RANGO



El rango es una combinación de nuestros privilegios con la posición concreta que cada persona ocupa en un sistema determinado, en un momento determinado. Dependiendo de lo central o marginal que sea esta posición respecto a otras, podemos estar en un rango alto o bajo.

El rango **es dinámico, depende del contexto** y se da **en relación** con otra persona.

El rango "es la suma de privilegios de una persona o un rol en un momento dado"

(Mindell, 1995)

Otro reto del rango es que, cuando tenemos un rango alto, no podemos desprendernos de él.

Entender la dinámica de los rango ayuda a las personas facilitadoras a ser conscientes de la diversidad de un grupo y de cómo se producen las interacciones entre las personas. Podemos identificar los rangos observando las dobles señales, es decir, las señales de rango que se dan sin ser conscientes de ello. El rango alto de una persona puede verse, por ejemplo, en su confianza o comodidad al hablar en un grupo grande, aunque no sea necesariamente consciente de ello.

Las dobles señales y la falta de conciencia del propio rango suelen crear tensiones y conflictos en nuestras relaciones y en las comunidades.

A menudo tendemos a reconocer un rango superior en las demás personas, pero somos menos conscientes de nuestro propio rango, por ejemplo, que los demás son más ricos, tienen más poder, etc. En otras palabras, somos más conscientes de nuestro rango bajo que de nuestro rango alto. Ser conscientes de nuestro propio rango nos permite poseerlo y utilizarlo mejor y crear relaciones más sostenibles con los demás.



Tomar conciencia del rango es un proceso importante que debemos desarrollar si no queremos abusar de nuestro poder. Si una persona toma conciencia de su rango, puede elegir utilizarlo en beneficio de todo el grupo o sistema. La inconsciencia del rango puede perpetuar el sufrimiento o el abuso. Cada persona tiene rango alto en algunas áreas y rango inferior en otras, es parte de la naturaleza de "rango". Tomar conciencia de ello, detectar las señales de rango alto y bajo en mí, es un proceso esencial.





Diferentes tipos de rango:



Nuestro status en la sociedad está relacionado con la posición socioeconómica que ocupan las personas en el sistema social, el rango que recibe una persona en función de lo que la cultura dominante valora y apoya. También es el rango estructural asociado a posiciones estructurales de poder: madres y padres/hijxs, profesores/alumnxs, personas directivas/empleadas, etc. El rango social o estructural se observa en las jerarquías de nuestras familias, empresas, organizaciones y gobiernos, por ejemplo:

- → Características étnicas
- → Género
- → Orientación sexual
- → Estatus socioeconómico
- → Religión o espiritualidad
- → Salud física y mental
- → Educación (estudios formales, diplomas, etc.)
- → Estructura familiar
- → Habilidades (físicas, intelectuales, emocionales)
- → Red de contactos sociales
- → Apariencia/adaptación a los modelos de belleza dominantes
- → Rango institucional*

El rango es, al mismo tiempo, establecido por el grupo o el contexto en ese momento. Por ejemplo, cuando estás en un grupo que conoces bien, puedes tener un rango más alto que una persona recién llegada al grupo, o más que el rango que tienes en un grupo diferente. El rango contextual también puede ser inverso del rango estructural (por ejemplo, en un grupo de personas migrantes), aunque ambos operen al mismo

- → Posición en la jerarquía formal (si existe)
- → Tiempo que llevas en el grupo (persona fundadora,
- → Relación personal que mantiene con las personas que tienen influencia en el grupo
- → Conocimientos y experiencia en la materia
- → Acceso a información clave, personas clave o responsables de la toma de decisiones
- → Conocimiento de los lenguajes y códigos del propio



Está relacionado con un propósito superior en la propia vida o con comprender el sentido de la vida incluso en acontecimientos dramáticos, un sentimiento de pertenencia y sentirse conectado a algo más grande que unx mismx, por ejemplo:

- → Conexión con algo más grande que unx mismx (Dios, religión, espiritualidad, etc.)
- → Haber tenido experiencias que amplían tu comprensión de la vida y la muerte (haber estado cerca de la muerte)
- → Conocer el sentido de tu vida, tu propósito
- → Sentirse respaldado por un sentido de justicia o signi-
- → Alineación de lo que haces en tu vida con tus valores.

Sensación de equilibrio y bienestar psicológico consigo mismo, incluso en situaciones difíciles, por ejemplo:

- → Confianza en unx mismx, autoestima
- → Sentimiento de que tus puntos de vista son válidos, incluso cuando otras personas no están de acuerdo
- → Sentirse queridx
- → Haber vivido un periodo difícil y salir fortalecidx de ello
- → Sentirse equilibradx, también en medio de conflictos y difi-
- → Capacidad para trabajar o liberarse de complejos y estados de ánimo difíciles
- → Tranquilidad
- → Iniciativa
- → Creatividad y sentir la capacidad de hacerla realidad

 st Rango institucional: es muy importante en este campo, significa la comprensión de los procesos institucionales, cómo funcionan las instituciones, los documentos, las leyes, el sistema legal, los privilegios legales. Rango que tienen en este tema, por ejemplo, la policía, los abogados, etc.

Este proyecto es apoyado financieramente por:







Proyecto desarrollado por







