



CIBERMUJERES



**Ejercicios para
fortalecer la confianza**

Ejercicios para fortalecer la confianza

**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 Las reglas del juego	5
Conducir la sesión	6
Parte 1 – Las reglas del juego	6
Parte 2 – “Semáforo”	7
2 El bingo de las defensoras	9
Conducir la sesión	10
3 Dulce o truco	13
Conducir la sesión:	14
4 ¿En quién confías?	15
Conducir la sesión:	16

Las reglas del juego

- **Objetivos:** Construir colectivamente acuerdos de convivencia y participación para el taller - “las reglas del juego”.
- **Duración:** 8-10 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
 - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
 - Dulce o truco¹
 - El bingo de las defensoras²
- **Materiales requeridos:**
 - Rotafolio (o pizarrón)
 - Marcadores
 - Stickers de colores (tres colores – idealmente rojo/rosa, amarillo y verde)
- **Recomendaciones:** Parte 2 del ejercicio– “semáforo” - funciona mejor si las participantes tienen etiquetas con sus nombres sobre los que se

¹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/dulce-o-truco/>

²<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/el-bingo-de-las-defensoras/>

pegarán pegatinas de colores.

Conducir la sesión

En cualquier proceso de capacitación, aunque suele haber ya una relación establecida entre las participantes y con la facilitadora, es esencial establecer colectivamente acuerdos de convivencia (que llamamos “reglas del juego”) para cultivar un entorno agradable y respetuoso.

Las experiencias y contextos culturales de cada mujer son únicos. Lo que puede parecer completamente inofensivo para alguien, pueda ser interpretado de manera totalmente diferente para las demás. Construir juntos acuerdos de convivencia ayuda asegurar que la capacitación albergue diferentes puntos de vista y zonas personales de confort; por ejemplo, algunas mujeres pueden sentirse incómodas con el contacto físico, mientras otras lo consideran un medio de auto-expresión. Otro ejemplo: algunas participantes que provienen de un contexto educativo más tradicional pueden llegar a pedir permiso para ir al baño mientras para otras sea totalmente natural levantarse en mitad del taller e ir.

Esta sesión te ayudará a generar estos acuerdos colectivos de convivencia, reconociendo las preferencias de las participantes para que puedan sentirse cómodas, y, como consecuencia, puede dar lugar a mayor receptividad en el taller.

Parte 1 – Las reglas del juego

1. Explica brevemente el contexto anterior a las participantes y pídeles que den ejemplos de acuerdos de convivencia que consideren importantes y esenciales para su bienestar en el taller. Puedes empezar dando ejemplos como “no necesitamos pedir permiso para ir al baño” o “no compartiremos nada sobre este taller en plataformas de redes sociales sin el consentimiento de las demás”

-
2. Anota cada acuerdo que se comparte en el grupo en el rotafolio o pizarra conforme vayan saliendo. Una vez que consideres que sean suficientes, lee en voz alta cada acuerdo - pregúntales a las participantes su opinión. Al menos que ya hayan sido abordados en los ejemplos del principio o las aportaciones de las participantes, puede ser útil comentar acuerdos sobre el uso de dispositivos (computadoras y celulares) en las sesiones.
 3. Comenta que los acuerdos se colocarán en un lugar visible durante todo el taller y que pueden ser modificados en la medida que se discutan y consensúen en grupo. Asegúrate de ofrecer a las participantes la opción de hacer sugerencias directamente a ti o de manera anónima en caso de que no se sientan cómodas de hacerlo abiertamente.

Parte 2 – “Semáforo”

4. Puede ser que determinados acuerdos en tu lista suscite distintos niveles de confort en el grupo. Para estos acuerdos, por ejemplo relacionado con el contacto físico o la toma de fotos, puedes ofrecer a las participantes una manera de indicar el nivel personal de confort hacia el resto del grupo.
5. Reparte los stickers de colores a cada participante, asegúrate de que cada una tenga varios de cada color. Explica que para algunos de los acuerdos de convivencia (indica cuáles) de la lista, el grupo realizará un pequeño ejercicio llamado “Semáforo”.
6. Usa el siguiente ejemplo: “Antes de realizar un contacto físico con otra participante, nos aseguraremos antes que se sientan cómodas”. El grupo asignará valores a cada sticker de color, por ejemplo:
 - **Rojo/Rosa:** “El contacto físico me incomoda un poco. Por favor, respeta mi espacio.”
 - **Amarillo:** “No me molesta el contacto físico, pero pregunta primero”
 - **Verde:** “No me molesta el contacto físico para nada”

7. Las participantes escogen un sticker para si mismas según su relación de confort y lo colocará en su etiqueta de nombre. Las participantes no tienen que compartir qué color escogieron porque se podrá ver en sus etiquetas.
8. Escribe la leyenda de colores y significados para cada acuerdo en una nueva hoja del rotafolio o en el pizarrón. No debería haber más de dos o tres. Si hay más, agreguen una letra para distinguirlas (por ejemplo, "c" para contacto, "f" para fotos)

