

Cantando a los leones

Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas



Jonathan Brakarsh
Con Lucy Y. Steinitz

OCRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

Suplemento

Contenido

Introducción.....	1
Más información sobre cómo ayudar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes a responder al miedo y el abuso	2
Rompiendo los ciclos de violencia.....	8
Cómo capacitar a facilitadores.....	10
Sesión de orientación: Descripción	13
Guía adicional para monitoreo y evaluación	15

Traducción: Tracy Philip Dreyer
Edición: Isabel Aguilar Umaña



Catholic Relief Services es la agencia internacional oficial de ayuda humanitaria de la comunidad católica de los Estados Unidos. El trabajo de CRS en pro de la ayuda y el desarrollo se logra por medio de programas de atención a emergencias, VIH, salud, agricultura, educación, microfinanzas y construcción de paz. CRS alivia el sufrimiento y brinda auxilio a los necesitados en más de cien países, sin importar raza, religión o nacionalidad.

Catholic Relief Services
228 West Lexington Street
Baltimore, MD 21201-3443 USA
1.888.277.7575
crs.org

© 2017 Jonathan Brakarsh y Catholic Relief Services. El presente material puede ser reproducido libremente para fines no comerciales siempre y cuando se atribuya la autoría al Dr. Jonathan Brakarsh y a Catholic Relief Services. Quienes busquen adaptar estos materiales deben obtener autorización previa en: singingtothelions@crs.org.

Presentaciones

Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas se basa en la convicción de que las vidas de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han experimentado violencia y miedo pueden ser transformadas. El taller *Cantando a los leones* ofrece actividades psicoeducativas que potencian este proceso de cambio cuando las destrezas y los conocimientos que aprenden los y las participantes son reforzados en una vivencia de grupo continua; por ejemplo, un grupo extraescolar, un espacio amigable para los participantes, o como parte de un club juvenil.

Por favor, lea *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas* primero, para entender así plenamente de qué se trata *Cantando a los leones* y cómo debe ser implementado.

El presente suplemento consta de tres partes y está diseñado para ser usado junto a *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas*, y junto a la Hoja de **ingreso de datos** de *Cantando a los leones*; ambos materiales, así como este suplemento, se encuentran en el [sitio web de CRS](#).

Para mayor información sobre *Cantando a los leones*, vea la guía del facilitador o envíe un correo electrónico a singingtothelions@crs.org.



.....
Las lecciones del taller son reforzadas en una vivencia continua de grupo de apoyo; por ejemplo, en la escuela, un espacio amigable para los participantes, o como parte de un club juvenil.
.....

Para mayor información

sobre cómo ayudar a que los participantes respondan ante el miedo y el abuso

¿Qué necesitan niñas, niños, adolescentes y jóvenes para responder de manera efectiva ante el miedo y la violencia?

Existen diversos tipos de apoyo que las y los participantes necesitan cuando se encuentran en entornos donde hay violencia o abuso:¹

- Padres, madres o adultos que puedan calmarlos o ayudarles a regularse emocionalmente
- Uniformidad de respuestas de padres o adultos
- Una narrativa coherente de sus vidas
- Progenitor o cuidador que responde rápidamente y que es cariñoso y predecible en lo emocional
- Recursos internos/emocionales a los que se puede recurrir en momentos de ansiedad y desestabilización (para el niño, la niña y la familia)
- Ayudar a las personas a quedarse en el presente cuando les abruma el pasado
- Ayudar a las personas a crear una narrativa de fortaleza



.....
Niñas, niños, adolescentes y jóvenes en entornos violentos o con presencia de abusos de diversa índole necesitan a progenitores o adultos que puedan calmarlos o ayudarles a regularse emocionalmente.
.....

Cantando a los leones responde a estas necesidades, de la siguiente manera:

- **Enseña las causas y consecuencias de la violencia** (*actividad 4, Entendamos la violencia; actividad 5, Alternativas de respuesta ante la violencia*).
- **Enseña cómo autocalmarnos** en momentos de crisis; regular nuestras emociones (varios ejercicios de respiración; *actividad 8, El lugar seguro en nuestro interior; actividad 7, ¡Sólo cambie de canal!*).
- **Aumenta nuestra fuerza interna y consciencia** de la influencia que tienen nuestros pensamientos sobre nuestras emociones (*actividad 2, El árbol de la vida; actividad 7, ¡Sólo cambie de canal!; actividad 9, Los cuatro cuadros; actividad 10, Montaña, agua, viento, fuego*).
- **Identifica a quién acudir buscando respuestas y orientación** en nuestra vida (*actividad 17, La dinámica de los colaboradores*).
- **Soltando nuestros miedos** (varios ejercicios de visualización y respiración; *actividad 11, No es mi culpa; actividad 15, ¡León en la montaña! ¡Corre, corre, corre!*).
- **Fortalece nuestros recursos internos**, avanza en el proceso de resiliencia e instala recursos emocionales (*actividad 8, El lugar seguro en nuestro interior; actividad 13, El árbol del tesoro; actividad 19, Pasos pequeños subiendo la montaña*).

1. Adaptado de Levine, Peter y Kline, Maggie (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

- **Fortalece el entorno externo**, creando una red de colaboradores (*actividad 17, La dinámica de los colaboradores; actividad 16, Lugares seguros y peligrosos*).
- **Crea una narrativa de fuerza** (*actividad 2, El árbol de la vida; actividad 20, Honrarnos mutuamente*).
- **Desarrolla el poder dentro de los individuos y la comunidad para sanar el trauma** (*actividad 9, Los cuatro cuadros; actividad 17, La dinámica de los colaboradores*).
- **Identificar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes con necesidad de más orientación y apoyo** (persona a quien se puede recurrir).

Entender el impacto del trauma²

- Si el trauma (por ejemplo, el trauma ocasionado por la violencia y el abuso) no se resuelve, se puede pasar a la siguiente generación.
- El Árbol de la Vida, una organización que trabaja con víctimas de violencia y tortura en Zimbabue, señala que los hijos e hijas de padres que vivieron el Gukurahundi ('limpieza'), un evento de genocidio en la historia de Zimbabue, experimentan trauma más intenso que el de sus mismos progenitores.
- El trauma tiene impactos biopsicosociales. El cerebro produce la hormona del estrés, cortisol, activando el sistema límbico. Un reto es encontrar la forma de apagar el sistema límbico cuando haya pasado el peligro. Este sistema a veces se tiene que interrumpir para que reconozca la diferencia entre estar encendido y estar apagado. La persona necesitará estar alerta, pero a la vez mantener la mente tranquila.
- Tenemos tres «cerebros» que hablan tres idiomas distintos.
- Nuestro cerebro pensante, el neocórtex, es la parte más reciente de nuestro cerebro y se comunica por medio de palabras. Nuestro cerebro emocional, medio o sistema límbico, se comunica a través de sentimientos, como enojo, tristeza, alegría o miedo. Nuestro cerebro de supervivencia funciona con sensaciones y sentimientos basados en sensaciones. Niños, niñas, adolescentes y jóvenes que se sienten abrumados o estresados pueden aprender a reconocer las sensaciones que les envía su cuerpo, reconocerlas y luego, con respiración y movimiento, aprender a soltarlas para aliviar cuerpo y mente.



