

2026

GUÍA ACTUALIZADA DE SENSIBILIZACIÓN FRENTE A LAS CONDUCTAS DISCRIMINATORIAS Y LOS DELITOS DE ODIO

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

GINSO

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

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿QUÉ NOS VAMOS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA? 3
¿CÓMO UTILIZAR LA GUÍA? 4
¿A QUIÉN VA DIRIGIDA? 4
¿QUÉ ES EL DISCURSO DE ODIO? 5
¿Cuáles son las consecuencias de los discursos de odio? 6
¿Por qué surgen los discursos de odio? 7
¿Cómo lo reconozco? 7
Cuestionario discurso de odio 8
Folleto: *PALABRAS QUE UNEN* 8
Juego educativo interactivo 8
¿Qué podemos hacer ante un discurso de odio? ¿Cómo actuar ante un comentario ofensivo en redes? 9
Guía rápida ante los discursos de odio 11
«EMOCIONARIO» DE DISCURSOS DE ODIO: DICCIONARIO DE EMOCIONES 12
¿Qué son las emociones y para qué sirven? 16
¿Y los sentimientos? 16
¿Las emociones son buenas o malas? 17
Las funciones de las emociones (según Reeve, 1994) 17
Emociones y salud mental: tres conceptos para impulsar el bienestar 17
Folleto: *COMPRENDER LAS EMOCIONES PARA CONSTRUIR RESPETO* 18
LA IMPORTANCIA DE LA CELEBRACIÓN DE LOS DÍAS INTERNACIONALES 19
¿Quién elige los días y cómo lo hacen? 19
¿Sabías que…? 19
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 19
Pero ¿por qué se eligió el día 8 de marzo para estas reivindicaciones? 20
¿A qué se debe que el color morado se asocie con el Día Internacional de la Mujer? 20
Las mujeres en la historia 21
Algunos ORGANISMOS, ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES 23
DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN RACIAL 24

¿Por qué se eligió esta fecha? 25
Algunos personajes que lucharon contra la discriminación racial fueron… 26
Y… ¿cuál es la situación de racismo en España? 27
Algunos ORGANISMOS, ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES 28
DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA HOMOFOBIA, TRANSFOBIA Y BIFOBIA 28
¿Por qué se eligió esta fecha? 28
Algunas personalidades que lucharon contra la homofobia, la transfobia o la bifobia fueron… 29
¿Cuál es la situación en España? 31
Algunos ORGANISMOS, ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES 32
DÍA INTERNACIONAL DE CONMEMORACIÓN DE LAS VÍCTIMAS DE ACTOS DE VIOLENCIA MOTIVADOS POR LA RELIGIÓN Y CREENCIAS 33
¿Por qué se celebra este día? 33
Algunas personalidades que han luchado por los derechos humanos y la libertad religiosa y de creencia fueron… 34
Por último, en España 35
DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD 36
¿Cómo definimos la discapacidad? 36
Una fecha importante 37
Personas influyentes, historias de superación 37
Algunos datos que revelan la situación actual de las personas con discapacidad 38
Algunos ORGANISMOS, ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES 39
***¿QUIÉN DIJO QUÉ?* FRASES CÉLEBRES CONTRA LA INTOLERANCIA** 40
GLOSARIO DE TÉRMINOS 41
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS 44



¿QUÉ NOS VAMOS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

La presente guía sintetiza los contenidos elaborados desde 2023 por la Asociación para la Gestión de la Integración Social (GINSO), en su labor de sensibilización de la población infantojuvenil frente a cualquier forma de discriminación o intolerancia, ya sea por razones de orientación o identidad de género, raza, creencias religiosas, sexo o discapacidad.

Según el *Diccionario panhispánico del español jurídico*, el delito de odio es «aquel cometido por quienes, de forma pública, fomentan, promueven o incitan —de manera directa o indirecta— al odio, la hostilidad, la discriminación o la violencia contra un grupo, parte de él o una persona, por su pertenencia al mismo. Esta conducta puede basarse en motivos racistas, antisemitas o relacionados con la ideología, religión, creencias, situación familiar, etnia, raza, nación, sexo, orientación o identidad sexual, género, enfermedad o discapacidad».

Por lo tanto, aunque el discurso de odio y el delito de odio no sean lo mismo, cualquier discurso de odio puede derivar en delito. De ahí la importancia de la educación en igualdad, la difusión de diferentes realidades y la sensibilización frente a cualquier conducta discriminatoria como motores de cambio.

A lo largo de esta guía se abordan diferentes contenidos y recursos educativos desde una perspectiva crítica, reflexiva y participativa. En primer lugar, se analiza qué son los discursos de odio, cuáles son sus principales características, qué consecuencias generan y qué estrategias podemos utilizar para identificarlos y responder de manera adecuada.

Comenzaremos tratando el discurso de odio, sus consecuencias, cómo reconocerlo y cómo actuar frente a él.

Continuaremos con un «emocionario» para analizar las diferentes emociones implicadas en los discursos de odio.

Seguiremos con la importancia de la celebración de los días internacionales, adentrándonos en los cinco días internacionales seleccionados:

- Día Internacional de la Mujer.
- Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial.
- Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia.
- Día Internacional de Conmemoración de las Víctimas de Actos de Violencia motivados por la Religión y las Creencias.
- Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

Tras este análisis, se incluye un «Glosario de términos» y, para finalizar, una selección de frases célebres de la historia contra la intolerancia.

De este modo, la celebración de los distintos días internacionales sirve como punto de partida para abordar de forma reflexiva diversas realidades y contribuir a la sensibilización frente a las conductas discriminatorias y los delitos de odio.

¿CÓMO UTILIZAR LA GUÍA?

Esta guía está pensada para que cualquier persona pueda consultar de forma rápida y sencilla los distintos contenidos, sin necesidad de seguir el orden establecido.

En cada punto se ofrecerán contenidos relevantes e información adicional publicados en la web de la Asociación GINSO. Con todo esto, se invita a la reflexión, al análisis de las realidades y al intercambio de contenidos con amistades y familia, como una experiencia siempre enriquecedora y promotora de cambios.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?



Nadie nace odiando a otras personas por su origen, apariencia física, religión, orientación sexual u otras características; el odio se aprende a lo largo del tiempo, desde la infancia. Por ello, es posible cambiarlo y fomentar la educación, el respeto, la tolerancia y la valoración de la diversidad.

Esta guía, por tanto, está dirigida a todas las personas, especialmente a niños, niñas y adolescentes, para que conozcan distintas realidades, reflexionen sobre la discriminación que sufren diferentes personas o grupos, tomen conciencia de los delitos de odio y fomenten la prevención ante cualquier forma de discriminación o violencia hacia las personas.

Para más información sobre las acciones de sensibilización que desarrolla la Asociación GINSO, puede visitarse la página https://www.ginso.org/conductas-discriminatorias.

¿QUÉ ES EL DISCURSO DE ODIO?



Aunque no existe una definición jurídica internacional, la *Estrategia y Plan de Acción de las Naciones Unidas para la Lucha contra el Discurso de Odio* lo define como «cualquier forma de comunicación escrita o mediante comportamiento que constituya un ataque o utilice lenguaje peyorativo discriminatorio hacia una persona o un grupo, basándose en quiénes son o, en otras palabras, en razón de su religión, origen étnico, nacionalidad, raza, color, ascendencia, género u otro factor de identidad» (Estrategia y Plan de Acción de las Naciones Unidas para la Lucha contra el Discurso de Odio, 2019).

Particularmente, el discurso de odio *online*, conocido con el término ciberodio, se convierte en un fenómeno descontrolado que causa un mayor impacto y daño, convirtiendo lo que antes eran mensajes privados en mensajes públicos con difusión masiva. En las redes sociales, cualquier persona puede convertirse en comunicador, enviando mensajes que alcanzan un número exponencial de receptores.

Ligado a esto, podemos hablar del ciberacoso**,** entendido como la conducta hostil o abusiva premeditada de una persona o un grupo hacia otra u otras personas durante un periodo de tiempo, utilizando internet para llevar a cabo estos abusos, ya sea mediante correos electrónicos, aplicaciones de mensajería, chats, teléfonos móviles o redes sociales.



Los discursos de odio, ya sean *online* u *offline,* causan, irremediablemente, un daño emocional o psicológico directo a las personas que reciben amenazas, acoso o ataques, además de deteriorar de forma indirecta su dignidad y reputación. Estos discursos perpetúan los estereotipos discriminatorios y la estigmatización de ciertos colectivos, favoreciendo su deshumanización y, por tanto, la disminución de actitudes de empatía hacia ellos. Asimismo, pueden generar actitudes de segregación y división en la sociedad, todo ello bajo la percepción de impunidad y de anonimato. La aceptación de estos discursos propicia, además, el aumento y la justificación de acciones violentas dirigidas hacia determinados individuos o colectivos.

Los discursos de odio chocan frontalmente con los derechos humanos:

> **Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos.** *Artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos*

Además, es necesario saber que:



- Los derechos humanos son normas que se han acordado a nivel internacional por todos los gobiernos del mundo, fundamentándose en una serie de valores universales.
- Están basados en el principio de igualdad, teniendo en cuenta que todas las personas han de ser tratadas con respeto y dignidad.
- Al incorporarse al derecho internacional, los derechos humanos han generado obligaciones de actuación para todos los gobiernos.

Por todo ello, de forma individual y colectiva, como sociedad, debemos cuestionar los discursos de odio, no como una forma de lucha, sino como una oportunidad para prevenir la difusión de estereotipos negativos. Es necesario avanzar hacia sociedades que no marginen a determinados colectivos, utilizando la educación en derechos humanos como herramienta para abordar el discurso de odio y fomentar conocimientos, habilidades y actitudes de tolerancia e igualdad, especialmente entre la población más joven.

Además de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en el marco jurídico internacional podemos destacar:

- **El Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos,** que en su artículo 19 reconoce el derecho a la libertad de expresión y, en su artículo 20, prohíbe toda apología del odio que implique incitación a la discriminación, la hostilidad o la violencia.
- **El Plan de Acción de Rabat,** sobre la prohibición de la apología del odio nacional, racial o religioso que constituye incitación a la discriminación, la hostilidad o la violencia, establece criterios para justificar las restricciones a la libertad de expresión. Entre ellos se consideran: el contexto social y político, la situación del orador o la oradora, la intención de incitar al antagonismo, el contenido del discurso, la extensión de su difusión y la probabilidad de que cause daño.
- **La Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial,** que establece una cláusula más estricta que el artículo 20.
- **La Convención para la Prevención y la Sanción del Delito de Genocidio** y **la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW).**
- **Los Principios de Camden sobre la Libertad de Expresión y la Igualdad**.

¿Cuáles son las consecuencias de los discursos de odio?

