

Sent més conscients dels nostres privilegis

Canòdrom Març 2022

Exercici 1: Sent conscient del meu rang ¹

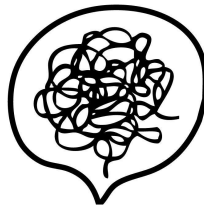
En una escala de l'1 al 5 (5 és molt alt i 1 molt baix) classifica el teu rang en les següents àrees:

TIPUS DE RANG	PUNTS
Rang social posicional (pensa en el teu lloc de feina o en algun grup)	
La teva posició en la jerarquia formal	
La teva antiguitat	
Els teus coneixements professionals o experiència	
El teu accés a les persones clau, a les que prenen les decisions	
Rang social global	
Edat	
Raça o ètnia	
Nacionalitat	
Gènere/identitat de gènere	
Classe social/econòmica	
Educació formal, títols acadèmics	
Professió: tenir-ne o no i tipus de professió	
Salut física i mental	
Orientació sexual	
Xarxa de contactes socials	
Aparença/aspecte físic	
Estat civil/parella/fills/es	
Rang psicològic	
Et sents amb eines per afrontar el dia a dia. Amb capacitats per afrontar les adversitats	
La teva infància no et causa problemes	
Et sents bé amb tu mateix/a	
Confies en tu mateix/a	
Et coneixes i pots gestionar les teves emocions	
Tens una xarxa de suport	
Tens capacitat de relacionar-te, comunicar-te i incidir en les altres persones	

1

Exercici adaptat del llibre *Sentados en el Fuego* d'Arnold Mindell





Rang espiritual o de sentit de la vida	
Sentiment de que estàs on has d'estar	
Et sents connectat/da amb un sentit profund de la vida?	
Sents connexió amb alguna cosa més gran que tu mateix/a?	
Capacitat d'estimar la vida	

Reflexiona sobre el resultat. Respon a les següents preguntes:

Alt rang:

- On tens més rang? Quins privilegis et dóna? De quina manera els pots celebrar o disfrutar?
- Pots agrair la sort que tens, el dolor que t'estalvien els teus privilegis, tot el que enriqueixen la teva vida i sent felicitat per això.
- Quins privilegis et costa més reconèixer i acceptar? De quins et sents culpable, o te n'avergonyeixes o et fan sentir incòmode?
- Reflexiona sobre el que et que se't fa difícil i no et deixa celebrar els teus privilegis. Pot ser que hagi internalitzat l'opinió majoritària sobre la teva raça, gènere, orientació sexual fent que tinguis prejudicis amb tu mateix/a (opressió internalitzada). O potser no els pots celebrar perquè et sents culpable per tenir alguna cosa que els altres no tenen.

Baix rang:

- On tens menys rang? De quina manera pots utilitzar el teu alt rang d'una altra àrea perquè t'ajudi en això?
- Pensa en alguna àrea en la que tenys menys rang i quin privilegi et dóna això.

Per seguir-hi pensant:

- Quina relació poden tenir aquestes reflexions amb el que voleu fer al Canòdrom?