.....

«Un trauma resuelto pasa a la siguiente generación como un relato; un trauma que permanece secreto pasa a la siguiente generación como un trauma que se volverá a experimentar.»

Dr. Michel Silvestre
(en una comunicación personal,
mayo de 2016)

.....

El rol de los adultos

Para niños, niñas, adolescentes y jóvenes que están experimentando violencia y abuso es fundamental la regulación de sus emociones. James Garbarino³ señala que la incapacidad de modular emociones fuertes es un factor que contribuye a las acciones de los que cometen violencia y asesinato. Señala que si no se desarrolla esta habilidad durante los primeros años, el «yo» adulto convierte las emociones fuertes en acciones violentas y agresivas. Los adultos sirven de filtro entre el mundo y el niño y la niña. Ayudan a modular las emociones del niño y la niña y la modulación de sus emociones fuertes se vuelve un modelo para el manejo de sentimientos a futuro del niño o la niña.

2. Notas consolidadas por el Dr. Jonathan Brakarsh, adaptado de Levine y Kline (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

3. Discurso de apertura, Foro Regional de Apoyo Psicosocial, septiembre de 2015, Victoria Falls, Zimbabue. También consulte las múltiples publicaciones del Dr. James Garbarino en el Internet, asimismo, el siguiente enlace: <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

A través del lenguaje corporal, expresiones faciales y tono de voz, el sistema nervioso del adulto se comunica directamente con el sistema nervioso del niño, niña, adolescente o joven. No son las palabras del adulto las que tienen el mayor impacto, más bien las señales no verbales son las que crean sentimientos de seguridad y confianza. Antes de que un adulto pueda estar en sintonía con las sensaciones, los ritmos y las emociones del niño, niña, adolescente o joven, el adulto debe primero aprender a estar en sintonía con las suyas. Entonces, la tranquilidad del adulto se vuelve la tranquilidad del niño, niña, adolescente o joven.

Los humanos están biológicamente programados para paralizarse o desplomarse cuando resulta imposible pelear o huir, o cuando perciben que esto es imposible. Los infantes y niños y niñas pequeños, debido a su limitada capacidad de autodefensa, son susceptibles a la parálisis y, por consiguiente, son vulnerables a ser traumatizados. Por ello, es fundamental que el adulto tenga la habilidad de poder brindar los primeros auxilios emocionales a un pequeño asustado. El apoyo de un adulto, de la madre o el padre, puede mover a un niño o niña del estrés grave al empoderamiento y hasta la alegría (Levine y Kline, 2008).

Cuanto menor la edad de la persona, menos recursos tiene para protegerse. Por ejemplo, un niño o niña del nivel preescolar o primario no puede luchar o escapar de un perro agresivo; de igual manera, los infantes son incapaces de abrigarse solos. La protección de adultos interesados que identifican y responden correctamente ante las necesidades de la niña o niño de seguridad, calor y tranquilidad, es de importancia primordial para prevenir trauma. Los adultos pueden ofrecer consuelo y seguridad brindando una muñeca o personaje de fantasía que hace las veces de un amigo sustituto.

La seguridad y orientación que brindan los adultos es crucial para los infantes, niños y niñas. El cerebro de los más pequeños desarrolla su inteligencia, resiliencia emocional y la habilidad de autorregularse (restaurar el equilibrio) por medio del «modelaje» y «poda» que toma lugar en la relación cara a cara entre niño o niña y cuidador o cuidadora. Cuando suceden experiencias traumáticas, la impresión neurológica de los eventos se intensifica dramáticamente. Cuando los adultos aprenden y practican primeros auxilios emocionales sencillos mediante las herramientas que se brindan en este manual, contribuyen de manera importante al desarrollo sano del cerebro de los pequeños (Levine y Kline, 2008).

La meta es minimizar los sentimientos de miedo, vergüenza o culpa que experimentan los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Sin embargo, a menudo los adultos pueden estar emotivos y, debido a los instintos de protección, responden con miedo o enojo ante lo que ha sucedido a los menores de edad. La tranquilidad es esencial. Primero, cuide sus propias respuestas emocionales; tome tiempo para que las respuestas de su cuerpo se calmen. Niños, niñas, adolescentes y jóvenes «leen» la expresión facial de los adultos responsables de ellos como barómetro para entender la seriedad del peligro o el daño.

La meta es desarrollar una presencia adulta tranquila. Cuando su cuerpo aprenda que lo que sube (carga de energía, emoción, miedo) puede bajar (descarga, relajación, seguridad) puede tener un sistema nervioso más resiliente que puede lidiar con los altibajos de la vida. Se vuelve más como brizna de pasto o un tallo de bambú que se dobla.

.....
No son las palabras del adulto las que tienen el mayor impacto, más bien, las señales no verbales son las que crean sentimientos de seguridad y confianza.
.....



Al resolver reacciones de estrés o respuestas al trauma se logra algo más que eliminar la probabilidad de desarrollar trauma con posterioridad: se fomenta la habilidad de poder moverse en cualquier situación amenazadora con mayor flexibilidad o facilidad. Se crea una resiliencia natural ante el estrés. Un sistema nervioso acostumbrado a experimentar estrés y luego soltarlo es más saludable que un sistema nervioso sobrecargado y que sigue acumulando niveles de estrés continuos.⁴

Lo que deben hacer los adultos

1. *Estar en sintonía con las necesidades emocionales de niñas, niños, adolescentes y jóvenes*
2. *Proteger a los menores de edad*
3. *Responder a sus necesidades primarias - calidez, alimentación, amor*
4. *Ayudar a que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes tengan acceso a su capacidad innata de sanar*

Esto se puede lograr de varias maneras:

Brinde apoyo. Los pequeños esfuerzos hacen una gran diferencia. Sea como el maestro en Zimbabue que le sonrió al niño Tafadzwa cada mañana y le preguntó, con cariño, «¿Cómo te va?, después de que el último pariente del pequeño murió de sida». Este niño dijo después que esto le había ayudado a sobrevivir durante esa época oscura de su vida.

Forme conexiones emocionales con un niño, niña, adolescente o joven que le preocupe, al menos una vez diaria. Asegúrese de que esta persona sienta la conexión y se sienta seguro, y no solo. Si a una niña, niño, adolescente o joven le ha sucedido algo aterrador o doloroso, muéstrele que a usted le importa y que va a hacer algo para ayudarlo.

Conozca los detonantes. Cuando sepa que niños, niñas, adolescentes y jóvenes cargan miedos del pasado, reconozca aquello que hace que estas personas recuerden dichos eventos del pasado. Ayúdeles a encontrar maneras de hacer que su entorno actual les cause menos miedo. Ayúdeles a planear cómo su propio entorno se puede hacer más seguro. Se necesita del aporte de la persona adulta para que estas cuestiones sean posibles.

