

EXPOSICIÓ SOBRE POLARITZACIÓ

ICIP2025

01

REpte I OBJECTIUS

La **polarització** domina els **mitjans**, les sobretaules familiars sobre **política** i, cada cop més, les idees dels nostres fills **adolescents**.

Ha agafat embranzida als debats socials i mediàtics dels Estats Units, però també a moltes **democràcies europees**, inclosa la nostra.

I SEMPRE SE'N PARLA COM UN FENOMEN



I SEMPRE SE'N PARLA COM UN FENOMEN NEGATIU

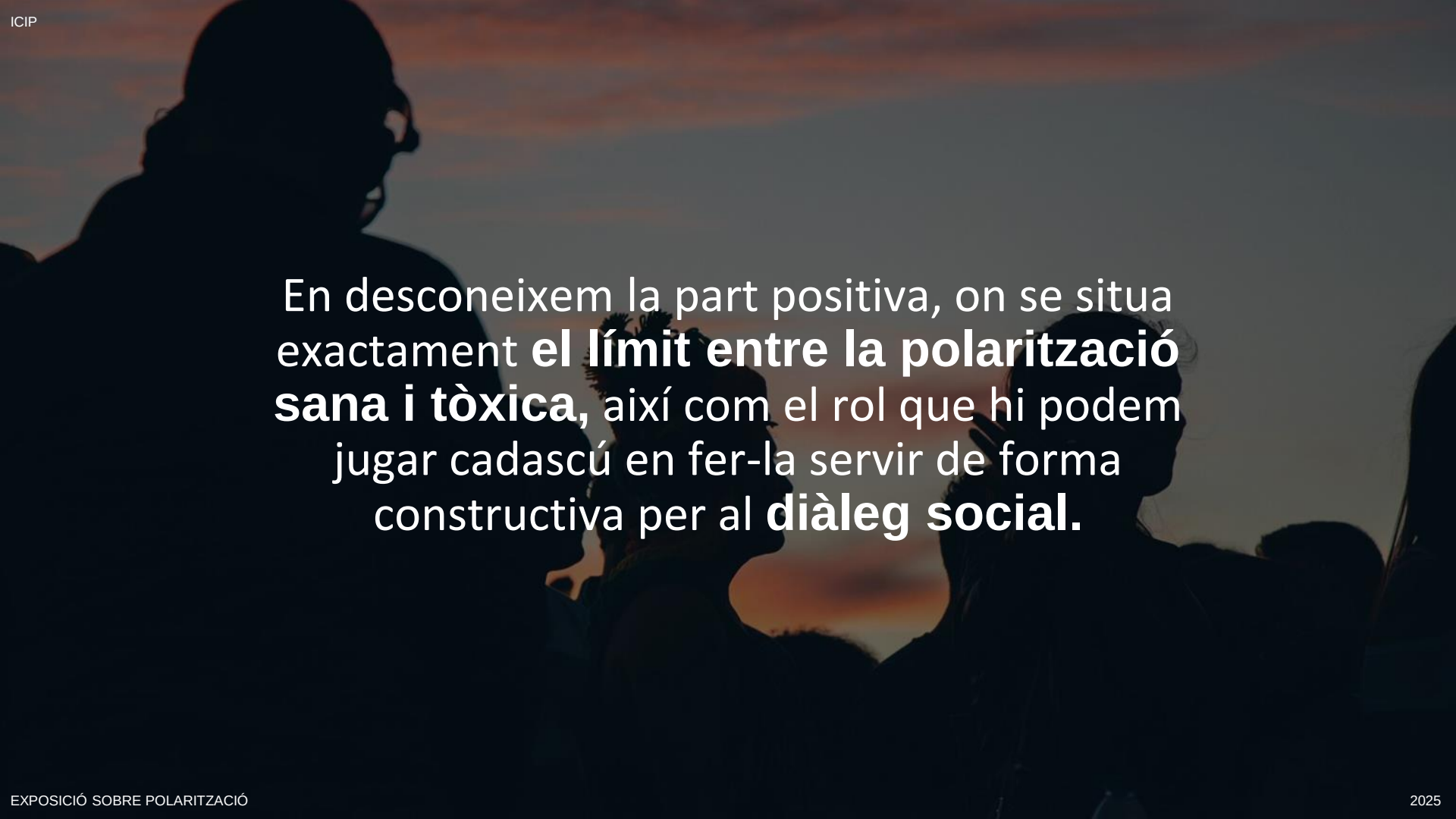




S'associa amb **la fragmentació social,**
la intolerància i inclús amb la
violència. I es percep com un fenomen
promogut per **actors externs.**

“El **80,4%** de la ciutadania catalana considera que **un/a mateix/a polaritza gens o poc**. En canvi, el 85% pensa que els mitjans de comunicació, els partits polítics i les xarxes socials polaritzen bastant o molt”.

- Enquesta ICIP 2023

The background of the slide features silhouettes of several people, likely a group, looking out towards a horizon where the sun is setting or rising. The sky is a mix of orange, red, and grey tones. The text is overlaid on this background.

En desconeixem la part positiva, on se situa exactament **el límit entre la polarització sana i tòxica**, així com el rol que hi podem jugar cadascú en fer-la servir de forma constructiva per al **diàleg social**.



Per això des de **l'ICIP** proposem realitzar
una exposició per ampliar i actualitzar la
conversa entorn de la polarització.

PACTES SOBRE ON POSAR EL FOCUS:

01

Modificar la percepció del públic sobre la polarització, especialment sobre la seva contribució.

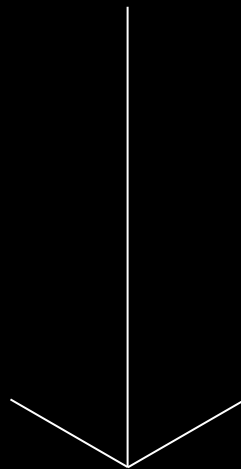
02

Sacsejar el públic emocionalment a través d'un vector experiencial

03

Atraure el públic més polaritzat: el jovent

Passem de pensar que la polarització
és negativa, fragmentadora i pot
arribar a desembocar en violència

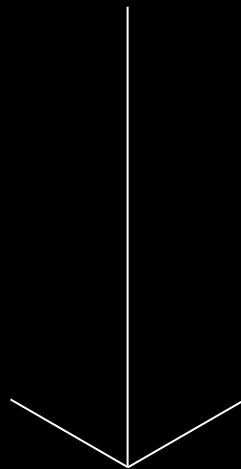


Passen de pensar que la polarització
és negativa, fragmentadora i pot
arribar a desembocar en violència



Per entendre-la com a normal i fins i tot
necessària per al progrés social, sempre
que no esdevingui tòxica

Superem la idea “qui polaritza són els
altres (partits polítics i mitjans) i no
necessito fer autocrítica”



Superem la idea “qui polaritza són els altres (partits polítics i mitjans) i no necessito fer autocrítica”



Per entendre que tots som actors polaritzadors i cal que reflexionem sobre com hi contribuïm, de forma tant positiva com negativa

POSANT EL FOCUS EN:

01

Modificar la percepció
del públic sobre la
polarització,
especialment sobre la
seva contribució.

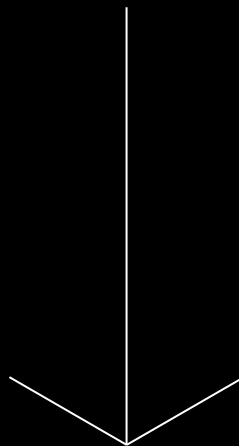
02

Sacsejar el públic
emocionalment a
través d'un vector
experiencial

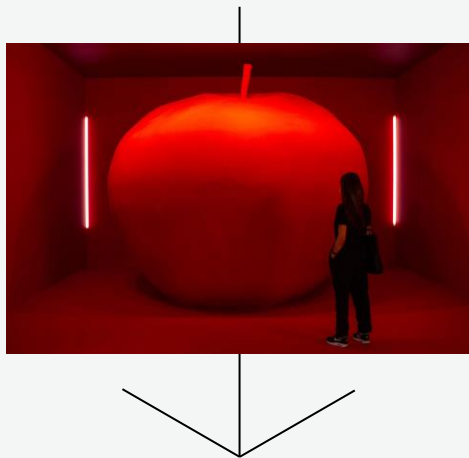
03

Atraure el públic més
polaritzat: el jovent

Ens allunyem del llenguatge
tècnic, les dades fredes i els
materials expositius estàtics



Ens allunyem del llenguatge
tècnic, les dades fredes i els
materials expositius estàtics



Per interpel·lar el nostre públic fent ús de metàfores
i convidant-los a descobrir la temàtica a través de la
seva participació

POSANT EL FOCUS EN:

01

Modificar la percepció del públic sobre la polarització, especialment sobre la seva contribució.

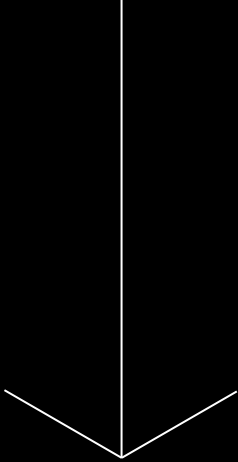
02

Sacsejar el públic emocionalment a través d'un vector experiencial.

03

Atraure el públic més polaritzat: els joves.

Fugim d'una exposició de to
institucional per a
coneixedors del tema



Fugim d'una exposició de to
institucional per a
coneixedors del tema



Per crear una exposició per tothom, però centrada
en els joves: parlem un llenguatge seguint les
tendències i interessos de la GenZ

COM HO ACONSEGUIREM?

PRINCIPIS DE L'EXPOSICIÓ

Aquesta serà una exposició:

Directa i propera

Una exposició de missatges reconeixibles i un concepte que ajudi l'audiència a relacionar-se amb el tema d'una forma més familiar.

Actual

On el contingut de les experiències estigui relacionat amb temes de debat rellevants avui.

Transformadora de la percepció del que és la polarització

Perquè els visitants s'identifiquin com a agents que contribueixen a aquestes dinàmiques.

Per a un públic:

Obert i no necessàriament coneixedor del tema

Amb un focus especial en el públic que avui viu una onada de polarització més forta: els joves.

Amb un disseny d'experiència:

Que interpel·la

Amb continguts i experiències dissenyats per a interrogar de forma personal el públic.

Participatiu

On la interacció del públic és necessària per activar algunes de les peces expositives.

De recorregut lliure

Un espai que s'explora des de la curiositat.

02

EL CONCEPTE

Context

CADA COP ENS ENTENEM MENYS

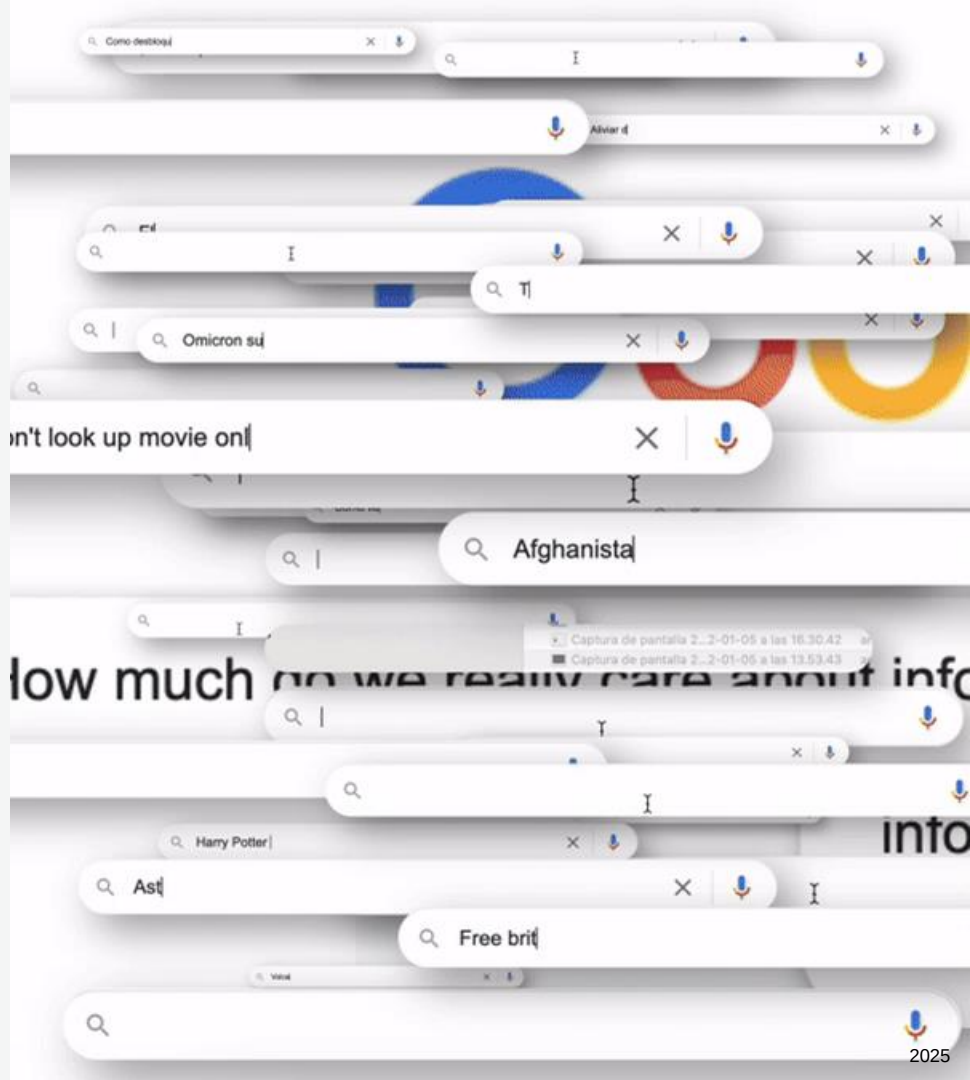
1 de cada 5 persones ha sentit por a l'hora d'expressar les seves opinions en
l'últim any. **Què està canviant?**

Vivim en un context en què:

Les **notícies falses** es disseminen més ràpidament que aquelles compromeses amb la veritat.

Els **discursos polítics** posen més èmfasi en les **emocions** que hem de sentir davant d'un problema social, que en les solucions amb les quals pensen posar remei.

I on cada cop és més habitual fer-nos la idea de com funciona un tema complex amb **càpsules de contingut fàcils de digerir**.





La nostra rutina per informar-nos també ha canviat:

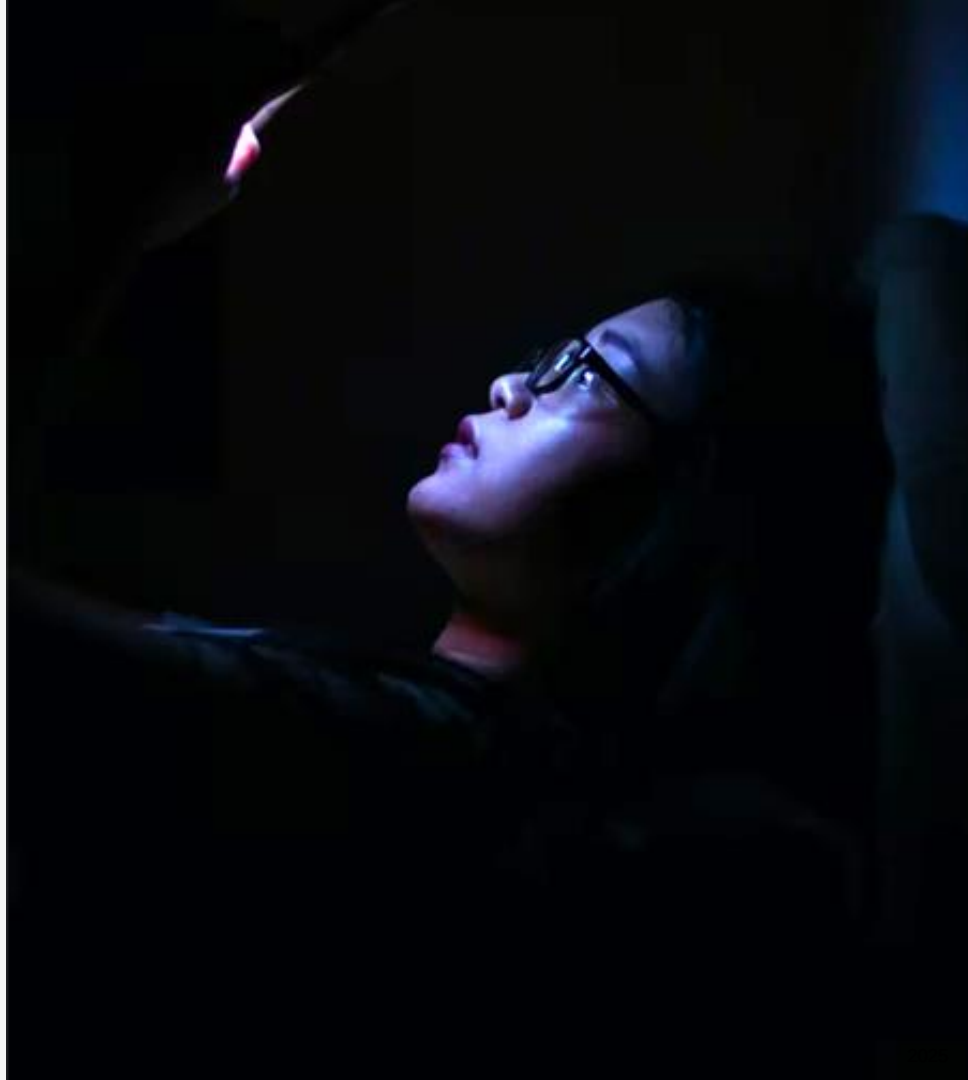
Els **algorismes** de les xarxes socials ens prescriuen contingut segons els nostres gustos.