Los discursos de odio tienen graves consecuencias, tanto para las personas como para las comunidades. Entre ellas se 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 suelen fomentar delitos de odio, como agresiones físicas, vandalismo e 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 los prejuicios y comportamientos discriminatorios.
- **Pérdida de derechos y oportunidades:** las víctimas pueden enfrentar exclusión social, educativa o laboral como consecuencia de 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:** los discursos de odio a menudo se basan en estereotipos y creencias transmitidos 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 (*fake news*) y los mitos sobre determinados grupos fomentan el odio y refuerzan los prejuicios.
- **Factores económicos y políticos:** en tiempos de crisis, se buscan chivos expiatorios a quienes responsabilizar de los problemas sociales o económicos.
- **Entorno digital:** las redes sociales amplifican los discursos de odio debido al anonimato 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 colectivo.
- **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 otras personas.
- **Estereotipos:** comentarios que perpetúan ideas preconcebidas sobre un grupo, basadas en prejuicios.
- **Contexto y repetición:** a menudo, los discursos de odio aparecen en campañas de forma sistemática para influir en la opinión pública.

En nuestra página web https://www.ginso.org/conductas-discriminatorias contamos con varias herramientas que nos permiten reconocer los discursos de odio:

1. Un sencillo cuestionario de 9 preguntas que ayuda a la persona a **reflexionar, cuestionar** y **reconocer** cuándo un comentario, meme u opinión cruza la línea y se convierte en **discurso de odio,** en diferentes contextos como redes sociales o el entorno escolar.



2. El folleto *Palabras que unen* explica qué son los **discursos de odio** y **ofrece claves para identificarlos en el entorno social y digital**, fomentando una actitud crítica. Responde a preguntas como qué son, qué consecuencias tienen, cómo reconocerlos, por qué surgen y qué hacer ante ellos.



3. Un juego educativo de preguntas dirigido a niños, niñas, adolescentes y jóvenes, orientado a facilitar la identificación de los **discursos de odio**, diferenciarlos de las opiniones legítimas y promover el pensamiento crítico, el respeto a la diversidad y la empatía.



¿Qué podemos hacer ante un discurso de odio? ¿Cómo actuar ante un comentario ofensivo en redes?



Lo primero que debes hacer es **contarlo**. Es necesario comunicar lo que te está pasando a alguien de tu confianza y con quien te sientas a gusto.

Es necesario **protegerse**. Las redes sociales cuentan con guías de seguridad propias, además de información y herramientas para protegerse y hacer denuncias en caso de detectar discursos de odio. Existen diferentes herramientas de **denuncia**. Las principales plataformas de redes sociales e internet ofrecen mecanismos específicos para reportar contenidos de odio:

Facebook:
https://www.facebook.com/help/359033794168099/

Twitter:
https://support.twitter.com/forms/abusiveuser

En el caso de Twitter, para conseguir bloquear una cuenta es mejor denunciar cuando la persona haya difundido al menos cinco mensajes con contenido de odio.

YouTube:
https://support.google.com/youtube/answer/2802027?hl=es&ref_topic=2803138

https://support.google.com/youtube/answer/2801939?hl=es

Para conseguir la retirada del contenido, por ejemplo, mediante la denuncia por infracción de derechos de autor, Facebook o YouTube cuentan con formularios específicos para aquellos casos en los que se hace uso de materiales protegidos por los

derechos de autor. Este tipo de denuncia suele resolverse de forma rápida, en ocasiones en menos de 24 horas.

Además, se tendrán en cuenta otros canales de denuncia, como:

- **Fiscalías especializadas:** la Fiscalía de Delitos de Odio y Discriminación y la Fiscalía de Criminalidad Informática.
- **Cuerpos policiales:** Policía Nacional y Guardia Civil, que cuentan con unidades de criminalidad informática para llevar a cabo las investigaciones correspondientes.



Para realizar cualquier tipo de denuncia, es fundamental conservar evidencias, como capturas de pantalla, copias de seguridad o direcciones URL originales, que puedan respaldar la denuncia.

Por otro lado, y de forma preventiva, se presentan a continuación una serie de acciones destinadas a limitar la difusión del odio en redes sociales:

- Comprueba y actualiza de forma regular tu configuración de privacidad en las redes sociales.
- No des tus datos personales —como número de teléfono, correo electrónico o dirección— a menos que conozcas y confíes en la persona.
- No compartas información personal con gente que no conozcas.
- Ten en cuenta el contexto en el que estás, sus reglas de convivencia y el tipo de personas con las que compartes el espacio, ya que algunos espacios suponen o conllevan mayor riesgo de seguridad.
- Trata a las personas, sean conocidas o no, como te gustaría que te tratasen a ti.
- Finaliza la sesión cuando te conectes en equipos públicos.
- Cambia tus contraseñas con regularidad.
- No reenvíes mensajes hirientes o dañinos hacia una persona o colectivo, y no participes en la difusión del odio.
- Si algún contenido no es de tu interés, simplemente deja de verlo; no es necesario enviar mensajes ofensivos al respecto.
- Realiza críticas constructivas desde el respeto y la tolerancia, pero si te encuentras con un *hater,* lo mejor es no iniciar diálogos y bloquearlo. Interactuar, responder a sus mensajes o buscar sus perfiles les da relevancia; además, los algoritmos otorgan más visibilidad a los contenidos que generan interacciones.

Resumiendo, actuar frente a un discurso de odio es una forma de detener su propagación y proteger a quienes podrían verse afectados. A continuación, se presentan algunas acciones que puedes seguir:

1. **No lo ignores:** El silencio puede interpretarse como aprobación.
2. **Denuncia:** en redes sociales usa las herramientas de denuncia para reportar contenido ofensivo. Además, 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.



Además, 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 la perspectiva 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 decir «¿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 fomentar una cultura de inclusión.
6. **Habla sobre la diversidad:** Conversa sobre las diferencias culturales, religiosas o sociales de manera positiva. Esto ayuda a normalizar la diversidad y reducir los prejuicios.

Guía rápida ante los discursos de odio

Esta guía rápida ante los discursos de odio recoge las orientaciones y estrategias para la identificación, prevención y abordaje de situaciones de discriminación y discursos de odio en formato breve y digital. Incluye contenidos específicos tales como técnicas y herramientas de afrontamiento, recomendaciones de actuación ante situaciones discriminatorias o discursos de odio y estrategias para el manejo e intervención en contextos de discriminación.

Puedes encontrarla en nuestra página web:

https://www.ginso.org/conductas-discriminatorias





«EMOCIONARIO» DE DISCURSOS DE ODIO: DICCIONARIO DE EMOCIONES

Un «emocionario» es un conjunto de palabras o términos relacionados con las emociones. En este emocionario sobre los discursos de odio encontrarás términos y conceptos que pueden aparecer en contextos de discurso de odio, tanto en sus manifestaciones como en las emociones que generan.

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

Aversión

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

Culpa

La culpa es una emoción que surge cuando una persona reconoce que ha causado daño a otros, ya sea mediante palabras o acciones. Quienes han participado en discursos de odio o han permanecido pasivos ante ellos pueden sentir culpa al darse

cuenta del dolor causado. Esta emoción puede ser el primer paso hacia un cambio de actitud y la adopción de comportamientos más respetuosos.

Desprecio

El desprecio es una emoción que implica considerar a otras personas como inferiores o indignas 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. Esta emoción deshumaniza a la persona y legitima la discriminación, ya que quienes la sienten consideran que los demás no están en situación de igualdad ni poseen dignidad.

Frustración

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 en su situación.

Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona 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.

Hostilidad

La hostilidad es una actitud agresiva y desafiante hacia las personas, que puede expresarse de manera verbal o física. En los discursos de odio, la hostilidad se manifiesta a través de 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.

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.

Impotencia

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 otras personas, siguen siendo discriminadas. Esta sensación puede llevar a la resignación o, en algunos casos, a la rabia.

Indignación

La indignación es el enojo y descontento ante la injusticia. Quienes sufren o presencian discursos de odio suelen sentirla al ver la deshumanización y la discriminación de ciertos grupos. Este sentimiento puede motivar la defensa de las víctimas y la lucha por una sociedad más justa e inclusiva.

Justicia

La justicia es el sentimiento de equidad y la demanda de que se reparen los daños causados por la discriminación y el odio. Las personas afectadas por discursos de odio suelen buscar justicia, ya sea mediante la vía legal o mediante acciones comunitarias, para obtener reconocimiento de su sufrimiento y asegurar que los responsables de los discursos sean sancionados.

Miedo

El miedo es una de las emociones que subyacen a muchos discursos de odio. Quienes los promueven a menudo sienten miedo hacia lo diferente, temen perder su identidad o estatus y canalizan ese rechazo en 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.

Odio

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.). Este sentimiento 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.

Rechazo

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 atentan 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.

Remordimiento

El remordimiento es una forma más intensa 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 experimentarlo al comprender el alcance del daño causado. Este sentimiento puede motivar procesos de redención o reconciliación.

Rencor

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.

Repulsión

La repulsión es una intensa sensación de aversión o rechazo. Frente a los discursos de odio, muchas personas sienten repulsión hacia las ideas y comportamientos que promueven la violencia y la intolerancia. Esta emoción puede convertirse en un motor de acción, impulsando a denunciar el odio o a defender a quienes son víctimas de él.

Resentimiento

El resentimiento combina frustración y enojo acumulados ante un trato injusto o experiencias de odio. En los discursos de odio, puede surgir en las víctimas —por las humillaciones y exclusiones sufridas— o en los agresores, que pueden resentir los avances y la visibilidad de otros grupos.

Solidaridad

La solidaridad es el apoyo mutuo entre personas o grupos que comparten una causa o enfrentan una injusticia. Ante los discursos de odio, se manifiesta cuando las comunidades se unen para proteger y acompañar a quienes son atacados, generando redes de apoyo y resistencia que contrarrestan el odio.

Temor

El temor es un miedo constante, especialmente ante la posibilidad de sufrir daño. Las víctimas de los discursos de odio suelen experimentarlo al anticipar que los ataques verbales puedan convertirse en violencia física o que su situación empeore. Este miedo también puede afectar a quienes, aunque no sean el objetivo directo, se solidarizan con las víctimas y temen ser atacados también.

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 su salud mental, y las personas afectadas pueden desarrollar depresión, ansiedad o sentimientos de soledad no deseada.



***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*.**

¿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 a cómo pensamos y actuamos y a cómo reacciona 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 en nuestro cuerpo: cómo percibimos las cosas, cómo reaccionamos físicamente (por ejemplo, sentir el corazón acelerado cuando tenemos 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 esté pasando.

