

# Cantando a los leones

## Metodología para responder eficazmente al miedo, la violencia y el abuso



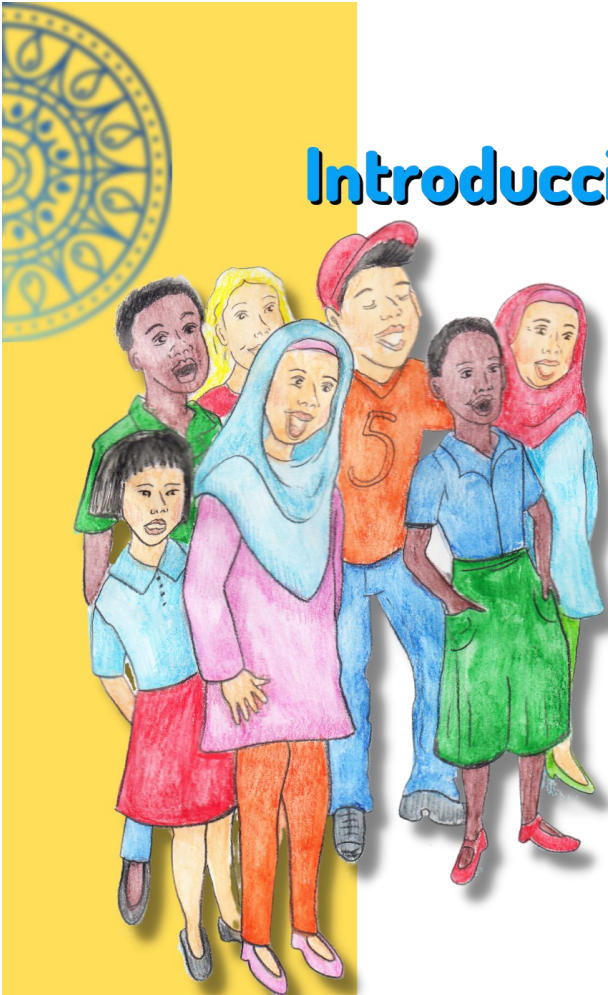
### Cantando a los leones

Metodología para responder eficazmente al miedo, la violencia y el abuso

## Introducción

**Cantando a los leones** es una metodología cuyo germen inicial se remonta a 2013, en África. A partir de entonces, Catholic Relief Services (CRS) la ha impulsado con el propósito de contribuir al desarrollo de destrezas y de la confianza que son necesarias para atenuar los miedos causados por las violencias –que se representan en los leones–, y encontrar maneras de reducir o detener dichas violencias en las vidas de los miles de niñas, niños, adolescentes y adultos jóvenes que, a diario, las experimentan en diversos contextos (escuelas, entornos familiares, ámbitos comunitarios, etc.), por medio de técnicas que ayudan a tranquilizarse y afrontar los traumas utilizando las propias fortalezas –lo cual se expresa en la metáfora del canto–.

El resultado dominante ha sido que en la mayoría de los y las participantes en el taller de **Cantando a los leones**, el miedo ha dejado de dominar su vida. Por ello, por la trascendencia que ha tenido en diversos lugares del planeta, y por la validez lograda mediante la práctica y la reflexión durante varios años en ámbitos internacionales, vale la pena conocerla y acercarse a esta propuesta.



*“La metodología atiende a un sector altamente vulnerable y clave de la población: niñas, niños y jóvenes en situación de riesgo en contextos de alta violencia. Este sector necesita una herramienta adecuada a su edad, y acompañarlos en sus procesos de sanación es fundamental como piezas clave del futuro de una sociedad”*

CRS (2017)

# Datos generales

## Participantes

- En primer lugar, niños y niñas de 11 años en adelante hasta jóvenes adultos víctimas directas o indirectas de situaciones violentas.
- Y, en segundo, madres, padres, hermanos y hermanas mayores, tutores(as), líderes y lideresas de la comunidad, religiosos(as), gestores(as) sociales y otros mediadores de las emociones de las niñas, los niños y los adolescentes, que incluso hayan experimentado violencias o eventos traumáticos durante sus vidas.

