



Columbares

Está en tu mano Acompaña

Diciembre 2025

INFORME EJECUTIVO: ESTÁ EN TU MANO – ACOMPAÑA

Prevención del racismo, xenofobia y delitos de odio.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



**Financiado por
la Unión Europea**

“Está en tu mano – Acompaña. Prevención del racismo, xenofobia y delitos de odio”, es un proyecto de Columbares, subvencionado por la Dirección General de Gestión Migratoria, del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, y por el Fondo Social Europeo + “Programa Estatal de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha Contra la Pobreza (CCI 2021ES05SFPR003)”,

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. SERVICIO DE INFORMACIÓN Y MEDIACIÓN A VÍCTIMAS DE DELITOS DE ODIO Y DISCRIMINACIÓN.....	2
2.1. - Facilitación de la comunicación.....	2
2.2. - Información y orientación.....	3
2.3. - Mediación sociocomunitaria.....	3
2.4. - Acompañamiento práctico.....	3
2.5. - Observación y detección.....	3
2.6. - Coordinación interdisciplinar.....	4
3. SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA JURÍDICA A VÍCTIMAS DE DELITOS DE ODIO Y DISCRIMINACIÓN.....	4
3.1. - Introducción del marco normativo.....	4
3.2. - Los delitos de odio en el artículo 510 CP en el nuevo reglamento.....	6
3.3. - Objetivos de la reforma.....	7
3.4. - Los arraigos y sus novedades.....	7
4. APOYO PSICOLÓGICO Y ACOMPAÑAMIENTO A VÍCTIMAS DE DELITOS ODIO Y DISCRIMINACIÓN.....	8
4.1. - Posibles cuadros cíclicos.....	9
4.2. - Consideraciones específicas para la atención psicológica en personas migrantes.....	10
4.3. - Competencias profesionales.....	10
4.4. - Principios de intervención psicológica.....	10
4.5. - Estrategias terapéuticas recomendadas para la atención de personas. migrantes víctimas de discriminación y delitos de odio.....	11
4.6. - Taller “El cuidado empieza por ti”.....	12
4.7. - Atención psicológica en el año 2025.....	13
5. TALLERES INFORMATIVOS SOBRE DISCRIMINACIÓN Y DELITOS DE ODIO.....	14
6. DETECCIÓN Y DENUNCIA DE MENSAJES Y DELITOS DE ODIO EN REDES SOCIALES.....	15
6.1. - Aquí no entra el odio.....	18
7. ANÁLISIS DE LOS DATOS RECOGIDOS EN EL AÑO 2025	18
8. ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN	26
9. CONCLUSIONES	27
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

INTRODUCCIÓN.

Tras cinco años de ejecución del proyecto de asistencia a víctimas de discriminación y delitos de odio, el presente informe propone una nueva perspectiva sobre la problemática, incorporando la experiencia acumulada y los principales aprendizajes obtenidos durante este periodo.

De este modo, se pretende otorgar la relevancia que merece a la mediación intercultural, una labor que, aunque en muchas ocasiones se desarrolla de manera discreta, resulta imprescindible para la correcta ejecución de numerosos proyectos. Son las personas profesionales de la mediación intercultural quienes facilitan el acceso de quienes sufren determinadas problemáticas a los recursos de las distintas entidades y a los servicios que estas ofrecen.

Por otro lado, en el ámbito jurídico, se ha llevado a cabo un estudio de mayor alcance en materia de discriminación y delitos de odio. Para ello, se han consultado y analizado la normativa vigente para comparar y obtener los beneficios que ofrecen de cara a las víctimas de delitos de odio. El propósito de este análisis es mejorar la comprensión de la situación jurídica con la que las personas migrantes acceden a los recursos existentes en España. Del mismo modo, se ha estudiado a fondo la reforma del nuevo reglamento de extranjería de cara a informar a las personas usuarias del proyecto.

El presente informe tiene como finalidad profundizar en la sintomatología que presentan las víctimas de discriminación y delitos de odio. El objetivo es dotar a los y las profesionales de un recurso que les permita comprender el estado emocional de estas personas y disponer de herramientas adecuadas para su atención y acompañamiento.

Finalmente, en el marco del presente proyecto, se ha considerado prioritario abordar la problemática de los mensajes de odio difundidos a través de redes sociales y plataformas digitales, dada su creciente incidencia y su impacto directo en las personas y colectivos objeto de discriminación. Estos entornos virtuales se han consolidado como espacios de interacción cotidiana que, si bien ofrecen oportunidades para la comunicación y la participación social, también facilitan la difusión rápida y masiva de discursos de odio.

Por ello, el proyecto incorpora un análisis específico de esta problemática con el objetivo de identificar las principales manifestaciones de odio en entornos digitales, evaluar su impacto en las personas afectadas y proporcionar herramientas a los y las profesionales para la detección, prevención y adecuada intervención ante este tipo de situaciones.

1. SERVICIO DE INFORMACIÓN Y MEDIACIÓN A VÍCTIMAS DE DELITOS DE ODO Y DISCRIMINACIÓN.

Esta actividad es fundamental para garantizar una atención integral a las personas usuarias. Desde el servicio de información y mediación a víctimas de delitos de odio y discriminación se ha atendido a un total de 254 personas hasta el 31 de diciembre.

El objetivo principal del servicio es acompañar y asesorar a las víctimas, ayudándolas a comprender su situación, identificar posibles casos de discriminación o delitos de odio y facilitar su acceso a los recursos necesarios para afrontar y superar estas experiencias. El proceso comienza con una entrevista personal, cercana y personalizada, en la que se analiza la situación de la persona, las pruebas disponibles y los daños sufridos. Durante esta primera toma de contacto se realiza un cuestionario con preguntas cerradas que permite detectar casos de discriminación o delitos de odio, incluso cuando la propia víctima no es consciente de ello inicialmente.

A partir de esta evaluación inicial, el servicio ofrece orientación sobre los recursos disponibles y, cuando es necesario, deriva a las personas a asistencia jurídica con una abogada del proyecto o a apoyo psicológico, con el fin de atender tanto las necesidades legales como el impacto emocional de estas situaciones.

Para garantizar una atención inclusiva, el servicio se ofrece en varios idiomas, como árabe, francés e inglés, eliminando barreras lingüísticas. Además, se cuenta con mediadores y mediadoras, lo que favorece un clima de confianza, reduce posibles choques culturales y asegura una atención de calidad.

PAPEL DEL MEDIADOR Y LA MEDIADORA

El/La mediador/a cumple con un papel puente entre la población usuaria, el equipo profesional de psicóloga y abogada y las instituciones u organización con las que tratan. Su función principal es facilitar el acceso a la información clara, comprensible y culturalmente accesible para personas que pueden enfrentar barreras lingüísticas, culturales o de desconfianza institucional (Giménez Romero & Malgesini, 2000; Soriano Ayala, 2011).

Entre sus funciones y/o responsabilidades, podemos destacar las siguientes:

1.1 - Facilitación de la comunicación

El/la mediador/a desempeña un papel esencial en la mejora de la comunicación entre las personas usuarias y el equipo profesional. Su labor consiste en asegurar que los mensajes se transmitan de manera clara, comprensible y adaptada a las particularidades culturales y lingüísticas de cada persona. Para ello, interpreta no solo el contenido verbal, sino también los matices culturales, los códigos de conducta y las expectativas que pueden influir en la interacción. Asimismo, garantiza que el proceso comunicativo se desarrolle en un clima de respeto, confianza y escucha activa, evitando malentendidos y promoviendo una comprensión mutua que facilite la toma de decisiones informada (Hall, 1976; Bennett, 2013).

1.2 - Información y orientación

En el marco de sus funciones, el/la mediador/a proporciona información precisa, accesible y contextualizada sobre los recursos, procedimientos y servicios disponibles. Orienta a las personas usuarias en el conocimiento y ejercicio de sus derechos, explicándoles los pasos necesarios para acceder a los diferentes dispositivos institucionales y asegurándose de que comprendan sus implicaciones. Esta tarea incluye resolver dudas, aclarar conceptos administrativos o técnicos y acompañar en la planificación de acciones, con el objetivo de fortalecer la autonomía y la capacidad de gestión personal de las personas atendidas. (Giménez Romero, 2005; Oficina de Derechos Humanos y Lucha contra la Discriminación, 2022)

1.3. - Mediación sociocomunitaria

La mediación sociocomunitaria implica intervenir en escenarios que requieran facilitar la convivencia, reducir tensiones o favorecer el entendimiento entre la comunidad y las instituciones. El/la mediador/a actúa como agente de cohesión social, identificando factores que puedan generar conflicto y promoviendo espacios de diálogo constructivo. Su actuación contribuye a la construcción de relaciones más equitativas y colaborativas, fomentando la participación activa de las personas y fortaleciendo los vínculos entre distintos actores sociales.

1.4. - Acompañamiento práctico

El acompañamiento práctico consiste en apoyar a las personas usuarias en gestiones y trámites cotidianos que pueden presentar dificultades debido a barreras lingüísticas, culturales o administrativas. Esta labor puede incluir la asistencia en citas médicas, entrevistas institucionales, procesos de matriculación, tramitación de documentación o acceso a servicios básicos. El/la mediador/a no sustituye la responsabilidad de la persona usuaria, sino que facilita su comprensión y autonomía, guiando a través de procedimientos que pueden resultar desconocidos o complejos.

1.5 - Observación y detección

El/la mediador/a desarrolla un rol activo en la observación de las dinámicas personales, sociales y culturales que influyen en la situación de las personas usuarias. A

partir de esta observación profesional, está capacitado/a para identificar necesidades emergentes, dificultades específicas o señales de vulnerabilidad que requieran la intervención de otros profesionales especializados. Su perspectiva intercultural permite detectar barreras invisibles, desajustes comunicativos o situaciones de riesgo que podrían pasar desapercibidas en contextos de atención tradicional.

1.6. - Coordinación interdisciplinar

Una parte fundamental de su labor consiste en la colaboración estrecha con los diferentes profesionales que intervienen en el caso (psicología, abogacía, trabajo social, educación, entre otros). El/la mediador/a facilita el intercambio de información relevante, siempre respetando los principios de confidencialidad y ética profesional, con el fin de asegurar una atención integral y coherente. Participa en reuniones de equipo, aporta una perspectiva intercultural en la planificación de las intervenciones y contribuye a ajustar estrategias que respondan de manera adecuada a las necesidades y características de la persona usuaria.

2. SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA JURÍDICA A VÍCTIMAS DE DELITOS DE ODIO Y DISCRIMINACIÓN.

El asesoramiento legal, acompañamiento y asistencia jurídica es crucial para las víctimas de este tipo de delitos con el fin de poder asegurar sus derechos a la igualdad y protección, y para combatir la impunidad permitiendo una denuncia efectiva en ámbitos como el empleo, la vivienda o la educación.

2.1. - Introducción del marco normativo

El nuevo Reglamento de Extranjería ¹ no sólo regula la migración, sino que se alinea con los esfuerzos nacionales y europeos para combatir el odio y la discriminación, ofreciendo vías legales para la protección de extranjeros que sufren esos ataques, uniendo así la política migratoria con la protección de los derechos humanos.

