



RCP Emocional (RCPe)

(eCPR por sus siglas en ser inglés)

Objetivo Capacitar a las personas para que puedan asistir a otras personas durante crisis emocionales y hacer esta práctica accesible a personas en todo el mundo.

¿Qué es RCP Emocional? RCP Emocional es un programa educativo de salud pública diseñado para enseñar a las personas a asistir a otras personas durante una crisis emocional siguiendo tres pasos muy sencillos: C = Conectando, P = emPoderando y R = Revitalizando.

RCPe fue desarrollado por personas que han aprendido de su propia experiencia a atravesar una crisis emocional y a integrar esa experiencia en una comprensión más amplia de sí mismos/as y de los demás. Nuestro abordaje está basado en los principios de escucha profunda e interacciones respetuosas, los cuales son principios de eficacia comprobada avalados por el sentido común.

Los desarrolladores y capacitadores de RCPe han aprendido a ver la crisis emocional como una oportunidad para el crecimiento personal. Es decir, en retrospectiva, la crisis puede proporcionar una oportunidad valiosa para reevaluar nuestro pensamiento o nuestra manera de ser en el mundo, y de realinear nuestras vidas para estar más en sintonía con nuestros valores y principios más profundos.

Este abordaje para asistir a personas en crisis emocional está anclado en el reconocimiento de que los sostenes emocionales naturales desempeñan un rol central. Los sostenes naturales incluyen a la familia, las parejas y a todos los aspectos y las entidades que componen la comunidad de la persona, tanto las ya existentes como las creadas recientemente.

RCPe se basa en los valores de una comunidad sana. Los miembros de la comunidad gozan de relaciones respetuosas y confiables. Cada persona es reconocida como un ser humano pleno; experimentar una crisis emocional o un trauma no significa que la persona esté “rota”. Las prácticas culturales y tradicionales son consideradas valiosas y sanadoras. La expresión emocional en diversas formas está permitida e incluso es alentada. Como los miembros de la comunidad gozan de respeto y confianza mutua, están dispuestos a conectarse a nivel emocional y a explorar el significado de sentimientos, pensamientos y comportamientos.

Capacitación en RCPe Las habilidades de RCPe pueden ser utilizadas por cualquier persona y en cualquier ambiente en el cual las personas puedan comunicarse de una manera lo suficientemente libre como para establecer una conexión emocional. Al reverso de esta página hay ejemplos de las habilidades y destrezas de RCPe que los participantes aprenden a través de discusiones interactivas y juegos de rol.

Conectando El proceso de conexión de RCPe implica profundizar la habilidad de escuchar, practicar estar presente y crear un sentido de seguridad para la persona experimentando una crisis. Las destrezas de conexión incluyen:

Ser humilde, curioso/a y respetuoso/a. Evite hacer presunciones, en cambio, muestre interés por lo que la persona en crisis quiere comunicar con su comportamiento.

Crear en la resistencia de las personas. Las personas pueden superar toda clase de estrés y de

traumas. Aunque en el momento pueden sentirse confundidas o asustadas, afirme su creencia en su capacidad de sanar.

Escuchar con el corazón y no con la cabeza. Practique cerrar el flujo de pensamientos y abra su corazón a la persona en crisis.

Ponerse a la altura de las personas. Preste atención al lenguaje corporal, la postura y el tono de la persona. Haga su mejor esfuerzo para mantener la calma, relajando su cuerpo y abriendo su corazón. De esta manera, ayuda a la persona en crisis a comenzar a relajarse.



EmPoderando La crisis emocional puede ser una oportunidad para el crecimiento. A través de RCPE, ayudamos a las personas a sentirse seguras para comenzar a hacer el cambio de la angustia y el enojo a la pasión y el poder. Las destrezas de emPoderamiento incluyen:

- Entrar en una relación colaborativa de “poder con” en oposición a “poder sobre”.
- Ejercitar reciprocidad al hacerle saber a la persona en crisis que el permitirle ayudarlo a ella también le está beneficiando a usted.
- Facilitar el cambio en la persona de la desesperanza a la planificación del futuro.

Algunas preguntas a formular:

- ¿Cómo quiere que sea su vida?
- ¿Qué cosa importante puede hacer ahora?
- ¿Qué ayuda necesita para lograrlo?

Aliente a la persona a identificar áreas de autocuidado, incluyendo actividad física, nutrición, descanso, espiritualidad y actividades sociales.

Revitalizando Muchas personas que experimentan una crisis se dan cuenta más tarde que la crisis les proporcionó una oportunidad para realizar cambios importantes en sus vidas, de intentar algo nuevo, más congruente con el propósito de sus vidas. En el proceso de Revitalización, las personas se involucran nuevamente en relaciones con sus seres queridos o su sistema de sostén emocional y retoman o comienzan rutinas que promueven la salud y el bienestar. Las destrezas de Revitalización incluyen:

- Ayudar a las personas a identificar el centro vital que da sentido y propósito a sus vidas.
- Alentar a las personas a permanecer esperanzadas y a moverse en la dirección de sus sueños.
- Facilitar conexiones con la comunidad para realzar o para restablecer roles, relaciones y rutinas.

Para más Información Los programas RCPE están disponibles en una variedad de formatos para servir mejor las necesidades de una organización o comunidad, y pueden ser adaptados para servir las necesidades de diversas audiencias.



Tel: 877-246-9058 Email: info@emotional-cpr.org
www.emotional-cpr.org

RCP emocional es un programa de la National Coalition
for Mental Health Recovery (NCMHR) www.ncmhr.org
1101 15th Street, NW #1212, Washington, DC 20005