Los investigadores Kleinginna y Kleinginna (1981) explicaron que las emociones tienen múltiples dimensiones, afectando a lo que sentimos, pensamos, hacemos e incluso cómo responde nuestro cuerpo.

¿Y los sentimientos?



Los sentimientos son la interpretación que hacemos de las emociones; es decir, mientras las emociones son respuestas involuntarias y automáticas, los sentimientos son la evaluación que hacemos, de forma consciente, de esas respuestas. Se refieren al momento en que 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 enfrentarnos a lo que nos sucede. Por ejemplo, el miedo puede parecer desagradable, pero nos alerta de un peligro; la alegría nos motiva y nos conecta con las demás personas. Las emociones no son negativas ni positivas, pero podemos percibirlas como agradables o incómodas dependiendo de la situación.

Las funciones de las emociones (según Reeve, 1994):

1. **Función adaptativa**: Las emociones preparan a nuestro cuerpo para actuar. Por ejemplo, el miedo nos hace estar alerta y activar la acción de correr si es necesario.
2. **Función social**: Las emociones dan a conocer a los demás cómo nos sentimos. Por ejemplo, si sonreímos, los demás saben que estamos contentos.
3. **Función motivacional**: Las emociones nos empujan a actuar. Por ejemplo, el entusiasmo nos motiva a esforzarnos por algo que deseamos.

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 solo 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 esta sea desagradable.

Autocontrol

Habilidad para percibir las propias emociones y las de los demás, así como para gestionar adecuadamente nuestras respuestas conflictivas.

Adaptabilidad

Afrontar los cambios y los nuevos desafíos con la adecuada flexibilidad.

Folleto: Comprender las emociones para construir respeto

El folleto *Comprender las emociones para construir respeto* ayuda a identificar las emociones, a entender cómo influyen en la conducta y a reforzar la convivencia y el respeto. Aborda cuestiones como qué es un emocionario, qué son las emociones y para qué sirven, qué son los sentimientos, si las emociones son buenas o malas, cuáles son las funciones de las emociones y qué relación existe entre las emociones y la salud mental.



Puedes encontrarlo en nuestra página web: https://www.ginso.org/conductas-discriminatorias





LA IMPORTANCIA DE LA CELEBRACIÓN DE LOS DÍAS INTERNACIONALES

Los días internacionales cumplen la función de difundir a la población en general información sobre cuestiones de interés, movilizar la voluntad política y los recursos para abordar los problemas mundiales y celebrar los logros alcanzados por la humanidad.

¿Quién elige los días y cómo lo hacen?

La Organización de las Naciones Unidas dispone de su órgano más representativo: la Asamblea General. Los Estados miembros de dicha Asamblea (formada por 193 países, casi la totalidad de los Estados del mundo) pueden hacer una propuesta para la celebración de un día internacional y, por consenso, se aprueba o no el establecimiento de ese día como tal.

¿Sabías que…?

Los días internacionales ya existían antes de que los estableciesen las Naciones Unidas, aunque se han convertido en un instrumento muy poderoso de sensibilización y promotor de diferentes luchas y logros mundiales.

No solo existen días internacionales; también existen días mundiales, cuya celebración no es propuesta por la Asamblea General, sino por las agencias especializadas, como la OMS (Organización Mundial de la Salud) o la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura).

Además de los días internacionales, existen semanas, años y decenios internacionales, que cumplen la misma función de difusión y sensibilización, pero con una duración y, por tanto, un alcance más dilatado y amplio.

Como curiosidad, el 21 de marzo es la fecha con más días internacionales, cinco en total, y el mes de junio es el que abarca más días internacionales.

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



El 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer, y desde hace más de un siglo se celebran las conquistas en derechos logradas por las mujeres, conmemorando, además, una historia de luchas y sacrificios para conseguirlos.

A lo largo de este día se organizan manifestaciones y concentraciones por todo el mundo, reivindicando no solo el recorrido hasta el momento, sino también el camino que queda por recorrer hasta lograr la igualdad real entre hombres y mujeres.

Pero ¿por qué se eligió el día 8 de marzo para estas reivindicaciones?

En esta fecha tuvieron lugar varios momentos históricos importantes, aunque no queda del todo claro cuál fue el más determinante ni por qué finalmente se eligió el 8 de marzo para conmemorar el Día Internacional de la Mujer.



En marzo de 1857, en Nueva York, las trabajadoras de una fábrica textil salieron a la calle con el fin de protestar por las duras condiciones de trabajo que sufrían, con salarios mucho menores que los de sus compañeros varones. Esta protesta terminó con intervenciones policiales violentas contra las manifestantes, siendo este el primer precedente de la historia.

En 1909, tuvo lugar la celebración del primer Día Internacional de la Mujer en Estados Unidos, organizado por una asociación de mujeres socialistas. Un año después, durante el Encuentro Internacional Socialista de Mujeres, comenzó a extenderse la idea de fijar, en torno al 8 de marzo, un día de reivindicación de los derechos de las mujeres, poniendo especial énfasis en el derecho al voto femenino.

Tras años de luchas y reivindicaciones, fue en 1975 cuando la ONU reconoció oficialmente el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer.

¿A qué se debe que el color morado se asocie con el Día Internacional de la Mujer?

Existen diversas explicaciones que podrían dar respuesta a esta pregunta:

Una de ellas radica en que el color morado es el resultado de mezclar dos colores: el azul, color que tradicionalmente representa lo masculino, y el rosa, que representa lo femenino, simbolizando así la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

Por otro lado, un hecho histórico podría explicar esta asociación entre el color morado y la lucha feminista:

En 1911, el 25 de marzo, se produjo un incendio en la fábrica textil de Triangle Waist Co. La gran mayoría de las trabajadoras eran mujeres jóvenes y migrantes que habían llegado a Estados Unidos con el fin de encontrar trabajo y mejorar sus condiciones de vida. Cuando se declaró el incendio, las puertas de acceso a la fábrica se encontraban cerradas para evitar los robos que se producían de forma constante en esa zona. Al estar las puertas cerradas, las trabajadoras no pudieron salir y huir del fuego; fallecieron 146 personas y 70 resultaron heridas de gravedad. Sin llegar a ser un hecho contrastado, ha trascendido que el humo que salía del edificio en llamas era de color morado, debido a los tejidos y tintes utilizados para la confección de las camisas.

Las mujeres en la historia



A pesar de que no se hayan dado a conocer y hayan sido relegadas a un segundo plano en la historia, las mujeres también han contribuido al avance social. A continuación, presentamos un repaso de una parte de esta historia protagonizada por mujeres, reflejando además una comparativa con la situación actual que viven millones de mujeres en el mundo:

SU HUELLA EN LA HISTORIA…	EN LA ACTUALIDAD…
Agnodice (Grecia, 400 a. C.): una de las primeras ginecólogas, practicó la medicina en una Grecia en la que las mujeres se enfrentaban a la pena de muerte por hacerlo.	Más de 800 mujeres mueren al día por causas relacionadas con el embarazo y el parto que podrían ser prevenibles. El 99 % de estos fallecimientos ocurren en países en vías de desarrollo (datos publicados por la OMS).
Sor Juana Inés de la Cruz (México, 1651-1695). Monja y escritora que defendió en 1691 el derecho de las mujeres a la educación, bajo la proclama «Bien se puede filosofar y aderezar la cena».	A pesar de los avances, la desigualdad continúa presente en algunos países en desarrollo. Por ejemplo, en el África subsahariana, por cada 100 niños, solo 70 niñas cursan formación terciaria (datos publicados por la UNESCO).

Anna Filosofova (Rusia, 1837-1912). Activista por los derechos de las mujeres, fue cofundadora de una sociedad que apoyaba a personas sin recursos a través de vivienda asequible y trabajo digno para las mujeres. Sostuvo que era mejor educar a las personas sin recursos que simplemente ayudarlas con dinero.	Según Naciones Unidas, el 70 % de las personas que viven en situación de pobreza en el mundo son mujeres.
Kate Sheppard (Nueva Zelanda, 1847-1934), junto a sus compañeras de campaña, presentó una solicitud al Parlamento con 32.000 firmas para exigir el voto femenino. Nueva Zelanda fue el primer país en conceder a las mujeres el derecho al voto.	Según ONU Mujeres, continúa habiendo poca representación femenina en el ámbito político. En 2023, el 22,8 % de los miembros de gabinete que dirigen ministerios son mujeres, y solo hay 13 países en el mundo en los que las mujeres ocupan el 50 % o más de las direcciones ministeriales.
Raicho Hiratsuka (Japón, 1886-1971) cofundó la primera revista literaria dirigida exclusivamente por mujeres, cuestionando el rol tradicional de las mujeres en el hogar.	A pesar de haber avanzado en los últimos años, los datos recogidos en el análisis de la Organización Internacional del Trabajo recogen que, a nivel global, menos de un tercio de las juntas directivas cuentan con un 30 % de participación femenina.
Rosalind Franklin (Reino Unido, 1920-1958). Química que obtuvo evidencias fotográficas con una máquina que ella misma había desarrollado, allanando el camino para el descubrimiento de la doble hélice del ADN.	Según la UNESCO, menos del 30 % de los investigadores científicos en el mundo son mujeres. En España, la cifra asciende al 40 %, superando a países como Francia o Alemania, aunque el número de catedráticos y profesoras de investigación no alcanza el 25 % según el CSIC.
Rigoberta Menchú (Guatemala, 1959), primera persona indígena en recibir el Premio Nobel de la Paz. En 2006, cofundó la Iniciativa de las Mujeres Premio Nobel para visibilizar la lucha de las mujeres por la paz, la justicia y la igualdad.	Según datos de la Fundación Nobel, solo el 6 % de los premios han sido concedidos a mujeres (59 en total), mientras que el 91 % han sido para hombres (888). El galardón que más tardó en otorgarse a una mujer fue el de Medicina, siendo Gerty Theresa Cori la primera en recibirlo.

