus propias necesidades, a proponerse alcanzar el objetivo de la intervención, así como evaluar lo realizado.
- Monitorear el trabajo grupal en función del objetivo a cumplir con la intervención.
- Conocer la metodología de los proyectos de prevención a implementar con la población.
- Utilizar los materiales que apoyan los proyectos preventivos.
- Preparar las técnicas y el material didáctico a utilizar previo al desarrollo de las sesiones.
- Escuchar las opiniones de los participantes para tomarlas en cuenta durante el desarrollo de la sesión.
- Emplear palabras o términos acordes a la población con la que se realiza la intervención.
- Promover la interacción en los participantes para que se conozcan, intercambien ideas, intereses y expectativas.
- Construir un ambiente de confianza, de participación horizontal y de reflexión sobre alternativas de solución de problemáticas de su entorno.
- Promover el trabajo en grupo como una estrategia necesaria para socializar distintas temáticas.
- Elegir o adaptar las técnicas grupales para alcanzar los objetivos establecidos en los proyectos preventivos.

# Técnicas grupales para el trabajo preventivo

Existen múltiples clasificaciones de las técnicas grupales basadas en diferentes criterios, por ejemplo: tamaño del grupo, participación de expertos, objetivos y efectos de satisfacción o tarea (Bueno y Garrido, 2012).

Las técnicas grupales que apoyan el trabajo preventivo de especialistas y voluntarios de CIJ pueden clasificarse en:



Técnicas de presentación



Técnicas de integración de parejas o equipos



Técnicas para trabajar contenidos



Técnicas de animación y concentración



Técnicas de adherencia grupal



Técnicas de cierre o evaluación

A continuación se describe cada una de estas categorías y se presentan algunas técnicas grupales con la finalidad de apoyar las intervenciones preventivas. Cabe mencionar que la población prioritaria del Programa preventivo de Centros de Integración Juvenil son jóvenes de 12 a 17 años de edad, por ello predominan técnicas dirigidas a esta población.



## Técnicas de presentación

Las técnicas de presentación buscan fomentar un ambiente de confianza y reconocimiento mutuo entre los participantes de una intervención. Desarrollarlas al inicio del proceso grupal permite al facilitador identificar los nombres, conocimientos y expectativas de los asistentes.

En ocasiones el tiempo puede ser un obstáculo para aplicar al inicio de una intervención preventiva una técnica de presentación, por lo que se sugiere utilizar etiquetas o personificadores para dirigirse a los participantes por su nombre. El personificador puede elaborarse con una hoja de papel (puede ser reciclada):



Dividir y doblar la hoja en tres partes.



Acomodar la hoja en forma piramidal y anotar su nombre en una de las caras.



## Aposento



Los participantes identificarán los nombres de los integrantes del grupo para fortalecer la integración grupal.



15 minutos



Máximo 10



6 a 10 años



- Hojas blancas
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Una silla por participante



- 1) Solicitar a los participantes que en una hoja de papel escriban su nombre y lo adhieran con cinta adhesiva en su pecho.
- 2) Indicar que formen un círculo.
- 3) Solicitar a uno de los participantes que se presente de la siguiente forma: “Soy (nombre) y quiero que mi aposento sea ocupado por... (nombre de la persona del grupo)”. Además, debe indicar cómo quiere que su compañero se acerque hasta su lugar, por ejemplo: bailando, en cuclillas, saltando, etc.
- 4) Continuar la actividad hasta que todos los participantes hayan dicho su nombre.



La aplicación de esta técnica requiere un espacio despejado que permita que los participantes se desplacen de un lugar a otro.

Considerando la edad de la población a la que se dirige esta técnica, se sugiere aplicarse en intervenciones preventivas dirigidas al contexto escolar o comunitario.



## Me gusta



Los participantes identificarán los nombres de sus compañeros para crear un ambiente de confianza.



15 minutos



Máximo 15



12 años o más



- Ninguno



- 1) Solicitar a los participantes formar un círculo, pueden estar de pie o sentados.
- 2) Pedir a un participante mencionar su nombre y qué le gusta. Ejemplo: Soy Juan y me gusta dormir.
- 3) Indicar a la siguiente persona del círculo que diga el nombre del participante anterior y lo que le gusta; y después se presente. Ejemplo: Él es Juan y le gusta dormir, yo soy Brenda y me gusta el futbol.
- 4) Repetir el ejercicio hasta que todos los participantes se presenten.
- 5) Invitar a los participantes a conocerse entre ellos.



Esta técnica puede aplicarse en actividades preventivas dirigidas al contexto escolar, comunitario, de salud o laboral.



## ¿Qué sabemos sobre drogas?



Los participantes se presentarán con los miembros del grupo y mencionarán sus conocimientos sobre los daños del consumo de distintas drogas.



15 minutos



Máximo 15



12 años o más



- Pizarrón o rotafolio
- Plumón



- 1) Indicar a los participantes formar un círculo, pueden estar de pie o sentados.
- 2) Solicitar a un participante que mencione su nombre y alguna droga que conozca, así como los daños que ésta provoca.
- 3) Pedir al siguiente participante que repita el nombre de su compañero, después su nombre y otra droga con los daños que provoca.
- 4) Repetir este proceso hasta que todos los participantes se hayan presentado y mencionado diferentes daños del consumo de drogas.
- 5) Para finalizar, realizar el análisis de las drogas mencionadas así como los daños que ocasionan.



Esta técnica es adecuada para una sesión informativa dirigida a los distintos contextos de intervención preventiva (escolar, comunitario, de salud y laboral).



