



COMPRENDER LAS EMOCIONES PARA CONSTRUIR RESPETO



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Las conductas discriminatorias no surgen únicamente de ideas o prejuicios: también están vinculadas a emociones. Miedo, rabia o frustración pueden alimentar actitudes de rechazo hacia lo diferente, mientras que la empatía, el respeto o la solidaridad ayudan a construir una convivencia más justa.

Este emocionario forma parte del programa «Sensibilización frente a las conductas discriminatorias», que cuenta con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del IRPF y del Impuesto sobre Sociedades, y es una herramienta educativa para ayudar a identificar y comprender las emociones que pueden aparecer en situaciones de discriminación.

Reconocer lo que sentimos y lo que sienten los demás es un paso fundamental para fomentar el respeto, cuestionar los prejuicios y promover las relaciones basadas en la igualdad y la convivencia.

LAS EMOCIONES SON REACCIONES NATURALES

¿QUE ES UN EMOCIONARIO?

Un emcionario es un conjunto de palabras o términos relacionados con las emociones. En este emcionario sobre los discursos de Odio encontrarás términos y conceptos que pueden surgir en contextos de discursos de odio, tanto en sus manifestaciones como en las emociones que evocan.

Es importante recordar que el odio, la discriminación y la violencia verbal generan un impacto emocional significativo en las personas, y este emcionario busca reflejar tanto las emociones que se experimentan como las conductas que los discursos de odio promueven o desencadenan.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES Y PARA QUÉ SIRVEN?

Las emociones son reacciones naturales que sentimos automáticamente frente a lo que pasa a nuestro alrededor. Estas emociones afectan cómo pensamos, actuamos y cómo se siente nuestro cuerpo. Su principal función es ayudarnos a adaptarnos y sobrevivir en el mundo en el que vivimos.

Cuando hablamos de emociones, nos referimos a todo lo que pasa en nuestra mente y cuerpo: cómo percibimos las cosas, cómo reaccionamos físicamente (como sentir el corazón acelerado cuando tienes miedo), y cómo eso influye en nuestra forma de actuar. Las emociones pueden durar poco o mucho tiempo, dependiendo del contexto y de lo que está pasando.

Unos investigadores llamados Kleignina y Kleignina (1981) explicaron que las emociones tienen muchas dimensiones diferentes, afectando lo que sentimos, pensamos, hacemos y hasta cómo responde nuestro cuerpo.





¿Y LOS SENTIMIENTOS?

Los sentimientos son como un paso más allá de las emociones. Son cuando te das cuenta de qué emoción estás sintiendo y le pones un nombre. Por ejemplo, puedes sentir miedo (emoción), y luego darte cuenta de que te sientes inseguro (sentimiento). Los sentimientos nos ayudan a expresar lo que pasa dentro de nosotros de manera más clara y racional.

¿LAS EMOCIONES SON BUENAS O MALAS?

En realidad, ninguna emoción es “buena” o “mala”. Todas las emociones tienen una función importante: nos preparan para enfrentar lo que nos pasa. Por ejemplo, el miedo puede parecer desagradable, pero nos alerta de un peligro. La alegría nos motiva y nos conecta con los demás. Las emociones no son negativas o positivas, pero podemos percibirlas como agradables o incómodas dependiendo de la situación.

LAS FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Reconocer un discurso de odio es esencial para combatirlo.

1. **Función adaptativa:** Las emociones preparan a nuestro cuerpo para actuar. Por ejemplo, el miedo te hace estar alerta o correr si es necesario.
2. **Función social:** Las emociones comunican a los demás cómo te sientes. Por ejemplo, si sonríes, los demás saben que estás contento.
3. **Función motivacional:** Las emociones nos empujan a actuar. Por ejemplo, el entusiasmo te motiva a esforzarte por algo que deseas.

EMOCIONES Y SALUD MENTAL: TRES CONCEPTOS PARA IMPULSAR EL BIENESTAR

Las personas que poseen una alta inteligencia emocional poseen tres habilidades fundamentales que fomentan el bienestar

- **Autorregulación emocional.** La autorregulación emocional no sólo tiene que ver con la capacidad de disminuir el estrés o sofocar los impulsos, sino que también implica la capacidad de provocar deliberadamente una emoción, aunque ésta sea desagradable.
- **Autocontrol.** Habilidad para percibir las propias emociones y las de los demás, gestionando adecuadamente nuestras respuestas conflictivas.
- **Adaptabilidad.** Afrontar los cambios y los nuevos desafíos con la adecuada flexibilidad.

