



CARTAS QUE ACERCAN

*Guía práctica para
despolarizar entornos*

Esta guía fue desarrollada por:

MOVILIZATORIO
Conectando para el cambio

**KONRAD
ADENAUER
STIFTUNG**

NED | NATIONAL
ENDOWMENT
FOR
DEMOCRACY
SUPPORTING FREEDOM AROUND THE WORLD



¿Qué es la polarización?

Una sociedad está polarizada cuando encontramos una **división interna** en grupos extremos opuestos. Este fenómeno **endurece las posiciones ideológicas**, creando una percepción rígida de lo que “somos” vs. “lo que no somos”.

Frecuentemente, la polarización involucra prácticas y acciones comunicativas en medios que guían la opinión pública hacia una dirección particular, **impidiendo reconocer la pluralidad**.

(Velásquez, Barrera, & Villa, 2020)



¿Cómo se ve la polarización en Colombia?

De acuerdo con una serie de estudios realizados por Movilizadorio sobre la polarización en Colombia (encuentra el acceso a estos documentos al final de la guía), **las personas perciben el país profundamente dividido. Esta división se hace aún más evidente en momentos coyunturales**, tales como las elecciones legislativas y presidenciales de 2022.

Durante este año nos pusimos la tarea de ver cómo se movían las redes sociales de algunos liderazgos políticos en Colombia durante la época electoral, para rastrear las diversas conversaciones que pudieran estar gestando y fomentando. Identificamos que **tienden a usar discursos polarizantes entre segmentos radicales de la ciudadanía para posicionarse y ganar seguidores**, generando discriminación y estigmatización hacia ciertos grupos como sus competidores, las personas migrantes y manifestantes, entre otros.

Para reflexionar:



“Aunque las dinámicas polarizadoras ofrecen incentivos electorales o políticos de corto plazo, son contraproducentes para construir proyectos políticos sostenibles. En efecto, y debido a la hiper-personalización que generan, las dinámicas polarizadoras no permiten construir consensos (...)”

(Estudio Nacional de Xenofobia y Polarización, 2021).



Algunos riesgos de la polarización



Los mensajes polarizantes suelen tener una mayor difusión en redes sociales, llegando así a audiencias muy amplias (**Estudio Nacional de Xenofobia y Polarización, 2021**).



La polarización puede intensificar sentimientos de miedo, vulnerabilidad y pérdida de control (**BID, 2017**).



Los grupos polarizados se vuelven cada vez más impermeables por ideas, argumentos o percepciones distintas a las propias (**Bordonaba-Plou, 2019**).



En entornos polarizados es más probable que se compartan noticias falsas. (**Osmundsen et al. 2021**).

Y, ¿la educación mediática qué?

El Internet nos ha brindado muchas nuevas oportunidades y experiencias, entre ellas poder conectarnos con personas en todo el mundo, investigar temas con mayor facilidad y participar en comunidades digitales. Sin embargo, no todo es color rosa y hemos vivido muchos nuevos retos por esta hiperconectividad, como el aumento de la polarización o la violencia en línea.

La educación mediática nos brinda herramientas y conocimientos para poder navegar de forma segura y responsable en línea, entender y analizar de forma más crítica la información en medios, participar activamente en plataformas digitales y crear contenidos online creativamente.

¡En esta guía encontrarás algunos recursos clave para que impulses tus habilidades mediáticas!



Herramientas para combatir la polarización

En esta línea, resulta fundamental contar con herramientas para navegar conversaciones polarizantes sin ahogarnos en el intento. Como ciudadanía, **necesitamos elementos para combatir la polarización** y no caer en los discursos que pretenden dividir y desinformar. Partimos del hecho de que todas las personas pueden hacerle frente a la polarización y utilizar su voz y sus acciones para construir un país más unido.

En este kit vas a encontrar una serie de recomendaciones para que puedas aportar a la despolarización de los entornos en los que te mueves. Encontrarás un conjunto de consejos clave, con ejemplos reales y ejercicios prácticos, para que los puedas aplicar desde el primer momento.



DEJA QUE LAS EMOCIONES FLUYAN... PERO NO DESTRUYAN

En momentos donde las conversaciones cotidianas tienen la posibilidad de escalar con facilidad, debemos aprender a responder con asertividad para tener un proceso comunicativo que no polarice.

Sentir indignación y emociones negativas no está mal, ni tampoco estar en desacuerdo, pero debemos aprender a canalizar nuestros sentimientos para construir conjuntamente, no para generar odio o división. Para lograr esto lo central es no invalidar las ideas del lado contrario y entender que tener una visión social diferente no es incorrecto.





Apliquemos esta buena práctica:

Piensa en una forma para responder a este comentario, dando tu visión sin invalidar los sentimientos de esta persona.



Me da mucha angustia ver tantos migrantes de [#Venezuela](#), ¿qué va a pasar con nuestro país? Preferiría que se quedaran en su país honestamente.



Durante el debate nuestras preguntas son poderosas herramientas para generar reflexión y entender distintas posturas, sin embargo, las preguntas pueden llegar a polarizar cuando tienen la meta de restar validez al argumento contrario.

