

# MANUAL PARA LA DENUNCIA DE LA DISCRIMINACIÓN Y LOS DELITOS DE ODIO

**Autoría**

María Pina Castillo  
Marina Dólera González

**Maquetación**

Selam Tecle  
Wissal Imzilen

## **ROMPIENDO EL SILENCIO:**

PROGRAMA DE ESTUDIO, INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN PARA  
LUCHAR CONTRA LA INFRADENUNCIA DE LA DISCRIMINACIÓN Y LOS  
DELITOS DE ODIO



**Columbares**





# Índice

¿Qué es un delito de odio?

1

¿Qué es la discriminación?

2

Motivaciones de la discriminación y los delitos de odio

3

Consecuencias psicológicas

4

Ejemplos de delitos de odio y discriminación

5

¿Qué hacer si eres víctima?

6

¿Por qué no denuncian las víctimas?

7

Cómo denunciar

8

Dónde pedir ayuda

9

Testimonios de víctimas

10

# ¿Qué es un delito de odio?

**Los delitos de odio** son aquellos actos delictivos motivados por la **discriminación** y el **rechazo** hacia una característica personal de la víctima, ya sea **real o percibida**.

Estas características incluyen el **género, la etnia, la orientación sexual, la discapacidad, la edad, la situación socioeconómica, la religión u otras creencias**."

**Los delitos de odio se pueden manifestar de diversas formas :**

## Amenazas

Mensajes o gestos intimidatorios dirigidos a una persona

## Humillación

Actos que buscan ridiculizar, menospreciar o hacer sentir inferior a una persona, afectando su dignidad

## Daños

Perjuicios físicos, materiales, morales o económicos.

## Déscredito

Denegación de servicios públicos o privados

## Lesiones

Agresiones físicas motivadas por odio.

## Coacciones

Presión física o psicológica para obligar o impedir a alguien realizar un acto

## Promoción al odio

Difusión de mensajes que incitan al odio

# ¿Qué es la discriminación?

La discriminación se define como **cualquier trato desfavorable** hacia una persona o grupo por sus características personales.

En términos generales, la discriminación, abarca **comportamientos que buscan distinguir o marcar diferencias** entre personas o situaciones, de forma injusta.

No se limita solo a **agresiones o insultos**, sino que también incluye **actos más sutiles**, que pueden **dificultar el acceso a derechos básicos**.

La discriminación afecta al acceso a:



# Motivaciones de la discriminación y los delitos de odio



**Orientación y/o identidad sexual** (*homofobia, transfobia...*): por pertenecer a la comunidad LGTBIQ+.



**Sexo o género** (*sexismo*): por ser mujer o hombre.



**Religión o creencias** (*islamofobia, antisemitismo...*) por su fe o convicciones religiosas



**Ideología:** por sus ideas políticas o convicciones personales.



**Etnia** (*racismo, antigitanismo, xenofobia...*): por pertenecer a un grupo étnico.



**Nacionalidad:** por su país de origen.



**Enfermedad o discapacidad** (*disfobia*).



**Situación socioeconómica** (*aporofobia*): por no contar con recursos económicos o una estabilidad social adecuada.



*En España, los delitos de odio y la discriminación están regulados por el Código Penal, que castiga estos delitos y establece **penas más graves cuando hay motivaciones discriminatorias**.*

# Consecuencias psicológicas

Según UNICEF, la discriminación es una forma de **trauma** que afecta el **bienestar** y la **salud mental** de las víctimas.

Sufrir un delito de odio o discriminación no solo daña físicamente, sino que también deja una marca en la **mente y emociones** de quien lo vive.

## AUTOINCULPACIÓN



Creen que su actitud fue la causa del daño que sufrieron.

## AISLAMIENTO

Se alejan de los demás por falta de confianza



## NEGACIÓN



Normalizan el odio, prefieren guardar silencio por miedo a que se repita

## FLASHBACKS

Algunas personas reviven constantemente los momentos dolorosos



## DEPRESIÓN



Sin ayuda, pueden desarrollar una profunda tristeza.

## ANSIEDAD Y

## ESTRÉS

Pueden experimentar síntomas de estrés postraumático



*Si sufres, habla con tus familiares y busca apoyo de profesionales de la salud mental (profesionales de la psicología, de la psiquiatría...). Si has sido víctima de un delito de odio, tienes derecho a recibir asesoramiento psicológico gratuito.*

# Ejemplos de delitos de odio

---



Cuando Manuel vuelve de una **discoteca LGBT**, dos hombres **le agreden físicamente** mientras gritan **insultos homofóbicos**.

En el autobús, un grupo de personas mira a Alicia, **la empujan y la graban en video** riéndose de ella porque tiene **síndrome de Down 21**.