Utiliza este emocionario como herramienta para comprender mejor las emociones que surgen tanto en las víctimas como en los perpetradores de discursos de odio, así como en quienes son testigos de estos actos. Cada una de estas emociones tiene un papel fundamental en la dinámica de los discursos y en las posibles soluciones para promover el respeto y la convivencia pacífica.



El odio es una emoción intensa de rechazo y aversión hacia una persona o grupo. En los discursos de odio, se manifiesta como desprecio hacia ciertos colectivos por su identidad (racial, religiosa, sexual, etc.).

El odio puede ser aprendido, y a menudo se sustenta en prejuicios, estereotipos y la deshumanización del otro. Es una emoción poderosa que puede motivar acciones dañinas y generar violencia.



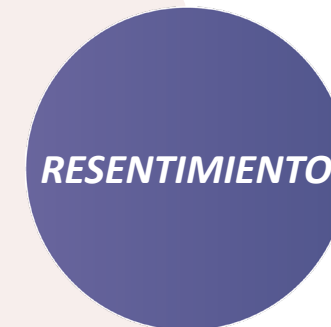
La indignación es el sentimiento de enojo y descontento ante la injusticia. Quienes presencian o son víctimas de discursos de odio suelen experimentar indignación al ver cómo se deshumaniza o discrimina a ciertos grupos. Este sentimiento puede impulsar a las personas a defender a quienes son atacados y a luchar por una sociedad más justa e inclusiva.

La hostilidad es una actitud agresiva y desafiante hacia los demás, que puede expresarse de manera verbal o física.

En los discursos de odio, la hostilidad se presenta como ataques directos, insultos, amenazas o comentarios que buscan intimidar y dañar a quienes se considera “inferiores” o “diferentes”. Es una manifestación visible de la agresión que muchas veces se justifica con ideas de superioridad o miedo a lo desconocido.



El resentimiento es una emoción acumulada de frustración y enojo que surge cuando alguien ha sido tratado injustamente o ha sido objeto de odio. En contextos de discursos de odio, tanto las víctimas como los agresores pueden sentir resentimiento. Las víctimas lo sienten por las humillaciones y exclusiones que sufren, mientras que los agresores pueden resentir el hecho de que otros grupos ganen derechos o visibilidad.



El miedo es una de las emociones que subyacen a muchos discursos de odio. Las personas que los promueven a menudo sienten miedo hacia lo diferente, temen perder su identidad o estatus, y canalizan ese miedo hacia el rechazo y la agresión. A su vez, las víctimas de estos discursos sienten miedo por su integridad física o emocional, ante la posibilidad de sufrir violencia verbal o física.



El rencor es una forma prolongada de enojo que suele incluir el deseo de venganza. Quienes son objeto de discursos de odio pueden desarrollar rencor hacia quienes los han maltratado o hacia la sociedad que permite estas dinámicas. A largo plazo, el rencor puede dañar las relaciones interpersonales y sociales, haciendo que la víctima se aísle o adopte actitudes defensivas.

DESPRECIO

El desprecio es una emoción que implica considerar a otros como inferiores o indignos de respeto. En los discursos de odio, el desprecio hacia ciertos grupos se justifica con creencias de superioridad racial, cultural, religiosa o de otro tipo. El desprecio deshumaniza al otro y legitima la discriminación, ya que quienes lo sienten consideran que el otro no merece igualdad o dignidad.



EMPATÍA

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y entender sus emociones. Es lo opuesto al odio y es clave para combatir los discursos que promueven la intolerancia. La empatía permite que las personas reconozcan el dolor ajeno y desarrollen actitudes de apoyo y solidaridad. Fomentar la empatía es esencial para prevenir el odio y crear sociedades más inclusivas y respetuosas.