Billie Jean King (EE. UU., 1943), tenista y activista, luchó e incluso amenazó con boicotear el Abierto de EE. UU. si las mujeres no recibían premios en metálico en igualdad con los hombres. Este torneo se convirtió en el primero de los grandes en igualar la retribución entre ambos.	La Organización Internacional del Trabajo calcula que, en todo el mundo, las mujeres cobran un 20 % menos que los hombres desempeñando tareas similares. Mientras que esta brecha salarial se ha reducido en algunos países, en otros apenas se han producido cambios.
Loveness Mudzuru y Ruvimbo Tsopodzi (Zimbabue, 2016) llevaron ante la justicia el caso del matrimonio infantil. Ese mismo año, el Tribunal Constitucional de Zimbabue falló a su favor, modificando la ley para que ninguna persona pudiese contraer matrimonio antes de los 18 años.	Aunque el matrimonio infantil está prohibido por la legislación internacional y vulnera los derechos de los niños y niñas, según UNICEF, cada año 12 millones de niñas contraen matrimonio. En los últimos cinco años, el porcentaje de mujeres casadas en su infancia pasó del 21 % al 19 %. Sin embargo, esta reducción debería ser 20 veces más rápida para alcanzar en 2030 el Objetivo de Desarrollo Sostenible de erradicar el matrimonio infantil.
Malala Yousafzai (Pakistán, 1997): defensora del derecho de las niñas a la educación. Sobrevivió a un atentado talibán. **En 2013, creó el Fondo Malala (Malala Fund), una organización que trabaja para garantizar que las niñas de todo el mundo tengan acceso a una educación de calidad.** En 2014, recibió el Premio Nobel de la Paz.	Según datos de UNICEF, ONU Mujeres y UNESCO, la situación sigue siendo preocupante pese a los avances logrados, pues alrededor de **122 millones de niñas siguen sin escolarizarse** en todo el mundo. Muchas niñas se enfrentan a obstáculos como la pobreza, los conflictos armados, el matrimonio infantil y la violencia de género. Aunque hay más niñas escolarizadas que hace décadas, la igualdad de oportunidades aún no se ha alcanzado en muchos países.

Algunos ORGANISMOS, ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES



A continuación, presentamos un listado de algunas de las asociaciones, fundaciones y organismos que trabajan por la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres:

- Instituto de las Mujeres (IMs): es un organismo autónomo adscrito al Ministerio de Igualdad, cuyo objetivo es impulsar y desarrollar la aplicación del principio de igualdad de trato

y de oportunidades entre mujeres y hombres, así como elaborar los informes de aplicación de las directivas de la Unión Europea. El Instituto de las Mujeres ofrece información y asesoramiento gratuitos, tanto *online* (a través de los buzones que encontraréis en su página web https://www.inmujeres.gob.es/) como por teléfono 900 191 010, sobre:

- Derechos de las mujeres relacionados con la igualdad en los ámbitos del empleo, seguridad social, familia, consumo, etc.
- Orientación sobre recursos y organismos de igualdad disponibles para las mujeres.
- Programas y servicios del Instituto de las Mujeres.
- Denuncias de publicidad sexista.

- Asociación de mujeres juristas Themis: https://www.mujeresjuristasthemis.org/
- Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad: https://www.mujeresenigualdad.com/
- Federación de Mujeres Progresistas: https://fmujeresprogresistas.org/
- Fundación Mujeres: https://fundacionmujeres.es/
- Asociación Clara Campoamor: https://claracampoamor.eu/
- Comisión para la investigación de malos tratos: https://malostratos.org/
- AFAMMER: Asociación de familias y mujeres del medio rural: https://www.afammer.es/
- Fundación Ana Bella: https://www.fundacionanabella.org/
- Fundación Luz Casanova: https://proyectosluzcasanova.org/
- Asociación de hombres por la igualdad de género (AHIGE): https://ahige.org/
- Asociación MUM: https://asociacionmum.org/
- AMFAR: https://mujerrural.com/
- AGFD (Asociación Gitanas Feministas por la Diversidad): https://www.gitanasfeministas.org/

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN RACIAL



Cada 21 de marzo se celebra el Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial. Han pasado más de 75 años desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos y desde que, a través de la comunidad internacional, se acordó un conjunto de valores comunes, reconociendo que los derechos son parte intrínseca del ser humano, sin que ningún Estado sea responsable de concederlos.

¿Por qué se eligió esta fecha?

El 21 de marzo de 1960, en Sharpeville (Sudáfrica), tuvo lugar una manifestación pacífica en contra de la ley de pases del *apartheid*. La policía abrió fuego y 69 personas fallecieron. Pero ¿qué fue el *apartheid*?

El *apartheid* significa «condición de estar separados» y fue un sistema de leyes de segregación de la población basado en criterios raciales, vigente en Sudáfrica desde 1948 hasta 1990. Según estas leyes, la población se dividía en cuatro grupos:

- Los blancos: descendientes de los colonos británicos.
- Los bantús o africanos: personas que perteneciesen a cualquier etnia africana, agrupadas como «negros».
- Los asiáticos: generalmente paquistaníes o indios migrantes.
- Las personas de color: personas de otras ascendencias y mestizos, aunque también se utilizaba esta denominación para referirse a todas las personas no blancas.

Las leyes del *apartheid* limitaban los derechos de las personas dependiendo de su grupo de pertenencia, siendo los blancos los que mantenían su situación política, económica y social a salvo.

Se prohibió que personas de distintos grupos compartieran espacios, por lo que se establecieron espacios de uso exclusivo para blancos y otros para el resto de la población. Esta separación se instauró en el transporte, las escuelas, las consultas médicas y espacios públicos como cines, teatros o playas. Algunas de las leyes aprobadas que permitieron esa segregación fueron:

- **Ley de Matrimonios Mixtos de 1949:** prohibía los matrimonios entre blancos y personas del resto de grupos.
- **Ley de Áreas de Grupo:** establecía la separación racial de las áreas residenciales. Para su aplicación, miles de personas fueron obligadas a abandonar sus casas e instalarse en los espacios destinados a su grupo racial. Estas zonas destinadas a la población negra se llamaron bantustanes. A pesar de que la población negra

representaba el 75 % del total, fueron trasladadas y obligadas a instalarse en las zonas menos productivas del país.

- **Ley de Registro de Población de 1950:** establecía los parámetros por los que se pertenecía a los diferentes grupos raciales, además de obligar a todas las personas mayores de 16 años a llevar una tarjeta identificativa racial.
- **Ley de Inmoralidad de 1950:** prohibía las relaciones sexuales entre personas de distinto grupo racial.

El *apartheid* fue mal visto desde sus inicios por la Organización de las Naciones Unidas, que instó a los países miembros a aplicar sanciones económicas. Dentro de Sudáfrica, diversos activistas lucharon de forma pacífica por defender los derechos de las personas negras, entre ellos Steve Biko, que fue asesinado en la cárcel, y Nelson Mandela, quien permaneció más de 30 años encarcelado por este motivo.

Con la llegada a la presidencia de Willem de Klerk en 1990, se derogaron las leyes segregacionistas y se produjo la liberación de Nelson Mandela, quien, en 1994, tras las primeras elecciones multirraciales, se convirtió en el primer presidente negro de Sudáfrica.

Algunos personajes que lucharon contra la discriminación racial fueron…



Martin Luther King (1929-1968) se convirtió en la voz de los afroamericanos que sufrían el *apartheid* en EE. UU. A través de movimientos pacifistas, reclamó la universalidad de los derechos civiles para los afroamericanos. Fue premio Nobel de la Paz en 1964 y fue asesinado en 1968 por un opositor a la igualdad racial.

Oskar Schindler (1908-1974), durante el Holocausto nazi, fue testigo de las barbaries cometidas contra los judíos y aprovechó su posición dentro del régimen para salvar a muchísimas personas de los campos de exterminio, contratándolas para trabajar en su fábrica.

Rosa Parks (1913-2005) fue encarcelada por no ceder su asiento en el autobús a un hombre blanco. Este hecho fue el detonante para la consolidación del Movimiento por los Derechos Civiles en Estados Unidos, una lucha larga y no violenta para que todas las personas, especialmente los afroamericanos, tuvieran pleno acceso a los derechos civiles y fuesen tratados con igualdad ante la ley. Su encarcelamiento provocó numerosas protestas, que culminaron con la prohibición de la segregación racial en los autobuses por la Corte Suprema de los Estados Unidos.

Anténor Firmin (1850-1911) fue un antropólogo, político y periodista haitiano, que defendió que todas las personas tienen las mismas capacidades, independientemente de su procedencia o color de piel.

Tommie Smith (1944) y John Carlos (1945) fueron dos atletas que, el 16 de julio de 1968, se subieron al podio tras haber ganado los 200 metros de velocidad: Tommie Smith quedó en primera posición y además consiguió un récord mundial, mientras que John Carlos terminó en tercera posición. Cuando sonaba el himno de los EE. UU., ambos atletas alzaron sus puños en los que portaban un guante negro, realizando el saludo del Black Power como forma de visibilizar la lucha por la igualdad de las personas afroamericanas.

Nelson Mandela (1918-2013) fue símbolo de la lucha pacífica contra el *apartheid* sudafricano, el primer presidente negro de Sudáfrica y premio Nobel de la Paz en 1993.

Rigoberta Menchú (1959) es una activista de origen guatemalteco de la etnia quiché que lucha por el reconocimiento pleno de los derechos de los pueblos indígenas del mundo. Fue galardonada con el premio Nobel de la Paz en 1992.

Barack Obama (1961): primer presidente afroamericano de EE. UU. Su elección en 2008 representó un avance histórico en la lucha contra la discriminación racial.

Y… ¿cuál es la situación de racismo en España?

Según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), la preocupación por la inmigración experimentó un notable crecimiento durante 2026. En el Barómetro de julio de 2026, la **inmigración** pasó a ocupar el **segundo puesto entre los principales problemas nacionales** percibidos por la ciudadanía española, siendo mencionada por el **23,4 % de las personas encuestadas.**



Según el estudio del Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica (CEDRE), *Percepción de la discriminación por origen racial o étnico por parte de sus potenciales víctimas en 2024*, el porcentaje de personas que manifiestan haber sufrido discriminación por su origen racial o étnico en España ha aumentado del **31 % en 2020 al 33 % en 2024.** Se identifican como principales ámbitos de discriminación la **vivienda** (27,5 %), los **espacios públicos** (22 %) y el **ámbito policial** (20 %).

En el *Informe sobre la evolución de los delitos e incidentes de odio en España 2024*, publicado por el Ministerio del Interior, las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad registraron un total de 1.955 infracciones penales e incidentes de odio durante 2024, lo que supone un descenso del 13,8 % respecto a 2023, año en el que se contabilizaron 2.268 hechos. A pesar de esta reducción, el volumen de incidentes continúa siendo elevado y confirma la persistencia de los delitos motivados por prejuicios y discriminación en España. El ámbito que registró un mayor número de hechos fue el de **racismo y xenofobia**, con 804 incidentes, que representan más del 41 % del total de los delitos e incidentes de odio

registrados, seguido de los delitos relacionados con la **orientación sexual e identidad de género**, con 528 hechos conocidos, lo que supone un ligero incremento del 1,15 % respecto a 2023. El tercer ámbito con mayor incidencia fue el de la discriminación por razón de **sexo o género**, con 181 hechos.

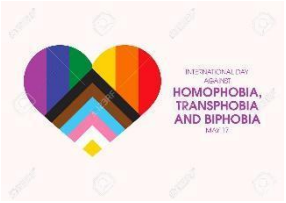
Algunos ORGANISMOS, ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES



A continuación, presentamos un listado de algunas de las asociaciones y fundaciones que trabajan para eliminar cualquier tipo de discriminación racial:

- SOS Racismo: https://sosracismo.eu/
- Rumiñahui: https://www.ruminahui.org/
- CEAR: https://www.cear.es/
- ENAR España: https://www.enar-eu.org/
- ACCEM: https://www.accem.es/
- FUNDACIÓN CEPAIM: https://www.cepaim.org/
- Movimiento contra la Intolerancia: http://www.movimientocontralaintolerancia.com/index.asp
- Fundación Secretariado Gitano: https://www.gitanos.org/
- Movimiento por la Paz, el Desarme y la Libertad: https://www.mpdl.org/
- Red Acoge: https://redacoge.org/
- Asociación Nacional Unión del Pueblo Romaní: https://unionromani.org/
- Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica (CEDRE): https://igualdadynodiscriminacion.igualdad.gob.es/
- Oficina Nacional de Lucha contra los Delitos de Odio (Ministerio del Interior): https://oficinanacional-delitosdeodio.ses.mir.es/publico/ONDOD

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA HOMOFOBIA, TRANSFOBIA Y BIFOBIA



Cada 17 de mayo se celebra el Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia, con el objetivo de dar visibilidad, concienciar y promover acciones que pongan fin a la discriminación y violencia que sufren las personas homosexuales, transexuales y bisexuales en el mundo.

¿Por qué se eligió esta fecha?

En 1952, la homosexualidad fue incluida en la primera edición del Manual DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), utilizado para clasificar y definir los diferentes trastornos mentales. Esto suponía que la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA) consideraba la homosexualidad un trastorno, más concretamente, una

perturbación psicopática de la personalidad, lo que implicaba que cualquier persona que no fuese heterosexual podía ser sometida a «terapias» como *electroshock*, castraciones químicas o lobotomías, por ejemplo.

En los 50 Estados de EE. UU., en 1962 se consideraba un hecho delictivo mantener relaciones sexuales entre personas del mismo sexo, pudiendo ser castigado con penas de prisión.

En esta misma década, se produjo la primera expresión de desacuerdo con la clasificación de la homosexualidad como trastorno recogido en el DSM. Esta disconformidad fue promovida por un grupo de activistas, liderado por Frank Kameny (astrónomo, doctorado por la Universidad de Harvard), cuya lucha se alargó durante años. En 1971, la APA permitió organizar un espacio de discusión en la convención anual siguiente. Intentaron contar con algún psiquiatra homosexual, pero todos los consultados se negaron.

Lo que ocurrió fue que, en la APA de 1972, en la mesa de debate en la que estaban sentados Frank Kameny, Barbara Gittings (activista estadounidense por los derechos LGTBI) y el psiquiatra Kent Robinson, apareció un hombre con una máscara y una peluca rizada que tomó asiento en la mesa del coloquio y dijo: «Soy homosexual. Soy psiquiatra». Este hombre era John Ercel Fryer, y su discurso supuso un punto de inflexión para que, en 1973, se eliminase la homosexualidad como diagnóstico del DSM.

Se tuvo que esperar hasta el año 1990, concretamente el 17 de mayo, para que la Asamblea General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) eliminase la homosexualidad del listado de Clasificación Internacional de enfermedades. Por ello, en conmemoración de esta fecha, se eligió el 17 de mayo como el Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia.

Algunas personalidades que lucharon contra la homofobia, la transfobia o la bifobia fueron…



Sylvia Rivera (1951-2002) fue una activista estadounidense que luchó por los derechos de las personas transgénero. Participó en los disturbios de Stonewall, protestas que se sucedieron después de una redada policial en un pub neoyorquino conocido entre la población homosexual y transexual. Fundó, junto a su amiga Marsha P. Johnson, S.T.A.R. (Street Transvestite Action Revolutionaries), organización centrada en brindar ayuda, apoyo y refugio a personas *queer* sin hogar. Se la reconoce a nivel mundial por ser pionera en la lucha por los derechos de personas homosexuales y transexuales.

Marsha P. Johnson (1945-1992) fue una mujer transexual negra, activista del Movimiento por la Liberación Gay. Fundó, junto a Sylvia Rivera, S.T.A.R. y luchó de forma incansable durante toda su vida por la igualdad y los derechos de las personas homosexuales y transexuales.

Josephine Baker (1906-1975) fue una artista de origen estadounidense que vivió durante su infancia momentos muy complicados para los afroamericanos, por lo que se trasladó a Francia, donde se convirtió en una de las artistas afroamericanas más aclamadas de la historia de Francia. Tuvo relaciones amorosas con personas de ambos sexos, luchó contra la segregación y fue espía para los franceses durante la II Guerra Mundial. Al fallecer, recibió honores militares franceses en su funeral, siendo la primera mujer en conseguirlo.

Karl Heinrich Ulrichs (1825-1895) fue un jurista alemán. En su edad temprana deseaba ser una niña y tuvo su primer romance con una persona del mismo sexo a la edad de 14 años, aunque tardó 26 años más en anunciar a su familia su orientación sexual. Laboralmente, se vio obligado a dimitir cuando se descubrió que era gay, momento a partir del cual se convirtió en activista por los derechos de las personas homosexuales.

Michael Dillon (1915-1962) fue el primer hombre transexual que se sometió a una feloplastia (construcción quirúrgica de un pene). Sirvió como médico naval, y al pertenecer a una familia de la aristocracia británica, un periódico publicó una noticia sobre su identidad de género femenino al nacer. Escapando de la presión mediática, huyó a la India, donde se convirtió en monje tibetano.

Bayard Rustin (1912-1987) fue un activista estadounidense y el principal organizador de la Marcha sobre Washington de 1963, la gran manifestación en la que Martin Luther King Jr. pronunció su discurso «I Have a Dream», en el que aspiraba a que la población blanca y negra coexistiera en paz, armonía y como iguales. Fue asesor de Martin Luther King Jr., aunque su papel quedó relegado a un segundo plano político al ser abiertamente homosexual. Rustin luchó hasta el final de sus días por la igualdad de derechos de las personas homosexuales.

Nancy Cárdenas (1934-1994) fue una locutora, actriz, escritora, directora mexicana y una de las primeras personas en proclamar abiertamente su homosexualidad en un programa de televisión. Fue activista y luchó por eliminar los prejuicios homosexuales en México.

Simon Nkoli (1957-1998) fue un activista contra el *apartheid*, por los derechos de las personas homosexuales y contra los estigmas asociados al VIH, siendo uno de los primeros activistas homosexuales en declarar públicamente estar infectado por este virus.

Ifti Nasim (1946-2011) fue un poeta pakistaní que tuvo que emigrar a EE. UU. escapando de la persecución por su orientación sexual en su país natal. Publicó *Narman*, la primera colección de poesía con temática abiertamente homosexual en lengua urdú (lengua hablada en Pakistán, India y Bangladés y que difiere del hindi solo en la escritura).

Pedro Zerolo (1960-2015): político y activista clave en la lucha por los derechos LGTBI+ y la aprobación del matrimonio igualitario en España en 2005. Fue presidente de la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales (FELGTB) y trabajó para que los derechos del colectivo LGTBI+ fueran reconocidos como derechos humanos fundamentales.

¿Cuál es la situación en España?

En el año 2026, se cumplieron 48 años desde que la homosexualidad dejó de ser considerada un delito en España.



Entre 1954 y 1970, se modificó la norma de vagos y maleantes aprobada durante la Segunda República para incluir la homosexualidad como conducta peligrosa, pudiendo tener penas de ingreso en Instituciones Especiales.

En 1970, la Ley de Peligrosidad y Rehabilitación Social, presente durante el franquismo, derogó la anterior norma y estableció que los actos de homosexualidad serían considerados actos peligrosos con consecuencias que iban desde multas hasta el ingreso en prisión o en un centro psiquiátrico.

En 1978 comenzó la modificación de la Ley de Peligrosidad, despenalizando, entre otros aspectos, la homosexualidad.

En 1995 se eliminó del Código Penal la norma de peligrosidad, por lo que dejaron de existir leyes que castigaban a las personas por su pertenencia al colectivo LGTBI.

En 2005, llegó uno de los momentos más importantes a favor del colectivo LGTBI: la ley de matrimonio igualitario, que reconoció el derecho de las personas del mismo sexo a contraer matrimonio, además de otros derechos, como la adopción.

En 2007, se publicó la ley que permite el cambio en la mención del sexo registral para poder modificar el sexo asignado al nacer en el Registro Civil.

En 2023, entró en vigor la Ley 4/2023, de 28 de febrero, para la igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBI (conocida como Ley Trans), estableciendo un marco común en cuanto a garantías y derechos del colectivo LGTBI, por ejemplo, en el acceso a servicios de salud, la prohibición de terapias

de conversión o el reconocimiento legal del género para las personas transexuales a través de la autodeterminación.

A pesar de estos avances, en la actualidad, según los datos recogidos en el *Informe sobre la evolución de los delitos de odio en España 2024*, el ámbito de la orientación sexual e identidad de género fue el segundo en el que se registró un mayor número de hechos constitutivos de delitos de odio, con 528 casos.

Según se publica en la web de la Federación Estatal LGTBI+, la encuesta *Estado LGTBI+ 2025*, elaborada por 40db, 3 de cada 4 personas que sufren situaciones motivadas por el odio hacia el colectivo LGTBI+ no denuncian, por lo que la infradenuncia sigue siendo muy elevada. También se publica que, en el último año, el 20,3 % de las personas LGTBI+ ha sufrido acoso; el 25,25 %, discriminación y el 16,25 %, agresión física o verbal, lo que muestra que la LGTBIfobia sigue siendo un problema importante en España.