Acomodant-nos en una **bombolla d'informació** dels qui pensen exactament igual que nosaltres, fent que sigui molt fàcil no haver de posar res en dubte.

On abans hi havia un esforç per informar-se, ara no cal que ens movem de lloc.

Tots aquests factors ens han dut a relaxar-nos.
A agafar una **actitud mandrosa** a l'hora de
**relacionar-nos amb la informació i amb els
altres.**

Aquesta mandra mental ens porta a veure el món
de manera més simplista, analitzant-lo en termes
binaris de bons i dolents, blancs i negres,
fomentant la **rigidesa** de les nostres opinions i, per
tant, la **polarització**.





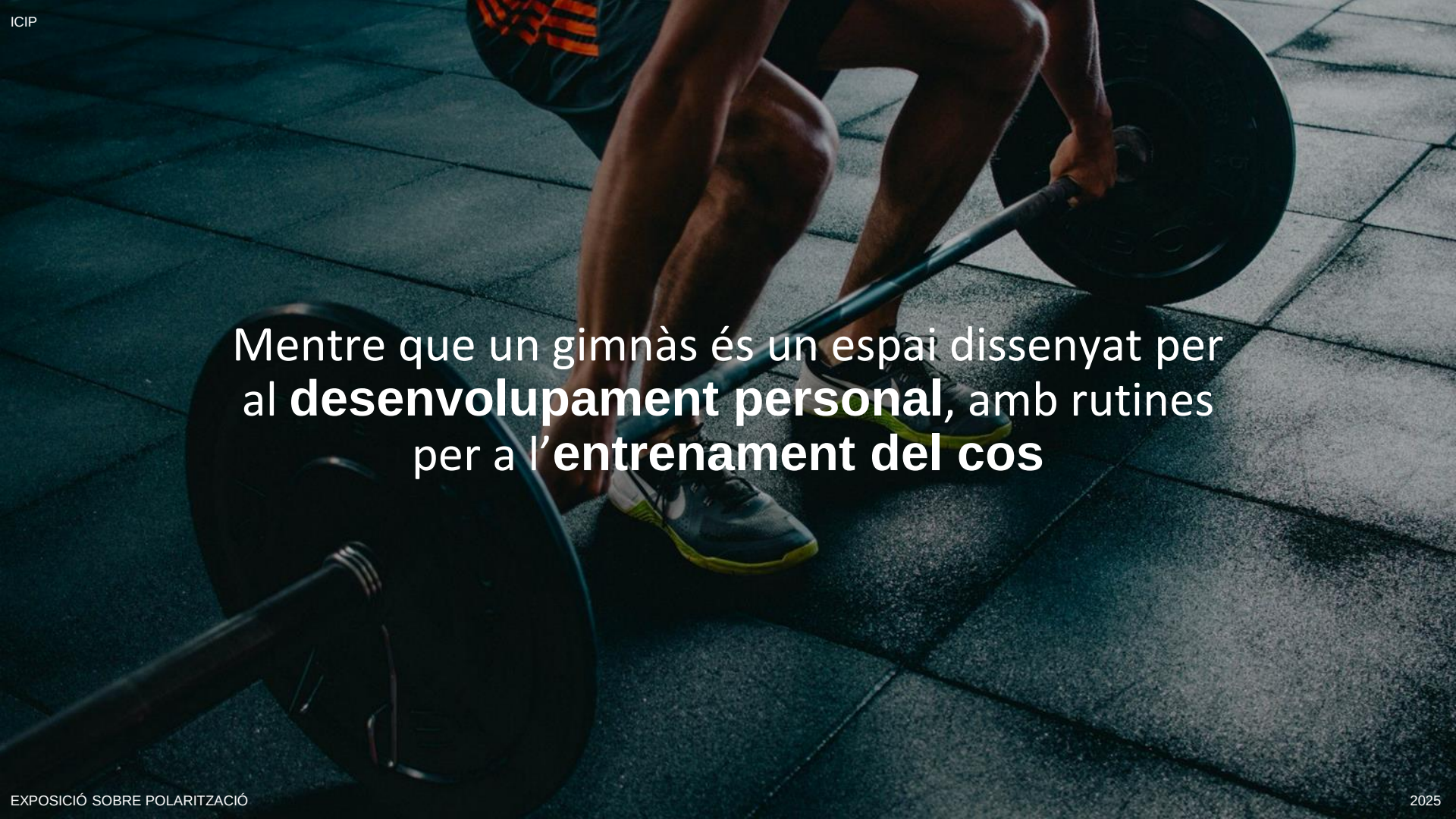
Tenim més informació i eines que mai per connectar entre nosaltres i una necessitat de tancar escletxes de desenteniment cada cop més grans. **Però les nostres habilitats per dialogar estan completament entumides.**

Com resistir contra la mandra mental?

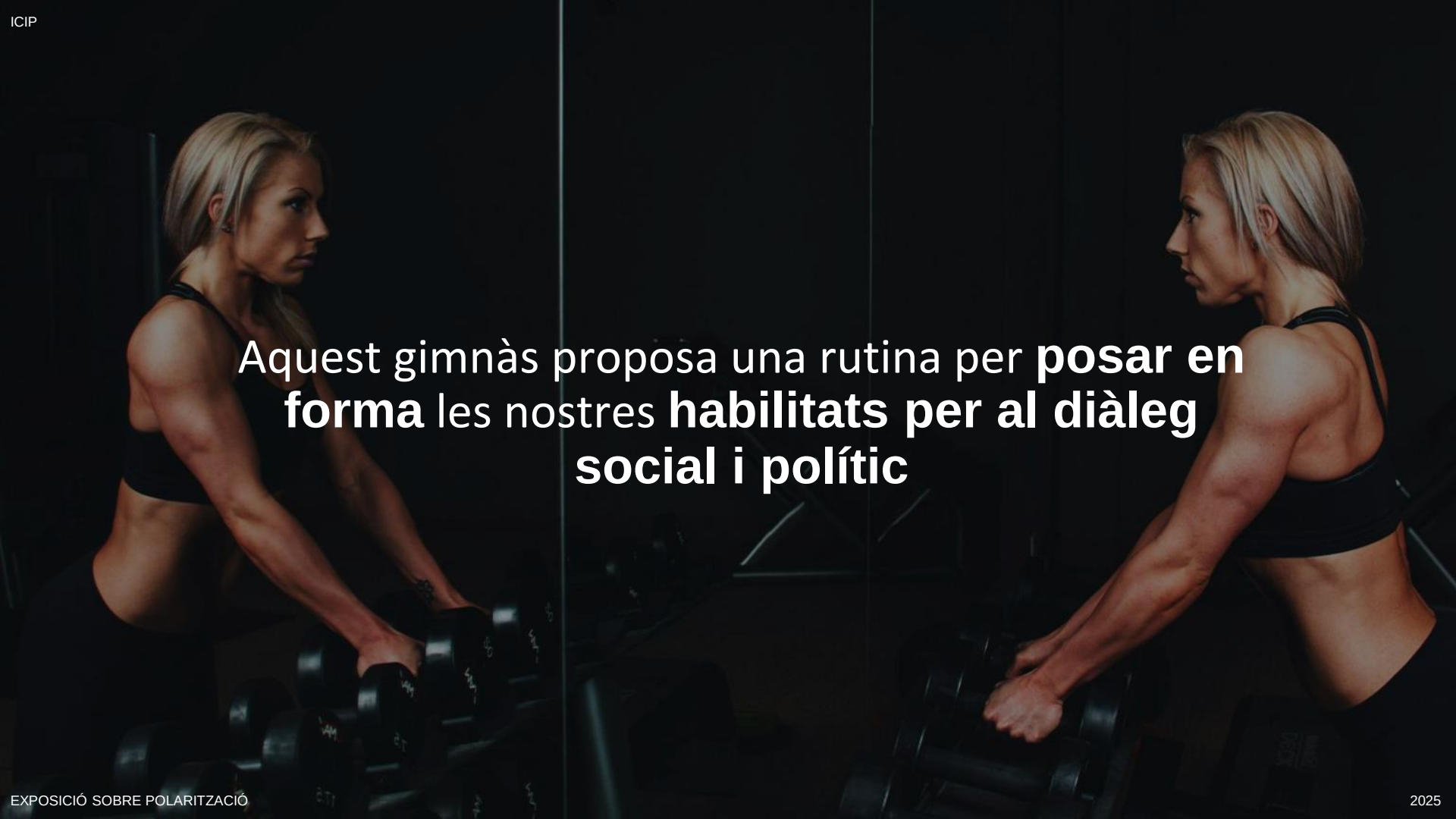
Com re-entrenar les nostres habilitats per entendre els qui pensen diferent?

