



## Podcast 24

### ¿Cómo trabajar con personas sensibles?

Adaptación de las actividades a la especificidad de la sensibilidad: la flexibilidad y la creatividad profesional de tu parte son imprescindibles. Es posible que reconsideres programas que funcionaban bien en el pasado o que cambies tu plan sobre la marcha a causa de las personas sensibles. Aquí tienes algunos ejemplos de cómo puedes hacerlo.

La necesidad de tiempo de inactividad y/o de estar solo/en silencio es un atributo de las personas sensibles. Reconsiderarlo durante sus actividades es un deber. Si alguien está fuera de juego, alejado mentalmente, incluso tus mejores esfuerzos caen en campos estériles.

Más entornos neutros. Poner música relajante, un incienso encendido puede ser encantador, pero no para todos y no siempre. Sentirse abrumado por los estímulos (luz, sonido, olor, espacio...) es una característica de las personas sensibles. Si quieres calmarlas, un entorno neutro puede ser la mejor manera de hacerlo. Deja de lado a tus seres queridos.

Acepta la evitación de ciertas cosas, situaciones. Se trata de una característica con la que quizá tengas que lidiar. Superar un bloqueo no es fácil. Hay razones muy buenas y profundas por las que alguien no quiere ir a su lugar oscuro y difícil. Presionar a los participantes para que lo hagan es una forma de arriesgarse a retraumatizar a esa persona. Lo más probable es que esto esté fuera del alcance de tus actividades y formación y lo máximo que puedes hacer es sugerir una derivación si se acepta la retroalimentación

Tratar de forma evidente el déficit de atención. Es posible que tengas que repetir las instrucciones, hacer demostraciones, utilizar formas alternativas para llegar al objetivo previsto de la sesión. Es posible que su mente esté preocupada por pensamientos, sensaciones que no son visibles para ti y que no pueden o no quieren compartir en el grupo. Una persona sensible no está ahí para complicarte la vida, hay una razón por la que acudió a ti en primer lugar. Al mismo tiempo, es importante ser consciente de que la presencia física no significa automáticamente estar también plenamente presente a nivel mental. La ansiedad y la depresión pueden ser bastante agotadoras.

Resumamos lo dicho. Si te ves a ti mismo como un profesional bien preparado para trabajar con personas sensibles, los siguientes pasos son necesarios. También incluye el conocimiento, la realidad de tu grupo objetivo y tu entorno.

Tu motivación personal para realizar este trabajo

Una comprensión reflexionada del trabajo con personas sensibles

Conocer a tu grupo y sus necesidades, miedos, capacidades

Pregúntales dónde quieren estar, dónde quieren crecer

Entrevistarlos de alguna forma para conocer al individuo y no sólo la historia general

Sepa hacia dónde quiere guiarlos y sea realista al respecto. Manténgase dentro de sus límites profesionales

Prepárate y ten cuidado con los arreglos prácticos para tener suficientes recursos y evitar desencadenantes innecesarios





Ten una persona y un plan de apoyo si las cosas se ponen en marcha de forma inesperada.

Reflexiona sobre tu comportamiento, tus acciones, tus sentimientos y tus reacciones con regularidad durante la preparación y el programa.

Si es posible, cuente con un supervisor. Si no es así, asegúrate de informar sobre tu trabajo de alguna manera

Recuerda que eres responsable de tu programa y de las personas. No basta con tener buenas intenciones, hay que ser consciente de cómo un grupo diverso de personas puede responder de forma diversa a tus instrucciones.