El consejo más valioso siempre será escuchar activamente lo que la persona tiene por decir, no obstante, estas son algunas preguntas que podemos hacer durante conversaciones para evitar polarizarlas y más bien crear una discusión constructiva.

- ➔ ¿Qué experiencias te han llevado a formar ese punto de vista?
- ➔ ¿Qué podría hacer que tu opinión cambiase sobre este tema?
- ➔ ¿Qué quieres entender sobre las personas que no están de acuerdo contigo?

Es momento de viajar en el tiempo

Cierra los ojos e imagínate una situación que hayas vivido en tu vida, en la que hayas discutido con una persona que piensa distinto a ti. Proyéctate a la vida de esa persona: **¿Cómo fue su día? ¿Qué hizo hoy? ¿Cuáles son sus preocupaciones? ¿Cuáles son sus problemas?**

Una vez estés en la piel de esa persona, piensa en cómo podrías haber resuelto la discusión de mejor manera.

Si realizas este ejercicio con cierta frecuencia, te será más fácil empatizar con las personas a tu alrededor y reaccionar de mejor forma a las discusiones.



Palabras que acercan

¿Alguna vez has oído la frase: No es la letra, es la música? Cuando nos comunicamos buscamos transmitir nuestras ideas y percepciones a las demás personas. La forma cómo decimos las cosas influye profundamente en qué tan polarizantes son nuestros mensajes.

En la siguiente carta te queremos compartir 6 consejos que debemos tener en mente para que nuestro lenguaje no genere polarización.



¡Evita a toda costa estos 6 puntos cuando te vayas a comunicar!

¡Fulano es lo peor!

Atacar a una persona u organización.

Esa persona es una incompetente, no sabe nada...

Describir en **términos peyorativos**, es decir de forma despectiva, a alguien.

A la gente que apoya a @candidato5 le encanta la violencia.

Atribuir **cualidades indeseables** a un colectivo.

¡Cállese de una vez!

Usar **verbos en modo imperativo**, es decir aquellos que se usan para dar órdenes.

Es culpa de ese man... Si él no hubiera dicho eso, nada hubiera salido mal.

Incluir **construcciones proyectivas, juicios presuntivos** y/o inducciones falaces.

Nuestro equipo es el que quiere el fin de la violencia, el otro equipo quiere vivir siempre en medio de ella

Hablar de **dos extremos opuestos**, en el que el extremo propio es el legítimo y el opuesto es el malo.

¿Cómo podría verse un trino polarizante?

Predominan los verbos en modo imperativo.

Es claro que hay un objetivo bajo ataque.

¿Cuál ha sido la estrategia de @candidato3 en seguridad?

1. Promover la protesta violenta con el apoyo de todos sus amigos criminales, para derrocar la democracia.
2. Incitar a la juventud a la violencia por todas las cosas que no hizo en su cargo como alcalde.

10:43 p. m. · 4 abr. 2022 · Twitter for iPhone

2.632 Retweets 97 Tweets citados 5.877 Me gusta

Describe en términos peyorativos.

Muchas publicaciones polarizantes adquieren gran interacción en redes.

Contiene construcciones proyectivas, juicios presuntivos y/o inducciones falaces.



¿Cómo podría verse un trino no polarizante?

@personaejemplar5 ha hecho un trabajo importante en la construcción de paz en el país. Por mi parte, me comprometo a trabajar por una Colombia sin violencia, en la cual se garanticen los derechos de las personas.
#AcuerdoDePaz



El trino no es polarizante ya que:

No ataca a ninguna persona ni colectivo.

No describe a nadie en términos ofensivos o indeseables.

No incluye construcciones proyectivas, juicios presuntivos y/o inducciones falaces.

Limita el uso de verbos imperativos.

No construye dos extremos opuestos en donde el extremo representado es el legítimo.



¿Este trino es polarizante?

Identifica los elementos **polarizantes** en el siguiente trino.

Durante mi presidencia, vamos a trabajar de la mano con Venezuela, garantizando la seguridad, el respeto por los derechos fundamentales y formalizando la situación migratoria de las personas. [#ColombiaUnida](#)



9:27 p. m. · 27 may. 2022 · Twitter for iPhone

1.102 Retweets 75 Tweets citados 4.603 Me gusta

Psst... encuentra las respuestas al ejercicio en la siguiente carta.



Respuestas

Este trino **no es polarizante.**

Durante mi presidencia, vamos a trabajar de la mano con Venezuela, garantizando la seguridad, el respeto por los derechos fundamentales y formalizando la situación migratoria de las personas. [#ColombiaUnida](#)



9:27 p. m. · 27 may. 2022 · Twitter for iPhone

1.102 Retweets 75 Tweets citados 4.603 Me gusta

¡No identificamos ninguna construcción polarizante en este tweet!