Concepte

UN GIMNÀS D'ENTRENAMENT PEL DIALEG

A low-angle, close-up shot of a person's legs and feet as they perform a deadlift. The person is wearing dark shorts with orange stripes and grey sneakers with yellow accents. They are lifting a barbell with large black weights from the floor. The floor is made of dark, square tiles. The lighting is dramatic, with strong shadows.

Mentre que un gimnàs és un espai dissenyat per
al **desenvolupament personal**, amb rutines
per a l'**entrenament del cos**



Aquest gimnàs proposa una rutina per **posar en forma** les nostres **habilitats per al diàleg social i polític**



És un espai per al desenvolupament personal,
però amb un **objectiu col·lectiu:**
entendre'ns més i millor

PER QUÈ UN GIMNÀS?

01. Un ecosistema ple de referències a la mesura i l'exploració d'un mateix

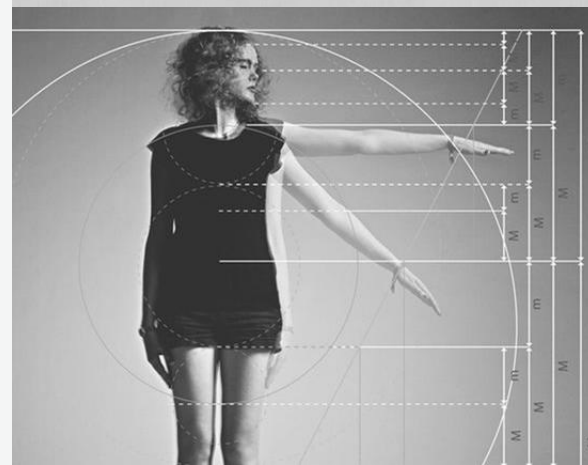
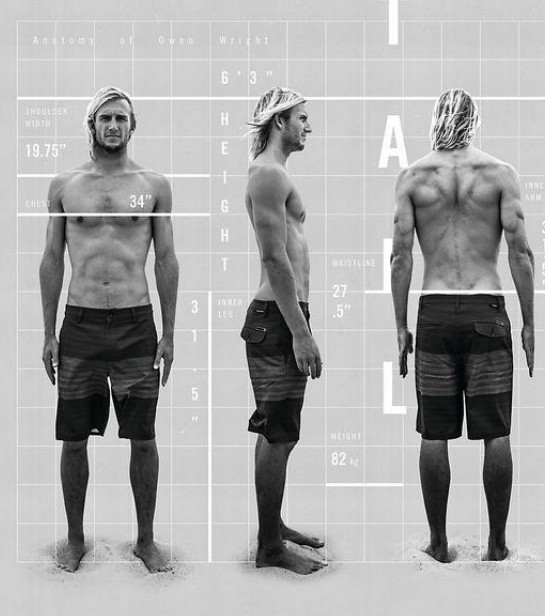
L'univers

Un gimnàs és un espai de culte al cos i a la individualitat, enfocat a la **superació i l'evolució personal**, de les que cadascú n'és responsable. L'espai sovint inclou eines que permeten fer un **seguiment** dels canvis.

L'oportunitat

Ens permet adreçar-nos al visitant de forma molt personal, creant un viatge individualitzat amb **experiències** per a l'**exploració i l'autoavaluació de les capacitats** per estar preparats per dialogar.

Anant amb cura de no fer sentir ningú responsable únic de la polarització tòxica, aquesta òptica individual permetrà reflexionar sobre la contribució personal al fenomen.



02. Un espai divers, lúdic i de suport mutu

L'univers

Els gimnasos, sobretot els de barri, són espais on es barreja gent molt diferent. I on cada vegada més, es fomenta l'activitat física des d'una **perspectiva lúdica**, de creació d'un hàbit saludable, on es formen comunitats per al **suport mutu**.

L'oportunitat

Jugar amb la idea que és un espai divers per posar sobre la taula **punts de vista enfrontats** sobre alguns temes.

Remarcar que l'objectiu final és col·lectiu: reflexionar conjuntament i de forma pràctica sobre com podem promoure una **cultura del diàleg i la cura** davant la polarització.



03. Exercicis per enfortir habilitats concretes

L'univers

Es tracta d'un univers molt ric en tipus d'exercicis per entrenar o enfortir **diferents parts del cos**: llevar peses per enfortir els braços, córrer per enfortir les cames, etc.

L'oportunitat

Fer que conceptes abstractes com l'empatia, la curiositat o l'autocrítica es percebin com **habilitats concretes i entrenables**. Podem aprofitar la força metafòrica d'exercicis concrets per explicar o treballar una capacitat particular.

Per exemple, a través d'una classe de gimnàstica postural podem explicar els biaixos cognitius com postures que prenem a l'hora de pensar.



Rutina intensa glúteos perfectos | 10 minutos

11 M de visualizaciones • hace 6 años



REDES SOCIALES ♡ INSTAGRAM: http://www.instagram.com/gymvirtual_com ♡ SNAPCHAT: pat



Rutina intensa de abdomen para un vientre plano | 8 minutos

28 M de visualizaciones • hace 5 años



REDES SOCIALES ♡ INSTAGRAM: http://www.instagram.com/gymvirtual_com ♡ SNAPCHAT: pat



Glúteos, abdomen y piernas | Rutina GAP 15 Minutos

2,6 M de visualizaciones • hace 3 años



REDES SOCIALES ♡ INSTAGRAM: http://www.instagram.com/gymvirtual_com ♡ SNAPCHAT: pat



Cardio 30' para adelgazar rápido | El mejor cardio para quemar grasa

10 M de visualizaciones • hace 4 años



REDES SOCIALES ♡ INSTAGRAM: http://www.instagram.com/gymvirtual_com ♡ SNAPCHAT: pat

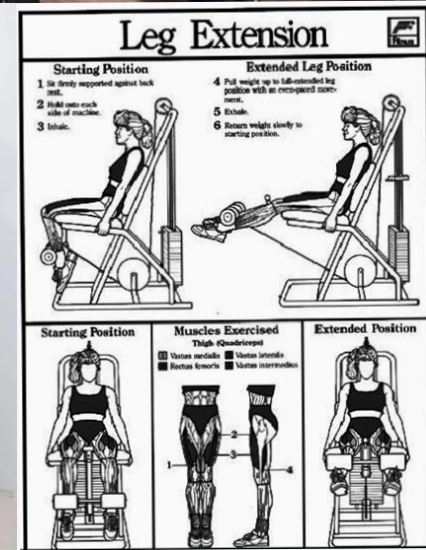
04. Un espai regit per instruccions i normes d'ús.

L'univers

Es tracta d'un espai on és habitual interactuar amb normes, guies, màquines i dispositius que has d'aprendre a fer servir i que et proposen unes **regles per arribar a un objectiu**.

L'oportunitat

Integrar les instruccions per interactuar amb les peces interactives d'una forma orgànica dins l'experiència. Presentant-les com **jocs o exercicis** amb passos simples a seguir.



UN GIMNÀS ON ENFORTIR:

01

La resistència enfront dels
factors i actors polaritzadors



Dimensió: (f)actors polaritzadors externs

02

Les nostres habilitats per
a propiciar el diàleg social
i polític (elements per la
CURA)



Dimensió: (f)actors polaritzadors interns

03

TÍTOL ITO DE VEU

TÍTOL DE L'EXPOSICIÓ

PolsXtremes

Una experiència sobre polarització

PROPOSTA TEXT D'INTRODUCCIÓ

Tens mandra mental? Notes com entres en encefalograma pla si et fan pensar sobre temes complexos com els conflictes socials? Se't tensa la musculatura cada vegada que algú es queixa del clima polític, però no ofereix cap solució a canvi? L'algorisme no fa més que ensenyar-te bajanades de gent que no té ni idea de com va el món o de gent que pensa exactament com tu? Exposar-se cada dia a la mateixa informació a més de ser avorrit (accepta-ho), és poc estimulants, poc saludable per la teva salut crítica i et polaritza. Sí, a tu també. Et cal un revulsiu!

Contra les ganes de no pensar, la inèrcia de les opinions que t'envolten i la temptació de deixar el cervell en punt mort, només hi ha una sortida: Entrenament. Cerebral. Extrem. La polarització, com el colesterol, pot ser bona, però quan ataca al cor o, en aquest cas al cervell, s'ha de frenar! Et proposem canviar la teva rutina bàsica d'opinió. Haurem de treballar tres grups de músculs del pensament seguint el nostre sistema «CURA», especialment desenvolupat: la curiositat per entendre les raons de qui pensa de manera diferent; el respecte per totes les persones, independentment de les seves posicions; i l'autocrítica, perquè ningú no posseeix la veritat absoluta.