Este nuevo Reglamento y la lucha contra los delitos de odio están estrechamente relacionados porque reconocen a las personas extranjeras como víctimas de estos delitos, facilitando la obtención de autorizaciones de residencia y trabajo por circunstancias excepcionales, incluyendo los delitos de odio del artículo 510 del CP, racismo y xenofobia, buscando proteger su dignidad e integración, y reforzando la cooperación con la sociedad civil para erradicar la intolerancia.

¹ RD 1155/2024, de 19 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social. <http://www.boe.es/eli/es/rd/2024/11/19/1155/con>

Los conectores entre Reglamento y Delitos de Odio:

- **Protección de las víctimas:** El Reglamento actualiza y amplía las protecciones para extranjeros, incluyendo específicamente los delitos de odio y discriminación como causa para obtener una autorización de residencia y trabajo, reconociendo su vulnerabilidad.
- **Nuevas autorizaciones:** Se prevén autorizaciones por circunstancias excepcionales (humanitarias, colaboración, interés público) para víctimas de delitos, incluyendo los del artículo 510 del Código Penal (delitos de odio).
- **Reforma de la Ley:** La modificación del Reglamento busca dar más estabilidad y derechos a los trabajadores extranjeros, facilitando la inclusión y la no discriminación, y fortaleciendo la respuesta frente a la intolerancia.

El marco Normativo Nacional e Internacional

- **El Código Penal:** El artículo 510 CP tipifica los delitos de odio, que incluyen conductas que lesionan la dignidad por motivos de raza, origen, idioma, género, discapacidad, religión, etc., y se incorporan al marco de protección.
- **Los Protocolos Policiales:** Existe un Protocolo de Actuación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad para identificar y actuar ante estos delitos, con indicadores específicos y un número de asistencia (021).²
- **Las Directivas UE:** La Unión Europea impulsa legislación para prevenir y perseguir estos delitos, buscando la cooperación entre Estados y con la sociedad civil para proteger a grupos vulnerables.³

En España, hay 7 millones de personas extranjeras residentes que suponen un 14% de la población de nuestro país, el cual pierde 17.000 millones de euros y un 1,3 del PIB por la discriminación laboral y educativa de la población extranjera, y organismos como el Banco Mundial y la Comisión Europea calculan la necesidad de 250.000 migrantes al año. En este contexto es fundamental la creación de un Plan de Integración y Convivencia Intercultural.

Por su parte, el reciente **Real Decreto 1155/2024 de 19 de noviembre aprobado en 2024 y que entró en vigor el pasado 20 de mayo** busca flexibilizar el acceso al mercado laboral y simplificar trámites para migrantes, reduciendo los tiempos de arraigo o facilitando la compatibilidad de estudios con el trabajo, con el objetivo de evitar la discriminación fomentando la integración y cubriendo las necesidades de mercado, aunque hay quien sigue pensando que persisten aún sesgos y vulnerabilidades que pueden generar discriminación institucional y laboral.

² <https://www.policia.es> recoge estos protocolos de actuación que se centran en atención, protección y orientación, priorizando la confianza y seguridad de la víctima recogiendo un relato preciso y garantizando su intimidad y sus derechos.

³ Como la Directiva sobre los derechos de las víctimas 2012/29/UE que garantiza derechos a víctimas de delitos de odio, incluyendo no discriminación y evaluaciones individuales.

Por este motivo, el Ministerio de Inclusión ha aprobado una serie de Instrucciones para aclarar o corregir parte del nuevo Reglamento, especialmente en lo relativo al trato de familiares de ciudadanos nacionalizados españoles tras las advertencias sobre una posible discriminación.⁴

Pero las distintas instrucciones no han resuelto hasta el momento el aspecto más controvertido de la reforma, la situación de los solicitantes de asilo cuyas peticiones sean rechazadas, pues no podrán regularizar su situación hasta haber vivido en nuestro país al menos dos años sin documentación.

En este sentido, según el artículo 126 del nuevo Reglamento, debes haber residido en España de forma continuada durante al menos dos años para poder solicitar residencia por razones excepcionales de arraigo. Sin embargo, el tiempo que se pasa en España mientras se tramita la solicitud de asilo no cuenta para esos dos años, hasta que exista una Resolución firme (denegación administrativa si no se presenta el recurso, o última resolución judicial si se recurre), por lo que solo a partir de este momento se empieza a contar el tiempo como situación irregular.

Pero existe una excepción transitoria, así si al 20 de mayo de 2025 ya se está en situación irregular tras una denegación firme de la solicitud de asilo se puede solicitar el arraigo tras solo 6 meses en esta situación.

Muchas personas desconocen que el tiempo de espera durante la solicitud de asilo no siempre cuenta para el arraigo, pero con la norma de la **Disposición Transitoria 5** se abre una oportunidad para solicitar una autorización de residencia.

2.2. - Los delitos de odio del artículo 510 CP en el nuevo Reglamento.

Entre las novedades está la de haber introducido entre los delitos de los que puede ser víctima un extranjero, los de odio del 510 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, así como los artículos del 316 a 318 bis del Código, cuyo permiso se puede solicitar en España.

Se ha previsto también, que el trabajo por seis meses en situación irregular en el plazo de los dos años anteriores a la denuncia de derecho a una autorización, si se prueba adecuadamente ante la autoridad laboral competente o judicial.

Así, junto a las autorizaciones de residencia por arraigo, se prevén las autorizaciones por circunstancias excepcionales por razones humanitarias, colaboración con autoridades, seguridad nacional o interés público. En estos supuestos ya se preveía en el anterior Reglamento situaciones parecidas, incluyendo en este nuevo Reglamento a las víctimas de explotación sexual y trata con la misma regulación y requisitos que las víctimas de violencia sexual y de género, pero no aborda la situación de estos casos en casos en los que no se produce la denuncia y no se dispone de informes que así lo acrediten.

⁴ El Ministerio de inclusión, Seguridad Social y Migraciones ha emitido la SEM 2/2025 para aclarar la aplicación de estos cambios, detallando por ejemplo cómo acreditar la dependencia económica o la no necesidad de convivencia en ciertos casos de familiar español.

En estos supuestos se fija un período de restablecimiento y reflexión cuando la identificación la hayan realizado las unidades de extranjería que elevarán un informe a la Delegación o Subdelegación del Gobierno correspondiente.

Pero esta medida también tiene sus riesgos, ya que no garantiza la denuncia segura, pues la vía de acreditación tras la denuncia en fiscalía, en Comisaría o en el Juzgado de guardia, es la sentencia judicial favorable, arriesgándose a una orden de expulsión si no se encuentra o se condena al agresor, como ocurre con las mujeres víctimas de violencia machista y de trata, ni tampoco se garantiza la denuncia segura frente a otro tipo de delitos como la explotación laboral u otros.

2.3. - Objetivos de la reforma.

Pese a cuestiones como las anteriores, el objetivo de la reforma persigue menos trámites, más seguridad jurídica, más agilidad y más protección para trabajadores y empleadores, así como más vías para la regularización.

Estos son los cambios clave y su impacto en la discriminación:

1.- Facilitación laboral. Permite trabajar a estudiantes hasta 30 horas semanales y simplifica trámites para autónomos, intentando reducir así la precariedad y la exclusión laboral.

2.- Ampliación del arraigo. Se reduce de tres a dos años la residencia previa para arraigo los cuales comprenden ahora el social, familiar, laboral y para formación, además del arraigo de segunda oportunidad.

3.- Facilita la contratación para trabajos temporales buscando dar más derechos y condiciones dignas a trabajadores temporeros, aunque hay voces que critican que no aborda de raíz el problema de la precariedad.

En resumen, el nuevo Reglamento intenta mejorar la integración laboral y reducir la vulnerabilidad, pero sigue existiendo debate sobre si ha sido suficiente para erradicar la discriminación y el racismo estructural a que se enfrentan muchas personas migrantes en España.

2.4. - Los arraigos: Novedades

En cuanto a los arraigos, cabe destacar que nuestro país es el único que dispone de una figura específica para que una persona en situación irregular pueda pasar a estar en una situación regular: es el arraigo.

Con esta reforma los plazos son más cortos, pasando de tres a dos años el periodo exigido para poder solicitar el arraigo, salvo en el caso del arraigo familiar que no exige periodo de permanencia mínima.

Modalidades de arraigo:

- **Social.** Con dos años de estancia continuada, demostrando medios económicos o vínculos familiares y aportando un informe de integración social o familiar, incluso sin contrato de trabajo.
- **Familiar.** Por lo que respecta a la reagrupación familiar se mejora para personas extranjeras residentes y para ciudadanos con nacionalidad española que tengan familia extranjera residiendo fuera de España, así como se amplían los supuestos a en cuanto al cónyuge que no precisa estar casado o ser pareja de hecho, el hijo se amplía hasta 26 años, descendientes o familiares a cargo, padres de hijos españoles, cuidador de español y familia extensa. Por último, también las personas extranjeras víctimas de violencia de género sexual y de trata podrán reagrupar a sus hijos y ascendientes.
- **Socioformativo**⁵. Solo en instituciones reconocidas y registradas para dotar de calidad y transparencia la edición de los estudiantes, tratando de evitar así la proliferación de academias fraudulentas. Al menos el 50% de las clases deberán ser presenciales. Facilita la conciliación entre aprendizaje y mercado laboral por la posibilidad de trabajar 30 horas semanales y se facilita la transición desde la autorización de estancia por estudios a la autorización de residencia y trabajo por cuenta ajena o sea los estudiantes que obtenga título que podrán trabajar desde el primer momento.
- **Sociolaboral.** Se amplían los permisos de residencia para dar mayor estabilidad al trabajador y más garantías a las empresas. Se simplifican procesos, se potencia la colaboración con autoridades de terceros países y la implicación con agentes sociales para mejorar la contratación en origen, y el permiso de residencia va asociado al de trabajo, y no se exige informe de integración para arraigo social si se acreditan vínculos familiares.
- **De segunda oportunidad.** Para personas que hayan tenido una autorización de residencia y por distintas razones la hayan perdido.

Con estas distintas modalidades de arraigo, así como los plazos más cortos que se reducen de tres a dos se podrían regularizar unas 300.000 personas al año en los próximos tres años.

3. - APOYO PSICOLÓGICO Y ACOMPAÑAMIENTO A VÍCTIMAS DE DELITOS DE ODIO Y DISCRIMINACIÓN.

Como se ha explicado en los informes ejecutivos de años anteriores, las personas migrantes expuestas a discriminación, racismo o delitos de odio pueden sufrir un impacto psicológico profundo que se suma a posibles experiencias de duelo migratorio, barreras

⁵ Sección de Derecho de Extranjería de ICAMUR. El arraigo socioformativo: Gestión y Novedades tras el Nuevo Reglamento. 7 de noviembre de 2025.

culturales y dificultades de adaptación. La intervención psicológica requiere, por tanto, un enfoque trauma-informado, culturalmente competente y basado en derechos humanos.

