GINSO

# PALABRAS QUE UNEN

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# EL PODER DE LAS PALABRAS

## ¿QUE ES UN DISCURSO DE ODIO?

El discurso de odio es cualquier expresión verbal, escrita, gestual o simbólica que incita al odio, la discriminación o la violencia hacia una persona o grupo debido a su raza, etnia, religión, nacionalidad, orientación sexual, identidad de género, discapacidad u otra característica protegida.

Aunque muchas veces se confunde con la libertad de expresión, el discurso de odio cruza el límite cuando degrada, deshumaniza o incita a dañar a otros. Este tipo de comunicación no solo afecta a las personas que son directamente atacadas, sino también contribuye a la división y polarización social.

## ¿CUÁLES SON SUS CONSECUENCIAS?

Los discursos de odio tienen graves consecuencias tanto para las personas como para las comunidades. Algunas de ellas incluyen:

- **Daño emocional y psicológico.** Las víctimas de discursos de odio suelen experimentar ansiedad, depresión, miedo e inseguridad.
- **Escalada de violencia.** Las palabras pueden transformarse en acciones. Los discursos de odio a menudo fomentan delitos de odio, como agresiones físicas, vandalismo o incluso genocidios.
- **División social.** Promueven la intolerancia y aumentan las tensiones entre grupos, dificultando la convivencia pacífica.
- **Normalización de la discriminación.** Cuando no se combate el discurso de odio, se legitiman prejuicios y comportamientos discriminatorios.
- **Pérdida de derechos y oportunidades.** Las víctimas pueden enfrentar exclusión social, educativa o laboral debido a la estigmatización.

## ¿POR QUÉ SURGEN LOS DISCURSOS DE ODIO?

Los discursos de odio tienen sus raíces en una combinación de factores sociales, psicológicos e históricos. Algunos de estos factores incluyen:

- **Prejuicios aprendidos.** Muchas veces los discursos de odio se basan en estereotipos y creencias que se transmiten de generación en generación.
- **Miedo a lo diferente.** La falta de comprensión o conocimiento sobre otras culturas, creencias o estilos de vida puede generar rechazo y hostilidad.
- **Desinformación.** Las noticias falsas y los mitos sobre ciertos grupos alimentan el odio y los prejuicios.
- **Factores económicos y políticos.** En tiempos de crisis, se buscan chivos expiatorios a quienes culpar de los problemas sociales o económicos.
- **Entorno digital.** Las redes sociales amplifican los discursos de odio debido a la anonimidad y la falta de regulación efectiva.

## ¿CÓMO LO RECONOZCO?

Reconocer un discurso de odio es esencial para combatirlo.

- **Lenguaje ofensivo o deshumanizante.** Uso de insultos, burlas o comparaciones que degradan a una persona o grupo.
- **Generalizaciones negativas.** Afirmaciones que atribuyen cualidades negativas a toda una comunidad.
- **Incitación al rechazo o la violencia.** Mensajes que buscan marginar, excluir o dañar física o emocionalmente a otros.
- **Estereotipos.** Comentarios que perpetúan ideas preconcebidas sobre un grupo basado en prejuicios.
- **Contexto y repetición.** A menudo, los discursos de odio aparecen en campañas sistemáticas para influir en la opinión pública.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI VEO UN DISCURSO DE ODIO?

Actuar frente a un discurso de odio es una forma de detener su propagación y proteger a quienes pueden ser afectados. Estas son algunas acciones que puedes tomar:

1. **No lo ignores.** El silencio puede interpretarse como aprobación.
2. **Denuncia.** En redes sociales, usa las herramientas de denuncia para reportar contenido ofensivo. También puedes acudir a las autoridades si el discurso constituye un delito.
3. **Ofrece apoyo.** Si conoces a la víctima, muestra tu solidaridad y ofrece ayuda.
4. **Responde con respeto.** Contrarresta el discurso de odio con hechos y mensajes positivos. Evita caer en provocaciones.
5. **Educa.** Comparte información verídica para desmentir prejuicios y promover la empatía.

## *EL PODER DE LAS PALABRAS: PALABRAS QUE UNEN*

Las palabras tienen el poder de construir o destruir, de dividir o unir. Para prevenir y combatir los discursos de odio, es fundamental fomentar el uso de un lenguaje que promueva la empatía, el respeto y la inclusión. Estas son algunas técnicas para lograrlo:

1. **Practica la empatía**
   Intenta comprender los sentimientos y perspectivas de otras personas. Pregúntate cómo te sentirías si fueras el objeto de un comentario ofensivo.

2. **Fomenta la comunicación asertiva**
   Habla con claridad y firmeza, pero siempre desde el respeto. Evita los insultos y las generalizaciones.

3. **Escucha activamente**
   Presta atención a lo que otros dicen sin interrumpir ni juzgar. Esto ayuda a reducir malentendidos y tensiones.

4. **Usa lenguaje positivo**
   Sustituye las críticas destructivas por comentarios constructivos. Por ejemplo, en lugar de decir: “Eso está mal”, intenta: “¿Por qué no lo hacemos de esta manera?”.

5. **Promueve el respeto en tus acciones y palabras**
   Da el ejemplo en tu vida diaria. Al tratar a todos con respeto, contribuyes a una cultura de inclusión.

6. **Habla sobre la diversidad**
   Conversar sobre las diferencias culturales, religiosas o sociales de manera positiva. Esto ayuda a normalizar la diversidad y reducir los prejuicios.

**SENSIBILIZACIÓN FRENTE A LAS CONDUCTAS DISCRIMINATORIAS**
**Programa de sensibilización contra la discriminación e intolerancia a través de los discursos de odio entre los/as menores y los/as adolescentes en situación de exclusión social.**

GINSO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL