

# **FRENA EL ODIO**

**GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN,  
PREVENCIÓN Y DENUNCIA DE  
LOS DELITOS DE ODIO**



# FRENA EL ODIO

## ¿Por qué el odio frena?

Vivimos en un mundo cada vez más conectado, donde las redes sociales se han convertido en un espacio clave para intercambiar ideas, informarnos y participar en la vida pública. Sin embargo, también son un terreno donde los discursos de odio pueden propagarse con rapidez y gran alcance.

Los mensajes de odio, la desinformación y los bulos no son simples opiniones aisladas, son corrientes que dividen, generan miedo y desacreditan los derechos de las personas y los colectivos más vulnerables. Cada publicación ofensiva, cada comentario discriminatorio, cada *meme* que denigra a otros contribuye a un clima social hostil que frena el avance de políticas públicas inclusivas y valientes, y debilita la cohesión social necesaria para reducir la pobreza, la desigualdad y la exclusión.

La campaña ***"El odio también frena"*** nace con el propósito de sensibilizar a la ciudadanía sobre el impacto real del discurso de odio en la opinión pública, especialmente en las redes sociales, invitando a reflexionar sobre cómo nuestras palabras y acciones pueden apoyar o bloquear el cambio social.

Esta guía ofrece información clara y práctica sobre:

- **Qué son** los delitos y discursos de odio.
- **Cómo se propaga** el odio en redes sociales.
- El **impacto** en víctimas y sociedad.
- **Cómo identificar, actuar y denunciar** contenidos de odio.
- **Buenas prácticas** para construir un entorno digital más seguro y respetuoso.

Cada *like*, cada comentario y cada compartido cuenta: el odio también frena, pero la acción ciudadana puede acelerar el cambio.

# FRENA EL ODIO

## ¿Qué son los delitos y discursos de odio?

### Delito de odio

Un delito de odio es un **acto delictivo** cometido **contra una persona o un grupo motivados por prejuicios hacia características protegidas**, como: raza o etnia, religión, género u orientación sexual, identidad de género, discapacidad o situación socioeconómica.

La particularidad de los delitos de odio es que el agresor selecciona a la víctima por estas características inherentes o identitarias, convirtiendo su motivación en un agravante de la conducta delictiva. El Código Penal, en su artículo 510, tipifica desde la forma básica hasta la agravada, contemplando la publicidad del acto y el daño social causado. Los delitos de odio pueden manifestarse de diversas formas:

- **Físicas:** agresiones o daños a la propiedad.
- **Psicológicas:** amenazas, insultos o acoso.
- **Digitales:** comentarios, publicaciones o mensajes que incitan al odio en redes sociales.

### Discursos de odio

El discurso de odio **no siempre es un delito**, pero sí es un **comportamiento social dañino**. Se trata de cualquier expresión que incite, fomente o justifique la hostilidad, discriminación o violencia contra personas o grupos por sus características protegidas. En las redes sociales, los discursos de odio se presentan de muchas formas:

- Comentarios y publicaciones agresivas
- Memes y contenido humorístico que denigra
- Mensajes privados o cadenas que fomentan estereotipos
- Difusión de bulos que refuerzan prejuicios (INCIBE)

# FRENA EL ODIO

## Opinión legítima VS discurso de odio

- **Opinión legítima:** crítica o debate sobre ideas o políticas, siempre que respete los derechos humanos y no ataque identidades.
- **Discurso de odio:** ataques dirigidos a personas o colectivos por quiénes son, no por lo que piensan o hacen.

El discurso de odio no es un debate válido, y permitirlo en redes sociales debilita los derechos y políticas inclusivas que buscan mejorar la vida de todas las personas.

## ¿Cómo se propaga el odio en redes?

Las redes sociales, por su rapidez y alcance, se han convertido en un terreno fértil para la difusión de discursos de odio. Entender cómo se propaga es clave para poder frenarlo.

