

Emocional CPR (eCPR)

Objetivo: Capacitar a las personas para que puedan asistir a otras personas durante crisis emocionales y hacer esta práctica accesible para todos.



12 de diciembre de 2015

Presentadores:

Maria Ostheimer, Arthur Gomez, Norma Ramirez, Erica Ruvalcaba-Heredia

Lo que sale del corazón llega al corazón

~Samuel Taylor Coleridge



Estar con...

¿Qué es eCPR?



eCPR es un programa educativo de salud pública que enseña a como asistir a personas que estén atravesando por crisis emocionales.

¿Porqué eCPR?

- Hay una gran necesidad y es imperante de que el público en general aprenda a asistir/apoyar a personas que estén atravesando por una crisis emocional.
- Así como el corazón físico de una persona necesita atención durante una ataque cardíaco como Resucitación Cardio Pulmonar (RCP), también el **corazón emocional** de una persona necesita atención durante una crisis emocional).

eCPR es la conexión de corazón a corazón para la resucitación emocional.



Procesos de la práctica de eCPR

C = Conectando con Compasión e interés para entablar la Comunicación de Corazón a Corazón

P = emPoderando para experimentar Pasión y Propósito

R = Revitalizando desarrolla desde un diálogo emocional en el momento presente, nuevas fuentes de energía, nueva vida, nueva creatividad e interés en las personas a su alrededor



Fundamentos de eCPR

- 1. Cuidado informado del trauma**
- 2. Apoyo Mutuo**
- 3. Inclusión en la Comunidad**
- 4. Basado en las Fortalezas**
- 5. Seguridad Relacional**
- 6. Los 10 componentes para recobrar la vida desarrollados por SAMHSA (Substance Abuse Mental Health Services Administration).**
- 7. Empatía Cultural: La voluntad de experimentar la perspectiva única de personas de otra cultura.**
- 8. Diálogo Emocional (Seis características del diálogo)**

INTENCIONES de Emocional CPR (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 sé 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)***

FENÓMENOS QUE PROVOCAN CRISIS EMOCIONALES

SITUACIONALES * MEDIO-AMBIENTALES * SOCIO-CULTURALES

Desigualdad y Pobreza

Racismo

Hospitalización/Muerte

No cobertura medica
--Diabetes

Desplazamiento Forzoso
Tráfico Humano/ Trata

Addicciones-
Alcohol, Drogas

Acoso/Violación Sexual

Violencia en la comunidad

Delincuencia



Distorsionan las aspiraciones de las personas

EMOCIONES aflictivas: miedo, rabia, tristeza, humillación
dañinas: ansiedad, resentimiento, depresión...etc



¿Qué es el Enfoque al Cuidado de Trauma?

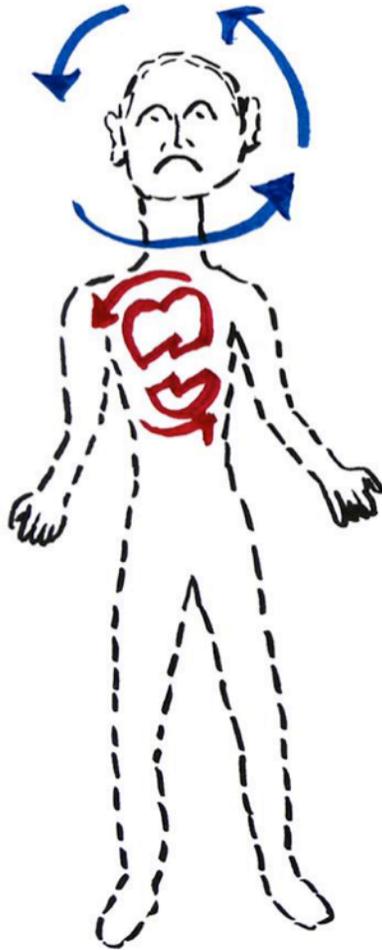
(Trauma Informed Approach TIA por sus siglas en inglés)



Formas que Emocional CPR Sana el Trauma

Dimensiones	Impacto del Trauma	Resultados de Emocional CPR
Sentido Relacional	Marginación Aislamiento	C onexión Emocional
Poder	Sin Voz ni Voto	Emocionalmente Fuerte y em P oderante
Estado Emocional	Entumecimiento Disociación	R evitalización Emocional