La discriminación y los delitos de odio constituyen fenómenos sociales que afectan profundamente la integridad emocional, cognitiva y física de las personas que los experimentan. Diversas investigaciones en psicología social y clínica han demostrado que estas experiencias no solo vulneran derechos fundamentales, sino que también generan un impacto significativo en la salud mental, tanto a corto como a largo plazo. Comprender estos efectos es indispensable para el diseño de políticas públicas, intervenciones psicosociales y estrategias de acompañamiento que garanticen la reparación del daño y la prevención de nuevas violencias.

El impacto psicológico de la discriminación se manifiesta con frecuencia a través de miedo, ansiedad e hipervigilancia, especialmente cuando los episodios son reiterados o se perciben como amenazas directas a la integridad personal. Estas respuestas están vinculadas a la activación constante del sistema de alerta, lo que puede llevar a un estado de tensión permanente (American Psychological Association [APA], 2017). Asimismo, las víctimas suelen experimentar vergüenza, humillación e impotencia, emociones derivadas de la desvalorización y el trato injusto que acompaña a estos actos. Tales experiencias también pueden erosionar el sentido de pertenencia, generando sentimientos de desarraigo y pérdida de seguridad, particularmente en personas migrantes o pertenecientes a minorías históricamente marginadas (Cerezo, 2020).

Otro efecto frecuente es la desconfianza hacia las instituciones y figuras de autoridad, especialmente cuando estas no brindan protección efectiva o reproducen prácticas discriminatorias. Esta desconfianza puede reducir la disposición a denunciar nuevas agresiones y limitar el acceso a recursos de apoyo psicológico, jurídico o comunitario. En conjunto, estos procesos afectan la autoimagen, la percepción del entorno y la capacidad de las víctimas para establecer relaciones sociales seguras y constructivas.

3.1. - Posibles cuadros clínicos

La exposición prolongada a situaciones discriminatorias o a delitos de odio puede derivar en el desarrollo de diversos trastornos psicológicos. Entre ellos, destaca el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), caracterizado por síntomas como reexperimentación del evento, evitación de estímulos asociados, alteraciones cognitivas y estado de alerta exacerbado (American Psychiatric Association, 2022). Aunque no todas las víctimas desarrollan TEPT, es común la presencia de síntomas relacionados, especialmente cuando la agresión ha tenido un componente físico o una amenaza explícita a la vida.

Asimismo, es frecuente la aparición de depresión y aislamiento social, producto de la pérdida de confianza interpersonal y del deterioro del bienestar emocional. De igual manera, pueden manifestarse cuadros de ansiedad generalizada, asociados a la anticipación constante de nuevas situaciones de discriminación o violencia. En el plano somático, muchas víctimas reportan somatización, incluyendo cefaleas, dolores musculares y trastornos del sueño como el insomnio, que contribuyen al deterioro de la salud integral.

En el caso de personas migrantes, puede presentarse además un duelo migratorio complicado, entendido como un proceso de adaptación marcado por múltiples pérdidas

simultáneas —culturales, sociales y familiares— que se agravan cuando la discriminación obstaculiza la integración o la percepción de seguridad en el país de acogida (Achotegui, 2009).

3.2. - Consideraciones específicas para la atención psicológica en personas migrantes

La atención psicológica a personas migrantes requiere un enfoque especializado que reconozca la complejidad de los procesos migratorios, así como las múltiples vulnerabilidades asociadas al desarraigo, la discriminación y los contextos sociopolíticos del país de origen y de destino. La literatura científica evidencia que las experiencias migratorias están mediadas por factores estructurales que inciden en la salud mental, tales como el estatus administrativo, las condiciones de viaje, la violencia previa y las barreras para acceder a servicios de atención (Bhugra&Gupta, 2011; Rousseau et al., 2018).

Una de las barreras más frecuentes es el idioma y las dificultades comunicacionales, que pueden obstaculizar tanto la expresión emocional como la comprensión de procesos terapéuticos. Esta barrera no solo afecta la alianza terapéutica, sino también la calidad del diagnóstico clínico. Además, muchas personas experimentan temor a denunciar o a buscar ayuda, especialmente cuando se encuentran en situación administrativa irregular, debido al miedo a represalias o a la desconfianza hacia las instituciones del país receptor (Martínez et al., 2015).

El estigma cultural respecto al uso de los servicios de salud mental constituye otra barrera significativa, particularmente en comunidades donde los problemas psicológicos se consideran temas privados o se atribuyen a explicaciones espirituales o morales. Finalmente, la falta de redes de apoyo agrava la vulnerabilidad emocional, pues limita el acceso a recursos comunitarios, incrementa la soledad y dificulta los procesos de adaptación cultural.

3.3. - Competencias del profesional

Para una intervención eficaz, los/as profesionales deben poseer competencias específicas. Una de ellas es la capacidad para trabajar con mediadores/as culturales, garantizando la fidelidad del discurso y evitando reinterpretaciones basadas en sesgos culturales. Asimismo, resulta crucial contar con conocimientos sobre procesos migratorios, marcos legales y derechos, especialmente porque estos factores condicionan el bienestar emocional y los recursos disponibles para la persona.

La sensibilidad cultural es otra competencia esencial, dado que las formas de expresar emociones, afrontar pérdidas o negociar roles familiares varían considerablemente entre culturas.

3.4. - Principios de intervención psicológica

La intervención psicológica con personas migrantes debe sustentarse en modelos que integren la comprensión del trauma, la interculturalidad y el fortalecimiento de la autonomía. Estos principios permiten promover procesos terapéuticos seguros, culturalmente sensibles y orientados a la recuperación.

El enfoque trauma-informado enfatiza la necesidad de priorizar la seguridad física y emocional, reconociendo que muchas personas migrantes han vivido experiencias traumáticas antes, durante y después del proceso migratorio. Dentro de este enfoque es fundamental validar la experiencia de la persona sin minimizar ni cuestionar sus vivencias, especialmente cuando estas involucran violencia estructural, persecución o discriminación.

Asimismo, este enfoque requiere reconocer el impacto del trauma colectivo y sistémico, incluyendo las formas de racismo estructural que afectan la salud mental y la integración social. Este reconocimiento permite contextualizar el sufrimiento psicológico y evita patologizar respuestas normales ante situaciones extraordinarias de violencia.

El enfoque intercultural orienta la adaptación del proceso terapéutico a las particularidades culturales de la persona atendida. Esto implica ajustar el lenguaje, las metáforas terapéuticas y las explicaciones clínicas a los marcos culturales de origen, facilitando la comprensión y la participación activa en el tratamiento. Además, el/la profesional debe considerar valores familiares, religiosidad, roles de género y expectativas culturales, ya que estos elementos influyen en la percepción del malestar, las estrategias de afrontamiento y las decisiones terapéuticas.

Un principio fundamental es el restablecimiento del sentido de agencia, entendido como la capacidad de la persona para sentirse protagonista de su propia vida después de experiencias que han limitado su control y autonomía. Esto implica favorecer la toma de decisiones, incluso en aspectos cotidianos, y reforzar los recursos de resiliencia y supervivencia que la persona ha puesto en marcha durante su proceso migratorio. Desde esta perspectiva, la intervención se centra no solo en el sufrimiento, sino también en las fortalezas personales y comunitarias.

3.5. - Estrategias terapéuticas recomendadas para la atención de personas migrantes víctimas de discriminación o delitos de odio

La intervención psicológica dirigida a personas migrantes que han sufrido discriminación o delitos de odio debe fundamentarse en modelos culturalmente sensibles, basados en evidencia y orientados a la reparación del trauma individual y colectivo.

La psicoeducación es una herramienta esencial en las primeras fases del acompañamiento psicológico. Explicar de forma clara el impacto del trauma y de la discriminación permite que la persona comprenda sus reacciones fisiológicas, emocionales y cognitivas dentro de un marco explicativo legítimo y no patologizante (Pérez-Sales, 2016). Igualmente, relevante es normalizar estas reacciones, señalando que “lo que siente es una respuesta esperable ante una situación injusta”, pues esto reduce la culpa, fortalece el autocontrol y favorece una postura activa en el proceso terapéutico.

La intervención terapéutica debe contemplar técnicas basadas en evidencia para el tratamiento del trauma. La Terapia Cognitivo-Conductual centrada en Trauma (TCC-T) ha demostrado eficacia para reducir síntomas de ansiedad, TEPT y depresión en personas migrantes y refugiadas expuestas a violencia y discriminación. Asimismo, el modelo EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) puede ser útil siempre que se garantice un entorno seguro, estabilidad emocional y un adecuado proceso de preparación, ya que ayuda a reprocesar experiencias altamente estresantes (Shapiro, 2018).

Las técnicas de regulación emocional, como respiración diafragmática, grounding y mindfulness culturalmente adaptado, son fundamentales para reducir la activación fisiológica y desarrollar habilidades de autocontrol. La adaptación cultural resulta crucial para que las prácticas tengan sentido en el marco de creencias y tradiciones de cada persona.

El acompañamiento emocional se centra en validar y sostener las vivencias de la persona, abordando el impacto de la discriminación sin reproducir estigmas. Un componente fundamental es el fortalecimiento identitario, que implica explorar la identidad migrante y multicultural, analizar los significados del desplazamiento y revalorar la historia de vida, las capacidades y las fortalezas que han sostenido el proceso migratorio. Desde la psicología intercultural, el fortalecimiento identitario favorece la integración y actúa como factor protector ante experiencias de racismo.

Promover la resiliencia implica identificar redes de apoyo formales e informales, incluyendo comunidades religiosas, asociaciones de migrantes, familiares y grupos comunitarios. Estas redes contribuyen al bienestar emocional y reducen el aislamiento. Asimismo, es necesario entrenar en estrategias para manejar ansiedad y estrés, tales como técnicas cognitivo-conductuales, solución de problemas, manejo del tiempo y planificación de situaciones de riesgo psicosocial.

Las intervenciones grupales específicas para personas migrantes se han identificado como herramientas eficaces para disminuir la soledad, facilitar la integración social y promover el apoyo mutuo. Los grupos de apoyo entre migrantes ofrecen un espacio de validación donde las experiencias de discriminación pueden compartirse y resignificarse colectivamente, favoreciendo la construcción de un sentido de pertenencia y reduciendo el aislamiento. De esta manera, se llevó a cabo dentro del proyecto una serie de talleres destinados al autocuidado de las personas participantes:

3.6. - Taller: *El cuidado empieza por ti*

El taller propone diversas actividades orientadas a la reflexión y al fortalecimiento de la capacidad de cuidado personal en situaciones adversas:

1. Nos Conocemos y Hablamos de Cuidados

El primer eje del taller consiste en la creación de un espacio seguro que facilite el intercambio y el reconocimiento mutuo. La dinámica de presentación en grupo permite establecer lazos de confianza, así como identificar necesidades personales. Esta fase inicial resulta fundamental para conformar una red de apoyo emocional que favorezca la resiliencia en contextos de vulnerabilidad.

