

Nombre cómo se sintió



1. Piense en ese momento en que usted se sintió diferente a todos los demás. Por ejemplo: Usted estaba en una reunión en que era la única mujer, etc.
2. Piense en UNA PALABRA que mejor describa cómo se sintió en ese momento. Por ejemplo: "Era la única persona hispana en la reunión. Me sentí EXTRAÑA", o "era la única persona que hablaba lenguaje por señas. Me sentí AISLADO".
3. Preséntese a las personas a su alrededor usando la misma SOLA PALABRA. Por ejemplo: "SOY UNA EXTRAÑA", o "ESTOY AISLADO". Pídeles que se presenten de la misma forma.
4. Con las personas en su mesa, reflexione en lo siguiente:
 - ¿Qué sintió que la llevó a describirse a sí misma como "EXTRAÑA", "AISLADA" o cualquiera que sea la palabra que usó?
 - ¿Cuáles fueron las palabras que más se usaron durante la presentación de cada persona?
 - ¿Hubo más palabras negativas o positivas?
 - ¿Cuáles serían algunas de las implicaciones (de las palabras positivas) para el trabajo juntos?
 - ¿Cuáles serían algunas de las implicaciones (de las palabras negativas) para el trabajo juntos?



Aunque todos nos hemos sentido diferentes en algún momento, es fácil olvidar los sentimientos que se asocian con esta experiencia. Quizá podríamos sin quererlo estar excluyendo a otros y actuando de tal forma que comunicamos mensajes confusos. Si pudiéramos recordar nuestros propios sentimientos en cuanto a ser diferente, esto nos ayudaría a ser más sensibles con otras personas.