

RCPe (RCP Emocional)

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.



National Coalition for Mental Health Recovery

Correo Electrónico: info@emotional-cpr.org

Tel: 877-246-9058

Sitio Web: www.emotional-cpr.org

Qué es RCPe: RCPe es un programa educativo de salud pública que capacita a miembros del público para que puedan asistir a personas que esten experimentando una crisis emocional.

Por Qué RCPe:

- Hay una necesidad enorme e imperante de que el público general aprenda a asistir a personas que estén experimentando una crisis emocional.
- Así como el corazón físico de una persona necesita atención durante una crisis cardíaca, el corazón emocional de una persona necesita atención durante una crisis emocional.
- Así como RCP capacita a las personas para ayudar a una persona en crisis cardíaca, RCPe capacita a las personas para ayudar a una persona en crisis emocional.

RCPe es una manera de conectar corazón a corazón para la resucitación emocional.

Atrapado en el Monólogo

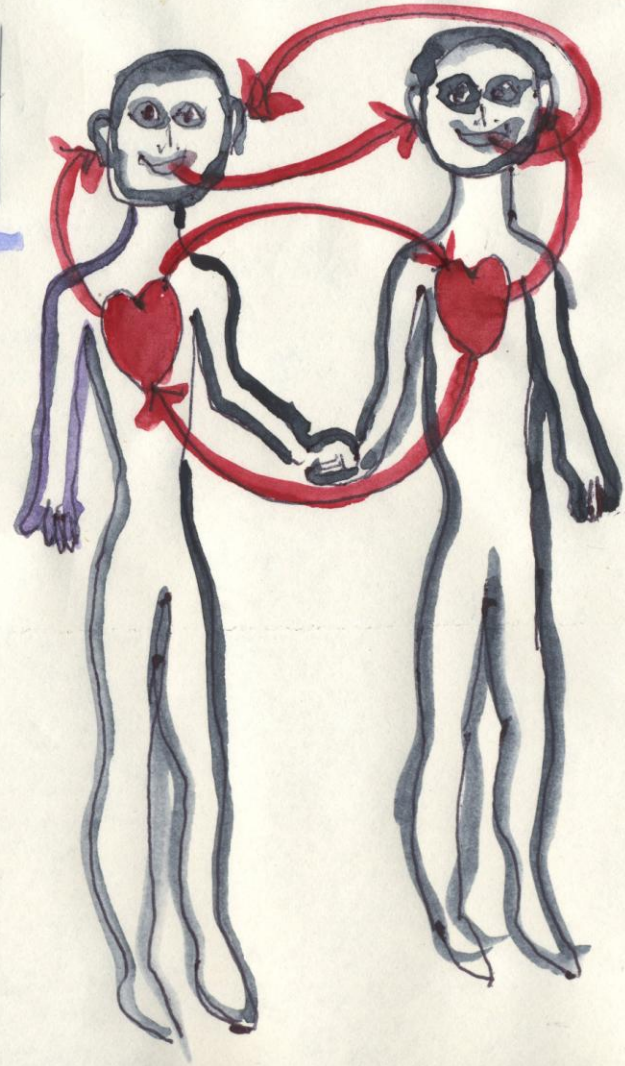


**Cuestiones de Salud Mental/
Trauma/Pérdida**



**Conexión/
emPoderamiento/
Revitalización**

Diálogo de Corazón a Corazón



RCPe emerge de estos 6 elementos:

- A. La experiencia de personas que han experimentado crisis emocionales.
- B. Los 10 componentes de la recuperación desarrollados por SAMHSA (Substance Abuse Mental Health Services Administration).
- C. Intervención en crisis luego de un desastre natural: primeros auxilios psicológicos.

RCPe emerge de estos 6 elementos:

- D. Cuidado informado del trauma: a la persona en crisis le preguntamos “Qué pasó” en vez de “Cuál es el problema”.
- E. Prevención del suicidio: basada en la restauración de la esperanza.
- F. Adaptación cultural, ponerse a la altura de la persona.

	Abordaje RCPe (Basado en el emPoderamiento)	Abordaje Tradicional (Basado en la Reducción de Síntomas)
Mostrar Sentimientos	Está bien mostrar que tenemos una respuesta emocional, pero se debe mantener el foco en la persona necesitando asistencia.	Intentar mantener la objetividad e intentar suprimir las emociones propias.
Uso del Poder	Poder con.	Poder sobre.
Compartir Experiencias	Compartir como medio para conectar y empoderar a la persona siendo asistida.	Guardarse las experiencias, no compartir.
Uso de Etiquetas y Categorías	Evitar su uso.	Recomendado.
Capacitación	No se requiere formación previa para ser capacitado en RCPe.	Requiere formación profesional.
Accesibilidad	Lenguaje relajado, adaptado culturalmente.	Vocabulario profesional, etnocéntrico.