## Pueblos y ciudades



Los participantes se presentarán con sus compañeros a partir de preguntas sobre ellos.



15 minutos



Máximo 20



18 años o más



- Tiras de papel con nombres de pueblos y ciudades en duplicado



- 1) Entregar a cada participante una tira de papel con el nombre de un pueblo o ciudad.
- 2) Solicitar a los participantes que encuentren a la persona que tiene una tira de papel con la misma ciudad o pueblo.
- 3) Una vez formadas las parejas, indicar que se presenten respondiendo las siguientes preguntas: o ¿Quién soy? o ¿Por qué vine a esta sesión o taller?
- 4) Para finalizar la actividad, las parejas pueden presentarse mutuamente ante el resto del grupo.



Las preguntas de presentación pueden adaptarse a las características de los participantes o de la intervención preventiva.

Considerando la edad de la población a la que se dirige esta técnica, se sugiere aplicarse en intervenciones preventivas dirigidas al contexto laboral o al contexto escolar, específicamente con estudiantes de nivel superior.



## Taxis colectivos



Los participantes se presentarán con sus compañeros y compartirán información sobre ellos.



15 minutos



Máximo 20



18 años o más



- Ninguno



- 1) Solicitar a los participantes ponerse de pie y caminar por el salón.
- 2) Mientras caminan, explicar que se encuentran en una ciudad en la que la única forma de trasladarse a otro lugar es en taxis colectivos que solo avanzan con un número específico de pasajeros.
- 3) Indicar un número de pasajeros y solicitar a los participantes formar los taxis colectivos. Por ejemplo, los taxis colectivos se llenan con 4 personas.
- 4) Cuando los participantes formen el taxi colectivo con el número de pasajeros señalado, indicar que compartan con sus compañeros un aspecto que los describa. Por ejemplo, su libro favorito, la película que más les gusta, la música que más escuchan, etc.
- 5) Repetir el ejercicio tres o cuatro veces, con un total de pasajeros y aspectos sobre los participantes diferentes.



La aplicación de esta técnica requiere un espacio despejado que permita que los participantes se desplacen.

Considerando la edad de la población a la que se dirige esta técnica, se sugiere aplicarse en intervenciones preventivas dirigidas al contexto laboral o al contexto escolar, específicamente con estudiantes de nivel superior.



## Técnicas de integración de parejas o equipos

Estas técnicas permiten conformar parejas o integrar equipos para posteriormente realizar una actividad en conjunto. Frola y Velásquez (2011) señalan que los equipos de trabajo deben conformarse al azar y no deben ser mayores de cinco personas ni menores de cuatro, ya que esto permitirá al facilitador percatarse de las participaciones individuales.

Una vez que se formen las parejas o equipos, se sugiere para el desarrollo de actividades:

- Indicar a los miembros de los equipos que se acomoden en círculo, unos frente a otros.
- Construir una identidad del equipo con la búsqueda de un nombre o diseño de un logo.
- Dar indicaciones claras sobre la actividad a realizar para evitar confusiones, desorden en el espacio de trabajo o atraso en el tiempo programado.
- Precisar a los participantes el tiempo que tienen para realizar la actividad y verificar su avance con apoyo de un cronómetro. Informar en voz alta el tiempo que resta para terminar.
- Motivar a los participantes para que opinen y compartan sus conocimientos con la otra persona o miembros de su equipo.
- Promover el respeto a las opiniones de otras personas.
- Monitorear la actividad de los participantes para guiarlos en el logro del objetivo de la actividad.



## Parejas famosas



Los participantes formarán parejas para posteriormente trabajar sobre un tema determinado en interacción con otros.



10 minutos



Máximo 20



10 años o más



- Papelitos con nombres de parejas famosas (históricas, de películas o caricaturas).
- Bolsa de plástico



- 1) Previo a la sesión, escribir en papelitos personajes de parejas famosas y mezclarlos en una bolsa de plástico.
- 2) Solicitar a cada participante sacar de la bolsa un papelito.
- 3) Indicar al grupo que encuentren a su pareja, por ejemplo, Romeo y Julieta.
- 4) Una vez que todos estén en parejas, continuar con la actividad planeada para trabajar el tema de la intervención preventiva.



- Tomar en cuenta la edad de la población para seleccionar las parejas famosas.
- Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones dirigidas a los distintos contextos del Programa preventivo de CIJ que requieran la interacción de los participantes para trabajar un tema.



## Refranes



Los participantes formarán parejas para posteriormente trabajar sobre un tema determinado en interacción con otros.



10 minutos



Máximo 20



10 años o más



- Papelitos con refranes fragmentados
- Bolsa de plástico



- 1) Previo a la sesión, escribir en un papelito la mitad de un refrán y la otra mitad en otro. Por ejemplo: “Al que madruga...” “... Dios lo ayuda”. Escribir un refrán por cada pareja que se desee formar.
- 2) Mezclar los papelitos en una bolsa y solicitar a cada participante tomar uno.
- 3 Indicar a los participantes que busquen la otra mitad de su refrán para formar parejas.
- 4) Al finalizar la conformación de parejas continuar con la actividad planeada para trabajar el tema de la intervención preventiva.



Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones dirigidas a los distintos contextos del Programa preventivo de CIJ que requieran la interacción de los participantes para trabajar un tema.



## Animalitos



Los participantes formarán equipos para posteriormente trabajar sobre un tema determinado en interacción con otros.



