



Emocional CPR (eCPR) es un programa de educación en materia de salud pública de la National Empowerment Center (NEC). Se desarrolló a partir de la premisa de que las crisis emocionales representan una oportunidad para profundizar la toma de conciencia, crecimiento y conexión con los demás. Aunque se sabe que el CPR se usa para enseñar a cómo revivir el corazón físico de una persona, eCPR está diseñado para ayudar a revivir el corazón emocional.

Las Cinco (5) INTENCIONES de eCPR

- 📖 *Utilizaré mis ojos, oídos y mi corazón para sentir su presencia dentro de mí ser- (Conexión)*
- 📖 *Compartiré mis emociones mientras que estoy con usted y me quedaré presente con usted-(Conexión)*
- 📖 *No se que es lo mejor para usted, pero juntas/os redescubriremos su fuerza interior-(emPoderamiento)*
- 📖 *No intentaré componerla/o o arreglarla/o pero estaré presente con usted sin juzgarle-(emPoderamiento)*
- 📖 *Estamos creando juntos/as una nueva vida en el momento presente (Revitalización)*

Habilidades de eCPR

Conexión: basada en la práctica de aceptación incondicional, estar presente y sin prejuicios con la persona en angustia emocional.

emPoderamiento: es una habilidad diseñada para ayudar a la persona en angustia o crisis emocional a experimentar su pasión y poder para que pueda vivir una vida más plena. Cuando la persona que asiste en la conexión como colaborador, con interés y curiosidad, la persona en crisis comienza a experimentar su propio poder para sanar y tomar decisiones.

Revitalización: emerge cuando la persona se siente con más libertad para expresar sus emociones y esperanzas. Entonces pueden participar más de lleno en su comunidad, relaciones interpersonales y contrarrestar los temores de soledad y más que nada recobrar el significado que da sentido y valor a sus vida.

eCPR y la Prevención del Suicidio

Una aplicación importante de eCPR es en el ámbito de apoyo a las personas que experimentan sentimientos y pensamientos suicidas. Como se mencionó anteriormente, los practicantes de eCPR aprenden a crear relaciones de confianza y respeto mutuo. Los sentimientos suicidas son una parte de la experiencia humana, y en muchos casos no pueden ser en realidad la expresión de un verdadero deseo de morir, sino más bien una pérdida de esperanza y un anhelo de tener una vida mejor. eCPR enseña a las personas a recobrar la esperanza y la forma de avanzar hacia la forma de vida que desean tener.

eCPR y Cuidado Informado del Trauma

eCPR es útil para las personas que han sufrido traumas como en un desastre natural (el huracán Katrina fue una inspiración para la creación de eCPR) violencia o abuso interpersonal. eCPR es cuidado informado del trauma porque se hace hincapié a la conexión, el empoderamiento y la comprensión y expresión de las emociones que son factores fundamentales para la sanación del trauma.

eCPR es para todas las personas

eCPR no sólo está diseñado para personas en crisis emocionales. A raíz de la tragedia de Sandy Hook, hay mucho debate sobre cómo reducir la violencia en nuestra sociedad. No existen respuestas fáciles a esta pregunta pero creemos que si las habilidades y valores de eCPR fueran más ampliamente enseñados y compartidos en nuestras comunidades, pudiera ser una valiosa función preventiva.

eCPR construye comunidades fuertes y saludables

eCPR tiene un amplio campo de aplicación. Se utiliza en las comunidades culturalmente diversas, unidad móvil de intervención en crisis, fuerzas de seguridad o cuerpos policíacos, comunidades y familias en crisis y otros entornos.