2. Me Dibujo en un Árbol: Representación Visual del Autocuidado

La actividad del “árbol” invita a la introspección mediante la representación gráfica de tres dimensiones del bienestar:

- Hojas: personas, actividades o elementos a los que la persona brinda apoyo o cuidado;
- Tronco: percepción personal, valores y fortalezas;
- Raíces: prácticas cotidianas de autocuidado.

Este ejercicio facilita una reflexión creativa sobre los recursos internos y externos necesarios para el equilibrio emocional.

3. Estímulo del Nervio Vago: Técnicas para la Regulación Emocional

El taller incorpora técnicas de movimiento consciente con el objetivo de activar el nervio vago, elemento clave en la respuesta de calma del organismo. Su práctica favorece la autorregulación emocional y contribuye a reducir la ansiedad y el estrés derivados de experiencias de discriminación.

Autocuidado Fisiológico y Cognitivo

Breve espacio de psicoeducación sobre la autorregulación en la que se explica que ésta integra componentes fisiológicos, cognitivos y conductuales. Dado que las experiencias traumáticas pueden generar diálogos internos negativos, el taller promueve la identificación y transformación de estos pensamientos en afirmaciones positivas. Mediante actividades guiadas —como el análisis de un video y la elaboración de un esquema de autocuidado— se fomenta una mentalidad de empoderamiento. Asimismo, la escritura de frases motivadoras y su colocación en espacios cotidianos ayuda a reforzar la autoestima y mantener una perspectiva positiva.

Relajación Guiada y Automasaje

Finalmente, se emplean técnicas de relajación guiada y automasaje que contribuyen a aliviar tensiones físicas y emocionales. La combinación de contacto corporal consciente y música relajante favorece la disminución del estrés crónico y apoya los procesos de recuperación emocional.

3.7. - Atención psicológica: “Está en tu mano-Acompaña” en el año 2025

Durante el presente año, en el marco del desarrollo del proyecto, se ha atendido a diversas personas migrantes que presentaban situaciones de violencia y rechazo social. Entre los casos registrados, destacan aquellos en los que las personas atendidas sufrían acoso racista por parte de vecinos/as y otros miembros de su comunidad próxima. Estas situaciones han tenido un impacto profundo en su bienestar psicológico, generando un clima de inseguridad constante que repercute en el funcionamiento diario y en la percepción del entorno como un espacio hostil.

La sintomatología predominante observada incluye manifestaciones asociadas al trauma, así como elevados niveles de ansiedad y síntomas depresivos. En los casos donde la discriminación ha sido reiterada y prolongada en el tiempo, se ha identificado un patrón psicológico caracterizado por desconfianza generalizada, miedo persistente, rabia acumulada e incremento del aislamiento social. Dichos síntomas dificultan la construcción de redes de apoyo y obstaculizan los procesos de integración comunitaria.

Asimismo, se han documentado situaciones de trato diferencial y comentarios racistas en centros de salud, especialmente en los casos en los que las personas atendidas no dominan con fluidez el idioma. Esta barrera comunicativa, junto con prejuicios implícitos o explícitos, limita el acceso equitativo a servicios de salud y refuerza la percepción de exclusión institucional. Otro ámbito crítico identificado durante este año corresponde al acceso a la vivienda: se han reportado múltiples impedimentos y negativas injustificadas a alquilar inmuebles a personas de origen marroquí, lo cual evidencia prácticas discriminatorias que afectan tanto la estabilidad habitacional como el proyecto migratorio de estas personas.

En cuanto al enfoque terapéutico, el proyecto ha implementado un modelo de intervención basado en EMDR, que ha demostrado ser eficaz en el tratamiento del trauma. Dada la complejidad de las experiencias vividas por las personas atendidas, se ha dado prioridad a las primeras fases del protocolo EMDR, especialmente la evaluación clínica exhaustiva y la estabilización emocional. Estas etapas permiten garantizar que la persona disponga de recursos adecuados para afrontar el proceso terapéutico sin generar desbordamiento emocional. El reprocesamiento de experiencias traumáticas solo se ha llevado a cabo en aquellos casos en los que las personas han mostrado disposición y estabilidad suficientes para iniciar esta fase del tratamiento.

Desde una perspectiva global, la intervención psicológica se ha orientado al fortalecimiento de la regulación emocional, la reconstrucción del sentido de seguridad, la mejora de la autoestima y el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas. Asimismo, se ha adoptado un enfoque intercultural y basado en derechos, reconociendo las dinámicas de exclusión que afectan a las personas migrantes y promoviendo su empoderamiento.

4. - TALLERES INFORMATIVOS SOBRE DISCRIMINACIÓN Y DELITOS DE ODIO

El objetivo de estos talleres es proporcionar información, herramientas y recursos para identificar, prevenir, combatir contra la discriminación y los delitos de odio en todas sus formas. Por tanto, se han comentado varios términos y temáticas como la discriminación racial, étnica, religiosa, de género y orientación sexual, así como la discriminación por discapacidad, por edad o por situación económica.

De esta forma, la persona que lo sufre identifica su papel como víctima y conoce los recursos con los que afrontar esta situación discriminatoria o un delito de odio, tanto a nivel jurídico como psicológico.

5. - DETECCIÓN Y DENUNCIA DE MENSAJES Y DELITOS DE ODIO EN REDES SOCIALES

Una de las líneas clave del proyecto *Está en tu mano – Acompaña durante 2025* ha sido la **detección, análisis y denuncia de mensajes de odio en redes sociales**, entendida como una herramienta de prevención, sensibilización y protección frente a la normalización del discurso discriminatorio en el entorno digital.

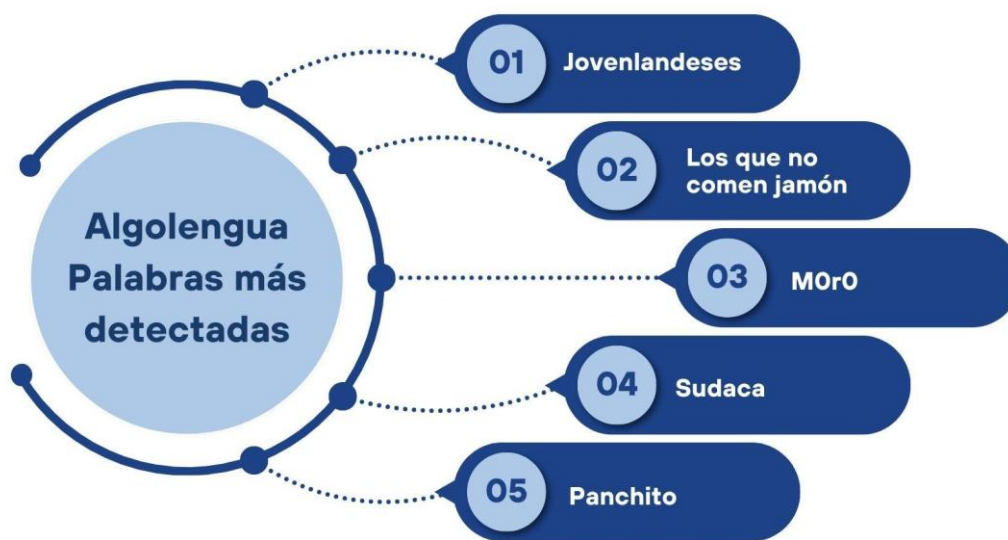
A lo largo del periodo de ejecución del proyecto se han **detectado y denunciado un total de 200 mensajes de odio**, superando ampliamente el objetivo inicialmente previsto. Estos mensajes han estado vinculados principalmente a discursos racistas, xenófobos e islamófobos, aunque también se han identificado contenidos de LGTBI-fobia, aporofobia y otras formas de discriminación. El volumen y la diversidad de los mensajes detectados confirman la persistencia del odio en los espacios digitales y su capacidad de adaptarse a distintos contextos sociales y narrativos.

El trabajo desarrollado en este ámbito no se ha limitado a la identificación y denuncia de contenidos ofensivos, sino que ha incorporado un **análisis cualitativo y contextualizado de los discursos**, permitiendo observar patrones recurrentes, términos específicos y estrategias comunicativas utilizadas para esquivar los sistemas de moderación de las plataformas. Este enfoque ha facilitado una comprensión más profunda del fenómeno y ha servido como base para posteriores acciones de sensibilización y comunicación.

En este sentido, el proyecto ha puesto especial énfasis en visibilizar la **elevada infradenuncia** existente en relación con los delitos de odio, tanto en el ámbito digital como en el presencial. A través de la detección sistemática de mensajes y su posterior difusión pedagógica, se ha trabajado para transmitir a la ciudadanía que estos contenidos no son hechos aislados ni inevitables, y que existen recursos y mecanismos para denunciarlos y combatirlos.

Asimismo, como parte del análisis cualitativo de los mensajes detectados durante el año, el **proyecto ha identificado una serie de términos recurrentes** que se repiten de forma sistemática **en los discursos de odio en redes sociales**. Muchos de estos términos forman parte de lo que se conoce como **alogolengua**: expresiones, códigos y variaciones lingüísticas utilizadas para difundir mensajes discriminatorios esquivando los sistemas de moderación de las plataformas digitales.

A partir del seguimiento realizado, se ha elaborado un **mapa de palabras** que recoge algunos de los términos más detectados durante 2025, entre los que destacan expresiones como **jovenlandes**, **los que no comen jamón**, **m0r0s**, **panchito** o **sudaca**. Estos términos evidencian cómo el discurso de odio se adapta constantemente, utilizando eufemismos, sustituciones tipográficas o referencias aparentemente neutras para mantener su carga discriminatoria.

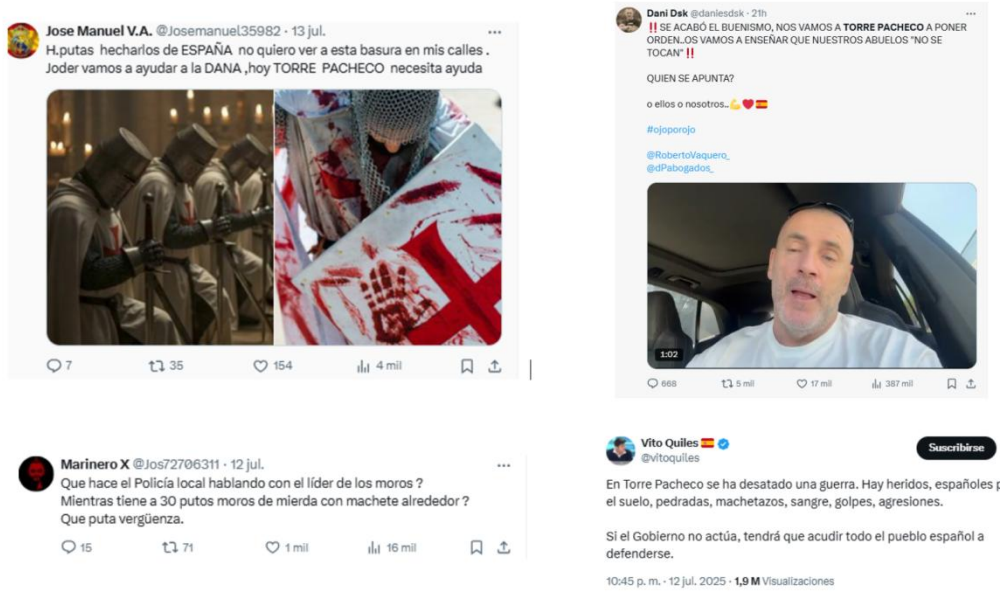


Mapa de palabras usadas en redes para sortear la censura de los algoritmos

Dentro de esta línea de trabajo, el mes de julio supuso un **punto de especial relevancia**, coincidiendo con los sucesos ocurridos en Torre Pacheco. Durante ese periodo, el proyecto llevó a cabo un **seguimiento intensivo y específico del discurso de odio en redes sociales**, con el objetivo de analizar el impacto de estos acontecimientos en la generación y difusión de mensajes discriminatorios.

