

# ANCLAJE



## EMOCIONAL

### ANTE EL GASLIGHTING

#### MANTENER EL CONTROL:

1. Veo las cosas desde otra perspectiva.
2. Eso no coincide con lo que viví
3. Tengo otra versión de los hechos.
4. Podemos tener experiencias distintas sobre lo mismo.
5. No estoy de acuerdo, pero no necesito convencerte.
6. Estoy claro(a) en lo que experimenté.
7. Prefiero no entrar en una discusión sobre eso.
8. No necesito justificar lo que sé que ocurrió.
9. Esa interpretación no refleja lo que yo observé.
10. Gracias por compartir tu punto de vista, pero yo lo recuerdo diferente
11. Si tenemos percepciones distintas, lo mejor es revisar los hechos.
12. No es una cuestión de emociones, es lo que observé en la situación.
13. Puedo mantener mi versión sin invalidar la tuya.
14. Sigo sintiendo que lo que viví fue válido
15. Mi percepción también merece ser tomada en cuenta.

#### CÓMO USAR LAS FRASES:

🧭 Usa estas frases como herramientas, no como armas.

🎯 Combina con lenguaje corporal firme:  
Contacto visual, voz serena y postura erguida transmiten seguridad.

📝 Documenta la situación si es necesario:  
Estas frases protegen tu presente, pero los registros protegen tu futuro.

🧘♀️ No expliques más de lo necesario.  
Recuerda: el objetivo no es convencer al otro, es no perderte tú.

Sharon Manno  
Multicultural Leadership

@EEGERENCIA

