

DE ESPECTADOR A DEFENSOR (LECCIÓN 1)

HABILIDADES DE RELACIÓN

Las habilidades de relación que aparecen a continuación pueden ayudarle a lidiar eficazmente con un Power Masker. Tome notas sobre ejemplos o historias personales relacionadas con cada habilidad.

EMPATÍA

Comprender que la persona que enmascara el poder puede actuar por sus propias inseguridades o dificultades puede ayudar a calmar las situaciones. Responder con amabilidad y empatía en lugar de con enojo puede ayudar a reducir la tensión.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Ser claro y seguro al establecer límites puede evitar que el Enmascarador de Poder tome el control de la situación. La comunicación asertiva ayuda a expresar sus necesidades sin ser agresivo o pasivo.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Aprender a abordar y resolver conflictos con calma es fundamental. Esta habilidad le permite manejar la situación sin agravar el comportamiento, lo que fomenta el diálogo pacífico.

AUTOCONCIENCIA

Conocer sus propios desencadenantes y mantener el control emocional puede evitar que se deje arrastrar por los intentos del Enmascarador de Poder de provocar una reacción. Mantener la calma y el centro le ayudará a manejar la situación desde una posición de fortaleza.

(continued below)

DE ESPECTADOR A DEFENSOR (LECCIÓN 1)

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

Las siguientes habilidades para la toma de decisiones responsables pueden ayudarle a lidiar eficazmente con un Power Masker. Tome notas sobre ejemplos o historias personales relacionadas con cada habilidad.

EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN

Dé un paso atrás para evaluar lo que realmente está sucediendo antes de reaccionar. Comprender las motivaciones del Enmascarador de Poder y cómo la situación puede empeorar ayuda a elegir la mejor respuesta.

SOPESANDO LAS CONSECUENCIAS

Considere los posibles resultados de distintas acciones, como ignorar el comportamiento, responder con calma o buscar ayuda. Esto le ayudará a asegurarse de que su respuesta sea considerada y no empeore la situación.

BUSCANDO APOYO

Reconocer cuándo es necesario pedir ayuda a un adulto, maestro o consejero de confianza. Saber cuándo involucrar a otros es una forma responsable de garantizar que el problema se maneje de manera adecuada.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Aborda la situación con una mentalidad centrada en la búsqueda de soluciones. Si piensas en formas de resolver el conflicto de manera pacífica y productiva, tendrás más probabilidades de reducir la influencia negativa del Enmascarador de Poder sin aumentar la tensión.