## Países en las que se ha desarrollado

Más de 24 países alrededor del mundo, entre ellos, Guatemala, El Salvador, México, Sierra Leona, Uganda y Zimbabue (país donde la metodología se originó)

## Para aplicar en contextos:

Escolares, parroquiales, comunitarios o sociales donde haya niños, niñas, adolescentes o adultos jóvenes que hayan vivido de forma directa o indirecta situaciones de violencia.

## Año de creación

2013

## Entidad que la impulsa

Si bien no es de uso exclusivo de Catholic Relief Services (CRS), esta entidad ha promovido e implementado la metodología junto a sus socios en África y Latinoamérica; también ha facilitado su sistematización en un manual para facilitadores.

## Autor(a/es)

La metodología es original del Dr. Jonathan Brakarsh, un psicólogo de la niñez que vive y trabaja en Zimbabue, África, con la contribución de la especialista en trauma Jane Fisher y el Africa Community Publishing and Development Trust (ACPDT-Zimbabue). En su diseño participaron tanto niños y niñas como investigadores, facilitadores, escritores y artistas.

## Objetivo de Desarrollo Sostenible al que aporta

La metodología contribuye al ODS 3 de salud y bienestar dado que atender el miedo y sus consecuencias es un instrumento indiscutible de prevención, alerta temprana, reducción y gestión de los riesgos para la salud individual, nacional o mundial. Incluso, de atención para evitar las muertes por autolesión. Así, contribuye a la meta 3.4: reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

De igual forma, dado que los miedos conllevan no en pocas en ocasiones a experimentar otros sentimientos negativos como la venganza, o comportamientos dañinos como la agresividad como forma de autoprotección, causando nuevos hechos violentos, contribuye al ODS No. 16, de paz, especialmente a dos de sus metas:

- 16.1 Reducir significativamente todas las formas de violencia y las correspondientes tasas de mortalidad en todo el mundo
- 16.2 Poner fin al maltrato, la explotación, la trata y todas las formas de violencia y tortura contra los niños

## PUNTO DE PARTIDA

### Problema y solución

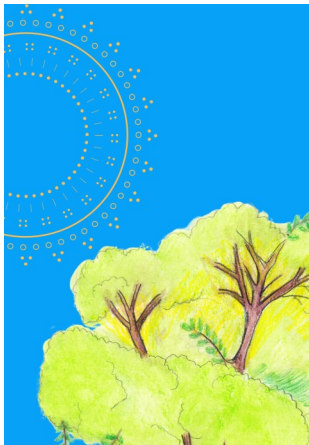
El miedo es resultado de las situaciones violentas y causa de enfermedades físicas y mentales que pueden tener secuelas negativas profundas a lo largo de la vida si no se gestiona de forma constructiva. Durante la niñez y la adolescencia es más difícil hacerlo, porque en estas etapas el sistema nervioso responde casi de forma automática para pelear, huir o paralizarse, dado que la habilidad de razonamiento (corteza cerebral) se ve sobrecogida por la activación de su circuito emocional (la amígdala cerebral).

Con el miedo aparecen el aumento significativo de estrés (causante de diversas enfermedades), la impotencia, la sensación de culpa, la incapacidad de hacer algo frente a la amenaza, el retraimiento social, la agresión contra sí mismo o en contra de quienes están alrededor, la pérdida de autonomía, la vulnerabilidad emocional y otros efectos que, en cadena, perjudican el propio bienestar presente y futuro, así como el de aquellos individuos con los que se interactúa de forma frecuente.



**Cantando a los leones** nació, entonces, por iniciativa del psicólogo norteamericano Jonathan Brakarsh, residente en Zimbabue, para atender a los niños y niñas con los que trabajaba; su nombre surgió de un sueño que tuvo, tal vez influenciado por una historia de canto a los leones del folclor de Tonga, en el que todos los opresores de su vida se convirtieron en fieras a las que, de repente, varios niños calmaban con sus voces, haciendo que los feroces animales se tranquilizaran y rugieran de placer.

En varios países se ha utilizado y adaptado con el mismo nombre o, incluso, cambiando los leones por otros animales que pueden llegar a ser peligrosos en territorio cercano (serpientes, por ejemplo), adaptando la metáfora para que esta simbolice las estrategias y las habilidades para aprender a afrontar a aquello que siempre acecha a las víctimas de las violencias: el miedo, los temores, el trauma.