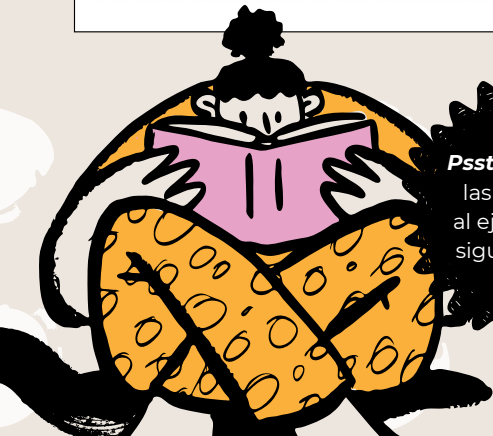


¿Este trino es polarizante?

Identifica los elementos polarizantes
en el siguiente trino.

Este gobierno, que tanto le apostó a la [#seguridad](#), nos deja en las peores condiciones. Nuestra propuesta:

1. Construir la paz y respetar el Acuerdo.
2. Mejores capacidades en inteligencia para reducir el crimen en ciudades.
3. Nuevas oportunidades de desarrollo para jóvenes.



Psst... encuentra
las respuestas
al ejercicio en la
siguiente carta.

Respuestas

Este trino **es polarizante.**

Hay un objetivo
bajo ataque.

Este gobierno, que tanto le apostó a la [#seguridad](#), nos deja en las peores condiciones. Nuestra propuesta:

1. Construir la paz y respetar el Acuerdo.
2. Mejores capacidades en inteligencia para reducir el crimen en ciudades.
3. Nuevas oportunidades de desarrollo para jóvenes.

Atribuye cualidades
indeseables al objetivo.



Polarización y desinformación, un combo peligroso.

En espacios tan hiperconectados, como el de los medios digitales, ***la polarización muchas veces no llega sola... llega acompañada por la desinformación.***

Es muy importante que comencemos a asumir un rol activo para combatir la desinformación. Así que antes de darle me gusta o de compartir una información, verifícala y asegúrate de su veracidad. No permitas que una noticia falsa llegue a manos de alguien más.



Usa la guía IEEAS para chequear información.

Intención: Investiga quién está detrás del medio o la autoría de la publicación y pregúntate si puede tener una intención particular en exagerar o modificar una noticia o información.

Experiencia: Investiga sobre la autoría de la publicación, o personas expertas mencionadas en ella, para descubrir cuál es la experticia de la persona hablando sobre el tema.

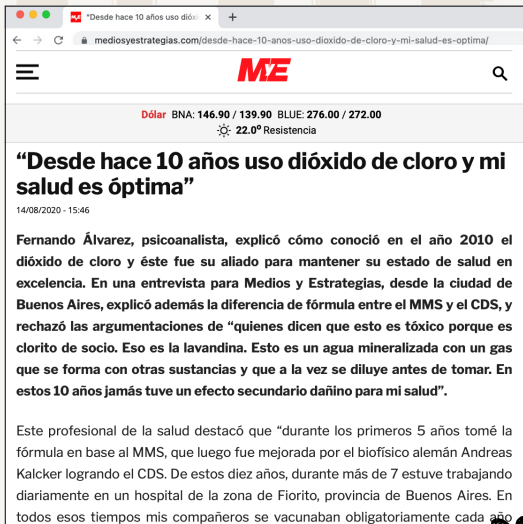
Evidencia: Indaga sobre las pruebas que ofrece el artículo, si citan alguna encuesta o investigación revisa que esta sea auténtica y científica.

Actualización: Revisa la fecha en que fue publicado el artículo y la fecha de los estudios que mencionen. Entre más reciente sea la información, mayor la probabilidad de que esté actualizada.

Sesgos: Autoanaliza si tienes preferencia por que la noticia diga una u otra cosa, para así evitar que eso nuble tu capacidad de detectar el nivel de confianza de la misma.

Revisa este artículo.

¿Te prende alguna alarma que podría indicar que la información no es verdadera?



Desde hace 10 años uso dióxido de cloro: x +

mediosyestrategias.com/desde-hace-10-anos-uso-dioxido-de-cloro-y-mi-salud-es-optima/

ME

Dólar BNA: 146.90 / 139.90 BLUE: 276.00 / 272.00
22.0° Resistencia

“Desde hace 10 años uso dióxido de cloro y mi salud es óptima”

14/08/2020 - 15:46

Fernando Álvarez, psicoanalista, explicó cómo conoció en el año 2010 el dióxido de cloro y éste fue su aliado para mantener su estado de salud en excelencia. En una entrevista para Medios y Estrategias, desde la ciudad de Buenos Aires, explicó además la diferencia de fórmula entre el MMS y el CDS, y rechazó las argumentaciones de “quienes dicen que esto es tóxico porque es clorito de sodio. Eso es la lavandina. Esto es un agua mineralizada con un gas que se forma con otras sustancias y que a la vez se diluye antes de tomar. En estos 10 años jamás tuve un efecto secundario dañino para mi salud”.