10 minutos



Máximo 35



10 años o más



- Papelitos con nombres de animales
- Bolsa de plástico



- 1) Previo a la sesión, escribir en papelitos diferentes nombres de animales. Deben repetirse según el número de integrantes que conformarán cada equipo. Por ejemplo, si se desean 5 equipos de 4 integrantes cada uno, es necesario escribir 5 animales y repetirlos 4 veces.
- 2) Mezclar los papelitos en una bolsa y solicitar a los participantes tomar uno sin comentar el animal que les toque.
- 3) Pedir a los participantes reproducir el sonido típico del animal que tienen en su papelito para encontrar a sus compañeros. Por ejemplo, quienes tengan un perro deben ladrar.
- 4) Al finalizar la conformación de equipos continuar con la actividad planeada para trabajar el tema de la intervención preventiva.



Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones dirigidas a los distintos contextos del Programa preventivo de CIJ que requieran la interacción de los participantes para trabajar un tema.



## Encuentra tu imagen



Los participantes formarán equipos para posteriormente trabajar sobre un tema determinado en interacción con otros.



10 minutos



Máximo 35



10 años o más



- Imágenes
- Una silla por participante



- 1) Previo a la sesión, colocar debajo de cada silla una imagen. Cada imagen debe repetirse según el número de integrantes que conformarán cada equipo. Por ejemplo, si se desean 5 equipos de 4 integrantes cada uno, serán necesarias 5 imágenes y repetirlas 4 veces.
- 2) Indicar a los participantes buscar la imagen que se encuentra debajo de su silla y buscar a los compañeros que tienen la misma para formar un equipo.
- 3) Al finalizar la conformación de equipos continuar con la actividad planeada para trabajar el tema de la intervención preventiva.



Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones dirigidas a los distintos contextos del Programa preventivo de CIJ que requieran la interacción de los participantes para trabajar un tema.

## La lancha



Los participantes formarán equipos para posteriormente trabajar sobre un tema determinado en interacción con otros.



15 minutos



Máximo 25



10 años o más



- Ninguno



- 1) Solicitar a los participantes que se pongan de pie y caminen por todo el salón/patio.
- 2) Narrar la siguiente historia: *Estamos navegando en un enorme barco, pero vino una tormenta que lo está hundiendo. Para salvarse tienen que subirse en unas lanchas salvavidas. Yo indicaré el número de personas de las lanchas y ustedes formarán equipos. Por ejemplo: se salvarán lanchas de cinco personas.*
- 3) Repetir el ejercicio tres o cuatro veces. La última vez debe ser la indicación para formar los equipos con el número de integrantes deseado. Por ejemplo, si se desean equipos de seis personas, debe indicar que formen lanchas de seis personas.
- 4) Solicitar a los participantes sentarse por equipos para continuar con la actividad planeada para trabajar el tema de la intervención preventiva.



La aplicación de esta técnica requiere un espacio despejado que permita que los participantes se desplacen.

Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones dirigidas a los distintos contextos del Programa preventivo de CIJ que requieran la interacción de los participantes para trabajar un tema.



## Países



Los participantes formarán equipos para posteriormente trabajar sobre un tema determinado en interacción con otros.



10 minutos



Máximo 35



10 años o más



- Papelitos con nombres de países
- Bolsa de plástico



- 1) Previo a la sesión, escribir en papelitos diferentes países. Cada país debe repetirse según el número de integrantes que conformarán cada equipo. Por ejemplo, si se desean 5 equipos de 4 integrantes cada uno, será necesario escribir 5 países y repetirlos 4 veces.
- 2) Mezclar los papelitos en una bolsa e indicar a cada participante que tome uno.
- 3) Solicitar a los participantes que busquen a los compañeros que tengan el mismo país y formen un equipo.
- 4) Al finalizar la conformación de equipos continuar con la actividad planeada para trabajar el tema de la intervención preventiva.



Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones dirigidas a los distintos contextos del Programa preventivo de CIJ que requieran la interacción de los participantes para trabajar un tema.



## Técnicas para trabajar contenidos

Estas técnicas permiten trabajar distintos contenidos, buscando mejorar la comprensión, análisis y reflexión de los mismos de una manera más interactiva y significativa para los participantes.

Existen tres tipos de contenidos que pueden trabajarse en actividades formativas: declarativos, procedimentales y actitudinales. En el siguiente esquema se describen y ejemplifican estas categorías con contenidos de las intervenciones preventivas que se realizan en CIJ.

### Declarativos

Aprendizaje de datos, hechos, conceptos y principios. Quien aprende es capaz de reconocer, identificar, describir y comparar objetos, sucesos o ideas (Moncada, 2013).

#### **Ejemplo:**

Consecuencias a corto y largo plazo del uso de drogas.

### Procedimentales

Aprendizaje de un método que la persona es capaz de utilizar en diversas situaciones y de diferentes maneras, con objeto de solucionar problemas (Moncada, 2013)

#### **Ejemplo:**

Habilidades para la vida (toma de decisiones, regulación de emociones, empatía, etc).

### Actitudinales

“El aprendizaje de las actitudes es un proceso lento y gradual, donde influyen distintos factores como las experiencias personales previas, las actitudes de otras personas significativas, la información y experiencias novedosas y el contexto sociocultural” (Díaz y Hernández, 2010, p. 45).

#### **Ejemplo:**

Modificación de estilos de vida para el cuidado de la salud.



## Cualidades

Tema: Autoconcepto



Los participantes reconocerán cualidades de sus compañeros para fortalecer un autoconcepto positivo.



20 minutos



15 o más



12 a 18 años



- Hojas blancas
- Plumones
- Cinta adhesiva



- 1) Solicitar a los integrantes del grupo que se peguen en la espalda una hoja blanca.
- 2) Indicar que cada uno escriba una cualidad en las hojas de sus compañeros.
- 3) Pedir que de manera individual cada uno revise su hoja y evalúe si se identifica con las cualidades escritas.
- 4) Al finalizar la técnica explicar qué es el autoconcepto.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar, específicamente en secundarias y escuelas del nivel medio superior.



## ¿Quién soy?

Tema: Autoconcepto



Los participantes resolverán cuestionamientos sobre sí mismos para fortalecer su autoconcepto.



30 minutos



Máximo 25



12 a 18 años



- Ejercicios ¿Quién soy? impresos
- Un lápiz para cada participante



- 1) Entregar a cada participante el ejercicio ¿Quién soy? y un lápiz.
- 2) Solicitar que completen los enunciados del ejercicio.
- 3) Una vez que todos terminen, realizar una breve reflexión con respecto a la respuesta que se obtiene comúnmente en la pregunta ¿Quién eres? Normalmente contestamos con quién estamos, qué tenemos, nuestro estado civil, si tenemos hijos, etc. Pero rara vez hablamos de aquello que sentimos o disfrutamos.
- 4) Guiar al grupo para reflexionar sobre el autoconcepto.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar, específicamente en secundarias y escuelas del nivel medio superior.





## Ejercicio

### ¿Quién soy?

---

1. Mi \_\_\_\_\_ favorito(a) es:
2. Si pudiera tener un deseo, sería:
3. Me siento feliz cuando:
4. Me siento triste cuando:
5. Me siento muy importante cuando:
6. Me enojo cuando:
7. Un pensamiento que aún sigo teniendo es:
8. Cuando me enojo:
9. Cuando me siento triste:
10. Cuando tengo miedo:
11. Amo a:
12. Me veo a mí mismo(a):
13. Algo que hago bien es:
14. Estoy preocupado(a):
15. Más que nada me gustaría:
16. Si fuera anciano(a):
17. Si fuera niño(a):
18. Lo mejor de ser yo es:



## La maleta de mi vida

Tema: Autoconcepto



Los participantes identificarán lo que les gusta y desagrada de sí mismos para fortalecer su autoconcepto.



15 minutos



Máximo 35



12 a 18 años



- Hojas blancas
- Lápices o colores



- 1) Entregar una hoja y colores a cada participante.
- 2) Solicitar que dibujen una maleta e imaginen que se van de viaje y solo pueden llevar lo mejor de ellos mismos y dejar lo que no les gusta. Todo lo que decidan llevar a ese viaje deben escribirlo dentro de la maleta, mientras que lo que no les gusta deben escribirlo en las orillas de la hoja.
- 3) Guiar al grupo para reflexionar sobre aquellos aspectos positivos que vale la pena conservar y aquellos que se pueden mejorar.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar, específicamente en secundarias y escuelas del nivel medio superior.



## Adivina adivinador

Tema: Habilidades cognitivas y sociales



Los participantes utilizarán sus habilidades cognitivas y sociales para resolver un reto.



20 minutos



Máximo 20



12 a 18 años



- Etiquetas adheribles
- Plumones
- 4 tarjetas por persona



- 1) Pegar en la frente de cada participante una etiqueta con el nombre de algún personaje (los participantes no deben ver qué personaje les tocó).
- 2) Entregar a cada participante cuatro tarjetas y explicar que cada una es una oportunidad para pedir a sus compañeros una pista que los ayude a adivinar qué personaje tienen en la frente. Por cada pista que obtengan deben entregar una tarjeta; aquella persona que se quede sin tarjetas no puede preguntar a nadie más y esperar a recibir otra.
- 3) Indicar al grupo que cuando usted diga “tiempo” la actividad termina.
- 4) Al finalizar la actividad analizar con el grupo la estrategia de las personas que adivinaron su personaje.



Los personajes deben elegirse de acuerdo con la edad y características de los participantes.

Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar, específicamente en secundarias y escuelas del nivel medio superior.



## Esculturas

Tema: Parentalidad



Los participantes valorarán su papel como madres, padres o responsables de crianza.



25 minutos



Máximo 20



18 años o más



- Una barra de plastilina para cada participante
- Hojas blancas
- Un paliacate para cada participante



- 1) Entregar a cada participante un paliacate, una hoja blanca y una barra de plastilina.
- 2) Solicitar que se venden los ojos y sobre la hoja suavicen la barra de plastilina.
- 3) Una vez que las plastilinas están listas para moldearse, indicar a los participantes que imaginen que son escultores y formen una persona.
- 4) Pedir a los participantes que se quiten los paliacates y observen su escultura.
- 5) Guiar una plenaria con las siguientes preguntas: ¿qué pensaron al hacer la escultura?, ¿pensaron en alguien?, ¿fue fácil o difícil formar una persona?, ¿qué elementos faltaron moldear o perfeccionar?
- 6) Transmitir los siguientes significados: El pañuelo representa el desconocimiento ante ciertos temas o situaciones del desarrollo de los hijos. Retirar el paliacate de los ojos muestra la posibilidad de analizar lo que se ha hecho y mejorar situaciones futuras. Moldear la figura de una persona representa la formación de los hijos cotidianamente.
- 7) Concluir la actividad con ideas principales de la plenaria.



Esta técnica busca apoyar las intervenciones dirigidas al contexto familiar.



## Posicionamiento

### Tema: Pensamiento crítico



Los participantes asumirán una postura sobre distintos temas para fortalecer su habilidad de pensamiento crítico.



25 minutos



Máximo 25



12 a 18 años



- Tres letreros con las siguientes leyendas: De acuerdo, Indeciso y En desacuerdo.
- Listado de frases



- 1) Colocar los letreros en paredes diferentes.
- 2) Solicitar a los participantes que se coloquen en el centro del salón.
- 3) Explicar que leerá una serie de frases y ellos deben asumir una postura dirigiéndose al letrero que mejor describa su respuesta.
- 4) Después de cada frase, solicitar a uno o dos participantes que compartan su opinión, enfatizando que no hay respuestas correctas ni incorrectas, solo son opiniones.
- 5) Al finalizar cada comentario preguntar si alguien quiere cambiar de posición.
- 6) Para concluir, mencionar que a veces asumimos una postura a partir de lo que digan o hagan otras personas, por lo que es necesario informarnos y desarrollar la habilidad de pensamiento crítico.



Es necesario formular frases acordes a la edad de los participantes. Ejemplos de frases:

- Fumar no es malo, todos lo hacen.
- Usar anticonceptivos es solo responsabilidad de la mujer.
- Si convivo con amigos que consumen drogas no significa que yo consumiré.

Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar, específicamente en secundarias y escuelas del nivel medio superior.



## ¿Qué tan asertivo soy?

Tema: Comunicación asertiva



Los participantes reconocerán la importancia de la comunicación asertiva para relacionarse con los demás.



30 minutos



Máximo 25



12 a 24 años



- Historias impresas



- 1) Explicar brevemente qué es la comunicación asertiva.
- 2) Leer cada historia en voz alta.
- 3) Al finalizar la lectura de cada historia pedir a los participantes que comenten si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; y que compartan experiencias similares que hayan vivido en familia, escuela o trabajo.
- 4) Para concluir, explicar la importancia de comunicarnos asertivamente.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar o laboral con jóvenes y adultos jóvenes.

### Historias

1. La semana pasada mi hermano tomó \$500 de mi cartera sin pedírmelos, en consecuencia no pude ver la película que quería, esa noche. Él acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada.
2. Una amiga bromeaba conmigo en la oficina y yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura y me fui dejándola con la palabra en la boca.
3. El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apagó el cigarro.



## Llave de la asertividad

Tema: Comunicación asertiva



Los participantes practicarán una estrategia para comunicarse asertivamente.



30 minutos



Máximo 35



12 a 24 años



- Infografía: Llave de la asertividad
- Hojas blancas
- Bolígrafos o lápices



- 1) Explicar qué es la comunicación asertiva y los pasos de una estrategia para comunicarse asertivamente con apoyo de la infografía “Llave de la asertividad”.
- 2) Entregar una hoja blanca y bolígrafo a cada participante y solicitar que imaginen o recuerden una situación en la que consideran pueden aplicar la estrategia descrita y la escriban.
- 3) Pedir a algunos de los participantes que compartan con el grupo su situación y el cómo aplicarían la estrategia.
- 4) Guiar una plenaria y reforzar la aplicación de la estrategia de comunicación asertiva.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar o laboral con jóvenes y adultos jóvenes.



# LLAVE DE LA ASERTIVIDAD

## 1 Comprendo que...

Se debe manifestar al otro que entendemos su posición, solicitud o condición, para tratar de evitar que la otra persona se ponga a la defensiva.

## 2 Pero cuando tú \_\_\_\_, yo \_\_\_\_

Expresamos lo que nos hace sentir mal del otro: algo que dijo, hizo, dejó de hacer, etc., y le decimos lo que nos ocasiona: enojo, miedo, ansiedad, tristeza, etcétera.

## 3 Te pido que...

Solicitamos a la otra persona, de manera directa, concreta y calmada, algo que suponemos mejorará la situación.

## 4 Y yo, por mi parte...

Por último, fijamos un compromiso por nuestra parte, que permita de alguna manera mejorar la situación.



## A o B

### Tema: Toma de decisiones



Los participantes reconocerán la toma de decisiones como un proceso en el que influyen distintos factores.



20 minutos



Máximo 20



12 a 18 años



- Listado de ideas emparejadas



- 1) Solicitar a los participantes que formen una fila.
- 2) Explicar que usted leerá dos opciones (A y B) y ellos deben decidir entre una u otra. Si eligen A deben dar un paso a su derecha, y si eligen B a su izquierda.
- 3) Reflexionar con los participantes sobre los factores que influyen en las decisiones que tomamos, entre ellos los gustos e intereses que tenemos.
- 4) Guiar una plenaria para identificar otros factores que influyen en la toma de decisiones.



Sugerencia de opciones:

A	B
Ciudad	Campo
Pasado	Futuro
Orquesta	Banda de rock
Frío	Calor
Pizza	Hamburguesa
Gato	Perro

Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar, específicamente en secundarias y escuelas del nivel medio superior.



## El gato de los mitos

Tema: Mitos y realidades del consumo de drogas



Los participantes identificarán los mitos y realidades del consumo de drogas.



15 minutos



Máximo 15



12 años o más



- Juego de gato dibujado en cartulina o rotafolio
- Fichas para jugar gato (X/O)
- Tarjetas con mitos y realidades sobre el consumo de drogas



- 1) Solicitar a los participantes que formen dos equipos.
- 2) Explicar que usted leerá una frase sobre el consumo de drogas, el primer equipo que levante la mano debe responder si es un mito o realidad. Si el equipo responde correctamente debe poner una ficha (X/O) en el gato, si se equivoca el otro equipo tiene oportunidad de responder.
- 3) Proporcionar información sobre los mitos y realidades que se mencionen.
- 4) Gana el equipo que complete una fila (vertical, horizontal o inclinada) del gato.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar, laboral o comunitario.



