



“Cantando a los leones”

Una nueva herramienta para responder eficazmente a la violencia y el abuso

Catholic Relief Services (CRS) ha lanzado una nueva herramienta que ayuda a las personas a recuperarse luego de eventos traumáticos. *Cantando a los leones: Guía para facilitadores para superar miedo y violencia en nuestras vidas* describe el proceso para guiar un taller en el que pueden participar desde niños de 11 años hasta jóvenes adultos. Se basa en principios de psicología de la resiliencia, psicología cognitiva y terapia narrativa. En el taller, los leones representan miedo. Cantando, las personas demuestran su habilidad de vencer sus aprehensiones.

La premisa del taller es que existen dos formas en las que las personas responden ante el miedo y la violencia. Una es tratar de reducir el impacto del miedo al pedir ayuda, fortaleciendo los lazos afectivos con los amigos y seres queridos, y desarrollando capacidades de resolución de conflictos. Entender sus fortalezas y habilidades también ayuda a las personas a sentirse bien consigo mismas, lo que a su vez disminuye la sensación de miedo. Y luego pueden recordarse de que ya han superado dificultades en el pasado, y lo pueden hacer de nuevo. Otra manera es controlar la «forma» en la que responden al miedo, de tal manera que este no les abrume. Esto lo hacen practicando técnicas de respiración y otros ejercicios para relajarse. Cantando a los leones enseña estas habilidades

al dejar que los participantes las experimenten mientras se divierten. Al final del taller los participantes habrán aprendido que pueden transformar sus vidas; asimismo, a ya no sentirse dominados por el miedo. Se sugiere actividades de seguimiento, tales como clubes de jóvenes que refuercen las lecciones aprendidas para los grupos activos.

¿Cómo funciona?

El taller puede ser impartido con grupos de veinte participantes en un evento de tres días o mediante seis sesiones modulares separadas de tres horas cada una, por ejemplo, una vez cada semana. También existen sesiones previas al taller, y actividades posteriores de seguimiento y un componente de monitoreo y evaluación para monitorear impacto y resultados. El público objetivo puede incluir víctimas de violencia armada, refugiados y jóvenes que han experimentado violencia física o abusos sexuales, así como personas que han sido afectadas por violencia, acoso o miedo. La guía en sí misma está diseñada para capacitar facilitadores, para prepararlos a ayudar a los participantes a desarrollar habilidades para resolver el impacto que la violencia y el abuso han tenido en sus vidas y poder, entonces, sanar.



En una actividad, los participantes escriben cosas que les gustan acerca de una persona en un papel pegado en su espalda, lo cual provee a cada uno una lista de aspectos positivos que las otras personas piensan sobre él o ella.

Cantando a los leones no se apoya en la disponibilidad de electricidad o en materiales costosos. Utiliza juegos, artes, drama, técnicas de relajación y canciones. Se alienta a los facilitadores a adaptarse al contexto cultural local. Adicional al manual para facilitadores existe un suplemento que provee información extra; orientación sobre monitoreo y evaluación; recomendaciones sobre cómo capacitar a los facilitadores; un esquema para un taller de orientación de un día (por ejemplo, para miembros de los gobiernos locales y líderes y lideresas comunitarios), y sugerencias sobre cómo manejar temas sensibles que puedan surgir. Un facilitador experimentado puede guiar el taller sin entrenamiento extra, pero se recomienda la capacitación para los facilitadores menos experimentados.

Resultados a la fecha

Cantando a los leones fue revisado internacionalmente y puesto a prueba en Zimbabue, Uganda y Sierra Leona. Tanto adultos como niños ofrecieron un aporte luego del taller y le calificaron positivamente. Nuestro M&E inicial (antes y después del taller) mostró un incremento de conocimiento y habilidades, desde un 46% en promedio en respuestas antes del taller a un 67% luego para un porcentaje final de 95% al finalizar los tres meses.

Sobre el autor

Cantando a los leones fue creado por el Dr. Jonathan Brakarsh, un psicólogo de la niñez que vive y trabaja en Zimbabue.

Para más información, póngase en contacto en los correos Lucy.Steintz@crs.org o singingtothelions@crs.org



En otra actividad, a los participantes se les cuenta la historia de un «Árbol de los Tesoros» que vive dentro de cada uno, y que contiene todas las cosas buenas de ellos y ellas que nadie les puede arrebatar.