Vuélvase defensor de las necesidades de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Como padres y madres, hagan cosas junto a sus hijas e hijos; coman juntos, realicen rituales diarios para crear un ambiente seguro (oraciones, dinámicas, cuentos antes de dormir), hagan actividades juntos que fortalezcan la conexión emocional (cocinar, pescar, cuidar del jardín, mandados).

Estar en sintonía con las necesidades emocionales de su hijo o hija significa tener paciencia para aguantar las emociones incómodas del niño, niña, adolescente o joven, en lugar de mandarlo a que las supere. Bríndeles toda su atención y, con palabras de consuelo y sin juzgar, ponga las condiciones para que su hija o hijo pasen a sentir bienestar.

Después de asegurarle a su hija o hijo que las emociones fuertes que siente son normales, dígame que el dolor no va a estar siempre, y que usted va a estar con él o ella hasta que se sienta mejor.



.....
Rituales diarios, como jugar, pueden crear seguridad para el niño y la niña.
.....

4. Ibid, p. 40

Es importante que el lenguaje corporal y las palabras de los adultos transmitan seguridad. Cuando estamos vulnerables, nos hace bien conectarnos con una persona calmada que tiene confianza en qué es lo que se debe hacer y puede transmitir sentido de seguridad y compasión. Sus hijos e hijas se sentirán seguros si saben que usted es lo suficientemente fuerte como para soportar este impacto sin angustiarse. El padre o la madre se vuelve el «contenedor» de la energía de ese impacto al mantenerse presente y con los pies en la tierra, sabiendo que todo esto es un proceso normal y que la niña, el niño, adolescente o joven se va a recuperar.

Efectos de los tipos de intervención

Muchos estudios demuestran que la psicoeducación es una intervención efectiva para responder al impacto de la violencia.⁵ En toda África, la psicoeducación ha sido una de las intervenciones más efectivas para ayudar a aliviar el trauma. Además de beneficiar a las personas jóvenes que participan directamente en las actividades psicoeducativas, también promueve la participación de los padres, madres, tutores, líderes y lideresas de la comunidad local. Por ejemplo, a los miembros de la comunidad se les da la oportunidad de aprender de niños, niñas, adolescentes y jóvenes sobre la violencia, el trauma y sus efectos, para luego discutir cómo hacer mejor prevención y cómo apoyar a las víctimas.



También es importante crear un sistema comunitario de apoyo con base en recursos alternativos. Por ejemplo, un maestro jubilado podría organizar, en su propio hogar, un «club de tareas» para quienes se están quedando atrás en sus estudios. Un grupo de jóvenes podría organizar dinámicas de fútbol los domingos, y proponerse incluir a niñas, niños, adolescentes y jóvenes marginados. Los miembros de la comunidad podrían organizarse para monitorear a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes de la aldea para ayudarles a seguir con sus estudios y evitar un matrimonio precoz, el tráfico o trabajo forzado. Estos colaboradores comunitarios demuestran que las personas normales pueden ser muy efectivas al momento de brindar apoyo.

.....
Los miembros de la comunidad podrían organizarse para monitorear a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la aldea para ayudarles a seguir con sus estudios y evitar un matrimonio precoz, el tráfico o trabajo forzado, entre otros.
.....

Muchos servicios de salud mental pueden ser entregados de manera efectiva por profesionales *in fieri* y no técnicos, en vez de psiquiatras y médicos especializados. Esto es especialmente válido en caso de momentos inesperados o informales cuando un miembro de la comunidad puede generar un cambio repentino y profundo en la vida de alguien, por ejemplo, dándole acceso a un empleo o servicio de salud, ofreciéndole comprensión emocional, o poniendo fin a una situación peligrosa. El involucramiento de adultos interesados en los talleres de *Cantando a los leones* puede considerar a maestros, trabajadores sociales o padres y madres preocupados; todos ellos son fundamentales para abogar por e implementar los cambios necesarios en las vidas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Muchas respuestas frente al trauma y muchos procesos de construcción de paz son reactivos, brindando habilidades y estrategias después de que ha sucedido la tragedia. *Cantando a los leones* quiere ser ambos, reactivo y proactivo, brindando destrezas y estrategias a quienes participan para reaccionar de forma efectiva ante la violencia y el miedo en sus vidas en el presente y el futuro, sea ante un incidente de acoso escolar (*bullying*), un tiroteo, un accidente de tránsito o un conflicto armado.

5. Dr. Tony Reeler, comunicación personal, mayo de 2016

Hay ciertos aspectos esenciales para una intervención psicológica como *Cantando a los leones*; esta debe ser:

- 1. Basado en la comunidad.** La intervención se debe realizar en un lugar definido, como un centro escolar, un espacio acogedor para la niñez, una iglesia o una zona geográfica específica. Se tratará de buscar un lugar o sitio definido, cercano al lugar donde las personas viven y se reúnen con frecuencia.
- 2. Grupal.** El impacto de la intervención se amplifica y se vuelve sostenible debido al contexto del grupo y cuando las cosas han sido definidas por la comunidad, o por ser un lugar donde los y las participantes se conocen entre sí. El grupo se vuelve un lugar seguro y «contenedor» de sus propias emociones.
- 3. Crear un proceso comunitario.** Todos tienen voz y pueden contribuir; cuando sea posible, se emplean métodos comunicacionales que sean familiares para la comunidad.
- 4. Sensible al contexto.** Cabe preguntarse si la cultura comunitaria responde mejor a una intervención prescriptiva, del tipo «hagan esto», o a una intervención indirecta: «¿qué piensan ustedes?».
- 5. Significativo.** El modelo de la intervención debe responder al contexto.

Finalmente, debe haber esfuerzos de seguimiento que provengan de la comunidad en la que viven los y las participantes. ¿Cómo cambia la comunidad como resultado de la intervención? Es fundamental medirlo, por ejemplo, por medio de los mecanismos de monitoreo y evaluación que sugiere *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas* (apéndice 7) y su suplemento.

El trauma y lo que necesitan niños, niñas, adolescentes y jóvenes

Niños, niñas, adolescentes y jóvenes resilientes suelen ser valientes. Son abiertos y curiosos mientras exploran el mundo. Pueden establecer los límites de su espacio personal y pertenencias. Están en contacto con sus sentimientos, expresando y comunicándose de formas apropiadas para su edad. Y cuando suceden cosas malas tienen la maravillosa capacidad de sobrellevarlas (cuando se les apoya).

El trauma puede ser resultado de acontecimientos que son claramente extraordinarios como la violencia y el abuso sexual, pero también puede resultar de los eventos ordinarios de la vida diaria. De hecho, los acontecimientos comunes como los accidentes, procedimientos médicos y el divorcio pueden ser causa de retraimiento, pérdida de confianza o desarrollo de ansiedad y fobias. Niños y niñas traumatizados también exhiben problemas conductuales como la agresión, hiperactividad y, en la medida en que crecen, adicciones varias; la buena noticia es que, con la orientación de las personas adultas, pueden recuperarse después de eventos estresantes o traumáticos. En la medida en que niños, niñas, adolescentes y jóvenes comienzan a triunfar sobre los golpes y las pérdidas que se generan durante la vida, pueden convertirse en seres humanos más competentes, resilientes y vibrantes.⁶

Nous nous créons par l'interaction entre le monde et les expériences que nous portons en nous et le monde extérieur avec lequel nous interagissons.