# Metodología



## Los principios

Esta propuesta se basa en principios de psicología de la resiliencia, psicología cognitiva y terapia narrativa. Al mismo tiempo, su diseño psicopedagógico está basado en las metáforas, símbolos y recursos semióticos que son fácilmente asimilados y retenidos por los niños, las niñas y los jóvenes. Además, utiliza el arte y el juego como herramientas de sanación emocional.

## La meta

Formar destrezas y habilidades para poder responder, de manera efectiva y resiliente, ante el miedo y la violencia en la propia vida. A la vez, promover la esperanza y nuevas metas para el futuro.

## Los objetivos

Que los y las participantes:

- Aprendan y hagan cotidiano el uso de técnicas de autorrelajación, incluyendo respiración, movimiento y meditación, para que puedan reducir la activación del circuito emocional de su cerebro que, en situaciones críticas, a menudo ahoga a la razón.
- Desarrollen capacidades para la toma de decisiones rápidas y efectivas, con base en la razón y no en el miedo.
- Cambien la forma como se ven a sí mismos (como “merecedores o causantes del abuso”, lo que los mantiene impotentes) mediante el reconocimiento de sus fortalezas y atributos positivos.
- Reduzcan sus comportamientos de aislamiento social o la sensación de estigma (es decir, que aumenten las conexiones sociales), entendiendo que no están solos, sino que son parte de una red más grande de parientes, amistades y comunidad.

- Comprendan el impacto del miedo y la violencia en sus vidas, e identifiquen recursos internos (dentro de sí) y externos (saber a quién acudir en momentos de crisis) para afrontarlos.
- Establezcan modos de superar la violencia y el miedo en sus vidas (de potenciar la autoeficacia), analizando los problemas e implementando planes de acción.

## El proceso de implementación

Esta iniciativa requiere cuatro meses, como mínimo, para ser implementada y evaluada en su efectividad, así como de una cantidad no inferior a dos facilitadores. También se recomienda que, pasado ese tiempo, para lograr una mayor efectividad, se anime a las y los participantes a participar en una especie de club o red que les permita encontrarse, para continuar brindando soporte y animación para vencer y transformar el miedo.

Consta de un taller presencial central, con grupos de aproximadamente veinte participantes; puede adelantarse en tres días completos, consecutivos, o ser realizado en sesiones modulares semanales. Sugiere, además, una serie de actividades previas al inicio de este taller, otras durante los encuentros, unas más de seguimiento posterior, y otras adicionales de monitoreo y evaluación de impactos y resultados; esas últimas, para ser ejecutadas hasta tres meses después de finalizada la formación.

Ahora bien. La idea es trabajar en el taller de seis sesiones centrales de tres horas aproximadamente cada una, uno de los temas propuestos, los cuales, en orden consecutivo, son:

- I: Bienvenida y presentaciones
- II: Descubramos quiénes somos
- III: Entendamos el miedo y la violencia
- IV: Fortalezcamos quiénes somos
- V: Hagamos conexiones
- VI: Avancemos (que incluye actividades de evaluación y de celebración-animación para el futuro)

En los encuentros se utilizan métodos vivenciales, lúdicos y participativos donde se hace un uso intencional de la metáfora y de la narrativa (storytelling) para lograr los objetivos; se ponen en práctica, por ejemplo, juegos, dramas, técnicas de relajación, canciones y otras manifestaciones artísticas, siempre tratando de adaptarse al contexto cultural local. Para ello, se cuenta con una guía de uso libre para quienes vayan a animar y orientar el taller, con sugerencias para adaptarse al contexto cultural local.



En cuanto a la orientación, es importante advertir sobre la conveniencia de que sea una pareja de facilitadores quienes animen al grupo. De esa forma, si en algún momento se presenta una emergencia psicológica con un niño, una niña u otro participante, uno de ellos pueda brindarle los primeros auxilios psicológicos (atención y soporte personal, previa capacitación para brindarla) aparte del grupo, mientras que la otra persona continúa con este el desarrollo de las actividades y la reflexión.

### Las metáforas del león y del canto para lograr el cambio

En el taller, los leones (u otros animales peligrosos en el entorno cercano, según se estime conveniente) representan los miedos de los participantes; cantándoles, las personas demuestran su habilidad de vencer sus aprehensiones.