Este profesional de la salud destacó que “durante los primeros 5 años tomé la fórmula en base al MMS, que luego fue mejorada por el biofísico alemán Andreas Kalcker logrando el CDS. De estos diez años, durante más de 7 estuve trabajando diariamente en un hospital de la zona de Fiorito, provincia de Buenos Aires. En todos esos tiempos mis compañeros se vacunaban obligatoriamente cada año

Psst... encuentra las respuestas al ejercicio en la siguiente carta.

Respuestas

Este medio no es reconocido, ni el dominio parece ser un sitio oficial.



A screenshot of a web browser displaying an article. The browser's address bar shows the URL: mediosyestrategias.com/desde-hace-10-anos-uso-dioxido-de-cloro-y-mi-salud-es-optima/. The website header features the logo 'ME' in red. Below the header, there is a weather widget showing 'Dólar BNA: 146.90 / 139.90 BLUE: 276.00 / 27' and '22.0° Resistencia'. The article title is '“Desde hace 10 años uso dióxido de cloro y mi salud es óptima”'. A date stamp '14/08/2020 - 15:46' is circled in orange. The main text of the article begins with 'Fernando Álvarez, psicoanalista, explicó cómo conoció en el año 2010 el dióxido de cloro y éste fue su aliado para mantener su estado de salud en excelencia. En una entrevista para Medios y Estrategias, desde la ciudad de Buenos Aires, explicó además la diferencia de fórmula entre el MMS y el CDS, y rechazó las argumentaciones de “quienes dicen que esto es tóxico porque es clorito de sodio. Eso es la lavandina. Esto es un agua mineralizada con un gas que se forma con otras sustancias y que a la vez se diluye antes de tomar. En estos 10 años jamás tuve un efecto secundario dañino para mi salud”.' Several black arrows point from text boxes to specific elements: one from the top text box to the browser address bar, one from the middle text box to the article title, one from the bottom text box to the date stamp, and one from the bottom text box to the main text of the article.

Desde hace 10 años uso dióxido de cloro y mi salud es óptima

Dólar BNA: 146.90 / 139.90 BLUE: 276.00 / 27
22.0° Resistencia

“Desde hace 10 años uso dióxido de cloro y mi salud es óptima”

14/08/2020 - 15:46

Fernando Álvarez, psicoanalista, explicó cómo conoció en el año 2010 el dióxido de cloro y éste fue su aliado para mantener su estado de salud en excelencia. En una entrevista para Medios y Estrategias, desde la ciudad de Buenos Aires, explicó además la diferencia de fórmula entre el MMS y el CDS, y rechazó las argumentaciones de “quienes dicen que esto es tóxico porque es clorito de sodio. Eso es la lavandina. Esto es un agua mineralizada con un gas que se forma con otras sustancias y que a la vez se diluye antes de tomar. En estos 10 años jamás tuve un efecto secundario dañino para mi salud”.

Este artículo ya tiene varios años.

En línea no se encuentran publicaciones científicas de Fernando Álvarez, por lo tanto es muy probable que no cuente con la autoría para recomendar tratamientos.

No brinda evidencias basadas en estudios o investigaciones.

5 pasos para verificar una noticia que te llega por WhatsApp

Seguramente te han enviado noticias sospechosas por WhatsApp, una de las plataformas más usadas para la difusión de contenido digital. Aquí te dejamos 5 pasos que puedes seguir para saber si una noticia que recibiste es verificable.

- 1.** Encuentra las palabras clave en la noticia.
- 2.** Ingresa a Google y escribe "Advanced Search" en la barra de búsqueda.
- 3.** Da click en el primer resultado para abrir la funcionalidad de búsqueda avanzada de Google.
- 4.** En el campo de "todas estas palabras" escribe las palabras clave que identificaste en la noticia.
- 5.** Revisa bien las fechas, el contexto y los medios en las noticias que aparezcan, para determinar si la noticia es verdadera o falsa.

Imagínate que un amigo cercano te manda este mensaje por WhatsApp

Sigue los pasos para verificar si esta información es cierta y tenlos siempre presentes en tus próximas búsquedas.

➔ Forwarded

Esta noche a partir de las 11:00 p. m. nadie podrá estar en la calle, cerrar puertas y ventanas. Cinco helicópteros de la Fuerza Aérea pulverizarán desinfectante como parte del protocolo para erradicar el coronavirus. Difundir

3:25 pm



La burbuja digital que nos separa.

En las redes sociales te vas a encontrar a muchas personas que piensan similar a ti y a las que les gustan cosas parecidas. Esto sucede porque los algoritmos que operan tras bambalinas en las redes sociales están programados para mantener tu atención mostrándote contenido que se alinee contigo.

Por ello la información que recibes es parcializada y no muestra aquello que el algoritmo no considere de tu interés.

Y entonces, **¿cómo puedes escapar de tu burbuja?** Para ampliar la información que consumes por medios debes engañar al algoritmo y buscar activamente por contenido que difiere de lo que consumes usualmente y de las voces que escuchas con frecuencia.



Piensa en un tema de debate que te llama la atención y sobre el que te interesaría saber más.

