



CIBERMUJERES



**Ejercicios para
fortalecer la confianza**

Las reglas del juego

**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

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)