Con tales alegorías, esta metodología facilita que las y los participantes aprendan técnicas para autotranquilizarse, disminuyendo así la respuesta emocional y fisiológica del cerebro frente a una crisis, siendo capaces de tomar decisiones rápidas y efectivas basadas en la razón y no en el miedo.

Igualmente, aprenden a descubrir sus fortalezas y virtudes, dejando de lado autoimágenes negativas que les hagan pensar que se merecen los abusos, para asumir nuevos modelos y formas de responder al trauma en sus vidas, a los ciclos de la violencia y a las posibilidades de convertirse nuevamente en víctimas o victimarios.



*“Así como el trauma forma parte de la vida de muchos niños, niñas, adolescentes y jóvenes, el poder de la resiliencia está dentro de ellos y ellas, y por tanto, **Cantando a los leones** estimula la capacidad que toda persona tiene de sobreponerse a las adversidades y la impotencia”.*

J. Brakarsh (2017).

### Preparación de facilitadores y facilitadoras

En lo posible, la metodología debe ser aplicada por facilitadores y facilitadoras con preparación previa, para ayudar de la mejor forma posible a desarrollar en los y las participantes las habilidades para resolver el impacto que la violencia y el abuso han tenido en sus vidas. Dicha capacitación debe incluir primeros auxilios emocionales y el desarrollo de conocimientos sobre protocolos y contactos sobre instancias encargadas de atender denuncias por violencias, pues es normal que en los talleres surja información sobre situaciones que están produciendo el miedo y que deben ser denunciadas y atendidas por las autoridades.

La formación de estas personas se ofrece en un taller de orientación que, por lo general, dura un día; participan, por ejemplo, psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales, miembros de gobiernos locales y líderes y lideresas comunitarios. Durante el encuentro se abordan los temas y las dinámicas explicadas en el manual de facilitación, principal material educativo de la metodología, aunque existe, también, un suplemento que provee información extra: orientación sobre monitoreo y evaluación; recomendaciones sobre cómo capacitar a los facilitadores y las facilitadoras; un esquema para hacerlo en un taller de orientación de un día y sugerencias sobre cómo manejar temas sensibles que puedan surgir.

Alguien experimentado puede guiar el taller sin entrenamiento extra y sin mayores recursos económicos o logísticos, pero se recomienda la capacitación para quienes tienen menos experiencia, pues es importante prepararse para acompañar a otras personas en el proceso de sanar frente al trauma y de sobreponerse al miedo, reconociendo los impactos que el uso de la metodología puede traer, incluso, en quien la orienta.



## Quién puede implementar esta metodología

El público objetivo de esta metodología puede incluir víctimas de violencia armada, refugiados y personas que han experimentado violencia física, abusos sexuales, así como afectaciones por otras violencias (acoso, tortura, amenaza, desplazamiento forzoso, pérdida por asesinato de algún familiar o amigo, explotación laboral, entre otras). Por tanto, todas las entidades públicas o privadas que deseen emplearla pueden hacerlo.

En El Salvador, por ejemplo, se ha empleado con jóvenes y adultos jóvenes privados de la libertad, en el marco del programa gubernamental de tratamiento penitenciario “Yo Cambio” y del proyecto Segundas Oportunidades, este último implementado por CRS El Salvador en asocio con la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas (UCA), en alianza con el Gobierno nacional, la Dirección General de Centros Penales (DGCP) y el Departamento de Prueba y Libertad Asistida (DPLA) de la Corte Suprema de Justicia, con financiamiento de la Oficina Internacional de Asistencia Antinarcóticos y Cumplimiento de la Ley (INL) de los Estados Unidos.

Para emplear la propuesta adecuadamente y sacarle mayor provecho, además de consultar los materiales de apoyo, se recomienda recibir una formación que brinda CRS a quienes deseen implementarla.



*“Cantando a los leones construye capacidades locales (como la resiliencia) y construye esperanza, dos elementos fundamentales de la construcción de la paz”*

CRS (2017).

**Cantando a los leones** ha demostrado de forma recurrente, en diversas experiencias y en países distantes, no solo que es una metodología fácilmente adaptable a cada cultura y entorno social, sino que tiene gran efectividad para aumentar los niveles de protección social o comunitaria, así como aquellos de protección individual ante experiencias negativas-destructivas y ante la vivencia de múltiples traumas.