Investiga sobre el tema en buscadores y redes sociales, pero fíjate en utilizar términos opuestos a los que ingresarías usualmente. Te recomendamos hacer esta investigación en modo incógnito en tu navegador para que los resultados sean menos parcializados.

Te dejamos un ejemplo, basado en el tema de la legalización del aborto, para investigar dos burbujas opuestas.

Palabras clave:

Aborto legal
Feminismo
Derecho a decidir

Hashtags:

#AbortoLegalYa
#NiUnaMenos
#Sororidad
#OlaVerde

Palabras clave:

Las 2 vidas
Derecho a la vida
Matar no es un derecho

Hashtags:

#AbortoNo
#SiaLaVida
#ProVida
#OlaCeleste



Las mujeres somos las de la intuición

despolarización

¿Sabías que la participación de las mujeres en conversaciones polarizadas es menor que la de los hombres?

Esto puede tener diversos motivos: las mujeres generan menor polarización, las mujeres se alejan de conversaciones agresivas o radicales o las mujeres no se sienten escuchadas en discusiones polarizadas. Todas las personas podemos aportar a que tengamos un país en el que cada quien pueda dialogar de forma igualitaria y pacífica.

Existen importantes acciones a realizar para promover la participación de voces femeninas. **Para aumentar la participación debemos:**

- 1.** Crear espacios de participación igualitarios, respetuosos, seguros y con reglas de juego a nivel laboral, familiar y social.
- 2.** Reprobar cualquier aseveración polarizante hacia las mujeres que indique que estamos en menores capacidades que los hombres.
- 3.** Sensibilizar a los hombres acerca de su manera de abordar las conversaciones y de crear espacios seguros en donde las mujeres opinen abiertamente.

Seguramente una mujer a tu alrededor se ha sentido silenciada en conversaciones o discusiones.

Te proponemos un ejercicio para que comencemos a hablar del rol de las voces femeninas en nuestro entorno. Habla con una mujer cercana a tí y hazle las siguientes preguntas:

- 1. ¿Te has sentido silenciada o excluida de alguna conversación en el pasado? ¿Cómo fue?***
- 2. ¿Cómo te hizo sentir esto?***
- 3. ¿Que hubieran podido hacer las personas de la conversación en ese momento para ayudarte?***
- 4. ¿Hay algo que yo pueda hacer para que no vuelva a suceder?***



Ataca los problemas, no a las personas.

Las conversaciones polarizadas frecuentemente giran en torno a una persona o a un objetivo que es atacado, en vez de tratar una temática específica. Este fenómeno se conoce como hiper-personalización.

Así, un truco para navegar conversaciones divididas es compartir y producir contenidos que se centren en algún tema o problemática y no en lo que hizo o no hizo alguna persona. Así aportarás a desincentivar los ataques personales y la atribución de responsabilidades en torno a problemáticas a una persona específica.

Seguramente ya te estás acostumbrando a ver muchos ataques a personas y colectivos en tus redes sociales. Por eso estamos haciendo un esfuerzo para llenar las redes sociales llenas de buenas ideas y reconocimientos positivos.



Aquí te dejamos algunos ejemplos de Tweets que generan polarización o unión.

No podemos permitir que las mentiras de [@candidaturapolitica](#) destruyan nuestro país, ni que la continuidad de [@algunpolitico22](#) empeore la miseria nacional. |

Este tweet ataca directamente a varias personas y las culpa de destruir el país.

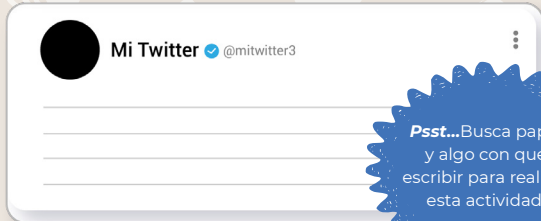
Los bosques tropicales necesitan ser protegidos y preservados al igual que las comunidades y jóvenes en Colombia que están construyendo un país que pone primero el cuidado de la [#biodiversidad](#).


Este tweet habla de un tema específico sin polarizar ni dividir.

Nuestro total respeto por la gran labor de la [@ComisionVerdadC](#) por escuchar y visibilizar las miles de voces de víctimas del conflicto armado en el [#InformeFinal](#)
¡Este es un paso histórico para la construcción de paz en Colombia!

Este tweet celebra un logro de otras personas o colectivos.

¡Ahora crea tu propio tweet despolarizante!



Mi Twitter  @mitwitter3

Psst...Busca papel y algo con que escribir para realizar esta actividad.

Lo polarizante viraliza.

¿Sabías que encontramos que las publicaciones polarizantes tienden a generar mayor interacción y difusión que las publicaciones que no lo son?

Esto significa que muchas personas que están en la incesable búsqueda de likes y comentarios en redes sociales, pueden tener el perverso incentivo a generar publicaciones polarizantes para aumentar su alcance.

¡No caigas en la tentación de interactuar con contenido polarizante o de polarizar para posicionarte en redes!



Examina estos dos ejemplos de trinos.

¿Cuál crees que genera mayor polarización?

¿Cuál ha tenido el mayor alcance en redes?

