



Podcast 17

¿Cómo reconocer el impacto del propio comportamiento en los demás?

Trabajar con otros seres humanos suele ser un reto. Incluso los profesionales más experimentados se enfrentan a retos éticos y personales a lo largo de esta difícil tarea. Esto se debe a la diversidad de experiencias individuales y a la diversidad de sus combinaciones en la interacción con otros.

La ética y las consideraciones morales son factores muy importantes, el trabajo con personas sensibles requiere una actitud moral particular. Cuando se trabaja con personas sensibles la situación puede volverse más vulnerable y sus reacciones pueden diferir mucho de las de otras personas con experiencias vitales diferentes. Por ejemplo, cosas como la distancia interpersonal, el tacto, la forma de vestir, etc., pueden generar rápida y fácilmente tensiones evitables. Los profesionales tienen que ser conscientes de ello y planificar, mantener un entorno seguro desde diferentes perspectivas, incluyendo sus propios comportamientos y acciones.

La autorreflexión crítica es clave. Trabajar con personas sensibles no sólo requiere que los profesionales se abran a su grupo objetivo, sino que deben reflexionar también sobre su propia posición social, emocional y sus privilegios. Al hacerlo, puede acercarse a sus propias ideas preconcebidas y estereotipos sobre las personas sensibles y vulnerables. La autorreflexión puede ayudar a reducir la posición paternalista. Esto es crucial, ya que las relaciones de poder del pasado pueden ser un factor desencadenante para las personas sensibles. El objetivo es liderar pero también ser un aliado de tu grupo.

Es necesario querer conocerlo. Observa, acepta, altera tus acciones y los resultados que traen. Asegúrate de ser testigo de ti mismo en las interacciones sociales y profesionales. Sé curioso y acepta lo que encuentres. Puedes utilizar diferentes herramientas, como llevar un diario, grabar en vídeo, pedir opiniones, etc. Puedes centrarte tanto en tus interacciones verbales como en las no verbales para ver patrones.

Recibir comentarios y correcciones puede ser un reto no sólo para las personas sensibles, sino también para los profesionales que trabajan con ellas. Asegúrate de contar con el apoyo necesario para permanecer abierto a la retroalimentación correctiva como una forma de aprender directamente de las personas sensibles. Aprende a lidiar con sus respuestas defensivas a los comentarios críticos y póngase a disposición de la corrección. Discutir los efectos emocionales de las críticas no debe ocurrir en el grupo. Buscar el apoyo de un supervisor o de un colega con experiencia para una charla profesional son formas de tener tus necesidades también satisfechas mientras no cargas al grupo.

Mantente en contacto con tus propias emociones y sus efectos en tus sentimientos y comportamiento. Tu comportamiento y tus acciones son lo que la gente ve de ti. Este es el proceso de tu impacto en los demás. ¿Qué siento? ¿De dónde viene este sentimiento? ¿Qué quiero hacer con este sentimiento? ¿Lo transmito a los demás? ¿Cómo, con qué propósito?

Descubre y conoce tus propios puntos de activación. Un formador o instructor no es inmune a ser provocado por ciertas cosas. De manera inconsciente o consciente, podemos reaccionar a cosas que fueron duras en nuestro pasado o que están relacionadas con emociones difíciles. En estos casos, tendemos a atacar o actuar a la defensiva. Esto es contraproducente cuando se trabaja con personas





sensibles, y puede reanimar viejas y dañinas relaciones de poder. Una vez que conozcas la raíz de tu estrés, podrás empezar a mejorar tus respuestas.

Conoce a las personas con las que trabajas o para las que trabajas. Tienes que cambiar tu perspectiva, pasando de tu punto de vista al de ellos. Para ello, tendrás que hacerles preguntas, conocerlas y pasar gradualmente de considerarlas como meros estereotipos a seres humanos diversos. De este modo, es más probable que aprendas lo que les provoca, les estresa o les apoya en su comportamiento.

Supervisión. Todos tenemos puntos ciegos, áreas que simplemente no vemos o sobre las que tenemos una visión distorsionada. Otros profesionales, los supervisores, pueden señalarlo. Incluso si la supervisión no está disponible, hay maneras de llegar a los puntos ciegos, si hay voluntad. Cuando se trabaja con personas sensibles, se recomienda encarecidamente que exista una cultura de trabajo en la que los debates profesionales, el diálogo, la voluntad de afrontar los conflictos de forma abierta y constructiva y el apoyo mutuo formen parte real de su trabajo. Se aconseja contar con un grupo de apoyo profesional en el que los profesionales en activo puedan compartir, debatir y desarrollar su trabajo. La supervisión es esencial para este trabajo.