.....
Nos creamos a nosotros mismos a través de la interacción entre nuestro mundo interior y las experiencias con el mundo exterior en el que interactuamos.
.....

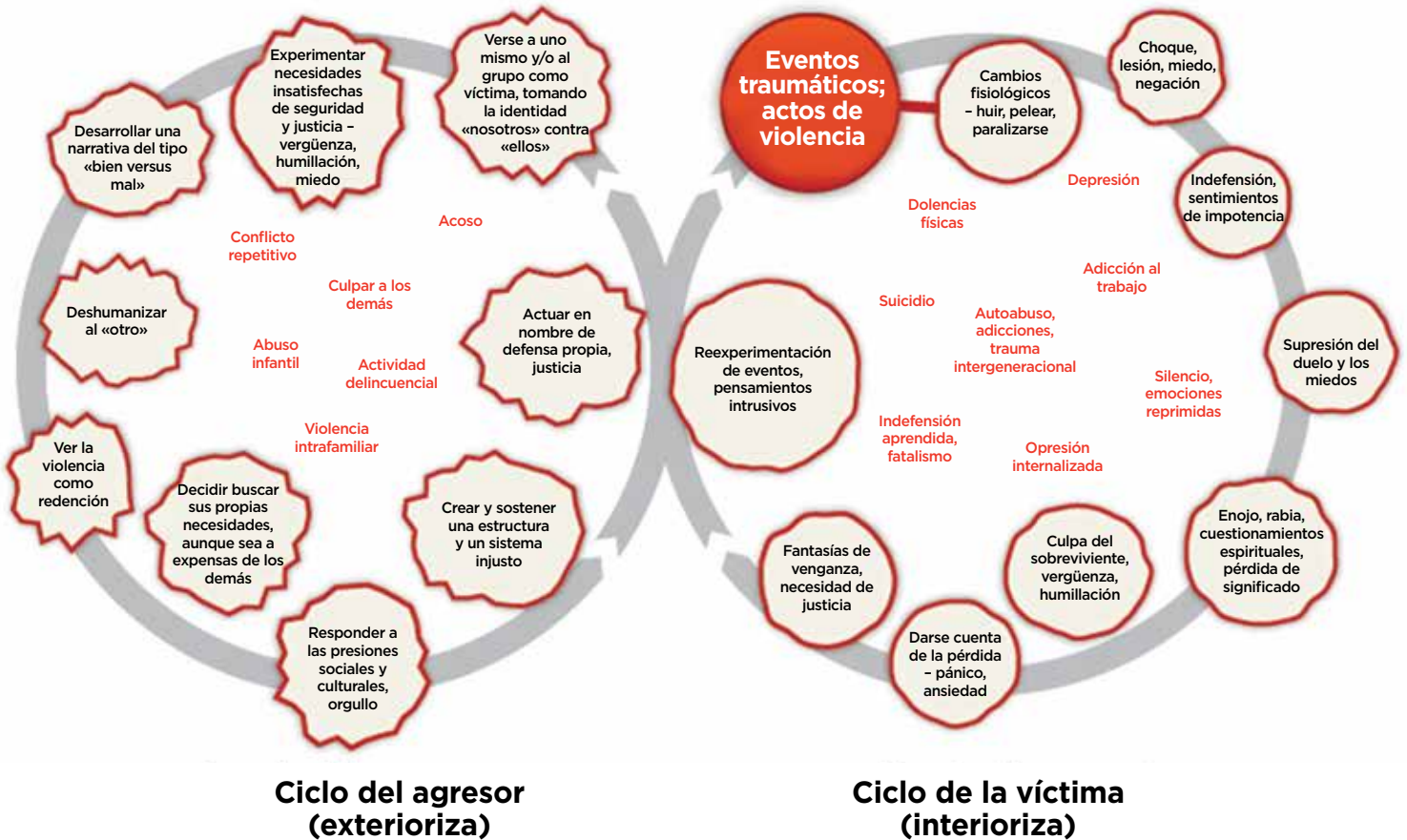
6. Levine y Kline, 2008

Rompiendo los ciclos de violencia

Si no se da tratamiento, el trauma puede hacer que la persona caiga en **ciclos de violencia**. Como se puede ver en las siguientes ilustraciones, el ciclo de la víctima (actuando contra sí mismo) está interconectado con el ciclo del agresor (actuando contra otros).

Siempre que la forma de pensar de la víctima confunde la venganza con la justicia, esto puede hacer que el grupo de la víctima entre al ciclo del agresor. Siempre que los agresores creen que están atacando en nombre de la justicia, en defensa propia o por su honor, crearán nuevas víctimas.