No me sorprendería que @presidente456 hoy saque pecho ante la ONU diciendo que logró implementar el Acuerdo de Paz exitosamente. Mientras tanto en Colombia siguen asesinando a líderes sociales y personas ex-combatientes.

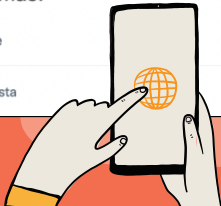
8:40 a. m. · 12 abr. 2022 · Twitter for iPhone

1.608 Retweets 219 Tweets citados 7.529 Me gusta

Hoy nos dolió escuchar los testimonios de ex-combatientes aceptando su responsabilidad en los terribles delitos de la guerra. Nos solidarizamos con el dolor que generó el conflicto y extendemos nuestros mejores deseos para las víctimas.

6:32 p. m. · 26 abr. 2022 · Twitter for iPhone

96 Retweets 5 Tweets citados 514 Me gusta



Aquí van nuestros últimos dos consejos:

1

POR AHÍ DICEN QUE LAS PALABRAS TIENEN PODER

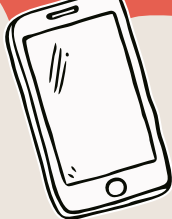
Tener plena consciencia sobre cómo nos expresamos acerca de otras personas y colectivos es fundamental para no caer en señalar, estigmatizar o atacar. Necesitamos aprender a conversar sin dañar y a saber cómo referirnos ante ciertas temáticas, contextos o comunidades.

Al opinar debemos **cerciorarnos de que no avive confrontaciones, ni vulnere a una comunidad**; si no tenemos la seguridad, lo mejor es pedir una segunda opinión.



2

LA VIDA DETRÁS DE UNA PANTALLA

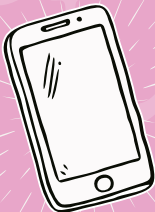


Los canales digitales, a diferencia de los presenciales, **nos permiten escondernos a través de un avatar que asume nuestra posición al momento de interactuar** en las redes sociales diluyendo las responsabilidades personales.

Es importante no escudarnos en ese avatar para agredir y protegernos de los ataques que podamos recibir. Algunas formas de afrontar a los ataques en línea son:

1. No responder en caliente en las redes sociales.
2. Reportar las cuentas que producen ataques o mensajes polarizantes.
3. No compartir los links a mensajes polarizantes.
4. Desligarnos de la conversación cuando identificamos que estamos ante un ataque.





De hecho, para ir más allá de estas dos recomendaciones,

es fundamental que

propiciemos, co-construyamos

y acatemos ciertas reglas

del juego en los grupos de

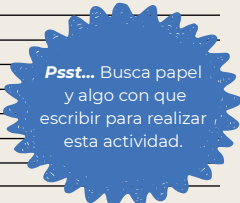
WhatsApp, comunidades virtuales, grupos de Facebook, foros y cualquier entorno en el que muchas veces la pantalla y el avatar nos brindan un respaldo para atacar.

Imagínate que vas a crear un grupo en WhatsApp o alguna otra comunidad en línea.

Un paso fundamental que debemos tener en cuenta al crear un nuevo grupo, es establecer las reglas que van a guiar nuestro comportamiento en él. Sin estas reglas básicas, va a ser muy difícil interactuar de forma respetuosa y constructiva.

¿Cuáles son 5 normas clave que pondrías en tu nuevo grupo? Por ejemplo, puedes definir que en el grupo no se pueden realizar ataques personales o que el uso de lenguaje ofensivo no está permitido.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____




Psst... Busca papel y algo con que escribir para realizar esta actividad.





**¿Tus acciones generan
polarización?**

Haz el test y descúbrelo.




1. ¿Empatizar con una persona es lo mismo que estar de acuerdo con ella?

- 
- 
- A. No**, porque la gente que piensa distinto no me genera empatía.
 - B. Si**, la empatía se genera cuando pensamos igual a alguien.
 - C. No**, puedo empatizar con alguien sin estar de acuerdo con lo que dice.



2. Cuando no entiendes la actitud de alguien...

- 
- A.** La ignoras.
 - B.** Le dices que está en lo incorrecto y te alejas.
 - C.** Hablas con ella para entenderla mejor.



3. Quieres informarte sobre las medidas de vacunación de COVID 19 en tu ciudad. ¿A qué enlace le das click?







- 
- A.** [wikipedia.org/wiki/Vacunas](https://www.wikipedia.org/wiki/Vacunas)
 - B.** vacunasgratis.com
 - C.** bogota.gov.co/vacunacion-covid-19/



