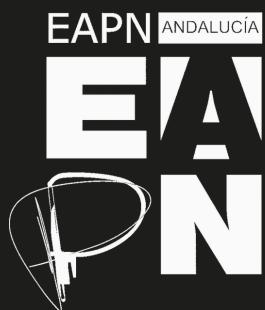


FRENAR EL ODIO

**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.