Ciclos de violencia⁷

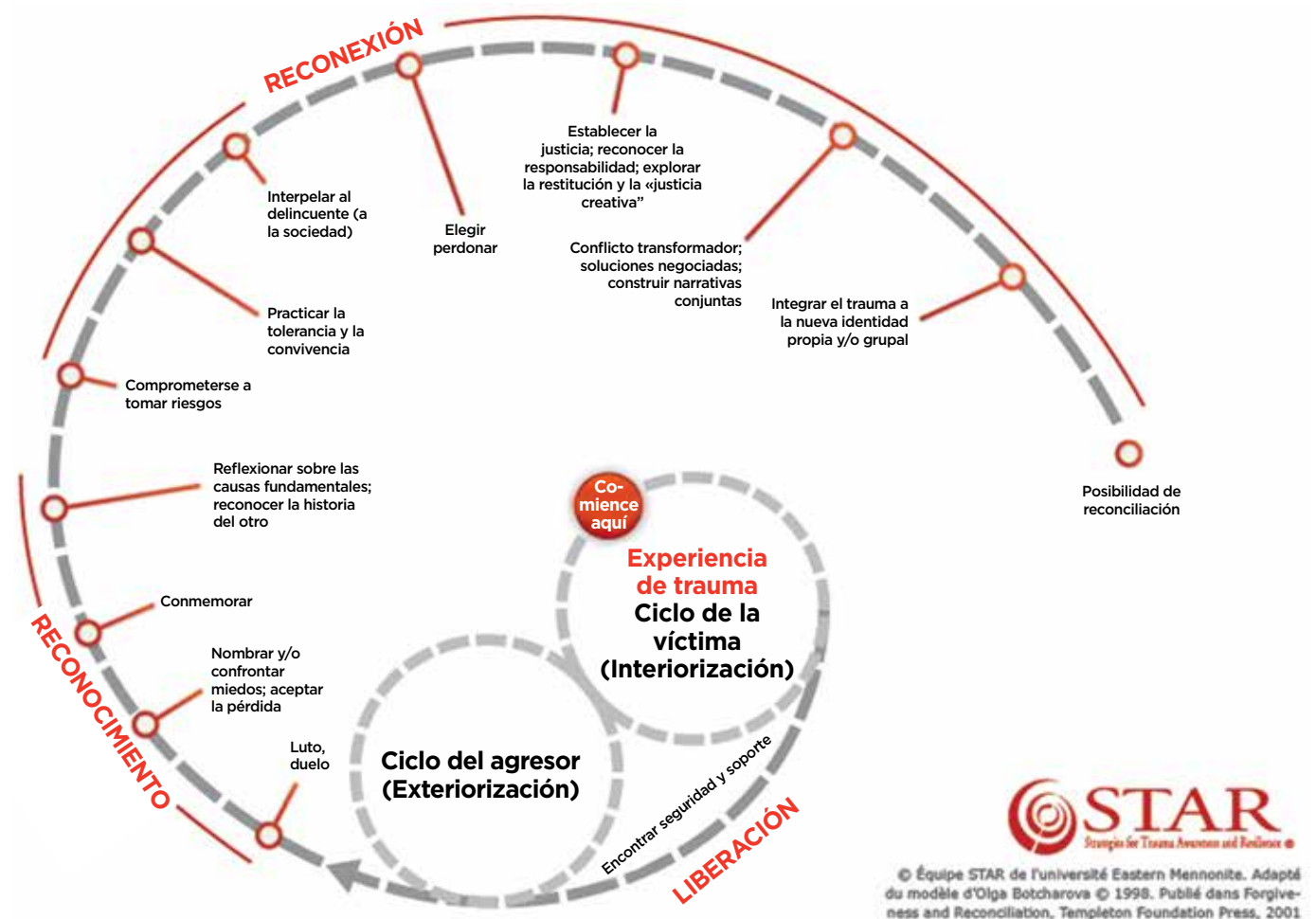


© Équipe STAR de l'université Eastern Mennonite. Adapté du modèle d'Olga Botcharova © 1998. Publié dans Forgiveness and Reconciliation, Templeton Foundation Press, 2001

7. Las ilustraciones han sido publicadas con permiso de STAR: Strategies for Trauma Awareness and Resilience, de la institución Eastern Mennonite University (www.emu.edu/star).

Hay una salida para ambos ciclos, el de la víctima y el del agresor. Para liberarse de ellos se requiere encontrar seguridad y apoyo, reconocer lo que realmente ha pasado y formar relaciones que nos vuelven a conectar. Los demás pasos hacia la posibilidad de reconciliación se ilustran en la página opuesta. No se diseñaron como una ruta ordenada, más bien cada lugar representa una estrategia para crear resiliencia, responder a un daño y liberarse de los ciclos de violencia. *Cantando a los leones* motiva a que los y las participantes reflexionen sobre estos ciclos y encuentren formas pacíficas de responder ante la violencia y crear resiliencia.

Rompiendo los ciclos de violencia • Creando resiliencia



Cómo capacitar a facilitadores

Presentaciones

Para capacitarse como facilitador de *Cantando a los leones* debe participar en un taller de tres días. Los facilitadores deben recibir una copia de *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas* con anterioridad para que puedan leer los contenidos antes del taller. En particular, los facilitadores deben leer la introducción y las seis áreas de conocimiento y destrezas que enseña *Cantando a los leones*.⁸ Asimismo, deben comprender que este taller es parte de algo más grande, un programa o grupo para niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la comunidad, donde quienes participan trabajan juntos con adultos para encontrar soluciones a las problemáticas que afectan a la niñez, que ellos y ellas identifican durante el taller.



Prepárese para un día largo: cada día del taller de capacitación debe incluir 8 horas, además de la hora de almuerzo. Cada facilitador necesita su propio *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas* (copia impresa) y un suplemento. Se necesitan los mismos materiales para el taller.

.....
Niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos trabajan juntos para encontrarle soluciones a aquellas problemáticas que afectan a la niñez que se identifican durante el taller.
.....

¿Cómo se llega a ser capacitador de otros facilitadores?

Para llegar a ser capacitador maestro (es decir, capacitador de otros facilitadores) primero debe ser excelente facilitador y completar cuatro talleres de tres días cada uno o su equivalente (completar todos los seis módulos en cuatro ocasiones distintas). Poseer capacitación psicosocial avanzada es de ayuda para el capacitador maestro.

Día uno

Mañana

Capacitador y facilitadores se presentan. Pregúntele a los facilitadores qué interés tienen en ser facilitadores de *Cantando a los leones*. El capacitador habla de la razón por la cual se escribió *Cantando a los leones*, a quién está dirigido y cómo puede cambiar vidas. El capacitador habla de las cualidades del facilitador. Mencione la importancia de que la persona encargada de la facilitación combine elementos culturales durante el taller, usando canciones, música y bailes. Señale que en algunos países puede que no conozcan a los leones, así que habrá que usar otro animal, por ejemplo, una serpiente grande, o un tigre. El apéndice incluye imágenes alternas pensadas para este propósito.

Repaso de la sección 2 - *Implementar Cantando a los leones*. Discutan la descripción y el programa del taller y las reuniones pre y post taller y su propósito. Discutan las reuniones que se realizan antes del taller previamente, incluyendo el acuerdo de participación que se ha establecido con padre, madre o tutor, y niño o niña, así como el levantamiento de algunos datos para una línea de base para monitoreo y evaluación. Finalmente, discutan los seis temas del taller y el mensaje principal de cada tema.

8. Recuerde usar tigres o culebras (o cualquier otro animal) en lugar de leones si algún otro animal se adapta mejor a la cultura local. Vea apéndice 8.

Tarde

Suponiendo que los facilitadores han hecho la lectura de la guía del facilitador antes del taller de capacitación, el capacitador hace un resumen de las actividades que son fáciles de entender, pero sobre las cuales podría haber preguntas. Actividades sugeridas para resumir: actividad 3 (*Repaso 1*); actividad 8 (*Lugar seguro*); actividad 11 (*No es mi culpa*); actividad 12 (*Soltando problemas*); actividad 13 (*Árbol del Tesoro*); actividad 14 (*Repaso 2*); actividad 16 (*Lugares seguros y peligrosos*); actividad 20 (*Honrarnos mutuamente*); actividad 21 (*Mensajes*).

Según el tamaño del grupo de capacitación, asigne tres facilitadores para cada uno de los seis grupos. (Si el número de facilitadores es menor o mayor que dieciocho, ajuste el número de grupos o el número de facilitadores asignados a cada uno de los seis grupos).

Quedan trece actividades, así que asigne dos actividades a cada uno de los cinco grupos y tres actividades al grupo seis. (Haga las modificaciones necesarias si hay menos de seis grupos). Dígale a cada grupo que repase sus actividades asignadas en la noche y que se prepare para presentar una versión corta de cada actividad por la mañana. Por ejemplo, si el tiempo recomendado es de sesenta minutos por cada actividad, tendrán entre treinta y cuarenta minutos para hacerla (la mitad o hasta dos tercios del tiempo asignado). A continuación, las actividades recomendadas:

- Grupo 1 - Actividad 1, *Presentaciones*; actividad 2, *Árbol de la vida*
- Grupo 2 - Actividad 4, *Entendamos la violencia*; actividad 5, *Respuestas alternativas a la violencia*
- Grupo 3 - Actividad 6, *Entendamos el miedo*; actividad 7, *¡Solo cambie de canal!*
- Grupo 4 - Actividad 9, *Los cuatro cuadros*; actividad 10, *Montaña, agua, viento, fuego*
- Grupo 5 - Actividad 15, *¡León en la montaña! ¡Corre, corre, corre!*; actividad 17, *La dinámica de los colaboradores*
- Grupo 6 - Actividad 1, *Pasos pequeños*; actividad 22, *Evaluación*; actividad 23, *Cantando a los leones - ¡Una celebración!*

Termine con un ejercicio de respiración, uno de sus favoritos del taller. Hable brevemente de la importancia de respirar y responder al miedo en nuestras vidas, e indique que los ejercicios de respiración se realizan durante todo el taller.