El bingo de las defensoras

- **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:** 12-15 minutos (dependiendo del tamaño del grupo)
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
 - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
 - Dulce o truco¹
- **Materiales requeridos:**
 - Hojas de bingo para cada participante (ya rellenas con sus nombres)
 - Tarjetas índice en blanco
 - Lapiceros/plumas/bolígrafos (suficientes para todas las participantes)
 - Opcional: Marcadores y etiquetas adherentes en blanco (para escribir nombres)

¹<https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/dulce-o-truco/>

Conducir la sesión

Acordarse de los nombres e identificar caras puede ser más difícil para algunas personas. Este ejercicio para “romper el hielo” ayudará a las participantes recordar estos detalles y también llegar a conocer a sus compañeras del taller.

1. Cada participante escribe su nombre en las tarjetas índice. Junta todas cuando hayan terminado.
2. Entrega una hoja de bingo a cada participante (sus nombres ya estarán escritos en sus hojas). Opcionalmente, podrás incluir tu nombre en la pizarra. Véase el ejemplo a continuación.

Ejemplo de una hoja de bingo ya preparada:

Alma	Kim	Sophie
Heidi	Cristina	Roua
Marcela	Tippy	Indira
Anaiz	Lulu	Maria

Explica el funcionamiento al grupo: lee en voz alta, uno por uno, las tarjetas índice que las participantes rellenaron con su nombre;

Conforme vayas leyendo los nombres, las participantes los rodearán si aparece en su hoja de bingo;

La primera participante en rodear una fila completa de nombres (en horizontal o vertical) gritará “¡Bingo!” y será proclamada la ganadora.

Esta persona lee en voz alta el primer nombre de la fila ganadora - la participante con dicho nombre se levanta, repite su nombre y comparte algo con el grupo (escoge de antemano qué se compartirá y coméntalo a la hora de presentar el juego; por ejemplo: qué te gusta hacer en tu tiempo libre, cuál es tu canción, película o comida favorita, etc.)

3. Se repite el proceso para todos los nombres de la fila. Conforme se leen

los nombres en voz alta, aparta la tarjeta índice correspondiente de la pila.

4. Una vez que la ganadora haya leído en voz alta todos los nombres, agradece su participación y, después, lee en voz alta los nombres de las tarjetas índice restantes para que todas las participantes tengan la oportunidad de presentarse.
5. Ahora te toca a ti. Repite tu nombre al grupo y comparte algo sobre ti. Cierra el ejercicio recordando al grupo que están todas empezando una aventura juntas y que (re)conocerse entre sí es vital para el camino compartido.

Opcional: al final del ejercicio, entrega a cada participante un sticker en blanco y un marcador para que anoten su nombre. No sólo sirve para que se acuerden de los nombres de las compañeras sino te ayuda a ti en el proceso de facilitación.

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

¿En quién confías?

- **Objetivos:** Facilita un proceso de reflexión con el fin de identificar aliada/os y adversario/as de cada contexto de las participantes. esta mapeo te ayudará a facilitar una capacitación más relevante y significativa para las participantes ya que proporcionará información para contextualizar las sesiones a sus realidades.
- **Duración:** 15 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
 - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
 - Planes y protocolos de seguridad en organizaciones¹
 - Planes y protocolos de seguridad digital: replicar después del taller²
 - Modelo de riesgos con perspectiva de género³

¹<https://cyber-women.com/es/planeando-con-anticipación/planes-y-protocolos-de-seguridad-en-organizaciones/>

²<https://cyber-women.com/es/planeando-con-anticipación/planes-y-protocolos-de-seguridad-digital-replicar-despues-del-taller/>

³<https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solución/modelo-de-riesgos-con->

- **Materiales requeridos:**
 - Varias hojas grandes o un rotafolio

Conducir la sesión:

1. Entrega a cada participante una hoja y plantea la siguiente consigna a modo de contexto introductorio:

Ninguna persona confía ni en todo el mundo ni en nadie.

2. Dé 5 minutos para responder las siguientes preguntas individualmente. Matiza que identifiquen si sus respuestas cambiarían según fuera en un contexto personal contra activismo/laboral.

¿En quién confías?

¿A quién le confiarías tu información?

¿A quién no le confiarías tu información?

¿Quién crees que te podría estar vigilando?

¿Quién no te está vigilando?

Algunas personas o adversario/as que podrían surgir son: actores gubernamentales (ej. fuerzas de seguridad del Estado), empresas privadas (ej. Facebook o Google), proveedores de servicio de Internet, parejas y amistades, compañero/as.

3. Divide las participantes en grupos de 3 o 4 (máximo) para discutir sus respuestas entre ellas durante 10 minutos. Después los grupos pondrán en común.
4. Puedes dar un cierre al ejercicio explicando que, a lo largo de la capacitación, con base a las personas adversarias que identificaron en los grupos, harás énfasis en determinadas prácticas y herramientas que sean más relevantes en estos contextos.