El análisis realizado durante esos días permitió constatar un **incremento significativo de mensajes islamófobos**, así como de discursos racistas y xenófobos asociados a narrativas de criminalización colectiva. Los mensajes detectados no se presentaban de forma aislada, sino que respondían a **patrones claramente identificables**, con un lenguaje reiterativo y marcos discursivos diseñados para vincular migración, religión y delincuencia.

Este seguimiento puso de manifiesto, además, la actuación de **perfiles agitadores habituales**, cuentas que intervienen de forma sistemática ante situaciones de tensión social y que aprovechan estos contextos para amplificar el miedo, el rechazo y el odio. Se trata de actores digitales que no solo participan en la conversación, sino que la orientan deliberadamente mediante la difusión de mensajes provocadores, bulos o informaciones descontextualizadas, con el objetivo de aumentar la polarización y obtener rédito político, ideológico o económico a través de la viralización del conflicto.



Mensajes de odio en redes durante los sucesos de Torre Pacheco

Durante este proceso se detectaron expresiones que reproducían estereotipos islamófobos clásicos y discursos que, bajo una apariencia de opinión o preocupación ciudadana, promovían la exclusión, la deshumanización y la legitimación de la violencia simbólica. Muchos de estos contenidos se difunden de forma coordinada, repitiendo fórmulas discursivas similares y adaptando el lenguaje para eludir los controles de moderación de las plataformas digitales.

La intervención del proyecto consistió no solo en la **denuncia de estos mensajes**, sino también en su **documentación sistemática y análisis**, permitiendo identificar tendencias, vocabulario específico y dinámicas de propagación del odio en contextos de crisis. Este trabajo ha evidenciado que los discursos de odio no surgen de manera espontánea, sino que en numerosos casos responden a dinámicas organizadas que encuentran en las redes sociales un espacio idóneo para expandirse con rapidez.

El seguimiento realizado durante los sucesos de Torre Pacheco refuerza la necesidad de contar con mecanismos continuos de observación del odio en entornos digitales, especialmente en momentos de conflictividad social. Asimismo, subraya la importancia de actuar con rapidez para denunciar estos contenidos y evitar que se consoliden narrativas que estigmatizan a comunidades enteras y normalizan la discriminación.

Esta línea de trabajo se ha integrado de forma transversal en el proyecto, sirviendo de base para acciones de sensibilización y comunicación posteriores, y consolidando la detección y denuncia de mensajes de odio en redes sociales como una herramienta clave para la prevención, la protección de derechos y la construcción de una convivencia más justa e inclusiva.

6.1 Aquí no entra el odio.

En paralelo a la intervención digital, el proyecto ha desarrollado los talleres “**Aquí no entra el odio**”, concebidos como espacios seguros de escucha, reflexión y empoderamiento, dirigidos principalmente a personas migrantes y colectivos especialmente vulnerables frente a la discriminación.

Estos talleres han tenido como objetivo principal facilitar la identificación de situaciones de racismo, xenofobia y discriminación, promover el reconocimiento emocional de las experiencias vividas y ofrecer información clara sobre los recursos disponibles para la denuncia y el acompañamiento legal, psicológico y social.

La metodología empleada ha priorizado un enfoque participativo y adaptado a la realidad de las personas asistentes, incorporando dinámicas visuales y herramientas accesibles que permiten expresar vivencias y emociones más allá del lenguaje escrito. Este enfoque ha resultado especialmente relevante en contextos donde existen barreras idiomáticas o de alfabetización.

A través de estos espacios, el proyecto ha contribuido a reforzar la autoestima, la autonomía y la confianza de las personas participantes, generando un clima de apoyo mutuo y favoreciendo la toma de conciencia sobre la legitimidad de denunciar situaciones de discriminación y delitos de odio.

6. - ANÁLISIS DE LOS DATOS RECOGIDOS EN EL AÑO 2025

Durante el año 2025, el proyecto “Está en tu mano – Acompaña” ha desarrollado un sistema de recogida de información cuantitativa con el propósito de comprender, de manera más precisa, la naturaleza y la frecuencia de las situaciones de discriminación, racismo y violencia que afectan a la población migrante atendida. Esta recogida de datos responde a la necesidad de fundamentar el trabajo psicosocial e institucional en evidencias empíricas que permitan orientar estrategias de intervención, prevención y sensibilización basadas en la realidad experimentada por las personas participantes.

Para tal fin, cada persona atendida completó un cuestionario estructurado diseñado para identificar experiencias de discriminación, caracterizar los tipos de agresiones sufridas y evaluar el impacto emocional y funcional de dichos eventos. Este instrumento permitió obtener información homogénea, comparable y útil para el análisis estadístico del fenómeno.

El cuestionario incluyó, en primer lugar, una pregunta general destinada a determinar si la persona había sufrido alguna situación de discriminación o racismo, actuando como

punto de partida para la exploración de experiencias específicas. Posteriormente, se indagó en la tipología concreta de las agresiones vividas, incorporando categorías como insultos o gestos ofensivos, amenazas, agresiones físicas, dificultades para acceder a una vivienda, trato desigual respecto a otras personas, recepción de mensajes ofensivos o amenazantes, y daños a la propiedad. Esta clasificación permitió delimitar la variedad de manifestaciones discriminatorias, tanto directas como indirectas, que afectan a la población migrante.

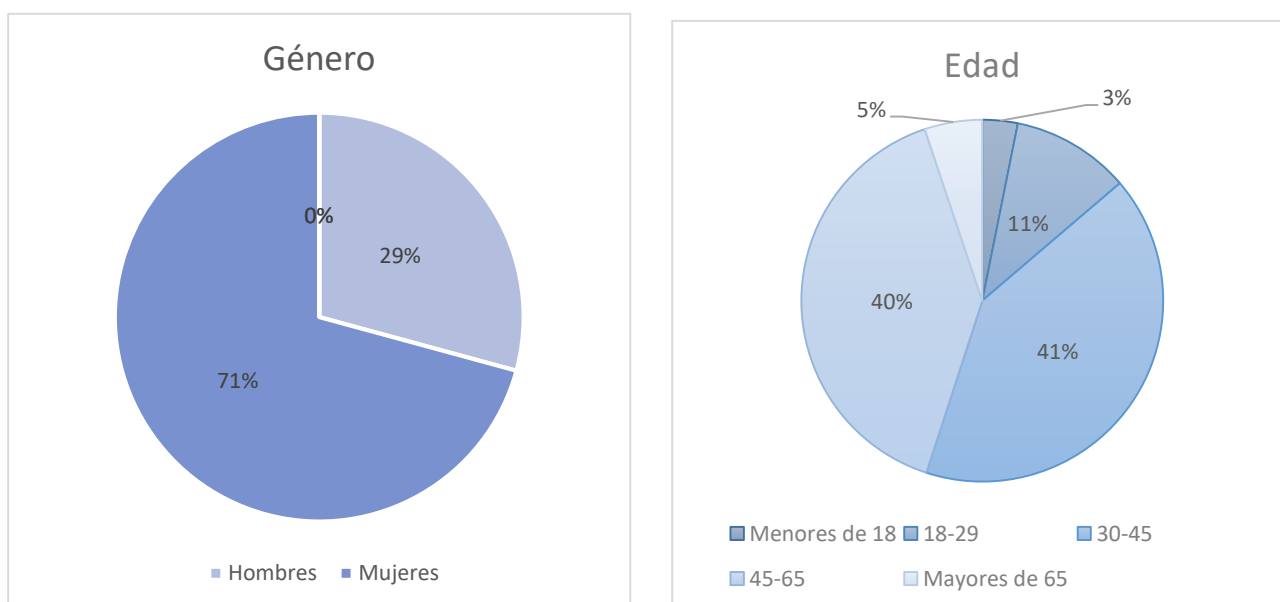
El instrumento también indagó en la percepción de la causa del ataque, ofreciendo opciones como racismo o xenofobia, religión, orientación o identidad sexual, género o ideas políticas, con el objetivo de identificar los ejes de discriminación que motivan estos comportamientos. Asimismo, se solicitó información sobre la relación existente con la persona agresora, lo cual facilita distinguir entre agresiones ejercidas por desconocidos, vecinos, compañeros de trabajo u otras figuras significativas.

Con el fin de evaluar el impacto psicológico de estas experiencias, el cuestionario incluyó una pregunta relativa a los cambios emocionales y conductuales posteriores a la agresión, explorando alteraciones en el sueño, la alimentación, el estado de ánimo, así como la presencia de recuerdos o pensamientos intrusivos asociados al evento. Esta sección permite establecer vínculos entre las situaciones vividas y los síntomas asociados al trauma, proporcionando un marco explicativo para las necesidades detectadas durante la intervención.