La frustración surge cuando las personas se enfrentan a obstáculos repetidos o a situaciones que no pueden controlar. En el caso de los discursos de odio, quienes son víctimas experimentan frustración porque, a pesar de sus esfuerzos, siguen siendo objeto de ataques verbales o exclusión. Esta frustración puede llevar a un sentido de impotencia y desesperanza, especialmente cuando no ven cambios a su situación.

FRUSTRACIÓN

La impotencia es la sensación de no poder cambiar una situación injusta, aunque se desee hacerlo. Las víctimas de los discursos de odio a menudo se sienten impotentes porque, pese a sus intentos de defenderse o cambiar las actitudes de los demás, siguen siendo discriminadas. Esta sensación puede llevar a la resignación o, en algunos casos, a la rabia.

IMPOTENCIA

TRISTEZA

La tristeza es una respuesta emocional profunda ante la pérdida, el dolor o la exclusión. Las personas que son víctimas de discursos de odio suelen sentir tristeza por ser rechazadas o menospreciadas debido a su identidad o características. Esta emoción puede tener efectos duraderos en la salud mental de las víctimas, llevándolas a desarrollar depresión, ansiedad o sentimientos de soledad.



HUMILLACIÓN

La humillación es el sentimiento de vergüenza o deshonra que surge cuando una persona es tratada de manera degradante. En el contexto de los discursos de odio, las personas pueden sentirse humilladas cuando son objeto de burlas, insultos o exclusión debido a su raza, religión, orientación sexual, o cualquier otro factor. La humillación puede tener un impacto duradero en la autoestima y el bienestar emocional de las personas.



La solidaridad es el apoyo mutuo que se genera entre personas o grupos que comparten una causa común o que buscan resistir una injusticia. En el contexto de los discursos de odio, la solidaridad se manifiesta cuando comunidades se unen para proteger y apoyar a quienes son atacados.

Es una respuesta activa y positiva que puede contrarrestar los efectos del odio y generar redes de apoyo y resistencia.



El remordimiento es una forma más profunda de culpa, en la que la persona siente un arrepentimiento duradero por sus acciones. En el contexto de los discursos de odio, quienes promueven la violencia verbal o física pueden llegar a experimentar remordimiento cuando comprenden el alcance del daño causado, lo que puede llevarlos a buscar la redención o la reconciliación.

El rechazo es la desaprobación y oposición hacia algo que se considera inaceptable. Muchas personas reaccionan con rechazo hacia los discursos de odio, ya que estos atacan contra la dignidad humana y la igualdad.

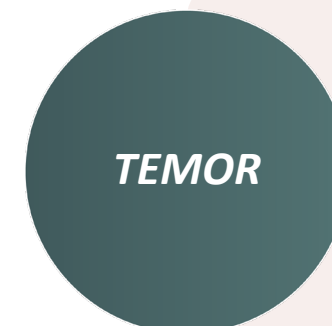
El rechazo hacia el odio es un paso necesario para combatir la intolerancia y promover una cultura de respeto.



La aversión es una reacción de rechazo intenso hacia algo que se percibe como negativo o dañino. Frente a los discursos de odio, muchas personas desarrollan una aversión a las actitudes discriminatorias y a los individuos que las promueven. Esta aversión puede motivar una lucha activa contra la intolerancia, tanto a nivel personal como comunitario



La culpa es una emoción que surge cuando una persona reconoce que ha causado daño a otros, ya sea a través de palabras o acciones. Quienes han participado en discursos de odio o han permanecido pasivos ante ellos pueden sentir culpa al darse cuenta del dolor que han causado. Esta emoción puede ser el primer paso para un cambio de actitud y la adopción de comportamientos más respetuosos.



El temor es una forma de miedo constante, especialmente cuando las personas anticipan la posibilidad de sufrir daño. Las víctimas de los discursos de odio suelen experimentar temor ante la posibilidad de que los ataques verbales se conviertan en violencia física o que su situación empeore. El temor también puede extenderse a quienes, aunque no sean el blanco directo, se solidarizan con las víctimas y temen ser también atacados



***CAMBIA EL JUEGO:
APRENDE A IDENTIFICAR
EL ODIO Y PROMOVER
EL RESPETO***

Programa orientado a la sensibilización contra la discriminación e intolerancia a través de los discursos de odio entre los/as menores, jóvenes y los/as adolescentes para la prevención de delitos violentos



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL