



CIBERMUJERES



**Ejercicios para
fortalecer la confianza**

Dulce o truco

**INSTITUTE FOR
WAR & PEACE REPORTING**



© 2019– Institute For War And Peace Reporting

<https://iwpr.net/>



Esta obra se encuentra licenciada bajo Creative Commons
Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Índice general

1 Dulce o truco	5
Conducir la sesión:	6

Dulce o truco

- **Objetivos:** La facilitadora y las participantes se presentan a través de un juego interactivo para romper el hielo y conocerse un poco más allá de sus nombres.
- **Duración:** 5 a 8 minutos (dependiendo del tamaño del grupo)
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
 - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
 - Las reglas del juego¹
- **Materiales requeridos:**
 - 1 o 2 bolsas de dulces
 - Opcional: diferentes tipos de dulces o con distintos envoltorios

¹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/las-reglas-del-juego/>

Conducir la sesión:

Ofrece dulces a todas las personas del grupo, indicando que puedan tomar todas las que quieran. Algunas se llenarán más las manos que otras. Tú también puedes tomar.

Ahora viene el truco: por cada dulce que te llevaste, comparte un detalle o cualidad sobre ti. Cosas como:

- Un deseo o meta personal
- Algo que disfrutas de tu trabajo
- Un país o lugar que quieres visitar

Opcional: si hay diferentes tipos de dulces, puedes asignar cada clase a una categoría. Por ejemplo:

- Envoltorio rojo = deseo o meta personal
- Envoltorio verde = algo que disfrutas de tu trabajo
- Envoltorio azul = un país o lugar que quieres visitar