Amb aquest circuit d'alta intensitat mental, tindràs la possibilitat de desenvolupar estratègies per dialogar i detectar com les fake news intoxiquen la teva manera de pensar. També podràs potenciar al màxim les teves capacitats d'entendre algú que et genera rebuig. Finalment, posaràs a prova el pes de les teves pròpies opinions, tot sortint de la teva zona de confort mental. El pensament es pot entrenar!
Acceptes el repte?

UN TO DE VEU PROPER, DIRECTE I MOTIVANT

El llenguatge dins el gimnàs tradicionalment convidava la gent a la superació a través de reclams imperatius i amb un to poca-solta i un punt agressiu, però cada vegada més, i sobretot en ambients de barri i fomentant l'activitat física per a tothom, el que fan és intentar que sigui una activitat lúdica, que aconsegueixi motivar a qualsevol sense importar la seva edat o la seva condició física i, sobretot, ajudar a aconseguir crear un hàbit saludable.

De la mateixa manera, aquesta exposició prendrà aquesta manera de parlar, amb una veu propera i un to directe i que reпти, sense ofendre, a repensar la nostra actitud respecte a la polarització positiva de manera circular (curiositat, respecte, autocrítica i tornar a començar).

Característiques del to de veu:

- Girs del llenguatge
- Humor
- Brevetat i exhortació
- Coherència
- Motivació
- Anglicismes
- Tractament
- Ús del terme polarització

GIRS DEL LLENGUATGE

Jugarem amb les paraules perquè recordin el llenguatge de gimnàs, però introduint sempre la variant mental, de pensament, d'opinió, o polarització.

Exemples:

- Test de resistència a la polarització
- Estiraments per l'autocrítica
- Entrenament mental d'alta intensitat
- Dominades Pensants
- Flexió mental
- Esquats de cervell
- Culturisme per al respecte

HUMOR

L'humor serà una eina fonamental durant tota l'experiència, una mena de vernís amb què pintarem tota l'exposició. La gent ja entrarà a veure-la amb la idea que s'ho passaran bé, així que ens podem permetre bromes/ocurrències al llarg del recorregut de l'exposició, que continuïn amb el joc gimnàs/exercici mental.

Exemples:

- Saps que canviar d'opinió requereix grans quantitats d'energia? No oblidis hidratar-te i alimentar-te adequadament després de cada sessió de Fitness mental!
- Descobreix les nostres sessions d'EMAI (Entrenament mental d'alta intensitat) i aprèn a pensar críticament. Aquest mes sense matrícula!

BREVETAT I EXHORTACIÓ

Els missatges seran curts i emfàtics, amb una frase destacada que tituli i una petita explicació de referència per exposar l'exercici. Farem preguntes directes.

Exemples:

- Has practicat el respecte últimament? Fes aquesta rutina per arribar als teus objectius!
- Si ahir va ser dia de fitness d'opinió... per què no proves de fer estiraments per l'autocrítica avui?

COHERÈNCIA

Mai no deixarem aquest to de veu més lleuger i reptador, per passar-nos a la serietat. Si oferim dades, seran referencials al món del fitness i ens serviran per posar exemples curts i comprensibles en el mateix context de la frase.

Exemples:

- El teu cervell gasta un 20% de la teva energia diària. Aprèn com espremer totes les seves capacitats!
- Prova el nostre Fitness mental i millora els teus nivells de resposta davant la provocació!

MOTIVACIÓ

Com en un gimnàs, la motivació serà fonamental: la idea és que qui visiti l'exposició surti d'allà amb l'espurna del qüestionament i l'empatia, amb ganes de veure si la pràctica fa que millori.

Exemples:

- Sí. Que. Pots! Fes el circuit de Mental Cross, i descobreix que no tens límits en el teu entrenament mental.

ANGLICISMES

El món de l'esport i el fitness empra molts anglicismes. També els farem servir nosaltres, però sense abusar-ne. Només per fer servir aquells termes que, avui en dia, ja estan integrats al vocabulari de gairebé tothom.

- Spinning mental
- Fitness d'opinió
- Test de resistència (a la polarització)
- Prejudici-burpee
- Mental Balance
- Brain Gym

TRACTAMENT

Tractarem de “tu” a qui visiti l’exposició i pararem cura especial al llenguatge inclusiu.

ÚS DEL TERME POLARITZACIÓ

Haurem de fer una mínima pedagogia a l’exposició, un apartat que es podria dir “De què parlem quan parlem de polarització (positiva)”, que potser se surt una mica del discurs de l’esport, però que serà el contrapunt de serietat i d’argument d’autoritat que una entitat com l’ICIP aporta a aquesta manera tan lúdica de conscienciar i qüestionar.

04

DIRECCIÓ D'ART

DIRECCIÓ D'ART

**HACKEGEM
L'ESPAI DEL
GIMNÀS**



Transformarem els seus elements
més icònics de forma sorprenent.
Serà reconeixible, però inesperat.

**Volem que pensin:
Aquest gimnàs és diferent.**

**SEGUIM LES
TENDÈNCIES
GEN Z**



L'estètica de l'espai serà moderna,
cool i inspirada en un univers
digital, alineada amb les modes de
la GenZ.

**Volem que pensin:
Aquest gimnàs és cool i l'estètica
m'atrau.**

**FEM
QUE SE'N
PARLI**



Dissenyarem una exposició
que convidi a ser compartida
per xarxes.

**Volem que pensin:
És una recomanació de qualitat.
Llueix a xarxes.**

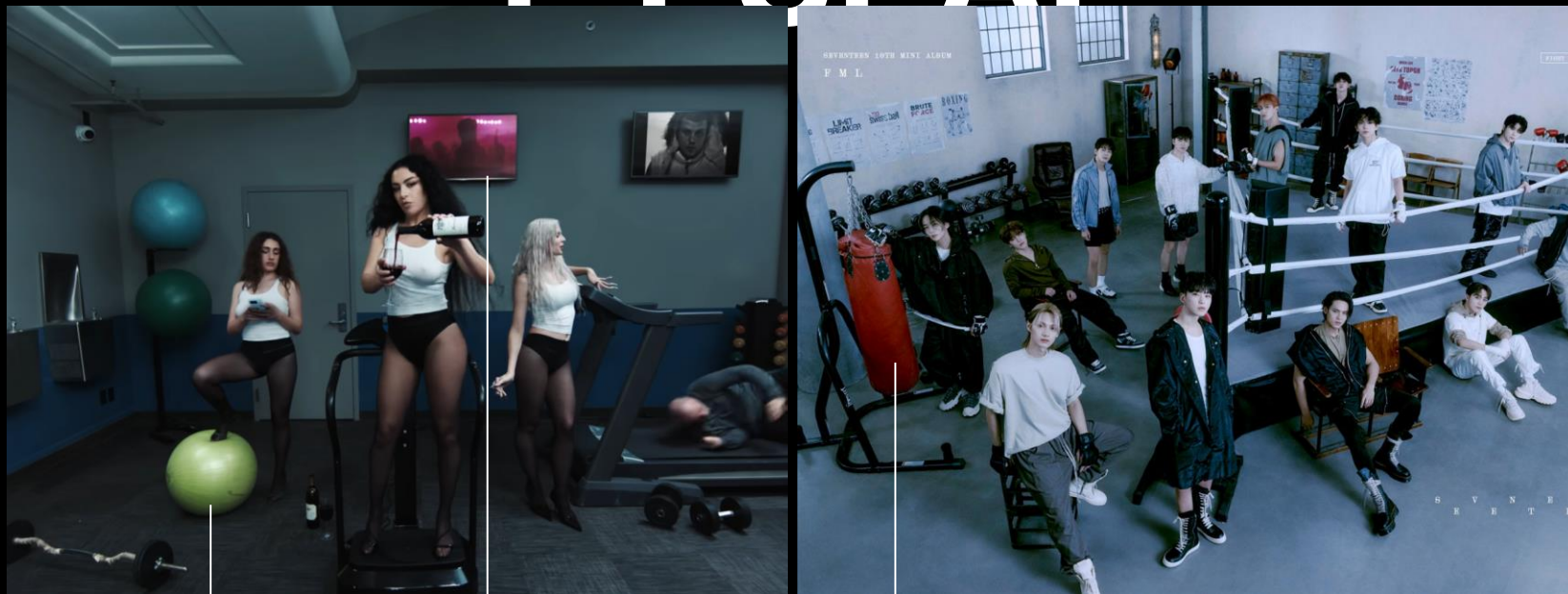
COMPOSICIÓ



Crearem un espai diàfan i sense particions i distribuïrem les diferents peces per l'espai garantint la unitat i coherència estètica entre totes elles.

*Aquestes fotografies no són una referència estètica.

