



Podcast 22

¿Cómo trabajar con personas sensibles?

¿Cómo trabajar con personas sensibles? Por Kriszta Zsiday

Trabajar con personas en grupo o individualmente en general es exigente. Hay que tener suficientes conocimientos y experiencia para trabajar de forma responsable. Los seres humanos pueden ser frágiles. Y si alguien ya ha sufrido un impacto demoledor, se necesita aún más consideración.

Ser sensible puede ser un rasgo de la personalidad, pero también puede ser el resultado de un trauma o de ambas cosas. En cualquier caso, el resultado es un sistema nervioso alterado y respuestas sociales que pueden ser inusuales. Si un grupo de 13 personas asiste a su actividad, es probable que 9 de ellas hayan experimentado al menos un acontecimiento traumático en su vida, y al menos una de ellas tiene o tendrá TEPT. Esto se basa en estadísticas relacionadas con la población general. Si tienes clientes de una zona de guerra, trabajas con mujeres exclusivamente o trabajas con el cuerpo/las emociones ese porcentaje es aún mayor.

No, no vendrán a contarte sus historias, aunque seas abierto y amable. Y puede que ni siquiera necesites saberlo. Aun así, tienes que tener cuidado porque tu actitud y tu enfoque pueden marcar una diferencia significativa. Puede ayudar o puede retraumatizar a la persona, incluso si tienes las mejores intenciones. Si te importa, tienes que ser humilde y reflexivo. Acepta que no puedes estar seguro, sustituye la certeza por la ambigüedad y acepta tu propia fragilidad.

¿Quién puede considerarse sensible?

Tienes que estar atento y ser reflexivo sobre el comportamiento de la persona más tus reacciones, la conexión con el individuo. Puede ser una señal si te das cuenta de que un miembro de tu grupo está reaccionando de forma inusual ante una situación social. Sin embargo, podría significar algo más, por ejemplo, que proceden de una cultura diferente. Notar que alguien siempre se centra en las necesidades y sentimientos de los demás y se esfuerza por satisfacer esas necesidades podría ser una señal, pero también podría ser un hábito materno. Reaccionar de forma exagerada o no reaccionar a los estímulos sensoriales podría ser una pista, pero puede estar causado por la resaca o por problemas sensoriales. Es un proceso que hay que aprender y entender, pero lo mejor que puedes hacer es asegurarte de que si hay alguien así en tu grupo, esta persona no vuelva a ser herida, sino atendida. Y lo mejor es que, aunque no haya nadie en el grupo que pueda considerarse sensible, el grupo seguirá valorando y apreciando que seas consciente de lo que aún no sabes de ellos, se sentirán seguros y cuidados. Así que no puedes perder nada y ganar mucho.

¿Qué debo tener en cuenta?

Autorreflexión y motivación personal/profesional: saber qué y por qué lo haces.

Los errores más comunes provienen de la buena voluntad y de confundir la experiencia anecdótica ("a mí me ha funcionado") con las pruebas ("esto es lo que podemos demostrar basándonos en la observación de un grupo de personas significativamente representativo"). Tu experiencia es tuya y es válida para ti, sin embargo, es importante reconocer que las personas con las que trabajas





representan una diversidad humana con vidas, experiencias, cuerpos incluso muy diferentes. Puede que ofrezcas algo "útil/hermoso/liberador/curativo" porque ha sido un avance para ti, pero la persona sensible puede no apreciarlo. Puede ser incluso desencadenante o insoportable para ellos. Puedes parecer desconectado y no ser consciente de sus diferentes realidades. Puede ser cualquier cosa, un consejo sobre el estilo de vida que no esté arraigado en su realidad, pero incluso una elección de música, o un ejercicio o una caricia. No des nada por sentado: si te sorprendes a ti mismo haciendo algo por ti ("era tan importante/grande en mi vida") entonces deja de hacerlo. Sigue preguntándote: ¿lo estoy haciendo por mí (mi ego, mis hábitos, mi placer) o por el participante de mi grupo? Si no estás seguro, prueba otra cosa.

La autorreflexión es un componente que no se puede descuidar, especialmente cuando se trabaja con personas sensibles. En el plano profesional, esto significa que uno es consciente y puede reflexionar sobre las experiencias acumuladas por o a lo largo de su trabajo y cómo pueden afectarle a él y a su grupo de participantes. Conocer nuestros límites y fronteras emocionales, cognitivas o de otro tipo es esencial para no ofrecer más de lo que somos capaces de manejar sin causar daño. Esto garantiza no sólo nuestro bienestar, sino también la confianza, la fiabilidad y la capacidad de relacionarse que son esenciales en este trabajo. Buscar supervisión, consultar con colegas experimentados es una excelente herramienta para trabajar en ello.

La honestidad hacia uno mismo es obligatoria. El autoconocimiento profesional no se produce de la noche a la mañana, es un proceso constante y continuo. Siempre podemos indagar sobre nuestras motivaciones personales y profesionales. ¿Quiero llevar a cabo este programa/ejercicio porque se me da bien, fue potente cuando participé en él, para sacar mi lado atractivo, etc., o es necesario, para ayudar a las personas con las que trabajo (están preparadas emocional y físicamente, lo han pedido, necesitan aprender algo que quieren, etc.)?