RCPe se basa en los valores de una comunidad sana:

- A. Relaciones respetuosas y confiables.
- B. La recuperación de la vida es posible para todos, centralidad de la esperanza.
- C. Autodeterminación (dignidad de elección) es especialmente vital para las personas en crisis.
- D. Conectar en un nivel emocional mutuamente respetuoso.
- E. Validez de la expresión emocional.
- F. Adaptación cultural e inclusión de diversos grupos.
- G. Cada ciudadano es apreciado como una persona sana que ha sufrido un trauma.

Estar preparado para brindar RCPe

A. Cuidándonos a nosotros mismos, estar centrados, conectados, relajados, en contacto con nuestro yo interior.

- Prácticas de bienestar: meditación, actividad física...
- Participar en una comunidad amorosa.

B. Autoevaluación antes de comenzar RCPe

¿Puedo sentir empatía?

¿Estoy experimentando sentimientos fuertes?

¿Puedo dedicarle mi total atención durante el tiempo que sea necesario?



Los tres elementos de la práctica de **RCPe**

C = **Conectando** con **C**ompasión y **C**uidando la **C**omunicación.

P = **emPoderando** para experimentar **P**asión, **P**ropósito y **P**lanificación.

R = **Revitalizando** a través del **R**establecimiento de **R**elaciones, **R**utinas y **R**itmos en la comunidad.

C = Conectando

Es importante ser real, tu yo auténtico.

- En situaciones de crisis, eso es lo más importante, el talento, la herramienta, la forma de ser.
- Le otorga permiso a la otra persona para ser auténtica, para experimentar su 'ser real'.
- Vivimos el día a día escondidos tras una máscara. Nuestro 'ser real' añora ser real.
- A menudo una crisis ocurre por que el 'ser real' no es autorizado a emerger. Luego de mucha angustia, la crisis genera una apertura.
- Podemos pasar tiempo con las personas, para que su 'ser real' se sienta cómodo.

Destrezas **C**onectando

- A. Cultivar una actitud positiva y esperanzadora sobre el futuro.
- B. Crear una relación segura emocionalmente y comunicarnos con cuidado.
- C. Escuchar a la persona y estar presente con ella, en un nivel profundo.
- D. Practicar la indagación curiosa y la apertura mental.

Destrezas **C**onectando

- E. Estar en sintonía con los sentimientos y emociones de la otra persona, a la vez que nos mantenemos centrados en el sentido de uno mismo.
- F. Estar dispuesto a salir de la 'zona de comodidad' para 'estar' con otra persona.
- G. Tomar en consideración todas las barreras y oportunidades afectando el proceso de conexión.

C = Conectando

Puedes pensar para tus adentros:

- Cómo puedo estar contigo.
- Cómo podemos estar juntos.

Ejemplos de cosas que puedes querer decir:

- Parece que estás pasando por un momento difícil.
- Por favor cuéntame más.
- Pareces... (asustado/a, triste, nombra un sentimiento)

P = emPoderando

A medida que las personas en crisis emocional se vayan sintiendo seguras y vayan hablando, es importante que comiencen a experimentar su capacidad de retornar a la vida en la comunidad.

Destrezas emPoderando

- A. Demostrar capacidad para entrar en una relación colaborativa de 'poder con' y no de 'poder sobre'
- B. Modelar la transformación del enojo y la ira a la pasión y la fuerza.
- C. Facilitar en la otra persona el acceso a su propia sabiduría interior.

Destrezas em**P**oderando

- D. Ayudar a otras personas a encontrar su propio coraje y su propio poder
- E. Reformular, de manera sensible, la crisis como oportunidad.
- F. Facilitar la capacidad de planificación de la persona.
- G. Ejercitar reciprocidad al hacerle saber a la persona en crisis que permitiéndote ayudarla, ella te está ayudando a tí.

em**P**oderando

Es crucial que la etapa de planificación esté centrada en cosas específicas. Pide a la persona que considere:

A. Cómo quiero que sea mi vida.

B. Qué puedo hacer para cuidarme.

C. Qué cosa importante puedo hacer ahora.

R = Revitalizando

Pronto, alentamos a las personas a que se involucren nuevamente en relaciones, a que retomen o tomen nuevos roles en su familia y su comunidad.

Hay que entregarse a la vida para tener una vida.

La crisis emocional provee una oportunidad para hacer cambios en la vida.

Puede ser un momento para buscar sentidos y propósitos.

Destrezas **R**evitalizando

- A. **Sentido**: Ayudar a las personas a identificar el centro vital que da sentido y propósito a sus vidas.
- B. **Sueños**: Alentar a las personas a dar pequeños pasos en la dirección de sus sueños.
- C. **Relaciones**: Facilitar conexiones con la comunidad para realzar o para restablecer roles, relaciones y rutinas.