I 'ESPAI



Trencarem la neutralitat cromàtica de l'espai amb punts de color que ens permetin conduir la mirada del visitant i destacar alguns dels elements de l'espai.

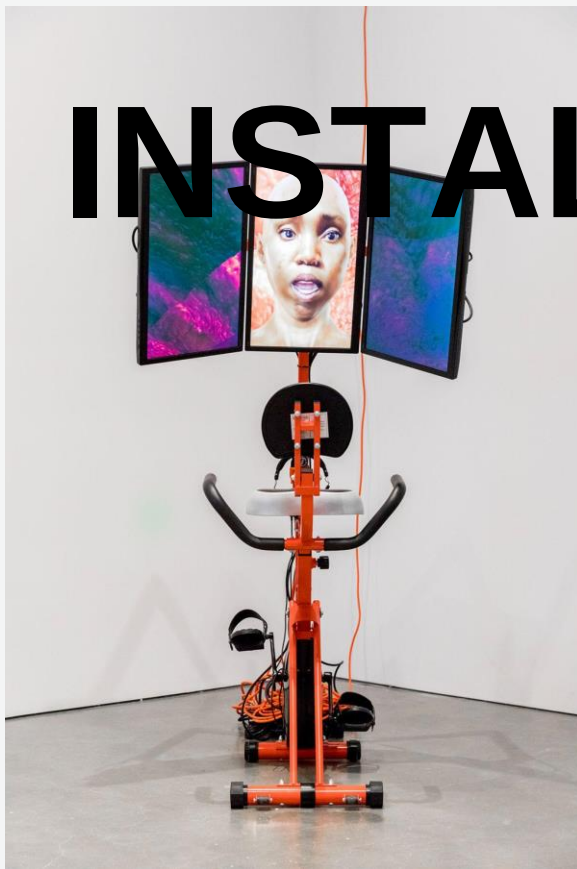
Referències: Charli XCX / Seventeen

L'ESTÈTICA



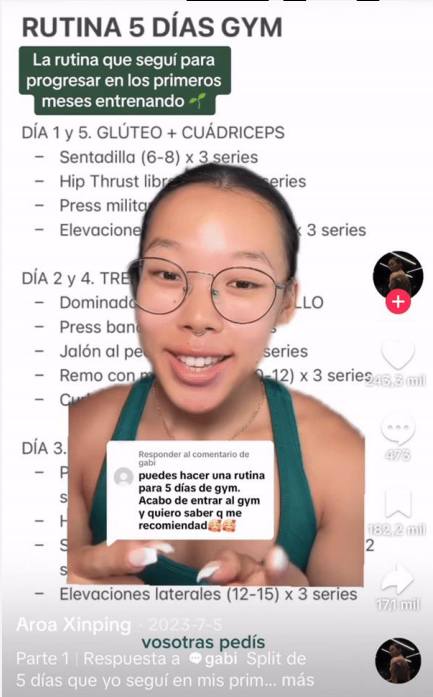
Moderna, inspirada en un univers digital.
No només per les pantalles, sinó per la naturalesa
metal·litzada, brillant, neta dels acabats que els donem a les
instal·lacions.

LES INSTAL·LACIONS



Es hHackejaran elements propis de l'univers material d'un gimnàs per transformar-los en peces que ens ajudin a parlar dels conceptes que s'exposen: Es transformaran, exagerant o donarant usos de forma inesperada.

LA GRÀFICA



Parlarem el mateix llenguatge gràfic que el públic al qual ens dirigim: ens inspirarem en l'univers visual desenfadat propi de xarxes com Tiktok.

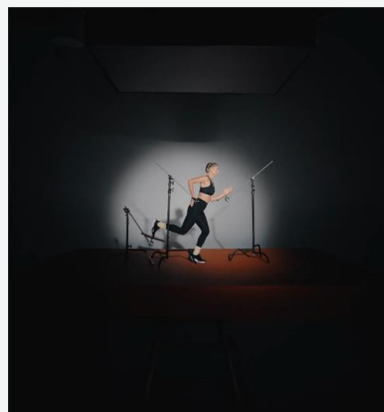


Aquest llenguatge ens permetrà sumar una capa d'ironia i humor a les peces i a la comunicació, sense deixar de banda el rigor que requereix la temàtica.



Podem fer servir el llenguatge gràfic del registre i el tracking (propi de l'univers dels gimnasos) per les peces digitals.

LA COMUNICACIÓ



Els elements més reconeixibles d'un gimnàs es convertiran en els protagonistes de les imatges per la comunicació. Podem apel·lar a un públic intergeneracional mostrant diferents perfils de persones utilitzant-los.

→ Cadascuna d'aquestes imatges seguirà la direcció d'art plantejada anteriorment, on la neutralitat amb tocs de color i l'estètica GenZ tindran una presència forta.



Dissenyarem una exposició visualment coherent i sorprenent en tots els seus formats:
En l'espai, el to de veu i la comunicació.

05

DISSENY EXPOSITIU I STORYTELLING

Capítol 1: Introducció.

LA NECESSITAT D'ENTRENAR PER AL DIÀLEG

Concepte de sala:

Expliquem la relació entre la mandra mental i la polarització tòxica, urgint el públic a entrar a la sala d'exercici, conscients que el seu punt de vista està esbiaixat per la seva identitat.

Intenció: Sorprendre. Comencem amb l'impacte d'un concepte poc previsible.

Temes a tractar:

Sedentarisme intel·lectual / Identitat

PART 1: L'ENTRADA

L'entrada a l'exposició introdueix la raó de ser d'aquest gimnàs: entenem el concepte de mandra mental i la necessitat d'entrenar-nos pel diàleg per prevenir la polarització tòxica.

Missatges clau

- La manera d'informar-nos avui ens condueixen a la mandra mental.
- En un context en què la societat cada cop està més polaritzada, aquesta actitud mandrosa ens porta a simplificar i enrigidir idees fins a polaritzar-nos tòxicament.
- CTA: Entra en aquest gimnàs per entrenar les capacitats que poden contribuir al diàleg social i polític.

PART 1: L'ENTRADA

Potencial formalització

- Un espai ambientat com la recepció d'un gimnàs, amb la introducció al concepte expositiu.
- Aquesta introducció pot ser des d'una peça audiovisual on un/a instructor/a ens dona la benvinguda al gimnàs i ens explica el seu funcionament, fins a un/a performer, que fa l'explicació en persona.



PART 2: IDENTITAT

Abans d'entrar a la sala d'exercicis, fem reflexionar el públic sobre com es construeix la identitat.

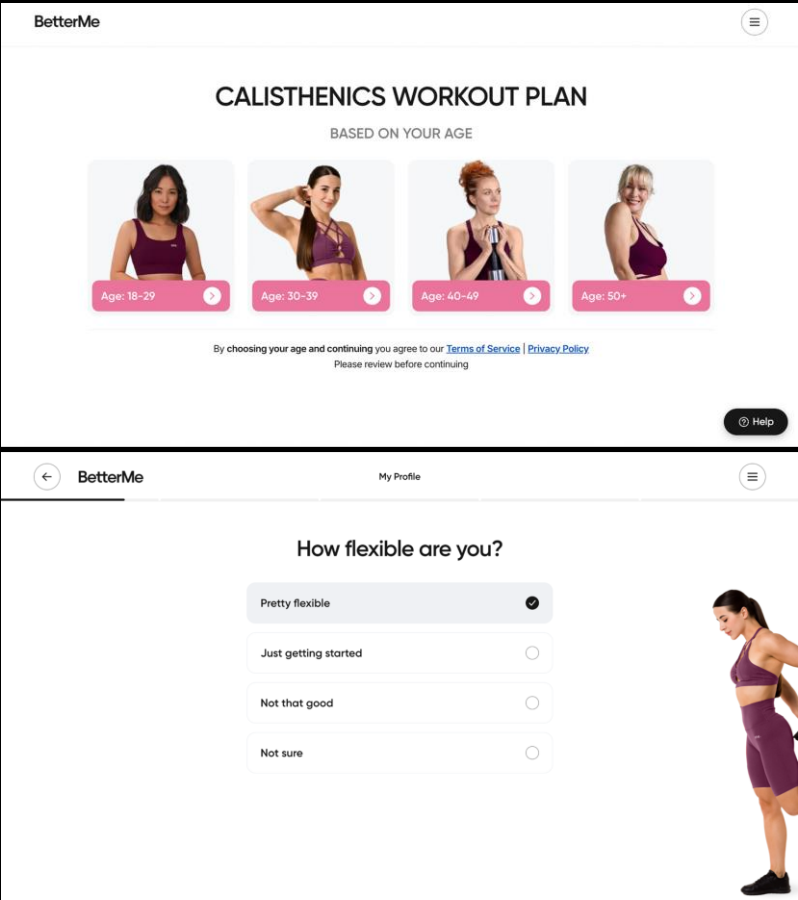
Missatges clau

- La polarització és creadora d'identitat: ens definim en contraposició al que no som.
- La perspectiva situada de cada persona, influïda per un context particular en els àmbits social, cultural i històric entre altres factors, defineix com entén el món.