4. Si escuchas a alguien haciendo un comentario machista...

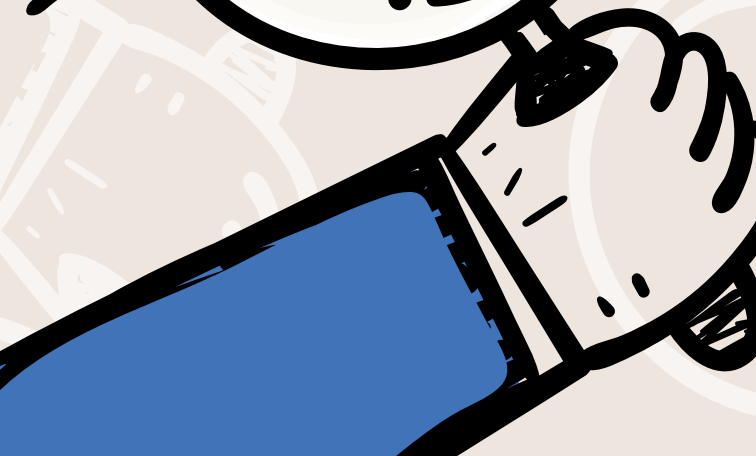
- A.** Te da mucha rabia y limitas tu relación con la persona.
- B.** No le das mayor importancia.
- C.** Tratas de hacerle entender que ese tipo de comentarios son ofensivos.

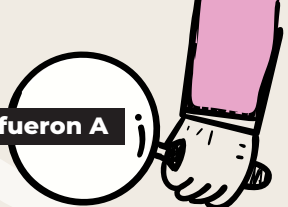
5. Cuando encuentras un post en redes que ataca a otra persona...

- A.** Escribes en los comentarios tu opinión.
 - B.** Le das me gusta y compartir para que más personas lo vean.
 - C.** Buscas no interactuar con él, para limitar su alcance.
- 
- 
- 
- 
- 
- 



**¡Revisemos las
respuestas!**






Si la mayoría de tus respuestas **fueron A** ;

¡Le vas cogiendo el tiro a la vuelta!

¡Vas por el camino correcto, pero todavía quedan cosas por mejorar! Comenzar a despolarizar con tus acciones no es nada fácil, pero ya tienes varias herramientas que te pueden ayudar a generar mayor cohesión a tu alrededor.



Si la mayoría de tus respuestas **fueron B**

Tus conversaciones están más polarizadas que gafas de sol

¡Llegó el momento para comenzar a ser más consciente sobre la polarización! Hay muchas cosas que puedes aprender y practicar para que tus mensajes y acciones no dividan a las personas en tu contexto. Trata de hacer los ejercicios en esta guía y a buscar otras fuentes de aprendizaje sobre la polarización.

...Al final de esta guía hay algunos recursos adicionales que puedes consultar ;)

An illustration at the top of the page shows three hands, each holding a magnifying glass. The hands are drawn in a simple, cartoonish style with pink sleeves. The magnifying glasses are white with black outlines. The background is a light beige color with faint, stylized white lines suggesting movement or light rays.

Si la mayoría de tus respuestas **fueron C**

¡Despolarizar es tu pasión!

¡Muy bien, estás a nivel sensei de la despolarización!

Comparte tus conocimientos y reflexiones con otras personas, para que conjuntamente comencemos a construir un país en el que podamos dialogar sin atacarnos o violentarnos.



**Conoce más herramientas
de Movilizadorio para
entender y combatir
la polarización
y la desinformación.**



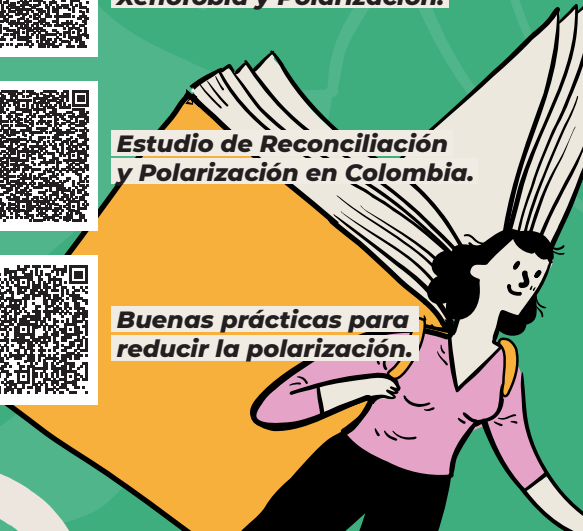
***Estudio Nacional sobre
Xenofobia y Polarización.***



***Estudio de Reconciliación
y Polarización en Colombia.***



***Buenas prácticas para
reducir la polarización.***



**Conoce más herramientas
de Movilizadorio para
entender y combatir
la polarización
y la desinformación.**



***Currículo de educación
mediática Digimente***



***Guías de verificación
de noticias Verificracks***



Conoce más herramientas de distintas organizaciones para entender y combatir la polarización



Comunicación sin daño,
una perspectiva psicosocial
de la Universidad Javeriana.



Cuentas y narrativas adversas:
herramientas para identificar
ataques en el debate digital.



Desinformación online y
fact-checking en entornos
de polarización social.

Conoce más herramientas de distintas organizaciones para entender y combatir la polarización



How to fix our polarized
conversations, **How to Be
a Better Human.**



How partisan polarization
drives the spread of fake news,
Osmundsen et al.



Implications of Pro- and
Counterattitudinal
Information Exposure for
Affective Polarization.

