

Reencuadre

Reencuadrar o reenmarcar (reframing) significa reformular las declaraciones negativas de manera positiva y dar un nuevo marco a las palabras y al ambiente de la conversación.

Si se hacen declaraciones despectivas, hirientes o provocativas, las y los facilitadores o mediadores pueden reformularlas y convertirlas en frases más aceptables y positivas. El supuesto básico es que toda información, por muy negativa que sea, contiene un núcleo positivo que queda expuesto al reformularla.

La reformulación crea una atmósfera agradable para la discusión, lo que a su vez tiene un efecto constructivo y positivo en la situación. Las partes en conflicto aumentan su apertura a lo que se dice y es más probable que acepten el mensaje positivo de la información.

Ejemplos:

Estos extranjeros nos quitan todos los puestos de trabajo.

- ¿Tiene la impresión de que habría más puestos de trabajo si hubiera menos extranjeros en Costa Rica?

Lo que dice el profesor ya es demasiado viejo.

- Te gustaría que el profesor te enseñara lo que es nuevo para ti.
- ¿O prefieres que el profesor actualice sus conocimientos?

¿No se da cuenta de que ese hombre me oprime con todo lo que dice?

- ¿Tiene la impresión de que el hombre podría darle aún más libertad y sólo entonces podría expresarse como le gustaría y con autenticidad?

Ejercicio de reencuadre

Por favor, edita las siguientes frases y encuentra una o más reformulaciones positivas para cada frase.

- Eres egoísta y arrogante.
- Siempre piensa sólo en sí mismo y no se fija en absoluto en lo que le rodea.
- No sabe expresar sus sentimientos. Está completamente tenso.
- Solamente mire a mi marido: ¡qué tieso e inmóvil está ya ahí sentado!
- Sólo tiene tiempo para los demás. Ya no me quiere en absoluto.
- Los italianos, ¡son unos machos totales!
- ¡Estos africanos seguro que tampoco han oído hablar nunca de la igualdad!
- Estos chicos no saben hacer otra cosa que tontear.
- El tipo no me respeta en absoluto. Ni siquiera me mira cuando me habla.
- Tenemos que seguir constantemente al nuevo jefe, aunque no tiene ni idea.
- Estos jefes sólo se preocupan de sí mismos.
- El acusado parece que tiene algunos tornillos flojos.
- La compañera siempre revienta las reuniones de equipo y contamina así todo el ambiente de trabajo.
- Cada vez que me pongo en contacto con ella, tuerce la cara y actúa como si yo fuera repugnante.
- Está claro: ¡este grupo de jóvenes miente descaradamente!
- No puedo trabajar con gente así. No saben mantener el orden ni discutir con sensatez.
- El colega apesta tanto a sudor que me siento mal cada vez que me encuentro con él.
- La mujer es una alcohólica. No tiene otra cosa en la cabeza que beber.
- Pocas veces he visto algo tan rígido.
- Los chinos siempre sonríen cuando vienen a la oficina de inmigración. Pero no pueden abrir bien la boca cuando algo no les gusta.