PART 2: IDENTITAT

Potencial formalització

- Aprofitarem un pas necessari en l'ingrés de qualsevol gimnàs: el formulari d'inscripció.
- Aquest convida a respondre preguntes que contraposen extrems oposats d'un tret identitari (exemple: identitat catalana vs. espanyola, dretes vs. esquerres), cosa que permet reflexionar sobre amb quin nivell d'inclinació cap als extrems ens definim.
- Podem preguntar per hàbits de consum d'informació per assessorar el nivell de mandra mental, o altres dades que l'ICIP tingui interès a analitzar.



Capítol 2: Sala d'exercici

ENTRENAMENT PERSONAL PER UN OBJECTIU COMÚ

Concepte de sala:

La sala principal de l'exposició proposa 5 peces per trencar amb la passivitat de la mandra mental i activar les capacitats motrius del pensament i el diàleg.

Intenció: Activar. Les peces conviden a posar a prova capacitats personals per permetre l'autoavaluació.

Temes que es tracten:

Emocions / Resistència a la divergència i límits d'opinió / Els beneficis de dubtar / Biaixos cognitius / Hàbits per combatre la desinformació.

PEÇA 1: LES EMOCIONS

Les emocions són una part essencial i positiva de la naturalesa humana. Aquestes es poden posar al servei de la polarització sana o tòxica, depenent de com s'emprin per construir un discurs.

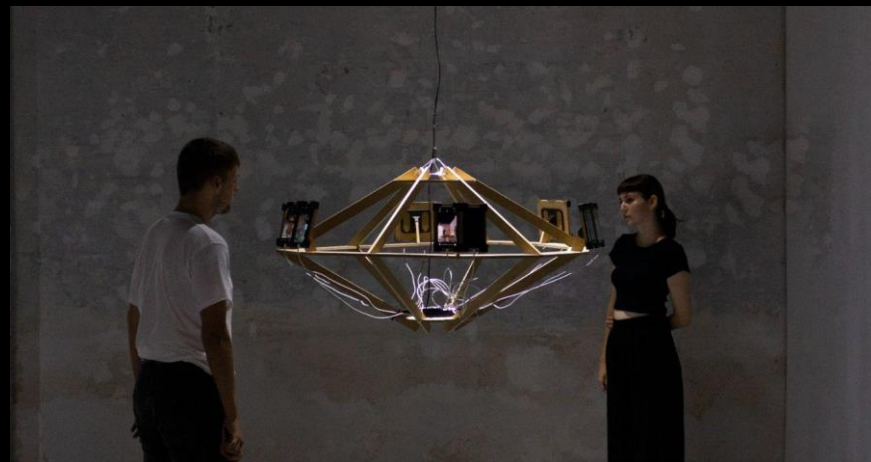
Missatges clau

- Les emocions tenen un rol fonamental en la polarització afectiva: intensifiquen la identificació de grup, simplifiquen la realitat, amplifiquen la percepció d'amenaça i fomenten les narratives de bàndols.
- La polarització afectiva porta a desenvolupar emocions negatives fortes cap a grups amb ideologies polítiques oposades i emocions positives cap al grup propi.
- Les emocions també es poden fer servir per polaritzar de forma sana (exemple: la ràbia per mobilitzar).

PEÇA 1: LES EMOCIONS

Potencial formalització

- L'usuari podria trobar-se una pantalla amb una càmera que trackeja el seu rostre. Se'l convida a fer una sèrie de posicions amb la cara. Cadascuna representa una emoció.
- Quan el sistema trackeja que l'usuari està encarnant una emoció correctament, se li ofereixen dues dades per exemplificar com aquesta emoció s'ha fet servir per a la polarització sana o tòxica.
- Exemples:
 - 1) La ràbia
 - Positiu: La ràbia mobilitza cada 8 de març a 40.000 persones als carrers de Barcelona.
 - Negatiu: La ràbia dels homes que es van sentir difamats pel cas de Gisèle Pelicot va fer que el hashtag #NotAllMen fos *trending topic* a França el dia que es va fer pública la notícia.
 - 2) L'alegria
 - Positiu: L'alegria d'aquell Barça 5 - Madrid 0 el 2010 va ajudar a enfortir el sentiment de comunitat a Catalunya.
 - Negatiu: L'alegria desmesurada per la victòria del Barça a la Lliga l'any 2011 va desencadenar danys valorats en 94.000 euros a l'espai públic.



PEÇA 2: RESISTÈNCIA A LA DIVERGÈNCIA I LÍMITS D'OPINIÓ

L'acceptació d'idees diferents de les nostres és una carrera de fons amb moments de dificultat i cal entrenar-hi la resistència. L'actitud d'obertura que porta a l'acceptació és una peça clau per al diàleg social. Però també cal entrenar els límits: totes les idees són respectables?

Missatges clau

- Enfrontar-nos a idees diferents pot ser incòmode, però ajuda a ampliar la nostra perspectiva i a enriquir el diàleg.
- El debat constructiu amb idees oposades fomenta una convivència més saludable i comprensiva.
- Les opinions que van en contra dels drets humans no són acceptables i cal assenyalar-les i/o frenar-les.

PEÇA 2: RESISTÈNCIA A LA DIVERGÈNCIA I LÍMITS D'OPINIÓ

Potencial formalització

- Una bicicleta estàtica per posar a prova la teva resistència a idees contràries. On entenem les idees com quelcom que es pedala.
- Com a usuari, puges a la màquina i esculls 1 tema de debat d'entre diverses opcions. La màquina s'activa si et declares disposat a avançar una idea contrària.
- Després de respondre una enquesta breu sobre el que penses del tema escollit (exemple: la Llei Trans), et proposa idees contràries a les teves conviccions per veure fins on ets capaç de recórrer-les.
- Respons als dilemes que et proposa la màquina amb els botons del mànec.
- En acabar, t'ofereix la teva resistència personal en metres recorreguts i informació sobre on està el teu límit. Pot mostrar una comparativa personal vs. tendències.



PEÇA 3: ELS BENEFICIS DE DUBTAR

Tenir seguretat a l'hora d'expressar les nostres idees és percebut socialment com a positiu. La gent polaritzada veu els convençuts pel seu punt de vista com a aliats, els contraris com a enemics i els dubtosos com una posició ambigua, a cavall entre l'amic i el traïdor. Però a l'hora de resoldre un conflicte, el dubte pot ser positiu. L'objectiu d'aquesta peça és explicar-ne els beneficis per promoure el respecte cap als qui dubten.

Missatges clau

- En el context d'un conflicte, la capacitat de dubtar / les persones que dubten poden ser beneficioses per resoldre'l.
- Dubtar permet considerar perspectives diverses i reflexionar críticament, millorant la presa de decisions i evitant caure en falsos prejudicis.

PEÇA 3: ELS BENEFICIS DE DUBTAR

Potencial formalització

- Ocupem una de les parets principals amb l'eslògan contrari al cèlebre eslògan de Nike: "JUST DOUBT IT".
- En apropar-nos, veiem el detall dels pòsters que composen el lema en la llunyania: pòsters amb frases que representen prejudicis que repetim des de la convicció absoluta, però sense contrastar la informació. Incloem frases que defensarien persones de diferents posicionaments polítics, acompanyades per eslògans.
- Al centre de la composició, l'instructor del gimnàs desmitifica el JUST DO IT, explicant els beneficis de confrontar les pors i dubtar a l'hora de resoldre conflictes.



PEÇA 4: ELS BIAIXOS COGNITIUS

La nostra forma de construir idees mai no és objectiva i està mediada per biaixos. Aquests poden perpetuar divisions i malentesos sobre temes complexos. Renata Salecl els defineix com una forma d'ignorància selectiva.