Día dos

Mañana

Ponga música alegre de baile mientras llegan los facilitadores a la jornada de capacitación. Esto les hará sentir de qué se trata *Cantando a los leones* y de qué manera hay que comenzar cada mañana. Haga un ejercicio de respiración de los que a usted le haya gustado del taller. Pregunte a los facilitadores si tienen inquietudes o reflexiones sobre el día anterior. Permita a los grupos hasta 1.5 horas para trabajar sus presentaciones, incluido el tiempo de dar retroalimentación.



Que presenten los grupos 1 y 2. Los facilitadores restantes harán de caso que son participantes del taller. El capacitador y el público darán retroalimentación en cuanto a lo que funcionó y lo que necesita clarificarse en cada actividad.

Tarde

Que presenten los grupos 3 y 4, usando el mismo proceso. Que todos compartan lo que les gustó de ese día y lo que aprendieron. Realice un ejercicio de respiración al final de la jornada.

Día tres

Mañana

Ponga música alegre de baile mientras llegan los facilitadores a la jornada de capacitación. Pregunte a los facilitadores si tienen inquietudes o reflexiones sobre el día anterior. Que presenten los grupos 5 y 6. Repita el mismo proceso, de manera que quienes no estén presentando actúen como participantes del taller y que luego brinden retroalimentación sobre la presentación.

Tarde

Discutan los apéndices, incluyendo el relativo a monitoreo y evaluación. Consulte este suplemento de ser necesario. Use el tiempo que quede para discutir la implementación (logística, seguimiento, etc.) y hable de temas que no hayan sido cubiertos adecuadamente.

El capacitador hace hincapié en aspectos principales que hayan surgido durante el taller. Termine con una canción y/o baile.



Sesión de orientación: Descripción

A continuación, un ejemplo de descripción sobre una sesión de orientación profunda —de tres horas o más— para organizaciones socias, representantes del Gobierno, profesionales y/o miembros de la comunidad, incluyendo madres, padres, tutores y cuidadores. (Para una descripción de una sesión más corta para la comunidad y madres, padres, tutores y cuidadores, consulte el **apéndice 2**, en la **página 61** de la guía del facilitador - <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>)

Materiales que necesitará: Papel tamaño A4, crayones o plumones de colores y música de baile del país. Organice las sillas en un círculo, dejando un amplio espacio en el centro.

Mientras entran los y las participantes: Que suene músicaailable que esté de moda. Pida de antemano que bailen con ustedes algunos miembros del personal para que mientras entren las personas puedan invitar a otros a bailar. Dele la bienvenida a todos a **Cantando a los leones**.

PARTE UNO: INFORMACIÓN

- a. La importancia de esta guía (páginas 1 y 2): La investigación científica señala el impacto de la violencia en la salud psicológica y física de las niñas y los niños. La violencia es un fenómeno mundial. Incluso niños, niñas, adolescentes y jóvenes que no se encuentran en zonas de conflicto o áreas de considerable peligro tienen miedos infantiles que deben ser tratados.
- b. El taller está dirigido a (página 4):
 - Niñas, niños y adolescentes de 11 años y mayores, incluyendo jóvenes adultos;
 - niñas y niños de 8-10 años pueden participar con apoyo adicional.
 - también padres, madres, guardianes, lideresas y líderes comunitarios (para apoyar a la niñez y a la juventud a dar mejor tratamiento a sus propios miedos, y comprender los temas que pueden aportar las niñas, niños, adolescentes y jóvenes).
- c. Lo que aprenden niñas, niños, adolescentes y jóvenes: Concéntrese en las seis áreas de destrezas y conocimientos. (**Páginas 3 y 4**) y los seis temas (**página 5**).**
- d. Contexto: ¿Qué significa para ellos el título? (Fomente la interacción).

** Podemos reaccionar de dos maneras ante el miedo y la violencia en nuestras vidas. Una es tratar de cambiar la situación. Aunque pueda que no tengamos éxito completo, siempre hay cosas que podemos hacer para tener una diferencia positiva y reducir el problema. Podemos pedir ayuda, fortalecer nuestras conexiones con amigos y seres queridos, desarrollar nuestra habilidad para resolver problemas y emprender pequeños pasos para superar nuestra situación.

Otra cosa que podemos hacer es controlar la manera como respondemos ante la situación, nuestro miedo, para que no nos agobie. Podemos practicar técnicas de respiración y otros ejercicios para tranquilizarnos. Sentimos más autoestima cuando nos damos cuenta de nuestros talentos y fortalezas, y de que ya hemos superado dificultades en el pasado y lo podemos volver a hacer. *Cantando a los leones* enseña estas destrezas, permitiendo que las experimentemos en el taller —y permitiendo que también nos divirtamos de buena manera—.

Realice la actividad 1: Presentaciones (página 14), empezando con «El facilitador señala las dos imágenes de niños, niñas, adolescentes y jóvenes cantando y los leones rugiendo». Haga todo hasta el final de la página (40 minutos).

- e. **Evolución/historia:** La actual guía del facilitador evolucionó desde un estudio de 2013 con niñas y niños en Zimbabue sobre el impacto de la violencia y el miedo durante la niñez. Un especialista que participó en dicho estudio, el Dr. Jonathan Brakarsh, recabó insumos de todo el mundo antes de escribir esta guía del facilitador, con el apoyo de Catholic Relief Services.
- f. **Características del taller:**
- El taller se inserta en el trabajo comunitario. Es parte de un programa más grande de fortalecimiento comunitario y construcción de paz, o es un esfuerzo colaborativo con mecanismos comunitarios actuales, como los comités de protección de la infancia, para iniciar un diálogo entre niños, niñas, adolescente y jóvenes, por un lado, y adultos influyentes, por el otro, sobre temas clave que crean temor y vulnerabilidad en la niñez. Funciona mejor cuando quienes participan ya forman parte de grupos o clubes que siguen operando, ya que tienen actividades planificadas para ser realizadas antes y después del taller y así reforzar lo que aprendieron las personas participantes, ayudándolas a trabajar con los adultos para hacer cambios positivos en sus vidas (**apéndice 2**).
 - En el taller se utiliza el arte, teatro, baile, música, dinámicas y, sobre todo, la imaginación de los y las participantes para enseñarles a aumentar su resiliencia y a encontrar maneras efectivas de cambiar su situación o, si la situación no se puede alterar de inmediato, aprender respuestas más adaptativas.

