

La capacitación de eCPR puede presentarse en una variedad de formatos y es fácilmente adaptada para cumplir con las necesidades específicas de cualquier organización o comunidad.

eCPR es recomendado por la Asociación Internacional de Jefes de Policía y la CARF International.

Para obtener más información, por favor visite www.emotional-cpr.org

Para solicitar capacitación comuníquese a:

Email: info@emotional-cpr.org

Número de Teléfono: 877-246-9058
714-948-3513

Capacitación de eCPR

Emocional CPR



Capacitando a personas para que asistan a aquellas personas que están atravesando por una crisis emocional

www.emotional-cpr.org

¿Qué es eCPR?

Emocional CPR es un programa educativo de salud pública que capacita a las personas para que asistan a otras personas que estén atravesando por una crisis emocional en tres etapas:

C = Conectando P = emPoderando R = Revitalizando

El proceso de Conexión de eCPR implica la profundización de habilidades de escucha, la práctica de la presencia, y la creación de un sentido de seguridad para la persona experimentando una crisis. El proceso de emPoderamiento ayuda a las personas a entender mejor la forma de auto-empoderarse, así como para ayudar a otros a sentirse esperanzados e involucrados en su vida. En el proceso de Revitalización, las personas vuelven a participar en las relaciones con sus seres queridos y su sistema de apoyo. Reanudan o comienzan rutinas que apoyan la salud y el bienestar y por consiguiente refuerza el sentido de logro o realización de la persona, energizando aún más el proceso de sanación.

eCPR se basa en los principios que se encuentran para ser compartidos por una serie de enfoques de apoyo: cuidado informado para trauma, asesoramiento después de desastres naturales, apoyo mutuo, inteligencia emocional, prevención del suicidio, y sintonía cultural. Ha sido desarrollado con la participación de un grupo diverso de líderes que ellos/ellas han aprendido a recobrar sus vidas y crecer a partir de sus crisis emocionales.

Destrezas de Conexión

Demuestre humildad, curiosidad, y respeto. Evite suposiciones e interésese en lo que la persona en crisis trata de decir con su comportamiento.

Crea en la capacidad de la persona para superar retos. Las personas pueden superar todo tipo de estrés y trauma. Aunque puedan sentir confusión y miedo en un corto plazo, afirme que usted creé en su capacidad para sanar.

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

Encuentre a las personas dondequiera que estén en sus vidas. Sea consciente del movimiento

corporal, postura y tono. Haga lo posible por mantener la calma, relajando su cuerpo y abriendo su corazón. Esto ayuda a la persona en crisis a relajarse.

Confíe en su sabiduría para guiarse. Cultive la conciencia de su voz interior sabia, y compasiva.

Destrezas de emPoderamiento

La angustia o sufrimiento emocional puede ser una oportunidad para el crecimiento personal. Por medio de eCPR ayudamos a las personas a que sientan plena seguridad para empezar la transición del cambio de la ira y la angustia a la pasión y energía.

Las destrezas de emPoderamiento incluyen:

Entrar en una relación de

colaboración de “Poder con” en lugar de “Poder sobre”.

Ejercite la reciprocidad pidiendo a la persona en crisis que describa lo que significa para él/ella “ayuda o apoyo”.

Facilite el cambio a la persona para pasar de la desesperanza a la planificación de su futuro.

Algunas preguntas que se pueden hacer:

- 1) ¿Cómo desearía que su vida fuera?
- 2) ¿Cuál es lo siguiente que pudiera hacer ahora?
- 3) ¿Qué apoyo necesita para lograr ese paso?

Anime a la persona a identificar autocuidado en áreas que incluyen ejercicio físico, alimentación, el buen dormir la espiritualidad, y las actividades sociales.

Destrezas de Revitalización

Muchas personas que atraviesan por una crisis se dan cuenta más tarde de que la crisis en si brindó la oportunidad de hacer cambios en sus vidas, y de tratar algo nuevo que era más de acuerdo con su propósito que quieren alcanzar en sus vidas.

Las destrezas de Revitalización incluyen:

Ayudar a identificar y conectar al “centro vital” que trae significado y propósito a la vida de la persona.

Animar a la persona a iniciar pequeños pasos en la dirección de sus sueños.

Facilitar conexiones en su comunidad para mejorar o restablecer sus roles, relaciones interpersonales, y rutinas.