Algunos ORGANISMOS, ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES



A continuación, presentamos algunas entidades que trabajan por la igualdad y el apoyo al colectivo LGTBI+:

- ARCÓPOLI: asociación de personas LGTBI que trabaja por la equiparación social y legal de lesbianas, gais, trans, bisexuales e intersexuales y por la erradicación de cualquier forma de LGTBIfobia. www.arcopoli.org

- CHRYSALLIS: asociación de familias de Infancia y Juventud Trans. https://chrysallis.org/

- COGAM: asociación que trabaja por mejorar la situación de las personas LGTB+ y a favor de los derechos humanos en general. https://cogam.es/

- COLEGAS – CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA LGTB. https://www.colegas.lgbt/

- DEPORTE Y DIVERSIDAD: con el objetivo de crear un modelo deportivo que promueva la visibilidad, la lucha contra la homofobia y proteja la diversidad, la inclusión y los derechos de igualdad de trato y no discriminación. https://deporteydiversidad.org/

- FUNDACIÓN EDDY-G: organización sin ánimo de lucro que da apoyo residencial e integral a jóvenes de entre 18 y 30 años del colectivo LGBTIQ+ que han sufrido violencia familiar, *bullying* u otra forma de discriminación, en riesgo de exclusión social. https://fundacioneddy.org/

- IMAGINA MÁS: ofrece asesoramiento por motivos de LGTBIAQ+, VIH y salud sexual, prostitución o drogas. https://imaginamas.org/

- LGTBIPOL: asociación formada por diferentes fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, autonómicas y locales, que buscan un acercamiento entre la comunidad LGTBIQ+ y las instituciones policiales, visibilizar la realidad de la comunidad LGTBIQ+ dentro de las instituciones policiales y colaborar en la formación en materia de diversidad. https://www.lgtbipol.es/

- FUNDACIÓN PEDRO ZEROLO. Organización dedicada a la promoción de los derechos humanos, la igualdad y la diversidad, continuando el legado del activista Pedro Zerolo en la lucha contra la discriminación. Web: https://fundacionpedrozerolo.es/

También podemos encontrar recursos educativos para reflexionar y trabajar la tolerancia, la solidaridad y los derechos humanos en:

- https://www.educatolerancia.com/#
- https://cogameduca.wordpress.com/2017/12/11/10-recursos-para-trabajar-la-diversidad-lgbt-en-las-aulas/
- https://hablandodetodounmucho.jimdofree.com/diversidad-afectivo-sexual/recursos-para-el-profesorado/
- https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/02/guia_somos_diversidad.pdf

DÍA INTERNACIONAL DE CONMEMORACIÓN DE LAS VÍCTIMAS DE ACTOS DE VIOLENCIA MOTIVADOS POR LA RELIGIÓN O LAS CREENCIAS



Cada 22 de agosto se celebra el Día Internacional de Conmemoración de las Víctimas de Actos de Violencia Motivados por la Religión o las Creencias, con el objetivo de condenar la violencia que sufren personas de todo el mundo por motivo de sus convicciones religiosas. Esta jornada tiene lugar justo un día después del Día Internacional del Recuerdo u Homenaje a las Víctimas del Terrorismo, que se celebra el 21 de agosto.

¿Por qué se celebra este día?

La libertad de religión y creencias es un derecho inalienable de todo ser humano; es decir, todas las personas tenemos libertad para pensar, opinar y creer.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su artículo 18, establece que «todos tenemos derecho a nuestras propias creencias, a tener una religión, a no tener ninguna o a cambiarla».

A pesar de ello, en todo el mundo se siguen cometiendo actos de violencia e intolerancia en nombre de alguna religión o creencia, y persisten las persecuciones contra la población que pertenece a minorías religiosas.

Según el *Informe de Libertad Religiosa en el Mundo 2025* publicado por ACN, que analiza la situación en 196 países, se constataron violaciones graves de la libertad religiosa en 62 países. De ellos, 24 fueron clasificados en la categoría de «persecución» y 38 en la de «discriminación». En conjunto, estos 62 países albergan a más de 5.400 millones de personas, lo que representa aproximadamente el 64,7 % de la población mundial.

En concreto, los 24 países incluidos en la categoría más grave, la de persecución, concentran a más de 4.100 millones de personas, mientras que los 38 países clasificados por sufrir discriminación religiosa afectan potencialmente a más de 1.300 millones de personas, equivalentes al 17,3 % de la población mundial.

Por su parte, según el *Informe sobre la evolución de los delitos e incidentes de odio en España 2024*, publicado por el Ministerio del Interior, los delitos de odio que experimentaron un mayor incremento fueron los relacionados con el antisemitismo (60,9 %) y la aporofobia (33,3 %). A pesar de ello, el número global de infracciones e incidentes de odio registrados en España descendió un 13,8 % respecto a 2023. No obstante, es preciso interpretar estos datos con cautela, ya que existe un importante fenómeno de infradenuncia.

Algunas personalidades que han luchado por los derechos humanos y la libertad religiosa y de creencia



Desmond Tutu (1931-2021) fue el primer sudafricano negro en ocupar el cargo de arzobispo anglicano en Sudáfrica. Defendió la idea de que «todos los seres humanos tienen igual dignidad ante los ojos de Dios» y dedicó su vida a la lucha contra el *apartheid* y a la promoción de la igualdad entre personas negras y blancas. En reconocimiento a su compromiso con la justicia y los derechos humanos, recibió el Premio Nobel de la Paz en 1984.

Dalái Lama XIV (1935) es el líder espiritual del budismo tibetano y un referente internacional de la paz, la tolerancia y el diálogo entre religiones. Durante décadas ha promovido la resolución pacífica de los conflictos, la libertad religiosa y el respeto mutuo

entre personas de diferentes culturas y creencias. Recibió el **Premio Nobel de la Paz en 1989**.

Shirin Ebadi (1947) es una abogada y activista iraní. En 1974 ocupó el cargo de magistrada y, un año después, se convirtió en la primera mujer en presidir la corte de Teherán. En 1979, tuvo que renunciar a su puesto tras la prohibición impuesta a las mujeres para ejercer determinados cargos, entre ellos los judiciales. En 2003 recibió el Premio Nobel de la Paz por su lucha a favor de la democracia y del respeto a los derechos humanos en Irán.

Mahatma Gandhi (1869-1948) fue un político, pensador y abogado que defendió los derechos humanos a través de la lucha no violenta. Aunque nunca llegó a recibir el Premio Nobel de la Paz, fue nominado en cinco ocasiones.

Fátima Mernissi (1940-2015) fue una escritora e intelectual marroquí, reconocida como una de las principales autoridades en los estudios del Corán y destacada defensora de los derechos de las mujeres en el mundo árabe e islámico.



El cine también ha abordado el tema de las religiones y las creencias con películas como las siguientes:

***Inch'Allah* (2012):** la película narra la historia de una joven médica canadiense que trabaja atendiendo a mujeres embarazadas en un campo de refugiados palestino en Cisjordania, donde se enfrenta cada día a las consecuencias del conflicto que afecta a miles de personas.

***Les Voisins de Dieu* (2012):** película que aborda la religión desde distintas realidades éticas, a través de la historia de tres jóvenes que se autoproclaman vigilantes de un barrio de Israel, donde aplican al pie de la letra las normas del Talmud.

***Silencio* (2016):** la película narra la travesía de dos sacerdotes jesuitas que viajan a Japón en busca de su mentor, mostrando los atropellos y la persecución que sufren miles de personas en todo el mundo por pertenecer a una minoría religiosa.

***El pan de la guerra* (2017):** película animada que relata la vida de una joven en Kabul durante el dominio de los talibanes, tras la detención de su padre.

***El odio que das* (2018):** película sobre la vida de una adolescente afroamericana después del asesinato de su amigo a manos de un agente de policía y la polémica que se desata en la comunidad.

***Aisha* (2022):** película sobre una joven nigeriana que busca asilo internacional en Irlanda para huir de las mafias de su país. Cuando llega se da cuenta de la cruda realidad que hay en el sistema de acogida: burocracia infinita, inhumanidad, etc.

Por último, en España



La Constitución española garantiza, en su artículo 16, «la libertad ideológica, religiosa y de culto».

A lo largo de los años, se han firmado acuerdos de cooperación entre el Estado y diferentes confesiones religiosas, como la Iglesia católica, la Federación de Entidades Religiosas Evangélicas de España, la Federación de Comunidades Israelitas de España y la Comisión Islámica de España.

Con estos acuerdos de cooperación se busca conocer las particularidades de cada confesión, por ejemplo, en relación con sus festividades o rituales, lo que permite y facilita el derecho a la libertad religiosa de sus miembros. En dichos acuerdos se abordan también cuestiones como el derecho a recibir asistencia y educación religiosa, el reconocimiento civil de los matrimonios religiosos y el reconocimiento de los lugares de culto, entre otros.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Desde 1992, cada 3 de diciembre se celebra el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, con el objetivo de promover sus derechos y la igualdad de oportunidades, además de concienciar sobre las situaciones que enfrentan en los ámbitos político, económico, social y cultural.

¿Cómo definimos la discapacidad?

De manera común y extendida, se tiende a asociar la discapacidad con la enfermedad; sin embargo, la realidad es que una persona con discapacidad no necesariamente padece ninguna enfermedad. Por lo tanto, la discapacidad puede definirse como un fenómeno complejo que dificulta la participación plena e igualitaria de las personas en la sociedad.

Según la *Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud* (CIF), existen cuatro tipos de discapacidad, que pueden presentarse en distintos grados, de leve a grave:

- Discapacidad física o motora: limita la movilidad de la persona, ya sea de forma innata o adquirida.
- Discapacidad sensorial: se presenta cuando la capacidad visual o auditiva se ve afectada, o existen dificultades en la comunicación o el uso del lenguaje.

- Discapacidad intelectual: implica limitaciones en las habilidades que permiten a la persona desenvolverse en la vida diaria, incluyendo la comunicación, el cuidado personal y las destrezas sociales.
- Discapacidad psíquica: relacionada con alteraciones conductuales, emocionales o cognitivas.

Una fecha importante

El 13 de diciembre de 2006 se aprobó la *Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*, fruto de la participación de los Estados miembros, observadores, organizaciones importantes de la ONU, el Relator Especial sobre la Discapacidad, instituciones de derechos humanos y ONG.

Los principios generales presentes en dicha Convención son: el respeto de la dignidad, la autonomía individual, la libertad en la toma de decisiones y la independencia; la no discriminación; la participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad; el respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad; la igualdad de oportunidades; la accesibilidad; la igualdad entre hombres y mujeres; y el respeto a la evolución de las facultades de los niños y las niñas con discapacidad y el derecho a preservar su identidad.

Personas influyentes, historias de superación



A lo largo de la historia, incluida la más reciente, existen numerosos ejemplos de personas con algún tipo de discapacidad que han superado obstáculos y se han desarrollado plenamente, convirtiéndose en referentes y modelos a seguir. Algunas de estas personalidades son:

John Forbes Nash (1928-2015): economista y matemático estadounidense, cuyas investigaciones en torno a la teoría de juegos le valieron el Premio Nobel de Economía en 1994. Fue diagnosticado con esquizofrenia paranoide, y su vida fue retratada en la película ganadora de cuatro premios Óscar *Una mente maravillosa*, en la que Russell Crowe interpreta a John Forbes Nash.

Ludwig van Beethoven (1770-1827): reconocido como uno de los más grandes compositores de la historia, Beethoven comenzó a perder su capacidad auditiva alrededor de 1797, lo que no le impidió continuar creando y componiendo melodías.

Helen Keller (1880-1968): escritora, oradora y activista política estadounidense que hizo historia al graduarse con honores en la universidad en 1904, convirtiéndose en la primera persona sordociega en lograrlo.

Teresa Perales (1975): nadadora que, a los 19 años, perdió la movilidad desde la cintura hasta los pies a causa de una neuropatía. Tras asumir su situación, aprendió a nadar de forma adaptada y ha ganado 27 medallas en los Juegos Paralímpicos de Verano entre 2000 y 2020.

Ana Peláez Narváez (1966): licenciada en Ciencias de la Educación y Psicología, activista en la defensa por los derechos de las personas con discapacidad. Es ciega de nacimiento y preside, desde el 7 de febrero de 2023, el Comité de la ONU para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer.

Sudha Chandran (1964): bailarina y actriz que perdió una pierna tras un accidente. Con un pie ortopédico y pese a las dudas sobre la continuidad de su carrera, volvió a los escenarios y se convirtió en estrella mundial. Se le atribuye la frase: «No se necesitan piernas para bailar».

Stephen Hawking (1942-2018): físico teórico y astrofísico diagnosticado con esclerosis lateral amiotrófica que avanzó hasta provocarle parálisis completa. Aun así, continuó con sus estudios y se convirtió en una de las figuras académicas más reconocidas del mundo.

Yassine Ouhdadi (1994): atleta paralímpico español con discapacidad intelectual, campeón paralímpico y mundial en pruebas de fondo. Su trayectoria deportiva se ha convertido en un ejemplo de esfuerzo, inclusión y superación personal.

Sarai Gascón (1992): nadadora paralímpica española con discapacidad física. Ha conseguido numerosas medallas internacionales y destaca por su labor de sensibilización sobre la importancia del deporte adaptado y la igualdad de oportunidades.

Algunos datos que revelan la situación actual de las personas con discapacidad



Según datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que, en el mundo, 1 de cada 6 personas presenta una discapacidad significativa, es decir, 1.300 millones de personas. Las desigualdades que enfrentan se derivan de la estigmatización, la discriminación, la pobreza, la exclusión de la educación, el empleo y las barreras existentes en el sistema de salud.

Por otro lado, el *Informe España 2025 de Derechos Humanos y Discapacidad* del CERMI señala que, a pesar de los avances normativos y sociales, persisten importantes barreras para la inclusión plena de las personas con discapacidad. Los ámbitos donde se detectan más vulneraciones de derechos son la accesibilidad universal, la educación inclusiva y el empleo**.** Se recogen 145 denuncias por vulneración de derechos de personas con discapacidad durante 2025. El informe anual del Observatorio de ODISMET indica que la

tasa de empleo de las personas con discapacidad en España se situó en el 28,5 %, frente al 69 % de las personas sin discapacidad, lo que muestra que menos de 3 de cada 10 personas con discapacidad en edad laboral tienen empleo.

Por lo tanto, es necesario seguir trabajando por la no discriminación y la participación efectiva y plena de las personas con discapacidad.

Algunos ORGANISMOS, ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES



A continuación, presentamos algunos organismos, organizaciones y asociaciones que trabajan por promover los derechos y la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad:

- Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI): https://cermi.es/
- Fundación CERMI Mujeres: https://fundacioncermimujeres.es/la-fundacion
- Asociación Empresarial de la Discapacidad (AEDIS): https://www.asociacionaedis.org/
- Asociación Española de Empleo con Apoyo (AESE): http://www.empleoconapoyo.org/aese/
- Confederación Asperger España: https://www.asperger.es/
- Confederación Autismo España: https://autismo.org.es/
- Confederación Española de Asociaciones de Atención a las Personas con Parálisis Cerebral (ASPACE): https://aspace.org/
- Confederación Española de Familias de Personas Sordas (FIAPAS): https://www.fiapas.es/
- Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE): https://www.cocemfe.es/
- Confederación Estatal de Personas Sordas (CNSE): https://www.cnse.es/
- Confederación Salud Mental España: https://consaludmental.org/
- Federación Empresarial Española de Asociaciones de Centros Especiales de Empleo (FEACEM): http://www.feacem.es/
- Federación Española de Instituciones para el Síndrome de Down (Down España): https://www.sindromedown.net/
- Federación Española de Daño Cerebral (FEDACE): https://fedace.org/
- Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER): https://www.enfermedades-raras.org/
- Fundación ONCE: https://www.fundacionONCE.es/es
- Grupo Social ONCE: https://www.once.es/
- Grupo Envera: https://grupoenvera.org/

- Impulsa Igualdad: https://www.impulsaigualdad.org/
- Plena Inclusión España: https://www.plenainclusion.org/



¿QUIÉN DIJO QUÉ? FRASES CÉLEBRES CONTRA LA INTOLERANCIA

Para concluir, queremos compartir algunas de las frases más célebres de la historia, con el objetivo de promover la reflexión y el análisis sobre los avances alcanzados en materia de igualdad y no discriminación, así como sobre el camino que aún queda por recorrer para lograr plenamente este objetivo.

«Las diferencias no tienen intención de separar, alienar. Somos diferentes precisamente para darnos cuenta de la necesidad que tenemos unas personas de otras» — Desmond Tutu, arzobispo y premio Nobel de la Paz.

«Siempre es legítimo desear elevarse por encima de uno mismo, nunca por encima de los demás» — Julia Ward Howe, escritora, activista y reformista social estadounidense.

«Todos debemos saber que la diversidad es un bonito tapiz, y debemos entender que todos los hilos del tapiz tienen el mismo valor, sin importar su color» — Maya Angelou, escritora y poeta estadounidense.

«Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos» — Martin Luther King, activista por los derechos civiles.

«La prueba para saber si puedes o no hacer un trabajo no debería ser la organización de tus cromosomas» — Bella Abzug, abogada por los derechos civiles, política y activista estadounidense.

«Yo no digo que todas las personas sean iguales en su habilidad, carácter o motivaciones, pero sí afirmo que debieran ser iguales en su oportunidad para desarrollar el propio carácter, su motivación y sus habilidades» — John F. Kennedy, expresidente de los Estados Unidos.

«Hacemos un llamamiento a todas las comunidades para que sean tolerantes y rechacen los prejuicios basados en la casta, el credo, la secta, la religión o el sexo. Que garanticen la libertad y la igualdad de las mujeres para que puedan prosperar. No podemos triunfar todos si se frena a la mitad de nosotros» — Malala Yousafzai,

activista por la educación y los derechos humanos de las mujeres que recibió el Premio Nobel de la Paz en 2014.

«Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, su origen o su religión. La gente aprende a odiar. También se les puede enseñar a amar. El amor llega más naturalmente al corazón humano que lo contrario» — Nelson Mandela, líder político y activista sudafricano que luchó contra la discriminación racial y el *apartheid* en Sudáfrica.



GLOSARIO DE TÉRMINOS

Algunos términos que podrás encontrar en esta guía, relacionados con los temas tratados y que es necesario abordar, son los siguientes:

MACHISMO: actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres. Forma de discriminación sexista caracterizada por la prevalencia del varón (Real Academia Española).

FEMINISMO: principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre. Movimiento que lucha por la realización efectiva en todos los órdenes del feminismo (Real Academia Española).

Aclaración: los dos términos no son antónimos; el feminismo no busca la superioridad de las mujeres sobre los hombres, sino la igualdad entre ambos.

DISCURSO DE ODIO: discurso ofensivo dirigido a un grupo o individuo basado en características inherentes (como la raza, la religión o el género), que puede poner en peligro la paz social (Naciones Unidas).

DELITO DE ODIO: delito cometido por quienes fomentan, promueven o incitan, de manera directa o indirecta, al odio, hostilidad, discriminación o violencia contra un grupo, parte de este o una persona determinada, por razones de raza, etnia, religión, ideología, sexo, orientación o identidad sexual, situación familiar, nacionalidad, género, enfermedad o discapacidad (*Diccionario panhispánico del español jurídico*).

CONDUCTA DISCRIMINATORIA: acción u omisión que produce un trato desigual o desfavorable hacia una persona o grupo por motivos relacionados con su identidad, características personales o pertenencia a un colectivo.

PREJUICIO: idea preconcebida o juicio previo, generalmente negativo, sobre una persona o grupo sin conocimiento suficiente de la realidad.

HOMOFOBIA: aversión hacia la homosexualidad o hacia personas homosexuales (*Diccionario de la lengua española*).

TRANSFOBIA: rechazo a las personas transexuales (quienes se identifican con un género distinto a su sexo biológico o adquieren características físicas del sexo contrario mediante el tratamiento hormonal o quirúrgico) o transgénero (personas cuya identidad de género es diferente al sexo asignado al nacer, y que desea expresarse y representarse socialmente desde esa identidad). (Glosario para jóvenes sobre sexualidad, identidad y VIH, CESIDA).

BIFOBIA: aversión a la sexualidad o a las personas bisexuales, a quienes lo parecen o defienden (FundéuRAE).

LGTBIFOBIA: rechazo o aversión hacia las personas pertenecientes al colectivo LGTBI (CEAR).

DIVERSIDAD SEXUAL: alude a la multiplicidad de posibilidades de situarnos con respecto a nuestros deseos y afectividades (CEAR).

XENOFOBIA: sentimiento de odio, repugnancia y hostilidad hacia lo extranjero. Se manifiesta a través de creencias, actitudes y comportamientos hostiles hacia las personas de origen distinto al propio, como el desprecio, la discriminación y las agresiones físicas o verbales. Aunque conceptualmente es diferente al racismo, en la práctica este sistema ideológico y el sentimiento xenófobo suelen ir acompañados (CEAR).

RACISMO: sistema ideológico que defiende la categorización de las personas a partir de caracteres físicos y biológicos asociándolos a determinadas etnias o grupos culturales, habilidades intelectuales y valores morales. El racismo busca legitimar la superioridad de unas categorías sobre otras como medio para establecer, sostener y reforzar relaciones de poder dominante (CEAR).

DISCRIMINACIÓN: trato diferenciado y desigual hacia una persona o un grupo en diversos ámbitos de la vida social, en función de una o varias categorías, sean estas reales, atribuidas o imaginarias, como la cultura, el género, la edad o la clase social (CEAR).

ESTEREOTIPO: conjunto de creencias sobre los atributos asignados a un determinado grupo social. Los estereotipos surgen del proceso cognitivo de agrupar a objetos, personas o animales, asumiendo que todo el mundo comparte características peculiares (CEAR).

INTOLERANCIA: falta de aceptación o respeto hacia ideas, creencias o actitudes diferentes a las propias.

INTERCULTURALIDAD: modelo social basado en el respeto a la diversidad cultural y en la promoción de una convivencia equitativa entre las culturas presentes en un contexto. Se asienta en los principios de dignidad, igualdad y no discriminación, implicando que las relaciones entre culturas sean horizontales y equitativas (CEAR).