Realice la actividad 8: *El lugar seguro en nuestro interior* (página 29). Cuando la vida se pone dura, todas y todos necesitamos poder ir a un lugar seguro (20 minutos). *Nota: si solo hay tiempo para una actividad, puede sustituir la número 13, El Árbol del Tesoro (página 40).*

- *Cantando a los leones* es adaptable entre culturas, de manera que se insta a las y los facilitadores a integrar canciones y bailes de su país o región en el taller. Esto comienza desde el momento en el que entran por primera vez quienes participan y los facilitadores bailan con ellos y ellas, usando la música y canciones del país. Según la cultura del país, algunas palabras o frases del taller también se pueden modificar.
- *Cantando a los leones* emplea una estructura modular, según la cual el taller puede durar tres jornadas completas o seis segmentos separados de media jornada cada uno, por ejemplo, una vez por semana. El proceso de monitoreo y evaluación ha sido integrado.

Para mantener la calidad, en cada taller debe haber dos o tres personas facilitando, incluyendo una persona que sea del país (para dar seguimiento). Las personas que van a facilitar deben estar capacitadas antes de implementar *Cantando a los leones*.

PARTE DOS: INSPIRACIÓN/VIVENCIAL (optativo)

*A continuación, una muestra de actividades que tienen el mayor impacto. Puede usarlas de manera selectiva y no necesitan hacerse en orden. Intercale ejercicios de respiración del **apéndice 1**. Después de cada actividad, pida que los y las participantes hablen de lo que aprendieron o vivenciaron. Agregue más información, de ser necesario, sobre el significado de la actividad puntual en el contexto del taller.*

Realice la actividad 13, *Árbol del Tesoro* (página 40). El cambio es que los y las participantes ahora tienen un sentido de su bondad interior que nadie les puede quitar (40 minutos).

Realice la actividad 9, *Los cuatro cuadros* (página 30). El significado es que esta actividad nos ayuda a reducir nuestro miedo, y así vivir con menos estrés y tomar mejores decisiones (60 minutos).

Realice la actividad 17, *La dinámica de los colaboradores* (página 48) (algunos extractos). Es importante porque cuando las personas experimentan el temor y/o la violencia se pueden aislar socialmente, en lugar de reunirse en solidaridad. Se necesita saber a quién se puede acudir en tiempos de crisis (15 minutos).

Realice la actividad 19, *Pasos pequeños subiendo la montaña* (página 52, solo parte 1). Las personas se pueden sentir abrumadas por sus problemas o situación de vida, entonces se paralizan. Necesitan saber qué hacer con los problemas que parece que no se pueden resolver, dividiéndolos en trozos que sí se pueden manejar (15 minutos).

Final: Apéndice 1: *Ejercicios de respiración y enraizamiento* (página 60). Agregue una breve descripción de apéndices y suplemento. Programe tiempo para preguntas.

Guía adicional para monitoreo y evaluación

Esta sección ofrece más orientaciones para facilitadores que implementan el plan de monitoreo y evaluación de *Cantando a los leones* (**apéndice 7**). Por favor, lea el apéndice 7 de la *Guía del facilitador...* antes de ver la guía adicional de monitoreo y evaluación.

Instrucciones para el uso de la Hoja de ingreso de datos

El plan de monitoreo y evaluación incluye un cuestionario de 20 puntos que será completado por los y las participantes en tres momentos diferentes: a) inmediatamente antes del taller (evaluación pretaller); b) inmediatamente después del taller (primera evaluación postaller); y c) 3 meses después del taller (segunda evaluación postaller). La **Hoja de ingreso de datos** es un libro Excel diseñado para ayudar a los facilitadores a llevar control y resúmenes de las respuestas de los y las participantes al cuestionario de evaluación.

El libro Excel está configurado para medir el cambio solo al nivel agregado; es decir, los cambios se miden en el nivel de grupo y subgrupo, no individualmente. Los subgrupos incluyen sexo (masculino/femenino) y grupos etarios (8-12 años, 13 o más años).

Instrucciones paso a paso para el uso del libro Excel

Descargue el archivo Excel de <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>. Guarde este archivo en su computadora y comience a editarlo. Use la siguiente configuración para el nombre: NOMBRE DEL PAÍS_NOMBRE DE LA COMUNIDAD_NOMBRE DEL FACILITADOR.xls.

Hay cuatro pestañas adicionales en el libro Excel (además de la pestaña de instrucciones). Seleccione las pestañas que están debajo del libro para navegar de una a otra. Las pestañas 2, 3 y 4 proporcionan espacios para dar entrada a las respuestas de cada participante que completó una evaluación. La pestaña 2 se debe utilizar para llevar registro de las respuestas de la evaluación pretaller; la pestaña 3, para las respuestas de la evaluación postaller completada inmediatamente después del taller; y la pestaña 4, para las respuestas de la evaluación postaller completada 3 meses después de realizado el taller.

Cada fila de las pestañas 2 a 4 corresponde a un participante, y cada columna corresponde a un ítem/pregunta. Digite las respuestas de un participante a la vez. Primero, en la columna «Sexo» señale si la persona es masculino o femenino; use «M» para masculino y «F» para femenino. Luego, digite la edad del participante en la columna «Edad» como número entero. Luego, siga la fila hacia la derecha para digitar su respuesta a cada pregunta en la columna que corresponde. Digite solo 0 o 1 (consulte la hoja de puntuación para las instrucciones del código). Si un participante se salta una pregunta (es decir, no responde), digite un 0 en la celda que corresponda. Cuando haya digitado todas las respuestas de un mismo participante, siga con el siguiente participante y repita este proceso. Continúe este proceso para cada pestaña de la 2 a la 4.

NOTA: Solamente digite datos en las celdas azules.

Los datos digitados en las pestañas de la 2 a la 4 deben llenar automáticamente la pestaña 5, que contiene el resumen de los datos:

- Población, número total de participantes, total de participantes masculinos y femeninos, total de participantes en grupos etarios
- Puntuación media de cada ítem (preguntas 1-20) de las evaluaciones pre y postaller
- Puntuación total media de cada cuestionario (evaluaciones pre y postaller)
- Puntuación total media por sexo

- Puntuación total media por grupo etario
- Puntuación media de resultados intermedios (consulte «Cálculo de puntuación e interpretaciones» en el **apéndice 7, página 71** de la *Guía del facilitador...*)
- Puntuación media de ítems para conocimientos y destrezas (consulte «Cálculo de la puntuación e interpretaciones» en el **apéndice 7, página 71** de la *Guía del facilitador...*)
- Puntuación media de ítems conductuales (consulte «Cálculo de la puntuación e interpretaciones» en el **apéndice 7, página 71** de la *Guía del facilitador...*)

Los facilitadores que usen la presente herramienta deben enviar por correo electrónico los libros de Excel una vez completados a singingtothelions@crs.org.

