



# 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

<b>1 Dulce o truco</b>	<b>5</b>
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 juego<sup>1</sup>
- **Materiales requeridos:**
  - 1 o 2 bolsas de dulces
  - Opcional: diferentes tipos de dulces o con distintos envoltorios

---

<sup>1</sup><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