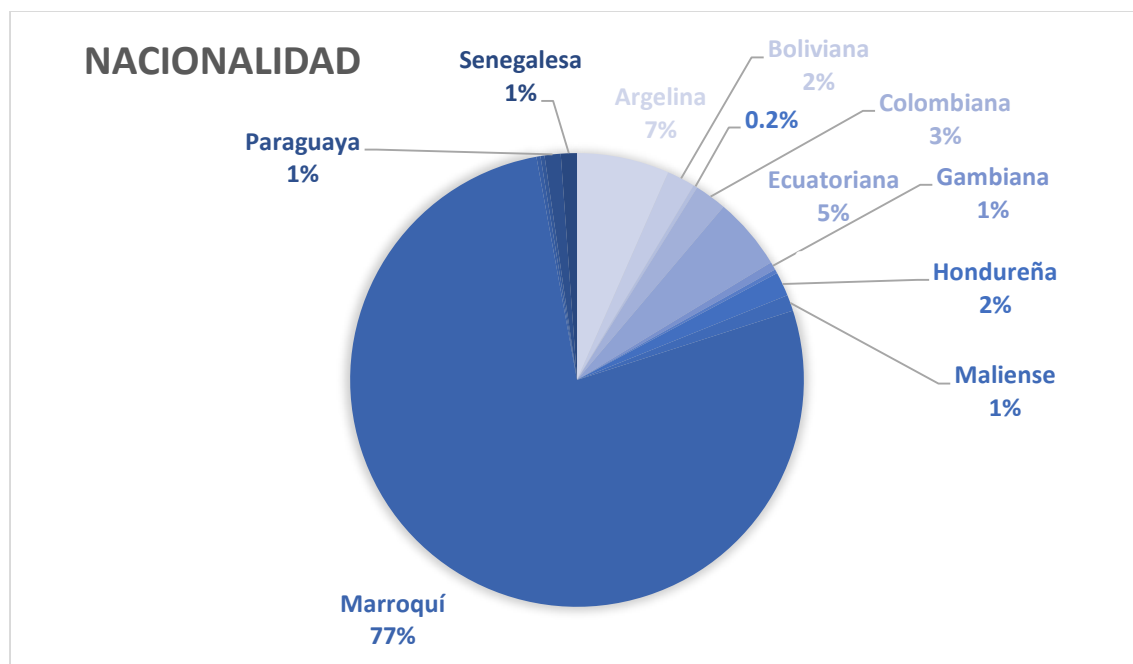
Finalmente, se preguntó si la persona había interpuesto una denuncia, dato relevante para analizar el nivel de acceso al sistema de protección, la confianza en las instituciones y los posibles obstáculos en los procesos de denuncia formal.

A continuación, pasamos a exponer los datos obtenidos:

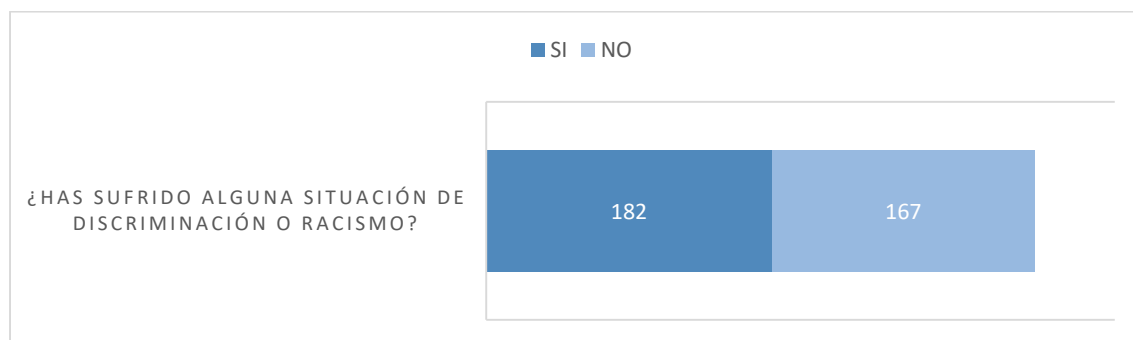
A fecha de 1 de diciembre, han cumplimentado el cuestionario un total de 349 personas, desagregadas por género y edad a continuación:



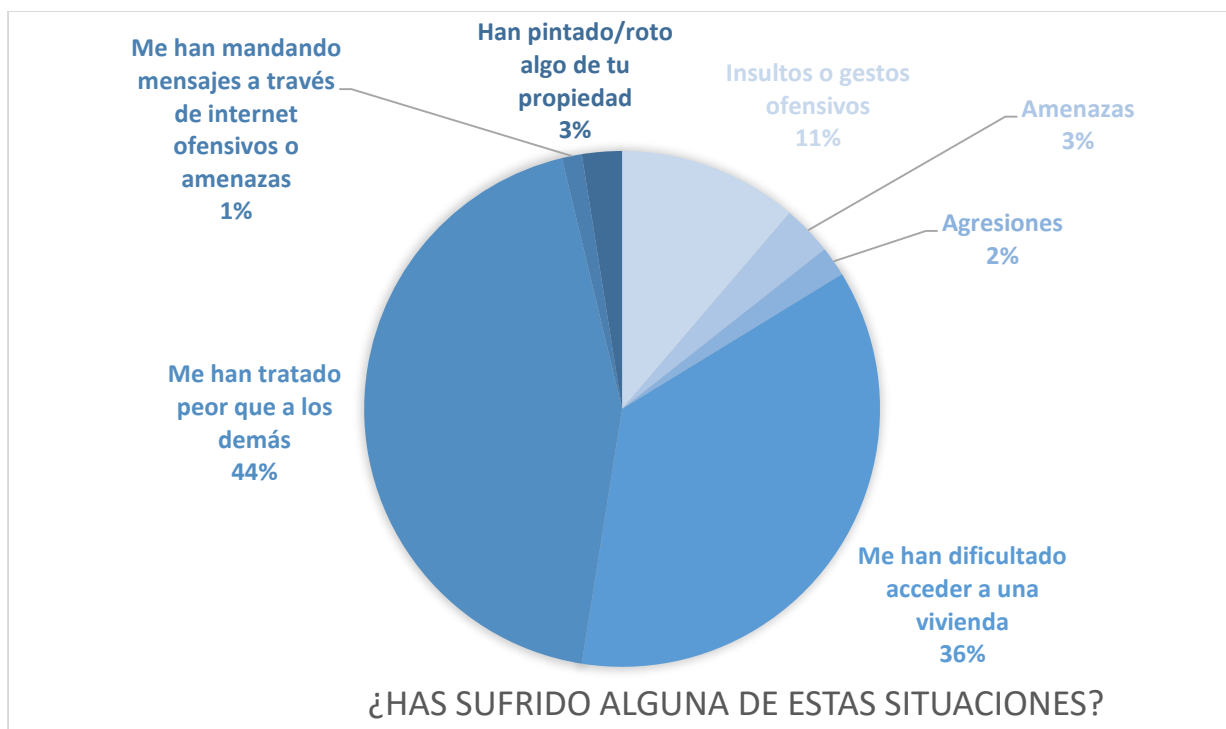
La mayoría de las personas atendidas se encuentran dentro de los grupos de edad de 30-45, un 41%, y de 45-65, un 40%.



Como se puede apreciar en la tabla anterior, pese a haber habido una gran diversidad de nacionalidades, la predominante es la marroquí con un 77% de personas atendidas.

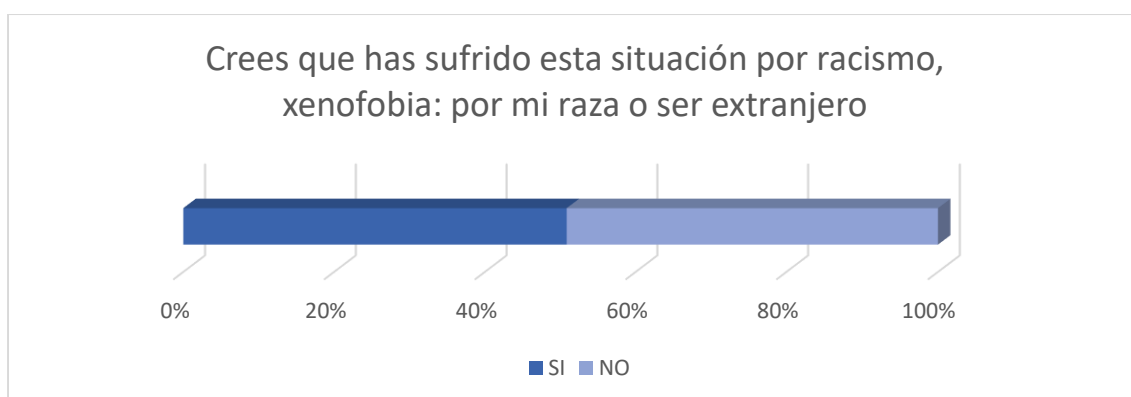


Más de la mitad de las personas que han cumplimentado el cuestionario, afirman haber sufrido una situación de discriminación o racismo.

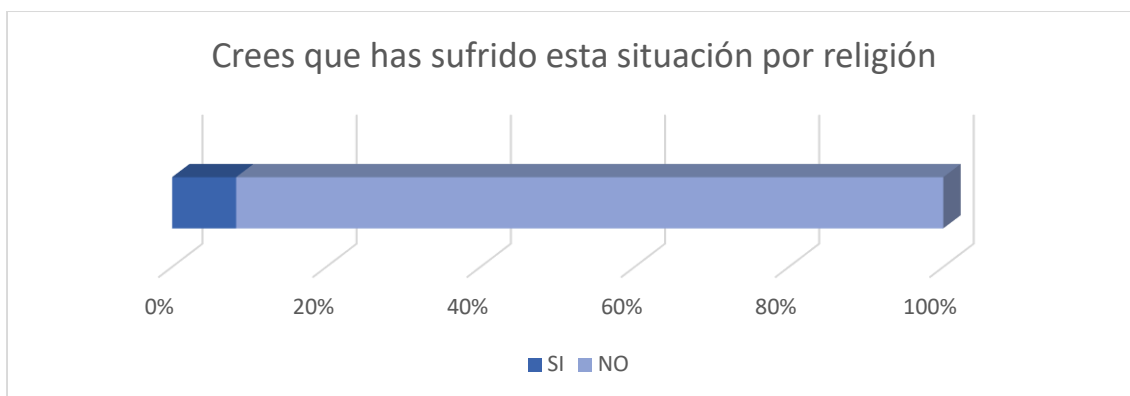


Según los datos obtenidos, la situación que más viven las personas atendidas el haber sido tratada peor que los demás, muy seguida de sufrir dificultades para acceder a una vivienda. Estos datos coinciden con la información cualitativa recogida a través de las atenciones individuales realizadas en el proyecto, donde una de las problemáticas más detectadas son las dificultades para alquilar una vivienda.