Para analizar su impacto, la metodología tiene definido un sistema claro y preciso de monitoreo y evaluación (M&E) para ser empleado antes y después del taller central. Dicha herramienta ha mostrado un incremento de conocimientos y habilidades esperados desde un 46% en promedio en respuestas antes del taller, a un 67% al terminar, así como un 95% al finalizar los tres meses de seguimiento.

También, ha pasado procesos de validación internacional, tras ser empleada en África, donde no pocos participantes, así como adultos acompañantes, han manifestado haber transformado sus vidas de tres maneras: primero, a través de la reconexión con los otros al sentirse capaces de pedir ayuda y fortalecer lazos afectivos con amigos y seres queridos; segundo, mediante el manejo personal de la respuesta al miedo, de tal forma que este no sea abrumador, y tercero, por medio del análisis de los problemas, desmontándolos en pequeñas piezas que pueden ser resueltas poco a poco,

*“Siento menos miedo, pero tampoco estoy desprevenida... ya no tengo miedo, pero sigo cuidándome... sigo atenta pero ya no estoy ansiosa... conozco mis herramientas y fortalezas, y también sé a quiénes puedo acudir y dónde están si necesito ayuda”.*

Adolescente de México



## Impactos

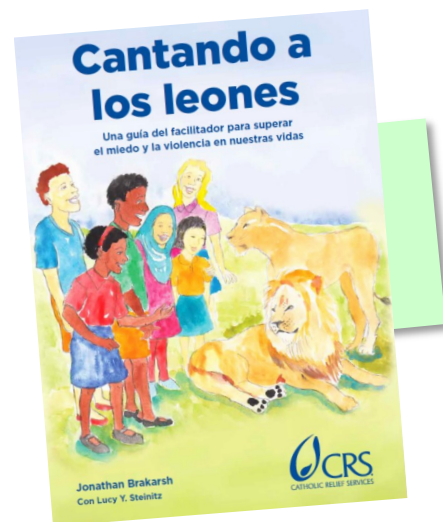


# Materiales de apoyo



Para descargar en PDF

## Guía de la metodología Cantando a los leones



### Metodología hermana

**Raíces Resilientes (Rising from Resilient Roots)** es una metodología derivada de **Cantando a los leones** para ser implementada en talleres de menos tiempo (por lo general, de un día), con personas que han pasado por procesos traumáticos de migración, vivencias de desastres naturales o de recuperación de violencias. También se ha utilizado con representantes gubernamentales y religiosos para mejorar el bienestar personal.

En ella se adapta la propuesta para fortalecer la resiliencia y ayudar a las y los participantes en contextos frágiles y conflictivos a encontrar la paz interior al comprender y honrar sus orígenes, experiencias e identidad. El taller fomenta la autorreflexión y enseña habilidades de afrontamiento del miedo y la desesperanza; explora cómo la sanación interior puede romper los ciclos de violencia destructiva para transformar el entorno inmediato, las comunidades y las sociedades para mejorar el bienestar, el liderazgo y la paz.

Dependiendo del enfoque y la composición del grupo, esta metodología puede ser específica por edad o género. El equipo de facilitación puede hacer cambios para que sea más adecuada a cada grupo.

El manual está disponible para su descarga en francés e inglés y viene con indicadores de seguimiento y evaluación que se pueden utilizar para generar pruebas estadísticas de la eficacia a lo largo del tiempo.

[Consultar en francés](#)  
[Consultar en inglés](#)

## Suplemento de la guía de la metodología Cantando a los leones



Catholic Relief Services (CRS) (2018). *Singing to the lions: helping children and youth overcome fear and violence* (video). El autor:

<https://www.youtube.com/watch?v=QaIVH3aYD-c>

# Cantando a los leones

## Metodología para responder eficazmente al miedo, la violencia y el abuso



¿Te gustaría conocer más acerca de nuestras metodologías?  
Ponte en contacto con nosotros

**ABRE EL QR**



Metodologías para la construcción de la paz

Caja de Herramientas

### Asesora

Isabel Aguilar Umaña

### Ilustraciones

Marika Matengu

### Fotografías

CRS

### Consultores

Gloria Londoño • Carlos Henao

FICONPAZ

© 2021

Caminando Hacia la Paz - Comunidad de Práctica

Con el apoyo de CRS

Elaborado por FICONPAZ