Atrapada/o en Monólogo



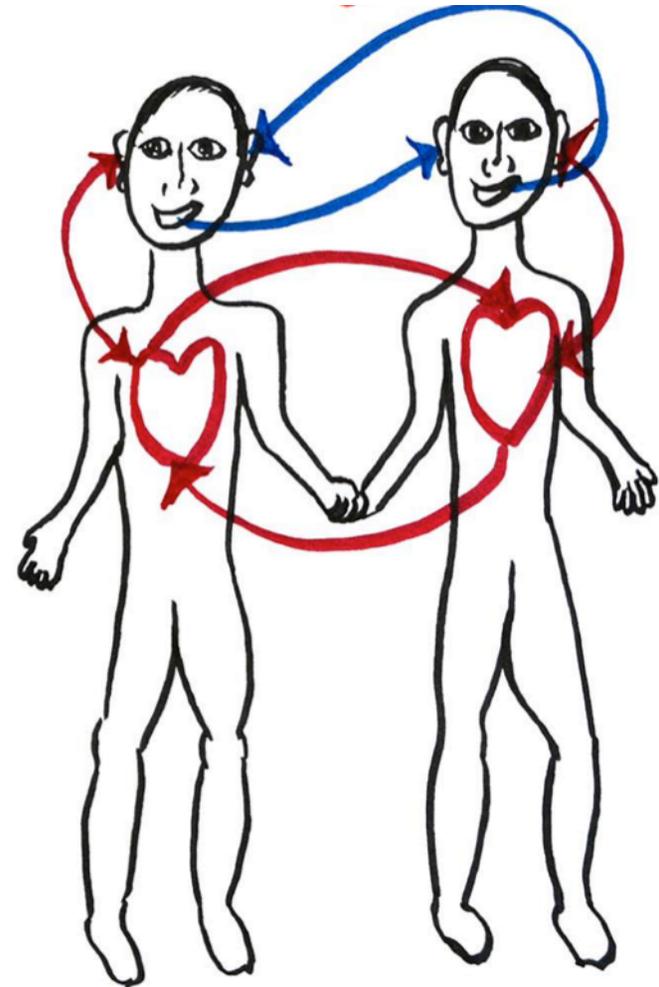
Trauma--Pérdida



*Conexión
emPoderamiento
Revitalización*



*Diálogo de Corazón a
Corazón*





eCPR y Prevención del Suicidio

- ✓ Restaurar la esperanza y recobrar el sentido de posibilidad
- ✓ Desarrollar planes juntos : Colaboración no coerción

(pags 53-56 en el manual)

Algunas preguntas que puede hacer :

- **¿Que fue lo que pasó que le ha causado sentirse así?**
- **¿Como puedo apoyarle en este momento?**
- **¿Algo o alguien en el pasado le ha ayudado cuando se ha sentido así?**



Empatía Cultural

- ✓ Empezar donde la persona está...
- ✓ Ser sensible a las diferencias culturales...
- ✓ Hacer preguntas respetuosas...
- ✓ Evitar suposiciones sobre lo que puede o no ser útil