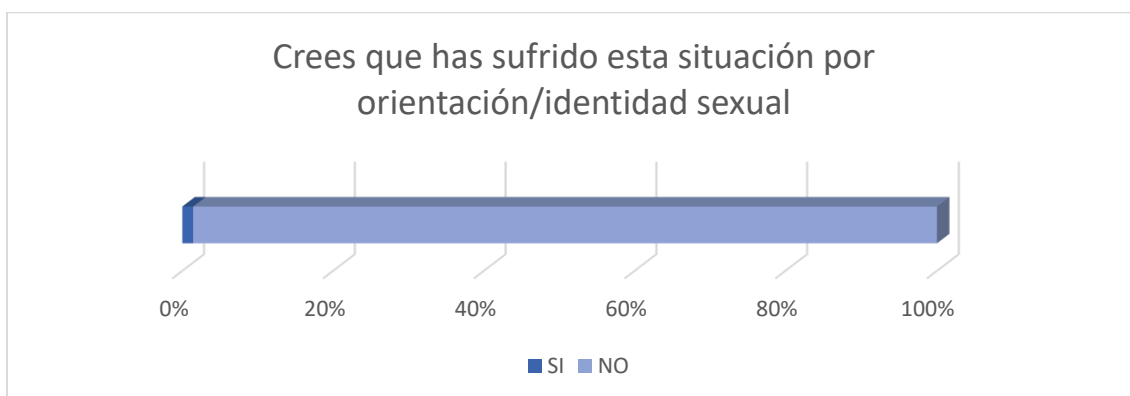
Pasamos ahora a analizar cual creen las víctimas que es el motivo de la discriminación o delito de odio:



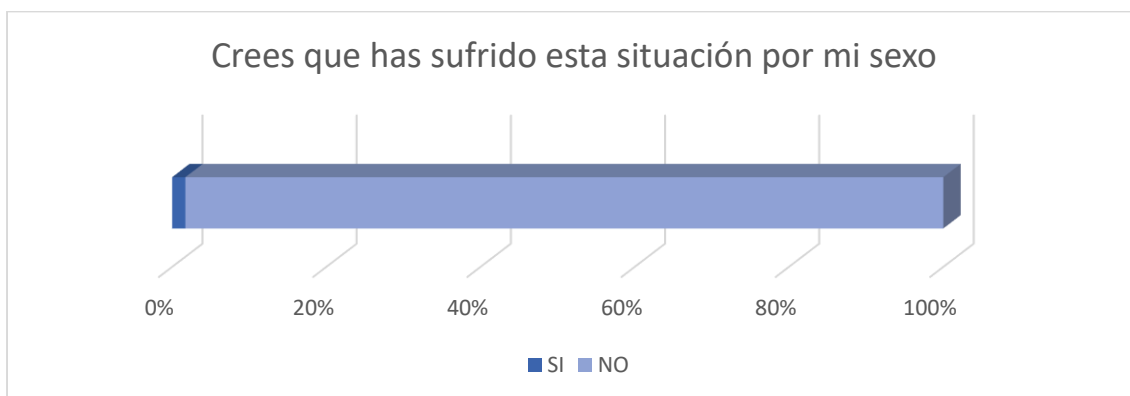
De las 349 personas atendidas, 178 afirman que ha sido por racismo, frente a un 171 que niegan que sea esta la motivación.



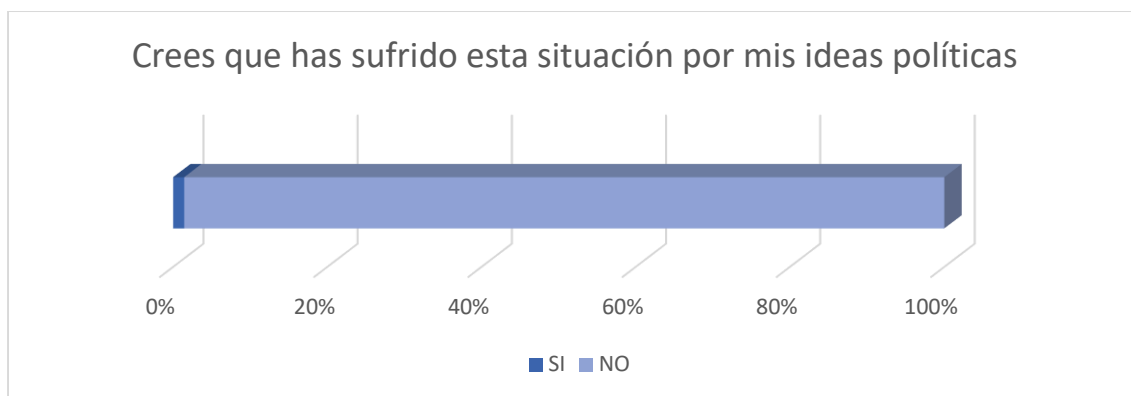
De las personas encuestadas, 29 de 249 afirma que ha sido por su religión.



Ante la pregunta que atañe a la sexualidad, han respondido haber sido víctimas por esta motivación 5 personas del total.

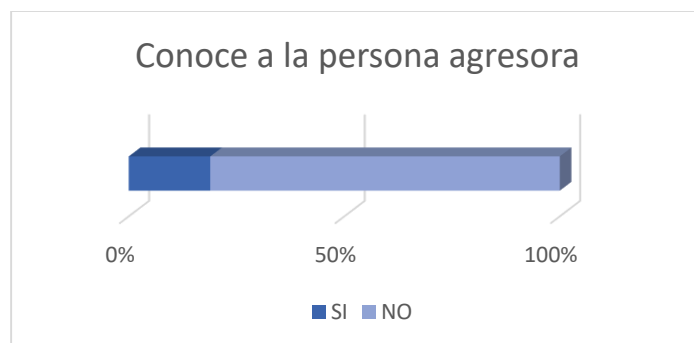


Únicamente 6 personas del total de encuestadas ha contestado que sí a la pregunta de si creen que la motivación es por su sexo.

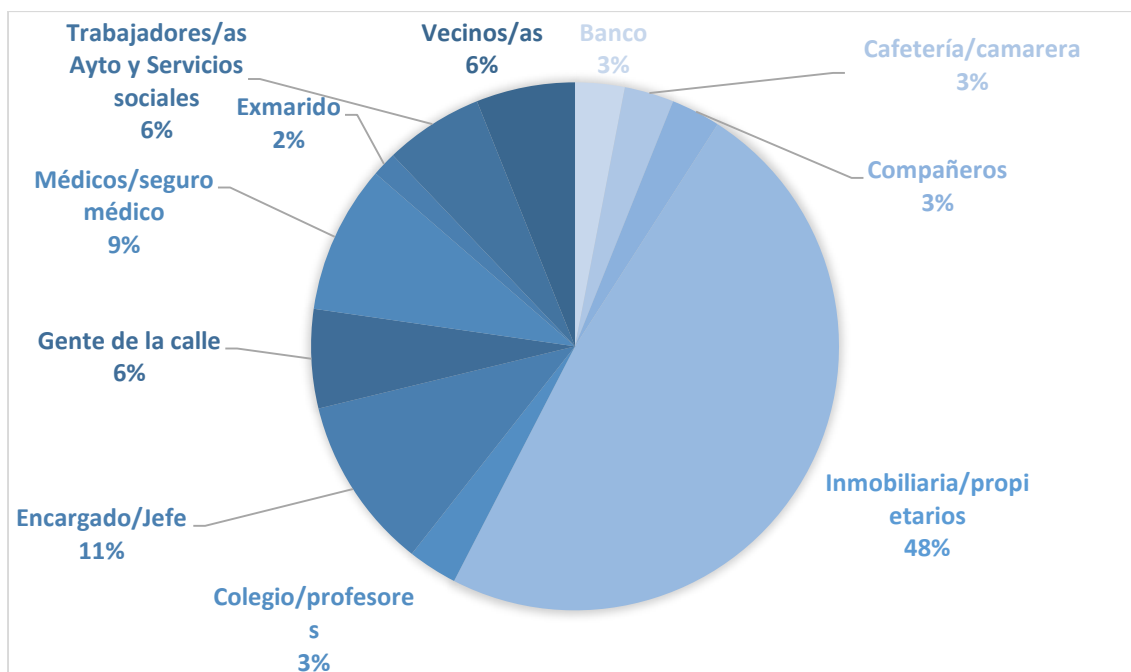


De las personas encuestadas, únicamente 5 creen que la situación se produce debido a sus ideas políticas.

Analicemos ahora la relación existente entre la víctima y la persona agresora:

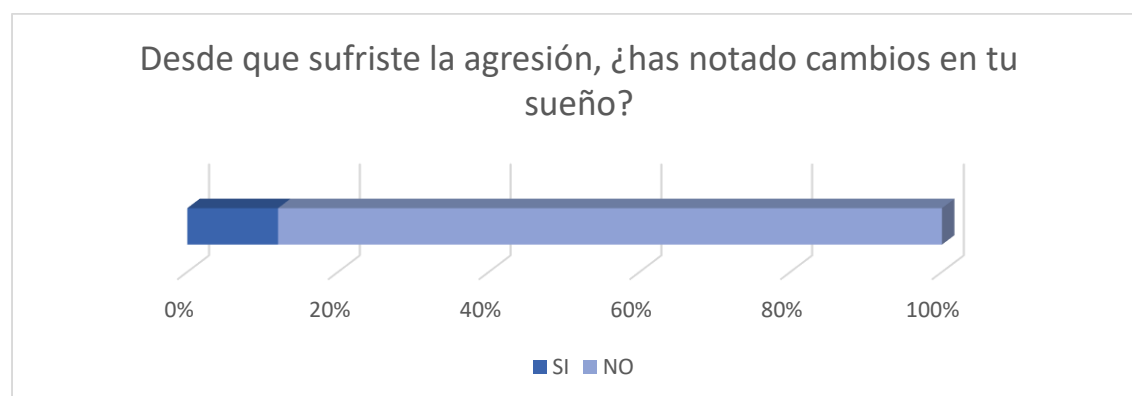


De las 349 personas atendidas, 66 conoce a la persona agresora, mostrando variabilidad en la relación.

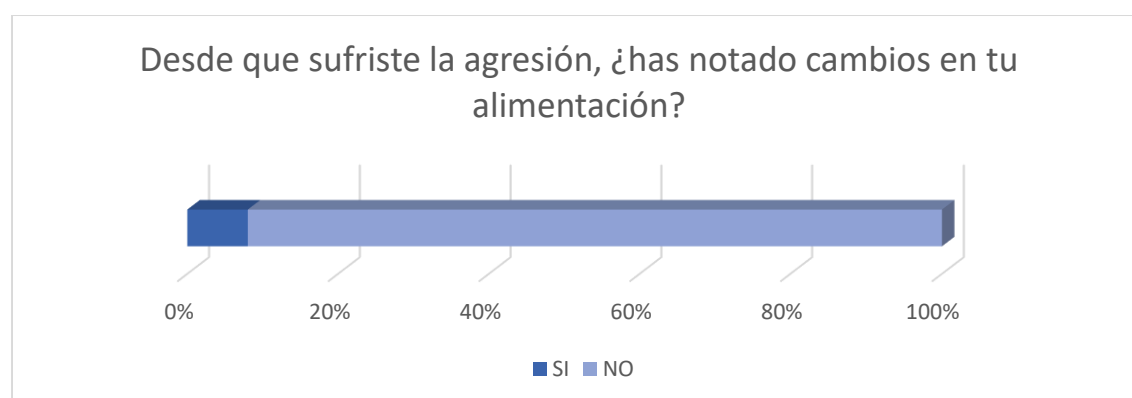


Como se puede observar, el ámbito donde más discriminación sufren las personas encuestadas es el de acceso a la vivienda.