## Póngale la cola al burro

Tema: Mitos y realidades del consumo de drogas



Los participantes identificarán los mitos y realidades del consumo de drogas.



20 minutos



Máximo 20



12 años o más



- Paliacate
- Dibujo en fomi de un burro
- Globos con tiras de papel sobre mitos o realidades de las drogas
- 1 cola de burro con alfiler
- Espacio amplio



- 1) Colocar el dibujo del burro sobre la pared y los globos alrededor del mismo.
- 2) Dividir al grupo en dos equipos.
- 3) Explicar que uno a uno los integrantes de los equipos pasarán con los ojos tapados a intentar ponerle la cola al burro. Cuando revienten un globo tendrán que leer el papelito que caiga e indicar si se trata de un mito o realidad del consumo de drogas.
- 4) Fortalecer las respuestas de los participantes.
- 5) Gana el equipo que haya acertado más.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones dirigidas al contexto escolar, laboral o comunitario.



## Técnicas de animación y concentración

El sueño, la fatiga, la dificultad o el atractivo de la tarea, el ruido u otros distractores, la luminosidad del aula, el estilo del facilitador, son factores que apoyan o dificultan el mantenimiento de la atención, un pilar importante en el proceso de aprendizaje (Bernabéu, 2017).

Las técnicas de animación y concentración son una opción para retomar la atención de los participantes después de momentos de cansancio o al pasar de un momento a otro de la sesión. Se sugiere aplicarlas cuando los miembros del grupo expresan aburrimiento, bostezan con frecuencia o después de un receso.

Es importante que el facilitador evalúe si cuenta con el tiempo necesario para la adecuada aplicación de una técnica de esta categoría sin afectar la conclusión de la intervención preventiva. De lo contrario, Bernabéu sugiere lo siguiente para mantener la atención de los participantes:

- Establecer periodos de descanso. Se recomiendan diez minutos cada hora u hora y media
- En caso de transmitir contenidos nuevos es importante la brevedad, precisión y claridad
- Modificar el tono y el volumen de la voz
- Utilizar el lenguaje no verbal
- Moverse por el aula o espacio



## Mar adentro y mar afuera



Los participantes realizarán un ejercicio de concentración para mantener su atención durante la intervención preventiva.



10 minutos



Máximo 25



6 a 12 años



- Gis



- 1) Marcar una línea en el suelo que representará la orilla del mar.
- 2) Solicitar a los participantes que formen una fila sobre la línea.
- 3) Explicar que cuando usted diga “Mar adentro”, todos deben dar un salto hacia delante. Y cuando diga “Mar afuera”, todos deben saltar hacia atrás de la raya.
- 4) Decir las consignas cada vez más rápido; los que se equivocan salen del juego.
- 5) Repetir las consignas no más de 10 veces para evitar que los participantes se aburran.



Para la aplicación de la técnica se requiere un espacio amplio y despejado que permita a los participantes seguir las indicaciones.

Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones preventivas dirigidas al contexto escolar, específicamente en escuelas de Educación Primaria.



## Lo que digo y hago



Los participantes realizarán un ejercicio de concentración para mantener su atención durante la intervención preventiva.



10 minutos



Máximo 25



6 a 12 años



- Ninguno



- 1) Solicitar a los participantes que se pongan de pie.
- 2) Explicar que deben repetir lo que haga, no lo que diga. Por ejemplo, usted dice tocar cabeza, pero se toca el hombro.
- 3) Quien haga lo que dijo y no lo que hizo sale del juego.
- 4) Repetir las consignas no más de 10 veces para evitar que los participantes se aburran.



Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones preventivas dirigidas al contexto escolar, específicamente en escuelas de Educación Primaria.



## Parados, sentados



Los participantes realizarán un ejercicio de concentración para mantener su atención durante la intervención preventiva.



10 minutos



Máximo 25



18 años o más



- Sillas



- 1) Solicitar a los participantes que acomoden sus sillas de tal manera que puedan pararse y sentarse rápidamente.
- 2) Explicar que cuando usted diga parados, deberán sentarse. Y cuando diga sentados, deberán pararse.
- 3) Decir las consignas cada vez más rápido; los que se equivocan salen del juego.
- 4) Repetir las consignas no más de 10 veces para evitar que los participantes se aburran o cansen.



Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones preventivas dirigidas al contexto laboral y escolar, específicamente en nivel superior.

# Canasta revuelta



Los participantes realizarán un ejercicio de animación para mantener su atención durante la intervención preventiva.



10 minutos



Máximo 20



8 años o más



- Una silla para cada participante



- 1) Solicitar a los participantes que formen un círculo con su respectiva silla.
- 2) De un listado de máximo cinco nombres de frutas, asignar a cada participante una de ellas. Repetir las frutas entre los asistentes.
- 3) Explicar las reglas del juego:

- La persona que se encuentre en el centro del círculo debe mencionar alguna fruta.
- Los participantes con la fruta que se mencione deben cambiarse de lugar.
- La persona que se encuentre en el centro aprovechará para ocupar una silla.
- La persona que se quede sin lugar, se colocará en el centro del círculo para continuar con la técnica.
- Existe la consigna ¡Canasta revuelta!, que al ser mencionada por la persona que se encuentra en el centro del círculo, todos deben cambiar de lugar.

- 4) Al finalizar, solicitar a los participantes acomodar las sillas para continuar con las actividades programadas.



La aplicación de esta técnica requiere de un espacio amplio que permita a los participantes desplazarse de un lugar a otro.

Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones preventivas dirigidas al contexto escolar y laboral.



## El cartero



Los participantes realizarán un ejercicio de animación para mantener su atención durante la intervención preventiva.



