



# eCPR (emocional CPR)

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

## **Qué es emocional CPR:**

eCPR es un programa educativo diseñado para capacitar a cualquier individuo para que pueda ayudar a las personas que estén atravesando una crisis emocional, siguiendo tres pasos sencillos: C = Conectando, P = emPoderando y R = Revitalizando. La fase de Conexión de eCPR involucra profundizar la habilidad de escuchar. La fase de emPoderamiento ayuda a las personas a comprender mejor cómo sentirse ellas mismas empoderadas, así como a asistir a otras personas para que se sientan más esperanzadas y comprometidas con la vida. En la fase de Revitalización las personas se involucran nuevamente en relaciones con sus seres queridos o con su sistema de sostén emocional y retoman o comienzan rutinas que promueven la salud y el bienestar. Esto refuerza en la persona el sentido de dominio y logro, vigorizando aún más el proceso sanador. eCPR se basa en principios compartidos por varios abordajes del sostén emocional: cuidado informado del trauma, intervención después de desastres naturales, ayuda mutua entre pares o compañeros/as para evitar la angustia emocional continua, inteligencia emocional, prevención del suicidio y adaptación cultural. Fue desarrollado con el aporte de un grupo diverso de reconocidos líderes de distintos lugares de los Estados Unidos, quienes ellos mismos han aprendido a crecer y a recobrar sus vidas después de una crisis emocional. Ellos tienen sabiduría por la gracia de sus propias experiencias.

## **Crisis como experiencia universal:**

La crisis emocional es una experiencia universal. Puede sucederle a cualquiera, en cualquier momento. Cuando somos expuestos a esta situación extraordinaria, desarrollamos maneras sorprendentes y creativas de protegernos. Para los espectadores, estos mecanismos protectores pueden parecer extraños, incluso "locos". Para nosotros, tienen sentido. Utilizando eCPR podemos comprender mejor y superar nuestro temor a los comportamientos aparentemente extraños causados por una crisis emocional. A través de eCPR aprendemos a formar conexiones de sostén emocional que empoderan a las personas para que sean capaces de sentirse revitalizadas y para que puedan rápidamente retomar roles significativos en sus comunidades.

### **Un enfoque holístico de esperanza y de empoderamiento:**

A través de eCPR aprendemos que las personas en crisis emocional expresan sus sentimientos como una forma de comunicación que debe ser entendida, y nuestro abordaje asume que la persona está haciendo su mejor esfuerzo para enfrentar una experiencia que está más allá de su capacidad de manejarla efectivamente. Cuanto más pronto es iniciado el sostén de una persona en crisis emocional, más probable será que la persona hará un completo y rápido retorno a su vida en la comunidad. En esencia, eCPR ayuda a las personas a aprender las habilidades necesarias para actuar como puente entre la persona que se encuentra en una crisis emocional y la comunidad en general, asegurando que la persona en crisis no pierda roles importantes y que se reintegre rápidamente a la rutina diaria de su vida cotidiana. Nuestro enfoque es holístico, de corazón a corazón y está sumergido en la creencia esperanzadora de que, usando nuestra propia experiencia, podemos ayudar a otras personas a recobrar sus vidas después de una crisis emocional. Utilizando eCPR, la mayoría de las crisis emocionales pueden ser trabajadas y superadas, pero en algunas instancias, las personas aún pueden necesitar ayuda profesional.

## **Programas Vigentes**

**eCPR para Agencias del Orden Público.** Una versión de eCPR LE (o Law Enforcement por sus siglas en inglés) está disponible para atender las necesidades especiales de los encargados del cumplimiento de la ley. Contactar a NCMHR para obtener más información.

**Programa de Certificación y Programa de Capacitación-para-Capacitadores y Capacitadoras.** Estos programas extenderán las habilidades de eCPR al mayor número de personas posible. Las personas que hayan completado el Programa de Certificación de eCPR serán elegibles para el Programa de Capacitación-para-Capacitadores y Capacitadoras. Para más información, enviar un correo electrónico a [info@emotional-cpr.org](mailto:info@emotional-cpr.org) o llamar al teléfono 877-246-9058.

Para programar un taller introductorio o un Programa de Certificación de eCPR o si desea ser Embajador o Embajadora de eCPR y ayudar a difundir la palabra acerca de este interesante programa, envíe un correo electrónico a [info@emotional-cpr.org](mailto:info@emotional-cpr.org) o llame al 877-246-9058. Por favor, visite nuestra página web [www.ncmhr.org](http://www.ncmhr.org) para leer novedades y materiales educativos sobre eCPR.

## **CPR emocional**

**Un Programa de National Coalition for Mental Health Recovery**

**Página web: [www.emotional-cpr.org](http://www.emotional-cpr.org); correo electrónico: [info@emotional-cpr.org](mailto:info@emotional-cpr.org);  
teléfono: 877-246-9058**