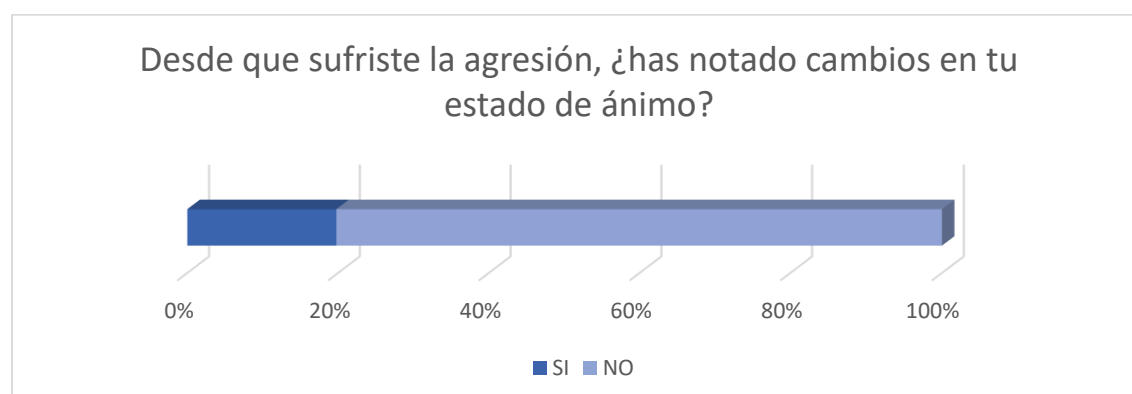
Veamos ahora algunas de las afecciones psicológicas que muestran las personas que han sufrido discriminación o delitos de odio:



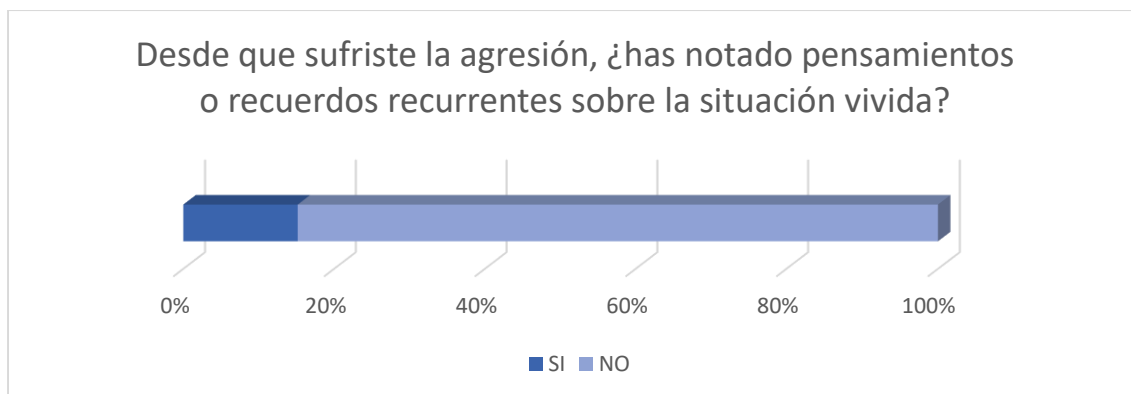
42 Personas afirman haber notado cambios en su sueño desde la situación vivida.



Por su parte, 28 víctimas, afirman haber sufrido alteraciones en la alimentación.



Además, 68 de las personas, expresa haber notado cambios en el estado de ánimo.



Por último, 56 de las personas afirma haber notado pensamientos o recuerdos recurrentes sobre la situación vivida.

Para terminar, le preguntamos a las personas encuestadas si han denunciado el incidente, a continuación, podemos ver la respuesta:



De 349 personas, únicamente 11 denunciaron el incidente. Este dato refleja una tendencia que se observa habitualmente en los casos de discriminación y delitos de odio, donde existe una alta tasa de infradenuncia. A pesar de haber sufrido una agresión, la gran mayoría no recurre a la vía legal para denunciarla.

7. ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

La estrategia de comunicación ha tenido un peso especialmente relevante en esta edición del proyecto, consolidándose como una herramienta transversal de prevención y sensibilización.

Entre las acciones desarrolladas destaca la campaña audiovisual [“El odio nunca ha sido gracioso y nunca lo será”](#), difundida a través de las principales redes sociales de Columbares —Facebook, Instagram, YouTube y LinkedIn—. La campaña tenía como objetivo cuestionar aquellas **expresiones de odio que se camuflan bajo el humor** y poner el foco en su impacto real sobre las personas y los colectivos afectados.

La difusión del vídeo generó una elevada interacción y, de forma significativa, provocó la aparición de numerosos mensajes de odio en los comentarios. Esta reacción puso de manifiesto, de manera directa, la vigencia del problema y reforzó el mensaje central de la campaña: la necesidad de seguir trabajando en sensibilización y educación frente al discurso de odio.

Como respuesta, se elaboró un carrusel específico en redes sociales recopilando algunos de estos mensajes, con el objetivo de visibilizar la realidad del odio en el entorno digital y subrayar que incluso **las iniciativas de sensibilización pueden convertirse en blanco de ataques**. Esta acción reforzó la coherencia del proyecto y evidenció la importancia de abordar el problema desde una perspectiva preventiva y pedagógica.

La campaña se vio reforzada además por la emisión de cuñas de radio en emisoras estratégicas como Radio Orihuela y Onda Regional de Murcia, ampliando el alcance del mensaje a públicos que no siempre están presentes en redes sociales. Asimismo, el proyecto contó con entrevistas en medios de comunicación que permitieron contextualizar el trabajo desarrollado y sensibilizar a la ciudadanía sobre la infradenuncia de los delitos de odio.

8. CONCLUSIONES

Abordar los delitos de odio requiere combinar acciones preventivas —como la educación, la sensibilización y la promoción de valores de convivencia— con respuestas reactivas que incluyan la investigación, la sanción y el apoyo integral a las víctimas.

En este tipo de delitos existe una brecha significativa entre los que realmente ocurren y los que finalmente se denuncian. El miedo, la desconfianza en las instituciones y el desconocimiento de los recursos disponibles hacen que muchas víctimas no accedan al sistema de protección. Por ello, resulta fundamental empoderarlas y acompañarlas mediante servicios de asistencia, protección y orientación que garanticen una denuncia segura y un apoyo adecuado.

La discriminación y los delitos de odio generan un impacto psicológico profundo y sostenido en las personas migrantes. Estas experiencias afectan a su salud mental, a su sentido de seguridad y a sus procesos de integración social. Las evidencias recogidas muestran la presencia de síntomas traumáticos, ansiedad, depresión, aislamiento y desconfianza institucional. Todo ello se ve agravado por barreras estructurales como el idioma, el estatus administrativo, el estigma cultural o la falta de redes de apoyo.

Desde este marco, es esencial implementar intervenciones psicológicas trauma-informadas, interculturales y basadas en derechos humanos, que prioricen la seguridad emocional, la validación de las experiencias y el fortalecimiento de la autonomía personal. Las estrategias terapéuticas desarrolladas —incluyendo la psicoeducación, el trabajo con EMDR, las técnicas de regulación emocional, el acompañamiento identitario y las intervenciones grupales— han demostrado ser herramientas eficaces para la reparación del daño psicológico y la promoción de la resiliencia.

Además, la experiencia de esta edición del proyecto confirma que la lucha contra el racismo, la xenofobia y los delitos de odio requiere un enfoque integral que combine intervención directa, prevención comunitaria y comunicación social. La superación de los objetivos previstos en la detección y denuncia de mensajes de odio, el impacto de los talleres “Aquí no entra el odio” y la respuesta generada por las acciones de comunicación evidencian tanto la magnitud del problema como la necesidad de seguir desarrollando iniciativas de sensibilización y protección.

El proyecto reafirma así su compromiso con la defensa de los derechos humanos, la convivencia intercultural y la construcción de una sociedad más justa e inclusiva, en la que el odio —en cualquiera de sus formas— no pueda normalizarse.

A lo largo de su ejecución, se ha fortalecido la coordinación entre entidades, profesionales y administraciones, así como el papel clave de la mediación intercultural y la intervención en entornos comunitarios y digitales. Asimismo, se ha contribuido a mejorar el conocimiento sobre las distintas formas de discriminación y delitos de odio, reforzando las capacidades profesionales para ofrecer una respuesta eficaz, respetuosa y centrada en la dignidad de las personas.

En definitiva, los resultados obtenidos subrayan la necesidad de continuar impulsando estrategias sostenidas en el tiempo que promuevan la igualdad, el respeto a la diversidad y la protección de los derechos fundamentales, como bases imprescindibles para una sociedad cohesionada y libre de discriminación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achotegui, J. (2009). *El síndrome de Ulises: El estrés extremo en el inmigrante*. Ediciones Mayo.
- American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed., texto revisado). APA Publishing.
- American Psychological Association. (2017). *Desigualdades étnicas y raciales en la exposición al trauma y la salud mental*. American Psychological Association.
- Bennett, M. J. (2013). *Basic concepts of intercultural communication*. Intercultural Press.
- Cerezo, A. (2020). Experiencias de discriminación y resultados en salud mental de la comunidad Latinx LGBTQ+. *Journal of Counseling Psychology*, 67(3), 318–331. <https://doi.org/10.1037/cou0000390>
- Dirección General de la Policía. (s. f.). *Protocolos de actuación en atención, protección y orientación de las víctimas*. Policía Nacional. <https://www.policia.es>
- Giménez Romero, C. (2005). *Convivencia intercultural: Metodología y práctica de la mediación intercultural*. Fundación “la Caixa”.
- Giménez Romero, C., & Malgesini, G. (2000). *Guía de conceptos sobre migraciones, racismo e interculturalidad*. La Cueva del Oso.
- Gobierno de España. (2024, 19 de noviembre). *Real Decreto 1155/2024, de 19 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social*. Boletín Oficial del Estado. <http://www.boe.es/eli/es/rd/2024/11/19/1155/con>
- Hall, E. T. (1976). *Beyond culture*. Anchor Books.
- Martínez, O., Wu, E., Sandfort, T., Dodge, B., Carballo-Diéguez, A., Pinto, R., et al. (2015). Evaluación del impacto de las políticas de inmigración sobre el estado de salud entre inmigrantes indocumentados. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17(3), 947–954. <https://doi.org/10.1007/s10903-013-9968-4>
- Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. (2025). *Instrucción SEM 2/2025 sobre la aplicación del Real Decreto 1155/2024 y la acreditación de la dependencia económica y convivencia en familiares de ciudadanos españoles*. Gobierno de España.
- Oficina de Derechos Humanos y Lucha contra la Discriminación. (2022). *Guía de atención a víctimas de delitos de odio y discriminación*. Ministerio de Igualdad.
- Parlamento Europeo y Consejo de la Unión Europea. (2012, 25 de octubre). *Directiva 2012/29/UE por la que se establecen normas mínimas sobre los derechos, el apoyo y la protección de las víctimas de delitos*. Diario Oficial de la Unión Europea, L 315/57. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex%3A32012L0029>

- Pérez-Sales, P. (2016). *Tortura psicológica: Definición, evaluación y medición*. Routledge.
- Rousseau, C., Pottie, K., Thombs, B. D., et al. (2018). Atención a refugiados y solicitantes de asilo en Canadá: Una guía para profesionales de la salud. *Canadian Family Physician*, 64(6), 436–440.
- Shapiro, F. (2018). *Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) terapia: Principios básicos, protocolos y procedimientos* (3.^a ed.). Guilford Press.
- Soriano Ayala, E. (2011). *La mediación intercultural en contextos sociales y educativos*. Aljibe.