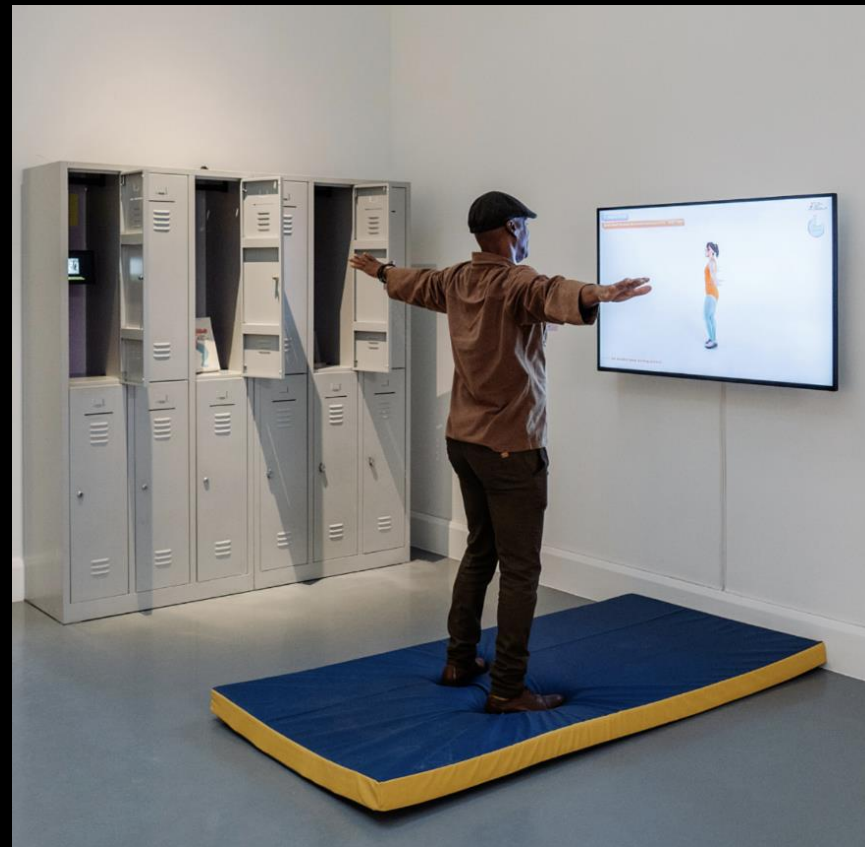
Missatges clau

- Un biaix cognitiu és una distorsió subconscient i sistemàtica que altera la manera com processem informació i prenem decisions, provocant errors.
- Principals biaixos segons l'ICIP.
- Ser conscients dels nostres biaixos, buscar perspectives diverses i contrastar informació pot evitar judicis precipitats.

PEÇA 4: ELS BIAIXOS COGNITIUS

Potencial formalització

- Una classe de gimnàstica postural, per comprendre totes les postures (biaixos cognitius) que podem adoptar quan pensem en una idea.
- La persona instructora convida a aprendre les 7 posicions a les quals cal posar atenció plena. Ens les presenta aplicades a un tema concret d'actualitat. Per exemple, el feminisme o la immigració.
- Exemple: *“Ara posem-nos en la posició del biaix de confirmació. Col·loca les teves cames en la posició de flor de lotus, clava els teus isquis al matalàs i estira l'esquena. Aquesta posició ens permet sentir-nos relaxats i en complet equilibri. L'adoptem quan una informació confirma les nostres creences. Per exemple, una persona masclista pren aquesta posició quan sent a dir que la bretxa salarial de gènere encara és del 20,6% a Catalunya. Aquesta informació no altera el seu ritme, sinó al contrari. En exhalar es repeteix a si mateix: “si cobren menys és perquè no s'esforcen prou”.*



PEÇA 5: HÀBITS PER COMBATRE LA DESINFORMACIÓ

Els nostres hàbits de consum d'informació estan condicionats per la fiabilitat de les fonts, els formats i la recurrència amb què ens informem. Depenent d'aquests, podem caure en la desinformació o estar millor preparats per combatre-la. Proposem una experiència dissenyada per ajudar el públic a avaluar i millorar els seus patrons de consum d'informació.

Missatges clau

- Cal evitar el consum passiu per trencar les bombolles d'informació propiciades pels algorismes.
- Cal verificar que les notícies provenen de fonts fiables o contrastades.
- Cal qüestionar críticament les intencions darrere de cada peça informativa.

PEÇA 5: HÀBITS PER COMBATRE LA DESINFORMACIÓ

Potencial formalització

- Una experiència que et recomana una dieta d'informació personalitzada per fer-ne un consum més crític, equilibrat i saludable.
- Mitjançant una sèrie de preguntes, l'usuari determinarà les fonts, els formats i les rutines que utilitza per mantenir-se informat. Es recomanarà una dieta d'acord amb les seves respostes.
- Exemple: Si l'usuari ha respost que només s'informa a través de mitjans locals sobre el conflicte Israel-Palestina, una part de la seva dieta indicarà:

Tampoc cal abusar del km0! Mira d'introduir aliments d'altres cultures. Tot i que és sa consumir el que produïm més a prop, alimentar-te exclusivament de mitjans locals pot portar-te a veure el conflicte Israel-Palestina des d'una mirada excessivament eurocèntrica. Has pensat a seguir diaris o influencers orientals o de diferents religions per tenir altres perspectives?

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Capítol 3: Conclusió

MÉS ENLLÀ DE L'EMPATIA: CONSTRUIM COMUNITAT

Concepte de sala:

Una sala pensada per generar una atmosfera d'intimitat des d'on connectar amb les raons de qui pensa diferent.

També d'es d'on recordar que la curiositat és la forma més efectiva de protegir-nos interna i externament dels factors polaritzadors.

Intenció: Emocionar. La sala es concep com un espai per observar i connectar amb històries personals des de les emocions.

Temes que es tracten:

Empatia / Curiositat

PEÇA 6: EMPATIA

Després d'un recorregut que demana exercitar capacitats, l'última peça ens posa en la posició d'observar i capbussar-nos en les realitats d'altres persones. L'objectiu: empatitzar amb les raons de qui pensa diferent.

Missatge clau

- Totes les persones, independentment de les seves posicions, mereixen ser respectades.

PEÇA 6: EMPATIA

Potencial formalització

- Dins d'una sala independent, que ens permet generar un ambient íntim, fem servir l'element de les taquilles per exposar una varietat d'històries personals que representin perfils i ideologies diferents.
- Es proposa al públic submergir-se en aquestes històries explorant l'espai a través d'una narrativa d'àudio, imatges i/o objectes, per entendre perspectives allunyades.
- Exemple:
Dins la taquilla: camisa de quadres, botes de pell i sola gruixuda i cartera amb DNI (Pere, 67 anys). Porta una foto d'un jove.

Àudio: des que s'ha jubilat i vingut a la ciutat, no pot deixar de fer esport perquè el seu cos, acostumat al camp, li demana cremar. Li segueix preocupant la situació al camp: són jornalers migrants qui fan la collita. Els respecta, però li preocupa el seu fill, que busca feina. Li fa por que gent amb experiència i disposada a treballar per menys li prengui l'oportunitat. Se sent abandonat per l'estat i està convençut que cal un canvi.



PEÇA 7: ENTRENADOR PERSONAL

De camí a la sortida, el públic pot descarregar un entrenador personal de butxaca que li va a la contra, per entrenar la curiositat i l'autocrítica més enllà de l'exposició.

Missatges clau

- La curiositat és l'escut més eficaç contra la manipulació.
- Informar-se des d'una varietat de perspectives ajuda a trencar les bombolles d'informació.

PEÇA 7: ENTRENADOR PERSONAL

Potencial formalització

- Un entrenador personal generat amb intel·ligència artificial, entrenat per anar en contra de la ideologia del visitant.
- Com es personalitzarà aquest entrenador?
 - A l'inici de l'experiència, quan acabem el formulari d'inscripció, se'ns entregarà un codi numèric.
 - Quan arribem a aquesta sala, trobarem un codi QR. L'escanegem i introduïm el codi numèric.
 - Un cop inserit el codi, s'entrenarà una intel·ligència artificial amb tota la informació que el visitant hagi donat en el formulari inicial.
 - En aquest moment, la IA podrà començar a tenir converses, o inclús recomanar pel·lícules, textos o articles, que siguin contràries a la ideologia de l'usuari.



MAPA DE CONTINGUTS

01



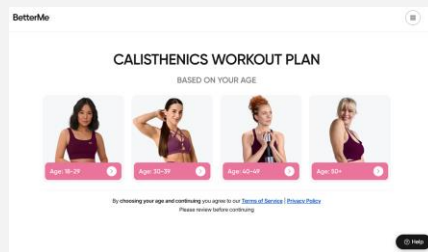
ENTRADA

En contra de la mandra mental, exercitem tot allò que ens ajuda a prevenir la polarització tòxica

Com està la polarització en el centre del discurs?

Context polarització: Per què es dona

02



FORMULARI

Reflexionem sobre com es construeix la identitat i ens fem conscients que entrem en aquest espai amb una perspectiva pròpia definida pel nostre context.

Polarització com a creadora d'identitat

03



SALA D'EXERCICI

Exercitem 5 habilitats clau per a la capacitat de dialogar: Emocions / Resistència a la divergència i límits d'opinió / Els beneficis de dubtar / Baixos cognitius / Hàbits contra la desinformació.

Elements per la CURA

04



FINAL

Empatitzem amb les raons de qui pensa diferent. Ens enduem un entrenador personal que ens va a la contra per continuar entrenant la curiositat a casa.

Distinció entre polarització tòxica i sana