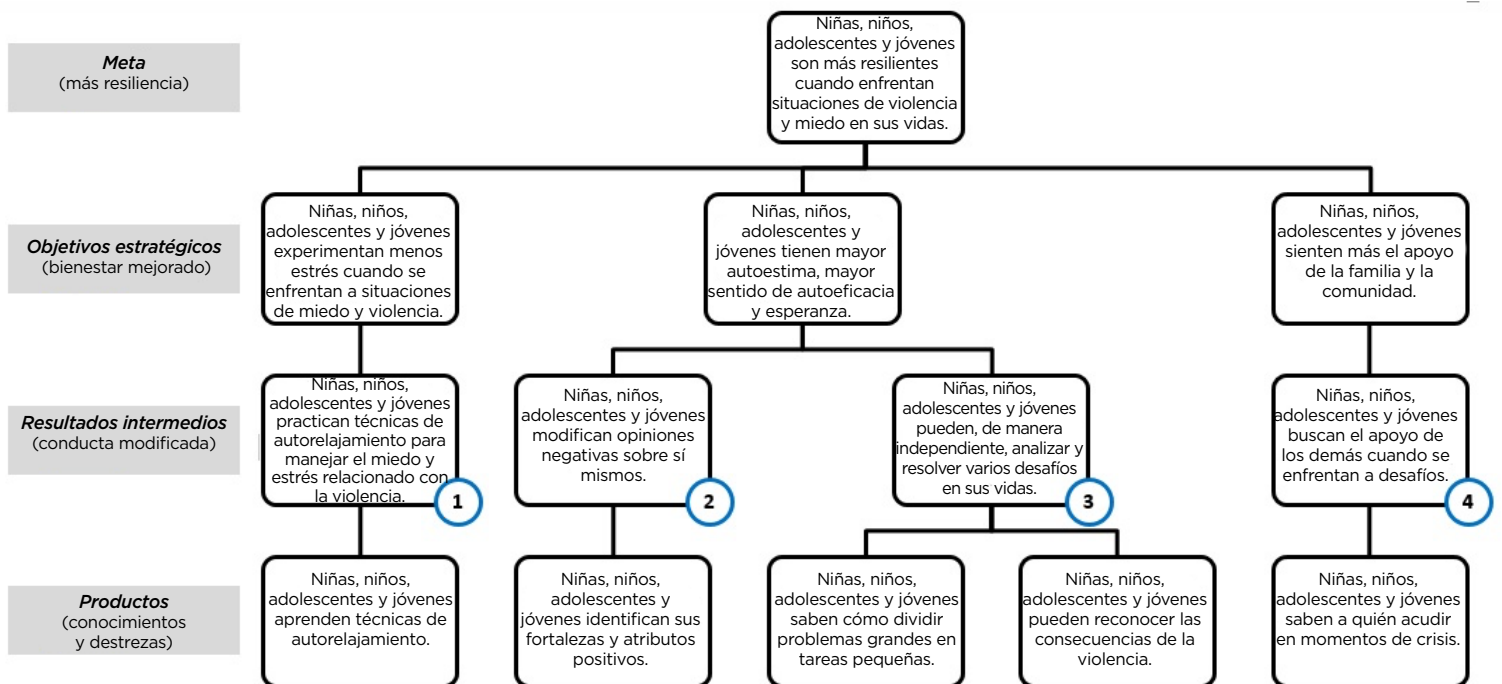
Guía para medir los cambios en el nivel individual

Para facilitar la implementación, el **plan de monitoreo y evaluación** le apuesta a medir los cambios a nivel agregado (de grupo). Por consiguiente, a los y las participantes no se les pide anotar sus nombres en los formularios de evaluación (ver formulario de evaluación en el **apéndice 8** de la *Guía del facilitador...*). Los facilitadores que quieran medir cambios a nivel individual pueden pedir a los y las participantes que anoten sus nombres en el margen superior del formulario de evaluación. Asimismo, los facilitadores que deseen preservar el anonimato pueden asignar códigos únicos de identificación a cada participante. Para adaptar la **Hoja de ingreso de datos** (libro Excel mencionado anteriormente) para poder medir cambios individuales, añada una columna para los códigos de identidad de los y las participantes en cada pestaña 2, 3 y 4 al lado izquierdo de la columna «exo». En esta nueva columna digite el nombre del participante o su código de identidad en cada fila. Luego, siga hacia la derecha en cada fila para digitar las respuestas que corresponden a ese código en esa fila.

Medición de los objetivos y las metas con medidas validadas

El **plan de monitoreo y evaluación** (apéndice 7 de la *Guía del facilitador...*) está diseñado para medir los cambios en los conocimientos y las destrezas de quienes participan (productos) y sus conductas (resultados intermedios). Los cambios relacionados con los objetivos estratégicos y la meta de la intervención —niveles de estrés reducidos, reforzar autoestima, esperanza, autoeficacia, sentirse apoyado y resiliencia (véase figura 1, más adelante)— son construcciones complejas cuya medición podrá no ser apropiada para la escala y tiempo de la intervención.

Figura 1: Marco de resultados de Cantando a los leones



Los facilitadores que deseen desarrollar un sistema de monitoreo y evaluación más robusto, que pueda responder a los objetivos estratégicos y la meta, deben considerar el apoyo de encuestadores capacitados, así como el uso de escalas validadas externamente. A continuación, algunas escalas sugeridas que fueron consideradas durante la creación de *Cantando a los leones*. Seleccione los vínculos asociados para obtener información sobre cada escala. La intención no es que esta lista sea exhaustiva, más bien constituye un punto de partida para las personas encargadas de la facilitación que deseen explorar el tema de monitoreo y evaluación de una manera más intensiva.

- [Cuestionario para trastornos emocionales infantiles relacionados con la ansiedad \(Screen for Child Anxiety-Related Emotion Disorders - SCARED\)](#)
- [Escala revisada de ansiedad manifiesta para niños \(Revised Children's Manifest Anxiety Scale - RCMAS\)](#)
- [Cuestionario de respuesta de niños y niñas \(Children's Coping Questionnaire\)](#)
- [Escala de autoestima de Rosenberg \(Rosenberg Self-Esteem Scale\)](#)
- [Escala general de autoeficacia \(General Self-Efficacy Scale\)](#)
- [Escala de esperanza de la niñez \(Children's Hope Scale\)](#)
- [Medida de resiliencia para niños y jóvenes \(Child and Youth Resilience Measure - CYRM\)](#)
- [Cuestionario de cinco facetas de la consciencia plena \(Five Facet Mindfulness Questionnaire\)](#)
- [Respuestas al cuestionario de estrés - violencia](#)

Los usuarios de *Cantando a los leones* de CRS pueden acceder a las escalas de autoestima, autoeficacia, esperanza y CYRM por medio del [Protection Measures Compendium](#) en SharePoint. Los usuarios de CRS deben contactar al equipo MEAL para recibir mayor información y apoyo.



fe. acción. resultados.

Catholic Relief Services, 228 West Lexington Street, Baltimore, Maryland 21201-3443
crs.org

Este suplemento acompaña a *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas* que, como su nombre lo indica, es una guía para que facilitadores puedan ayudar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes a superar el impacto de la violencia y el abuso en sus vidas y sanar.