En Twitter, se comparte un vídeo de Amir, un joven musulmán rezando. Acompañan el vídeo con **mensajes de odio**, diciendo que “esa gente debería ser expulsada”. El vídeo se difunde, y Amir comienza a recibir **amenazas** por mensaje privado.

# Ejemplos de discriminación

---

Khadija se sienta en la sala de espera antes de **su entrevista de trabajo**. Aquí, una mujer le grita e insulta diciéndole que debería **volver a “su país”** en lugar de robar el trabajo de “los españoles”.



En sus redes sociales, Paula comparte fotos de su viaje al mar. En los comentarios, varias persona le dicen que **debería avergonzarse de mostrar su cuerpo** así y le comentan **insultos sexistas**.



# ¿Qué hacer si eres víctima?



**RECIBIR APOYO PSICOLÓGICO**

**DENUNCIAR**



**RECIBIR ASESORAMIENTO Y DEFENSA JURÍDICA**

**SOLICITAR MEDIDAS DE PROTECCIÓN**



**SOLICITAR COMPENSACIÓN POR EL DAÑO**

**BENEFICIARSE DE SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN Y TRADUCCIÓN**



**SOLICITAR LA FACILITACIÓN**

“

*“Toda víctima tiene derecho a la protección, información, apoyo, asistencia y atención, así como a la participación activa en el proceso penal y a recibir un trato respetuoso, profesional, individualizado y no discriminatorio desde su primer contacto con las autoridades o funcionarios”*

*- Ley del 27 abril 2015. Artículo 3.*

”

# ¿Por qué no denuncian las víctimas?



**Minimización o negación de la situación**

**Miedo de las represalias**

**Desconfianza en las autoridades**

**Desconfianza en la utilidad de la denuncia**

**Falta de conocimiento sobre el proceso de denuncia**

La **infradenuncia** es un fenómeno complejo que se produce cuando una **persona o grupo de personas** son **víctimas de un delito**, y por diversas razones **no es denunciado** a las autoridades competentes.

Entre todos los crímenes, los delitos de odio son de los que **menos se denuncian**.

A pesar de la gravedad de estos delitos, solo el **10%** de las víctimas **denuncia**

# Cómo denunciar

1

## RECOGE PRUEBAS

Capturas de pantalla,  
testigos, informes médicos  
con el estado psicológico,  
vídeos...

2

## REDACTA LA DENUNCIA

Describe lo sucedido lo  
más detallado posible

3

## PRESENTA LA DENUNCIA

En comisaría, fiscalía o  
juzgados.

4

## SIGUE EL PROCESO

Pide información sobre  
el estado del caso.



Si **rechazan** tu denuncia puedes pedir **asesoramiento legal gratuito** en entidades de tu zona y **recurrir la sentencia**.

# Dónde pedir ayuda



## Fuerzas y cuerpos de seguridad

(Policía Nacional, Guardia Civil, Mossos d'Esquadra, Ertzaintza, Policía Foral)



## Fiscalía de Delitos de Odio



## Oficinas de Atención a Víctimas del Delito



## Asociaciones y ONG especializadas



En el sitio web de la **ONDOD** (Oficina Nacional de Lucha Contra los Delitos de Odio) en la sección '**recursos**' está disponible un **mapa interactivo dividido en comunidades autónomas** así como las **Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito** en cada provincia.

Pinchando sobre la comunidad en la que te encuentras, saldrán todas las asociaciones que pueden ayudarte en zona.



## Teléfonos y aplicaciones útiles



Emergencias: **112**

Policía: **091**

Guardia Civil: **062**

Aplicación **AlertCops**

# Testimonios de víctimas



***"[...] (denunciar) me parece una manera de aprovechar los cambios a los que los movimientos sociales y políticos les ha costado tanto conseguir. Creo que si no lo hacemos, no avanzamos."***

(Víctima de un delito de odio por homofobia e ideología en una manifestación, 2023)

***" [...] Podía haberme matado y que esto, si no se denuncia, no se sabe."***

(Víctima de un delito de odio por homofobia, 2025)

***" [...] Sé que denunciar es lo correcto, para que sufriera menos, que si está sufriendo dos años sean dos, no cuatro."***

(Víctima de un delito de odio por gordofobia en su centro educativo, 2023)

# NO A LA DISCRIMINACIÓN Y A LOS DELITOS DE ODIO



**Columbares**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

**ROMPIENDO EL SILENCIO:**  
PROGRAMA DE ESTUDIO, INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN  
PARA LUCHAR CONTRA LA INFRADENUNCIA DE LA  
DISCRIMINACIÓN Y LOS DELITOS DE ODIO