Conoce más herramientas de distintas organizaciones para entender y combatir la polarización



La Brecha en la Alfabetización
Mediática **Digital**, CIVIX.



¿La polarización política frena a
América Latina?, **BID**.



Los **‘Diálogos improbables’** de
John Paul Lederach



Polarización como impermeabilidad:
cuando las razones ajenas no
importan, **Bordonaba-Plou**.

Conoce más herramientas de distintas organizaciones para entender y combatir la polarización



Tips para sobrevivir después de las elecciones con **La Pulla**.



Villa, Velásquez, Barrera & Avendaño, El papel de los medios de comunicación en la fabricación de recuerdos, emociones y creencias sobre el enemigo.



Verificación de noticias falsas, Colombia **Check**.



Bonus para organizaciones e iniciativas ciudadanas

Te traemos unas recomendaciones adicionales para que apliques en tu entorno:

-Reflexiona sobre la forma en que en tu grupo interactúan con minorías y en que se refieren a ellas para evitar la estigmatización. **(Estudio de reconciliación y Polarización en Colombia, 2022).**

-Fomenta las conversaciones sobre temáticas en torno a las que hay acuerdos sociales y consensos para convertirlas en espacios de co-creación y conversación sobre temas polarizados. **(Estudio de Reconciliación y Polarización en Colombia, 2022).**

-Fomenta la educación mediática y la evaluación crítica de información para desincentivar la difusión de discursos no fundamentados y la manipulación de grupos. **(Estudio de Reconciliación y Polarización en Colombia, 2022).**

-Asegúrate de que en los espacios que fomentas, existan personas que defiendan posiciones opuestas y/o diversas que muestren distintas caras de la moneda.

-Cuenta con un protocolo de respuesta a ataques en línea que conozcan las personas de comunicaciones de la organización y si es posible, todas las demás personas que la integran. **(Cuentas y Narrativas Adversas, 2022).**



Esperamos puedas aplicar y compartir estas cartas que acercan y que tú te conviertas en una carta que da su punto de vista sin atacar a quien es diferente, que acerca posiciones en apariencia irreconciliables, que teje puentes de comunicación, empatiza y llega a consensos...

**Esperamos estos insumos te
sirvan para ser**

UNA CARTA QUE ACERCA.

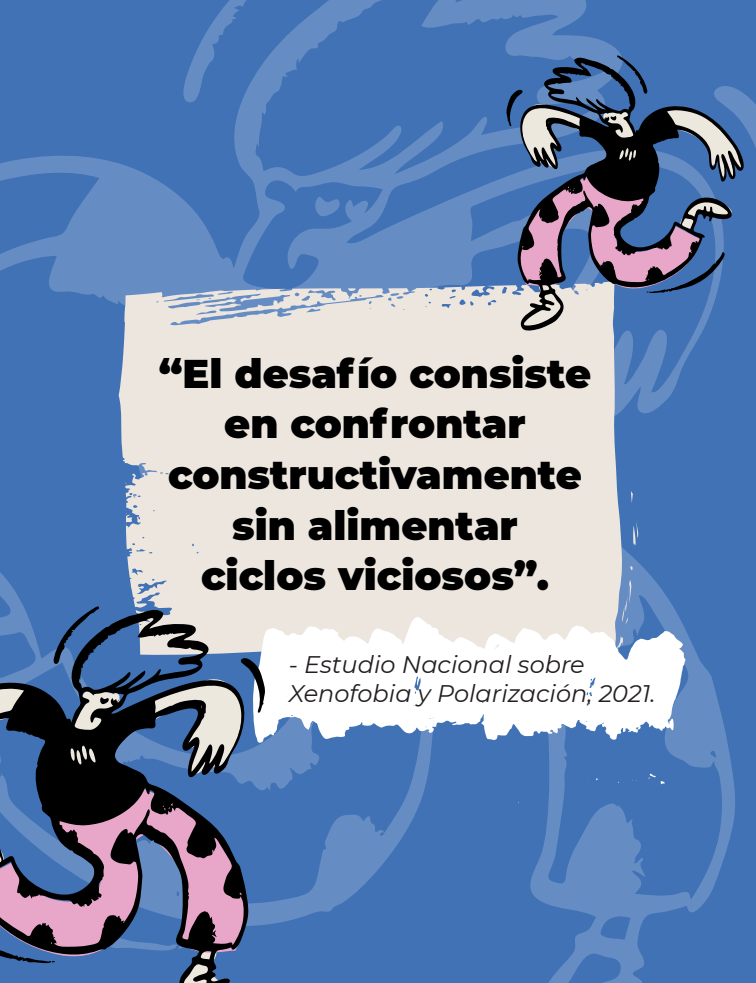


**Escanea el código
QR o da clic en el link
para acceder a esta guía
y compartirla:**



bit.ly/cartasqueacercan





**“El desafío consiste
en confrontar
constructivamente
sin alimentar
ciclos viciosos”.**

*- Estudio Nacional sobre
Xenofobia y Polarización; 2021.*