## Viralización y algoritmos

Cada comentario, publicación o *meme* que contiene mensajes discriminatorios puede alcanzar a miles de personas en minutos. Los algoritmos de las plataformas priorizan el contenido que genera interacciones rápidas (*likes*, compartidos, comentarios), lo que favorece la difusión del odio, incluso cuando su intención es negativa o dañina.

## Fake News y desinformación

La propagación de bulos y noticias falsas refuerza estereotipos y prejuicios, alimentando un clima social hostil. Según el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), los contenidos falsos:

- **Generan miedo o desconfianza** hacia colectivos específicos.
- **Debilitan la legitimidad de políticas** públicas inclusivas.
- Facilitan la **normalización** de actitudes discriminatorias.

# FRENA EL ODIO

## Normalización del odio

El exceso de exposición a mensajes ofensivos puede llevar a que algunas personas vean el odio como “opinión válida” o comportamiento aceptable en la conversación digital. Esta normalización **reduce la sensibilidad social** frente a la discriminación, **dificulta la implementación de políticas** públicas valientes y **obstaculiza la cohesión social** necesaria para combatir la pobreza, la desigualdad y la exclusión.

Por ello, comprender cómo se propaga el odio en redes nos permite actuar con responsabilidad, denunciando, no amplificando y apoyando un debate digital más respetuoso y consciente.

## Efectos en las víctimas

Quienes sufren odio en redes sociales pueden experimentar:

- **Daño psicológico:** ansiedad, estrés, depresión o miedo.
- **Acoso constante:** mensajes, comentarios y publicaciones repetitivas que generan un clima hostil.
- **Estigmatización social:** la discriminación online puede trasladarse al entorno laboral, educativo, político o comunitario.

## Impacto social y en políticas públicas

El odio viralizado en redes tiene consecuencias más allá de lo individual:

- **Divide** a la sociedad, dificultando la cooperación y el entendimiento entre diferentes colectivos.
- **Deslegitima** los derechos humanos y las políticas públicas inclusivas, al crear un clima de hostilidad y desconfianza.
- **Frena** la acción contra la pobreza, la desigualdad y la exclusión, ya que un debate social polarizado limita la capacidad de consenso y apoyo ciudadano para medidas valientes que transformen realidades de pobreza y exclusión.

# FRENA EL ODIO

## Factores que aumentan el impacto

Algunos elementos que intensifican el daño social y psicológico son:

- **La viralidad** de los mensajes ofensivos.
- **El anonimato** en redes, que facilita la agresión sin consecuencias inmediatas.
- **La repetición** constante de los mensajes discriminatorios.

*"El odio en redes sociales no solo me afecta a mí, afecta a todo mi colectivo. Cada comentario negativo es una barrera más para la inclusión."*

— **Testimonio anónimo**

*"La desinformación en línea alimenta el miedo y la intolerancia. Necesitamos educar en el respeto y la comprensión para frenar esta ola de odio."*

— **Activista social**

## ¿Cómo actuar?

**Detente y reflexiona:** Antes de responder o difundir contenido que pueda ser ofensivo o discriminatorio, detente y reflexiona. Evitar sumarse a la propagación del odio es el primer paso para frenarlo.

**Verifica:** Antes de compartir información potencialmente dañina o provocadora, comprueba su veracidad a través de fuentes fiables, herramientas de verificación o buscadores. La desinformación también alimenta el discurso de odio.

**Denuncia:** Si eres víctima o testigo de un delito de odio, es fundamental denunciarlo. Puedes hacerlo ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, a través de la aplicación ALERTCOPS, o en las Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito.

**Busca apoyo:** Existen diversas organizaciones y asociaciones que ofrecen apoyo a las víctimas de delitos de odio. No estás solo/a.

# FRENA EL ODIO

## Denuncia de contenidos en redes sociales

Todas las principales plataformas permiten reportar contenido que:

- Amenace o acose a alguien.
- Promueva la discriminación por identidad protegida (raza, género, religión, orientación sexual, discapacidad, etc.).
- Difunda bulos o desinformación que alimenten estereotipos.