ISLAMOFOBIA: actitudes de rechazo, discriminación o prejuicio dirigidas contra las personas musulmanas o percibidas como tales.

ANTISEMITISMO: desprecio o animadversión hacia personas judías o sus comunidades, que se basa en una combinación de prejuicios de tipo religioso, racial, cultural, comunitario y étnico (CEAR).

CIBERACOSO: mantenimiento, por parte de una persona o grupo de personas, de una actitud hostil o abusiva premeditada hacia otra u otras personas durante un periodo de tiempo, utilizando internet para desarrollar dichos abusos, ya sea a través de correos electrónicos, aplicaciones de mensajería, chats, teléfonos móviles o redes sociales (CEAR).



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Para el desarrollo de esta guía, se han consultado diversas fuentes de información, que se detallan a continuación:

- Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice.* Addison-Wesley.
- American Psychological Association (2022). *Hate Speech and Its Effects*. Disponible en: https://www.apa.org
- Amnistía Internacional. *El impacto de los discursos de odio en los derechos humanos*. Informe, 2021.
- Barry, Ellen. (5 de mayo de 2022). *¿Quién fue el psiquiatra enmascarado que impulsó una revolución y luego desapareció?* The New York Times. https://www.nytimes.com/es/2022/05/05/espanol/psiquiatria-gay-fryer.html
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens.* Yale University Press.
- Comisión Española de Ayuda al Refugiado y Marco Estratégico de Ciudadanía e Inclusión, contra el Racismo y la Xenofobia (Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones). Glosario de términos.
  https://www.arrigorriaga.eus/eu-ES/Zurezerbitzura/Euskara/Hiztegia_merkataritza/Etorkinak-Diccionario%20de%20Asilo%20Castellano[1].pdf

  https://www.inclusion.gob.es/documents/3976301/4202317/OB02_Marco-Estrategico_Anexo_5.pdf/761e38f4-7bd6-1120-25dd-ac4ff1d71622?t=1710169695793
- Castells, M. (2009). *Communication Power.* Oxford University Press.
- Consejo de Europa. Recomendación CM/Rec (2022) sobre la lucha contra el discurso de odio.
  https://rm.coe.int/prems-053325-esp-2530-flyer-rec-combating-hate-speech-revised/488029df7e
- Consejo de Europa. Recomendación CM/Rec (2024) sobre la lucha contra el discurso de odio.
  https://rm.coe.int/recomendacion-cm-rec-2024-4-lucha-delitos-de-odio-cde-castellano/1680b2eb67

- Consejo de Europa. *Herramienta de autoevaluación para prevenir y combatir el discurso de odio.* https://rm.coe.int/prems-090225-spa-2530-lay-out-of-the-self-assessment-tool-web-bat-a5/1680b6a958

- Contenido del día internacional de la mujer creado a través de la Organización de las Naciones Unidas Mujeres. https://www.unwomen.org/es

- Editorial Grudemi (2021). *Apartheid*. Enciclopedia de Historia Última actualización julio 2022: https://enciclopediadehistoria.com/apartheid/

- European Commission Against Racism and Intolerance (ECRI). *General Policy Recommendation No. 15 on Combating Hate Speech*. Consejo de Europa, 2015.

- FAD en colaboración con Centro Reina Sofía. *Guía #NonosRayes*. *Una guía práctica para hablar sobre discursos de odio en espacios educativos.* https://www.centroreinasofia.org/publicacion/guia-no-nos-rayes/

- Ferrer Valero, Sandra. (14 de octubre de 2020). Mujeres en la historia. RecuperadoRecuperado el 15 de diciembre de 2023 de https://www.mujeresenlahistoria.com

- Fundación Secretariado Gitano: *Guía para combatir el discurso de odio*. https://www.gitanos.org/centro_documentacion/publicaciones/guia_para_combatir_el_discurso_de_odio/

- Galtung, J. (1990). *Cultural Violence.* Journal of Peace Research, 27(3), 291–305.

- Huguet Pané, Guiomar (actualizado 7 de marzo de 2023). El origen del 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/el-origen-del-8-de-marzo-como-dia-internacional-de-la-mujer_12468

- Huguet Pané, Guiomar (actualizado 8 de marzo de 2023). *Más allá del 8 de marzo.* https://historia.nationalgeographic.com.es/a/morado-color-feminismo-historia_16449

- INJUVE (Instituto de la Juventud de España): *Guía Breve Orientaciones para combatir el discurso de odio en internet a través de la educación en derechos humanos.* https://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/orientaciones-breve-guia-contra-el-discurso-de-odio-en-internet

- Instituto Nacional Contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (INADI). *Manual de prevención de discursos de odio*. Buenos Aires, Argentina, 2020.

- La Moncloa. Web oficial del Presidente del Gobierno y del Consejo de Ministros (31 de enero de 2013). *Dossier de Prensa. XX Aniversario de los Acuerdos de Cooperación del Estado Español con las Confesiones Religiosas Minoritarias.* https://www.lamoncloa.gob.es/Documents/fd1d-5b4d-acuerdosconfesionesreligiosas.pdf

- La Moncloa. Web oficial del presidente del Gobierno y el Consejo de Ministros (11 de mayo de 2021). *Día Internacional contra la homofobia, la transfobia y la bifobia.* https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/Paginas/enlaces/110521-enlace-homofobia.aspx

- Ministerio del Interior, Gobierno de España. *Informe de la encuesta sobre delitos de odio (2024): víctimas y testigos.* https://www.interior.gob.es/opencms/ca/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones/publicaciones-descargables/publicaciones-periodicas-anuarios-y-revistas/informe-sobre-la-evolucion-de-los-delitos-de-odio-en-espana/

- Ministerio del Interior, Gobierno de España. *Informe sobre la evolución de los delitos de odio en España 2023.* https://www.interior.gob.es/opencms/ca/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones/publicaciones-descargables/publicaciones-periodicas-anuarios-y-revistas/informe-sobre-la-evolucion-de-los-delitos-de-odio-en-espana/

- Ministerio del Interior, Gobierno de España. *Informe sobre la evolución de los delitos de odio en España 2022.* https://www.interior.gob.es/opencms/ca/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones/publicaciones-descargables/publicaciones-periodicas-anuarios-y-revistas/informe-sobre-la-evolucion-de-los-delitos-de-odio-en-espana/

- Ministerio del Interior, Gobierno de España. *Informe sobre la evolución de los delitos de odio en España 2021.* https://www.interior.gob.es/opencms/ca/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones/publicaciones-descargables/publicaciones-periodicas-anuarios-y-revistas/informe-sobre-la-evolucion-de-los-delitos-de-odio-en-espana/

- Ministerio del Interior (España), Gobierno de España (2023). *Protocolo de actuación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad para los delitos de odio y conductas discriminatorias.* https://cpage.mpr.gob.es/publicacion/protocolo-de-actuacion-de-las-fuerzas-y-cuerpos-de-seguridad-para-los-delitos-de-odio-y-conductas-que-vulneran-las-normas-legales-sobre-discriminacion-2023-12623139x-0000/

- Observatorio de la Discapacidad. *Informe Olivenza 2024*. https://www.observatoriodeladiscapacidad.info/category/documentos/informe-olivenza-observatorio/

- OBERAXE (Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia): Recomendación de política general nº 15 relativa a la lucha contra el discurso de odio y memorándum explicativo. https://rm.coe.int/ecri-general-policy-recommendation-n-15-on-combating-hate-speech-adopt/16808b7904

- OBERAXE (Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia): *Protocolo para combatir el discurso de odio ilegal en línea.* https://www.inclusion.gob.es/web/oberaxe/protocolo-para-combatir-el-discurso-de-odio

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (12 de julio de 2022). *Días Internacionales de la UNESCO. Unir a las comunidades en torno a aspiraciones universales.* https://www.unesco.org/es

- Organización de las Naciones Unidas. *Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano.* https://www.un.org/es/observances

- Organización de las Naciones Unidas. *Lucha contra el racismo y la discriminación racial en Europa.* https://www.un.org/es/chronicle/article/lucha-contra-el-racismo-y-la-discriminacion-racialen-europa

- Organización de las Naciones Unidas. *Día Internacional de la Mujer,* 8 de marzo. https://www.un.org/es/observances/womens-day/background

- Organización de las Naciones Unidas. *Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial,* 21 de marzo. https://www.un.org/es/observances/end-racismday#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Internacional%20de%20la,se%20practicaba%20en%20Sharpeville%2C%20Sud%C3%A1frica

- Organización de las Naciones Unidas. *Día de Conmemoración de las Víctimas de Actos de Violencia basados en la Religión o las Creencias,* 22 de agosto. https://www.un.org/es/observances/religious-based-violence-victims-day#:~:text=La%20Asamblea%20General%20decidi%C3%B3%20designar,Terrorismo%2C%20el%2021%20de%20agosto

- Organización de las Naciones Unidas. *Día Internacional de las Personas con Discapacidad,* 3 de diciembre. https://www.un.org/es/observances/day-of-persons-with-disabilities#:~:text=D%C3%ADa%20Internacional%20de%20las%20Personas,3%20de%20diciembre%20%7C%20Naciones%20Unidas

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. *Día Internacional de las Personas con Discapacidad.* https://es.unesco.org/commemorations/personswithdisabilitiesday

- Organización Mundial de la Salud. (7 de marzo de 2023). *Discapacidad.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health

- Organización de las Naciones Unidas. *Convención sobre los Derechos de las personas con Discapacidad*. [Archivo PDF]. https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf

- Reddy Enuga, S. *La lucha contra el apartheid: lecciones para el mundo de hoy*. Organización de las Naciones Unidas. https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/la-lucha-contra-el-apartheid-lecciones-para-el-mundo-de-hoy

- Tamayo Acosta, J. J. (2014). *Religiones y Derechos humanos: Dificultades, problemas y aportaciones.* [Archivo PDF]. *https://repositorio.uam.es/handle/10486/678706*

- United Nations Office on Genocide Prevention and the Responsibility to Protect (2023). *Hate Speech*.

- UNESCO (2015). *Combatir el discurso de odio a través de la educación: Guía para responsables de la formulación de políticas.* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390977

- UNESCO y Naciones Unidas. *Discurso de odio. La Estrategia y Plan de Acción de las Naciones Unidas para la lucha contra el discurso de odio.* https://www.un.org/es/hate-speech/un-strategy-and-plan-of-action-on-hate-speech

- UNICEF. *Cómo hablar con tus hijos e hijas sobre el discurso de odio.* https://www.unicef.org/parenting/es/c%C3%B3mo-hablar-con-tus-hijos-e-hijas-sobre-el-discurso-de-odio