10 minutos



Máximo 20



8 años o más



- Una silla para cada participante



- 1) Formar un círculo con las sillas, quitando una de acuerdo con el total de participantes.
- 2) Comentar al grupo que cuando usted diga la frase “traigo una carta para todos los que tienen...” (especifique alguna condición por ejemplo: “... todos los que tienen zapatos”); aquellos que cumplan con la característica deben levantarse rápidamente y cambiar de lugar.
- 3) Enfatizar que el que quede sin asiento debe pasar al centro y repetir rápidamente la frase (“traigo una carta para todos los que...”) cambiando la condición para mover al grupo.
- 4) Repetir el procedimiento las veces que lo considere pertinente en función del tiempo disponible y la reacción del grupo.
- 5) Al finalizar, solicitar a los participantes acomodar las sillas para continuar con las actividades programadas.



La aplicación de esta técnica requiere de un espacio amplio que permita a los participantes desplazarse de un lugar a otro.

Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones preventivas dirigidas al contexto escolar y laboral.



## Técnicas de adherencia grupal

De acuerdo con Rojas y Vivas (2009) la cohesión grupal es la fuerza que lleva a los miembros a no abandonar el grupo y a continuar adherido a él. Sus principales efectos son:

- A mayor interacción, más comunicación
- Más influencia social y más aceptación de las normas
- Más productividad
- Más satisfacción

Las técnicas de adherencia grupal buscan mejorar la comunicación, confianza, compañerismo, apoyo mutuo, solidaridad e identidad del grupo. Se sugiere utilizarlas cuando el grupo permanecerá junto más de tres sesiones, ya que la adherencia entre los participantes es fundamental para alcanzar los objetivos grupales.





## Hasta el final



Los participantes reconocerán la importancia del trabajo en grupo para alcanzar objetivos en común.



20 minutos



Máximo 25



12 años o más



- Ninguno



- 1) Solicitar a los participantes que formen un círculo.
- 2) Pedir que se enumeren.
- 3) Explicar que tienen que alcanzar un objetivo grupal, contar del 1 al número total de participantes, pero con las siguientes reglas:
  - Todos deben cerrar los ojos
  - Cada integrante debe decir un número
  - Si dos personas dicen el número al mismo tiempo se reinicia el conteo
  - Durante el conteo no se puede comentar nada más.
- 4) Establecer diez minutos para concluir la técnica. Si se cumple el objetivo felicitar al grupo. En caso de no alcanzarlo invitar a los participantes a intentarlo en otro momento.



Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones preventivas a largo plazo dirigidas al contexto escolar o comunitario.



## Lazarillo



Los participantes fortalecerán los lazos de confianza existentes en el grupo.



15 minutos



10 o más



12 años o más



- Un pañuelo para cada participante



- 1) Pedir a los participantes que formen parejas.
- 2) Ya formadas las parejas, solicitar que uno de los integrantes se vende los ojos. Mientras que el otro asuma el rol de lazarillo.
- 3) Indicar a los lazarillos que guíen a sus compañeros por el salón/patio durante 5 minutos.
- 4) Después de transcurrir los 5 minutos, solicitar a las parejas invertir los papeles para realizar el mismo ejercicio.
- 5) Al finalizar, pedir a los participantes compartir su experiencia y resaltar la importancia de construir un ambiente de confianza.



Para aplicar esta técnica se requiere un espacio amplio y despejado que permita a los participantes desplazarse.

Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones preventivas a largo plazo dirigidas al contexto escolar o comunitario.



## Dando y recibiendo



Los participantes identificarán sus logros personales de manera grupal para construir relaciones positivas.



20 minutos



Máximo 15



18 años o más



- Hojas blancas
- Lápices



- 1) Proporcionar a cada participante dos hojas blancas y un lápiz, e indicar que en una de ellas escriban lo siguiente:
  - Dos cosas que hagan bien
  - Un logro reciente
  - Una pequeña frase que les gustaría que alguien les diga
- 2) Solicitar al grupo que formen parejas para intercambiar sus respuestas.
- 3) Indicar que en la otra hoja blanca realicen una carta de reconocimiento con la información de su pareja y se la entreguen.
- 4) Para concluir, realizar una plenaria donde se discuta el grado de motivación que pueden obtener mediante el apoyo de sus compañeros.



Se sugiere utilizar esta técnica en intervenciones preventivas a largo plazo dirigidas al contexto laboral o escolar, específicamente en el nivel medio superior.



## Técnicas de cierre o evaluación

Toda intervención preventiva debe pasar por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. Durante el inicio se hace una presentación de los facilitadores y un encuadre de los temas y de los objetivos de la intervención. En el desarrollo se llevan a cabo las actividades o técnicas necesarias para lograr los aprendizajes esperados en los participantes. Y en el cierre se hace un resumen de lo realizado a lo largo de la intervención, pero sobre todo se evalúa si se cumplió o no con los objetivos establecidos. Para este último momento o fase de la intervención pueden utilizarse las técnicas de cierre o evaluación que se describen a continuación.





## La alfombra mágica



Identificar los aprendizajes de los participantes para realizar el cierre de la sesión.



20 minutos



Máximo 30



12 a 18 años



- Hojas de colores
- Cinta adhesiva
- Plumones



- 1) Solicitar al grupo que entre todos unan las hojas de colores con cinta adhesiva, hasta formar un rectángulo de 8 hojas de ancho x 5 hojas de largo.
- 2) Para evaluar la sesión indicar a los participantes que escriban sus aprendizajes y observaciones en la alfombra que entre todos construyeron.
- 3) Se sugiere formular algunas preguntas para guiarlos, por ejemplo: ¿qué fue lo que aprendieron?, ¿qué fue lo más importante de la sesión?, ¿cómo se sintieron a lo largo de la sesión?
- 4) Una vez que los participantes hayan terminado, proporcionar una conclusión general de toda la sesión y rescatar los comentarios más importantes de la “alfombra mágica”.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones preventivas de dos o más sesiones, dirigidas al contexto escolar.



## Ruleta evaluativa



Evaluar los conocimientos adquiridos por los participantes durante la intervención preventiva.



30 minutos



Máximo 20



10 años o más



- Ruleta
- Tarjetas con preguntas



1) Previo a la sesión, elaborar una ruleta con los temas de la intervención preventiva y tarjetas con preguntas sobre los mismos.



- 2) Al finalizar la intervención, solicitar a un participante que gire la ruleta y tome una tarjeta del tema que le tocó.
- 3) Pedir al participante que lea la pregunta y la responda.
- 4) En caso de ser necesario fortalecer la respuesta de los participantes.
- 5) Repetir el ejercicio hasta terminar con las preguntas o cuando pasen todos los participantes.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones preventivas dirigidas al contexto escolar o comunitario.



## EL PNI



Los participantes identificarán los aspectos positivos, negativos e interesantes de la intervención preventiva.



15 minutos



Máximo 30



18 años o más



- Hojas blancas
- Lápices o bolígrafos



- 1) Entregar una hoja de papel a cada miembro del grupo.
- 2) Solicitar que de forma individual escriban lo que consideran positivo, negativo e interesante de la intervención preventiva.
- 3) Guiar una plenaria para que los participantes compartan sus respuestas. Se sugiere primero comentar lo positivo y terminar con lo interesante.



Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones preventivas dirigidas al contexto laboral, comunitarios o escolar, específicamente en escuelas de nivel superior.

## La pecera



Los participantes compartirán sus aprendizajes y evaluarán el desarrollo de la sesión.



20 minutos



Máximo 30



18 años o más



- Ninguno



- 1) Dividir al grupo en dos equipos.
- 2) Pedir a uno de los equipos formar un círculo.
- 3) Solicitar al otro equipo formar otro círculo alrededor del primer equipo.
- 4) Explicar que usted realizará una pregunta que deben responder y discutir con el compañero que se encuentra frente a ellos.
- 5) Realizar la pregunta y permitir que los participantes dialoguen.
- 6) Para realizar la siguiente pregunta, solicitar a los participantes recorrerse tres lugares a su derecha.
- 7) Repetir el ejercicio las veces que considere necesario para evaluar la sesión.
- 8) Para finalizar, solicitar a todo el grupo que formen un solo círculo y guiar una plenaria para compartir lo que discutieron en la pecera.



Algunas preguntas que puede realizar para evaluar la sesión son:

- a) ¿Qué pueden utilizar en su vida cotidiana?
- b) ¿Qué les gustó más de la sesión?
- c) ¿Cómo se sintieron durante la sesión?

Se sugiere aplicar esta técnica en intervenciones preventivas dirigidas al contexto laboral, comunitarios o escolar, específicamente en escuelas de nivel superior.

# Referencias

- Bernabéu, E. (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. Aplicaciones para el entorno escolar. *ReiDoCrea*, 6(2), 16-23.
- Bueno, R. y Garrido, M. A. (2012). Dinamizando grupos. En Marín, M. y Troyano, Y. (Ed.). *Psicología social de los procesos grupales* (pp. 159 – 171). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Calivá, J. (2009). *Manual de capacitación para facilitadores*. Costa Rica: Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura.
- Centros de Integración Juvenil, A. C. (2016). *Prevención del consumo de drogas en CIJ. Para vivir sin adicciones*. México: CIJ.
- Centros de Integración Juvenil, A. C. (2013). *Manual de Técnicas y dinámicas Grupales. Volumen II*. México: CIJ.
- Centros de Integración Juvenil, A. C. (s/f). *Manual de Técnicas Grupales para voluntarios*. México: CIJ.
- Cheybar, E. (2012). *Técnicas para el aprendizaje grupal: grupos numerosos*. 4ª edición. México: UNAM, Instituto de Investigaciones sobre La Universidad y la Educación.
- Díaz, F. y Hernández, G. (2010). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. 3ª edición. México: Mc Graw Hill.
- Frola, P. y Velásquez, J. (2011). *Estrategias didácticas por competencias. Diseños eficientes de intervención pedagógica*. México: Centro de Investigación Educativa y Capacitación Institucional S.C.
- Fuentes, P., Ayala, A., Galán, J. I. y Martínez P. (2011). *Técnicas de trabajo en grupo. Una alternativa en educación*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Hernández, J., Paredes, J. y Marín, R. (2014). Cómo diseñar talleres para promover salud en grupos comunitarios. *Atención Primaria*, 46(1), 40-47.
- Huici, C., Molero, F., Gómez, Á. y Morales J. F. (Coords.) (2012). *Psicología de los grupos*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Moncada, J. (2013). *Modelo educativo basado en competencias*. México: Trillas.
- Rojas, A. y Vivas, P. (2009). Procesos de grupos. En Vivas, P., Rojas, J. y Torras, M. (Ed.) *Dinámica de grupos. Material docente de UOC* (pp. 5 - 60). Barcelona: Eureca Media, SL.
- Vivas, P. (2009). Técnicas de dinámica de grupos. En Vivas, P., Rojas, J. y Torras, M. (Ed.) *Dinámica de grupos. Material docente de UOC* (pp. 5 - 43). Barcelona: Eureca Media, SL.