## Pasos generales para denunciar:

1. **Localiza la publicación**, comentario o mensaje ofensivo.
2. Haz clic en **“Reportar”** o **“Denunciar”** según la red social.
3. Selecciona la **categoría correspondiente** (odio, acoso, discriminación, etc.).
4. **Adjunta pruebas** si es posible (capturas, enlaces).
5. **Envía la denuncia** y, si es necesario, bloquea al usuario agresor.

## ¿Qué más puedes hacer?

**Educar:** Promueve la educación en valores de respeto, diversidad e inclusión.

**Dialogar:** Fomenta el diálogo abierto y constructivo en tus círculos sociales y digitales.

**Denunciar:** No toleres el discurso de odio. Denúncialo y actúa en consecuencia.

**Apoyar:** Brinda apoyo a las víctimas y a las organizaciones que luchan contra el odio.

**Inspirar** cada mensaje positivo y responsable contribuye a una sociedad más justa.

# FRENA EL ODIO

## Claves para una cultura digital responsable

- **No normalizar el odio:** Diferencia siempre entre opinión y ataque a identidades protegidas.
- **Construir comunidad:** Fomenta la empatía y la cooperación entre usuarios, reforzando el respaldo social a políticas inclusivas.
- **Visibilizar impactos:** Comparte información sobre cómo los discursos de odio afectan a personas y a la sociedad en general.
- **Ser ejemplo activo:** Cada usuario puede contribuir a frenar la viralización de odio y a fortalecer un entorno digital seguro.

## Recursos y enlaces útiles

- Oficina Nacional de Lucha contra los Delitos de Odio (ONDOD)
  - Mapa de recursos:
  - Guía de buenas prácticas para la denuncia de delitos de odio.
  - Guía de asistencia a víctimas: trauma y factores de estrés.
- Ministerio del Interior – Policía Nacional y Guardia Civil
  - Denuncia online de delitos de odio
  - Asesoramiento sobre documentación y pruebas.
- Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE)
  - Información y consejos sobre bulos y fake news

## Recursos en redes sociales

Todas las plataformas principales cuentan con mecanismos de denuncia:

- Facebook / Instagram: Botón “Reportar” en publicaciones, comentarios y mensajes.
- Twitter/X: Función “Report Tweet” para mensajes ofensivos.
- TikTok: Opción “Report” para videos o comentarios discriminatorios.
- YouTube: Botón “Denunciar” en videos, comentarios y transmisiones en vivo.



# FRENA EL ODIO

## Bibliografía

1. **Conceptos Jurídicos.** (s. f.). *Delito de odio: definición y características.*  
Recuperado de: <https://www.conceptosjuridicos.com/delito-de-odio/>
2. **INCIBE – Instituto Nacional de Ciberseguridad.** (s. f.). *Bulos y fake news.*  
Recuperado de: <https://www.incibe.es/ciudadania/tematicas/bulos-fake-news>
3. **Oficina Nacional de Lucha contra los Delitos de Odio (ONDOD).** (s. f.).  
*Guía de asistencia a víctimas de delitos de odio: trauma y factores de estrés.* [Documento en línea]
4. **Oficina Nacional de Lucha contra los Delitos de Odio (ONDOD).** (s. f.).  
*Guía de buenas prácticas para la denuncia de los delitos de odio.*  
[Documento en línea]
5. **Oficina Nacional de Lucha contra los Delitos de Odio (ONDOD).** (s. f.).  
*Mapa de recursos.* Recuperado de: <https://oficinanacional-delitosdeodio.ses.mir.es/publico/ONDOD/mapaRecursos.html>
6. **Naciones Unidas.** (s. f.). *Hoja informativa: Cómo abordar el discurso de odio.* [Documento en línea]
7. **EAPN Castilla-La Mancha.** (s. f.). *Cómo combatir los discursos y delitos de odio.* Recuperado de: [Claves para una cultura digital responsable](#)

# ***FRENA*** **EL ODIO**

## **Juntos podemos frenar el odio**

El odio no es una opinión, es una amenaza a nuestra convivencia. Cada acción cuenta, cada voz suma. Si te quedas callado, el odio avanza. Si actúas, el odio se detiene. El odio también frena, pero juntos podemos detenerlo.