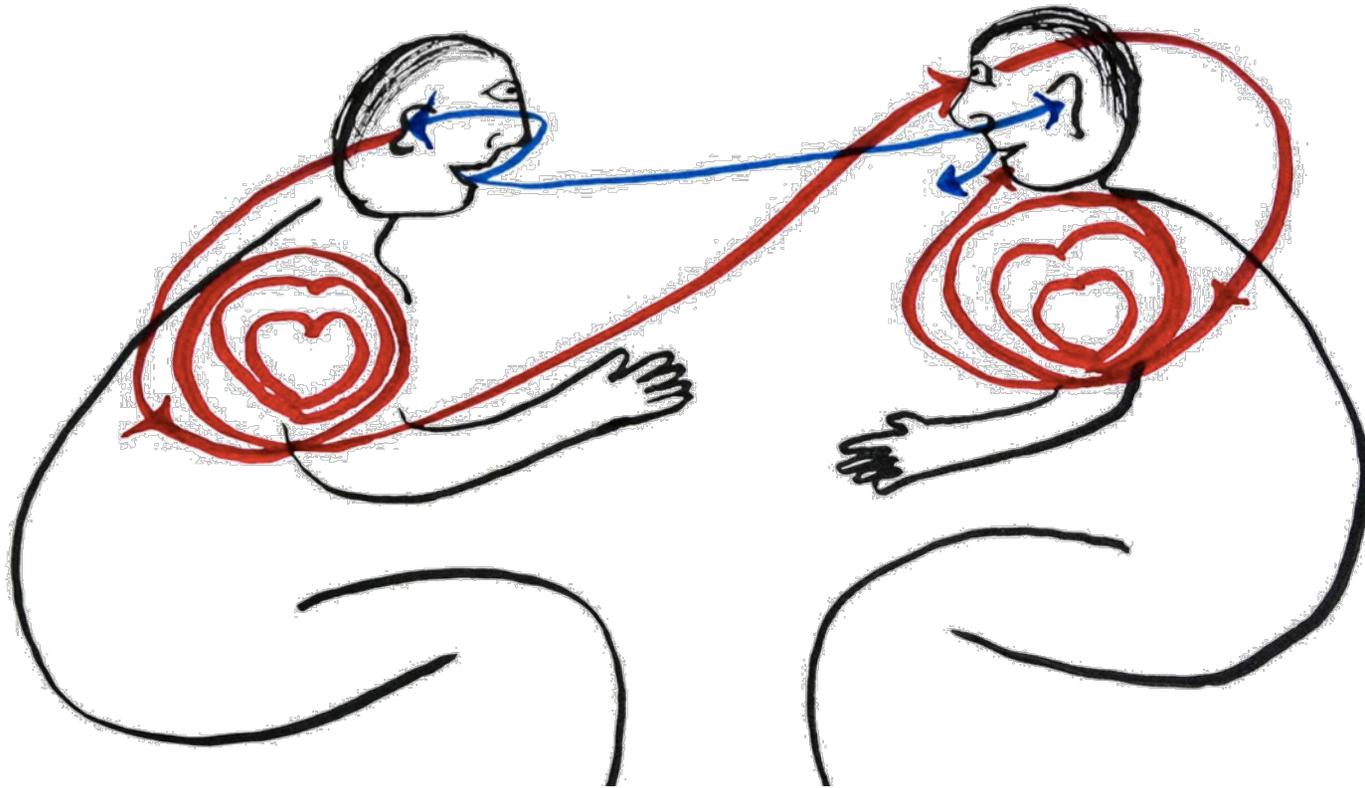


Seis (6) Características del Diálogo

- 1. Usando su voz auténtica**
- 2. Escuchando juntos (Escuchándonos)**
- 3 (a). Respeto**
- 3 (b). Respetar las diferencias**
- 4. Mantener una mente abierta**
- 5. Diálogo de Corazón a Corazón**
- 6. Igualdad y libertad de elección- ausencia de fuerzas opresoras–coercitivas**

Persona A

Persona B



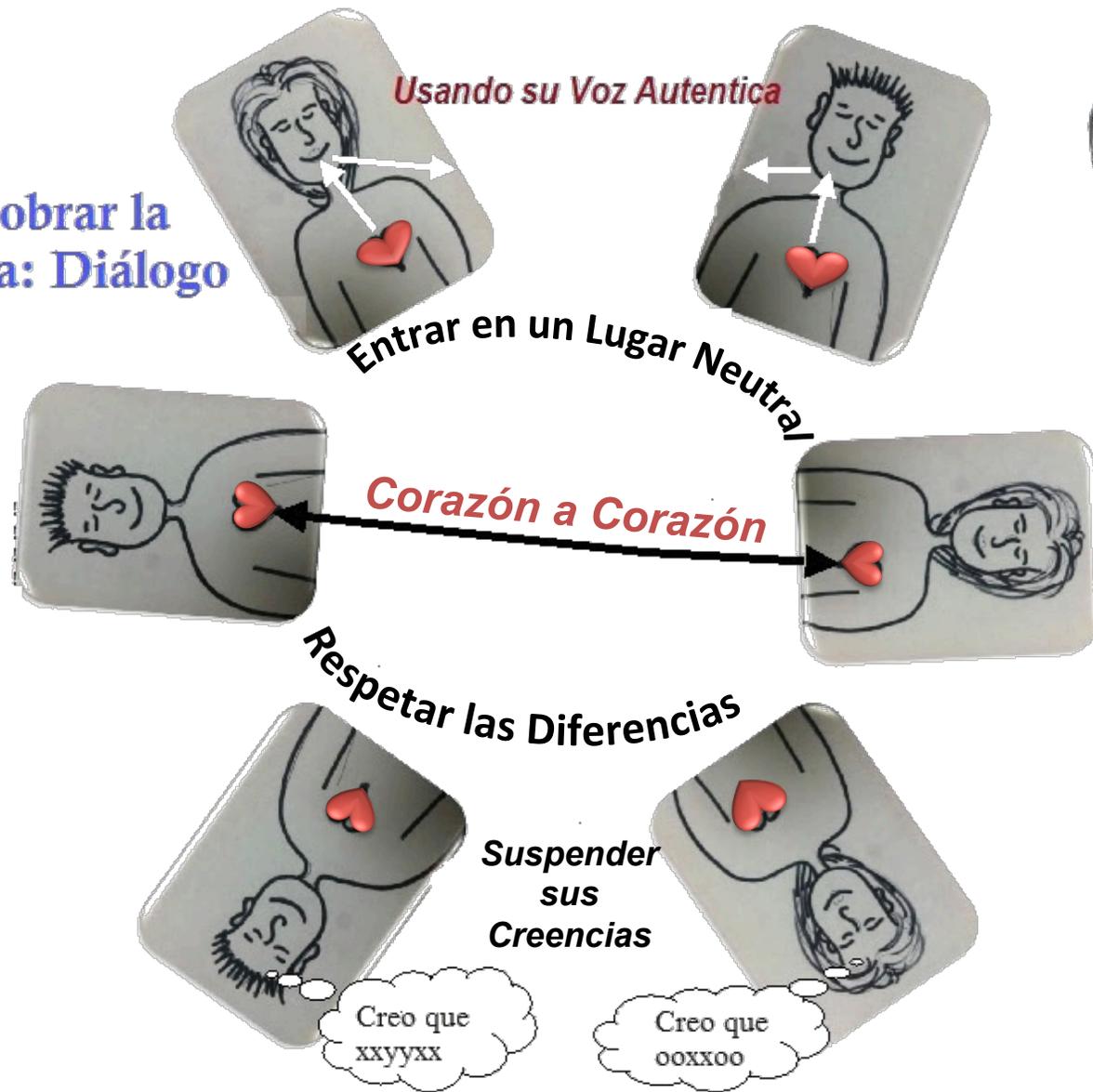
Dos Personas en Diálogo (Anderson, T. 2006)

Persona (A) dialogando con Persona (B)

Diapositiva #14

~IGUALDAD~

Recobrar la
Vida: Diálogo



Dejar
Su
Sombrero
En la
Puerta

Carácter chino del verbo “escuchar”





Conectando:

Al **C**onectarme con una persona en angustia emocional me pregunto, “**¿cómo me siento en este momento estando aquí con esta persona?**”

Después de escuchar a mi corazón, yo podría compartir mis sentimientos: “**me siento asustado/a, enojado/a, o triste en este momento pero aquí estaré y me quedaré con usted**”



emPoderamiento:

Me doy cuenta que **me siento incómodo/a al experimentar la angustia y el dolor de la otra persona** y quizás mi reacción sea querer juzgarle o tratar de arreglarle para aliviar mi malestar. En lugar, yo podría compartir y decir en voz alta "**no estoy aquí para arreglarle o juzgarle, pero para estar con a usted...**"



emPoderamiento (Cont):

Cuando me detengo de juzgar o de querer arreglar a la persona, me pregunto, “¿cómo puedo aceptar el no saber que hacer o lo que pueda suceder?”

Yo diría en cambio, **”siento impotencia al no saber que decir o hacer, pero confío en que muy pronto tendremos mejor conocimiento de lo que se tiene que hacer”**



Revitalizando:

Me doy cuenta que al estar aquí con usted en este momento es como empezar una nueva vida **y que soy capaz de dejar ir mi necesidad de corregir o explicar. Podemos estar aquí juntos/as de una manera donde experimentamos una nueva vida y una nueva esperanza para un futuro mejor a partir de ahora.**

“ Empiezo a sentirme con más vida cuando trato de estar aquí y ahora, presente con usted en un nivel emocional y sin sentir la necesidad de solucionar o decirle lo que tiene que hacer”

¡Muchas Gracias!



National Empowerment Center (NEC) www.power2u.org

Correo Electrónico: info@emotional-cpr.org

Tel: 877-246-9058 * Línea directa bilingüe español/inglés (714) 948-3513

Sitio Web: www.emotional-cpr.org