



# KIT DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

## ~~HATE~~ BEYOND BORDERS TRACKERS



Agenzia Italiana  
per la Gioventù



Co-funded by  
the European Union

# ¿QUÉ HAY EN ESTE KIT?

Este "Kit de Primeros Auxilios Psicológicos" está diseñado para cualquier persona que esté sufriendo y/o expuesta a discursos de odio en línea. Proporciona una visión general de dónde se puede detectar el discurso de odio, sus efectos negativos en la salud mental y las mejores prácticas para garantizar el bienestar. Esta guía tiene como objetivo simplemente proporcionar consejos prácticos e información básica para el autocuidado. Este kit debe utilizarse junto con el mapa nacional de servicios psicológicos, preparado por cada socio para su área de implementación, para usuarios que buscan ayuda psicológica a nivel local.



# CÓMO SE DIFUNDE EL DISCURSO DE ODIO EN LÍNEA?



**BLOGS Y/O FOROS ONLINE Y WEBS  
DONDE SE COMETE ODIO**

---



**CORREO ELECTRÓNICO Y  
MENSAJERÍA**

---



**JUEGOS EN LÍNEA**

---



**REDES SOCIALES**

---



**MÚSICA Y VÍDEOS**

# ¿QUE DEBO HACER AL ENCONTRARME CON DISCURSOS DE ODIOS EN LÍNEA?

## **CALMA.**

Abstente de hacer comentarios odiosos tú mismo y/o de compartir dicho contenido. Es importante reflexionar antes de compartir contenido en línea, ya sea reenviando un mensaje, retuiteando una historia o viendo un video en tu feed.

## **VERIFICA LOS HECHOS**

Detecta información falsa y sesgada: asegúrate de verificar el origen del contenido con la ayuda de fuentes confiables y herramientas de búsqueda y de verificación.

## **REACCIONA**

Cuando sea posible, no te quedes en silencio, incluso cuando son otros los que son las víctimas. Deja claro que no estás de acuerdo con el contenido de la declaración.

# ¿QUE DEBO HACER AL ENCONTRARME CON DISCURSOS DE ODIOS EN LÍNEA?



## **DESAFÍA.**

Difunde tu propio discurso en contra para asegurarte de que el odio no sea la narrativa dominante. Socava el contenido odioso con mensajes positivos de tolerancia. Parte de modelar lo que no queremos ver, es modelar lo que sí queremos ver.



## **APOYA.**

Posicionarte de manera pública a favor de las personas que son el objetivo del discurso de odio demuestra que rechazar el odio es responsabilidad de todos.

# ¿CUALES SON LOS EFECTOS DE LOS DISCURSOS DE ODIIO?

- Las personas expuestas al discurso de odio en su entorno pueden volverse propensas a usar lenguaje peyorativo y participar en otras formas de discriminación entre grupos debido a transiciones normativas, emocionales y conductuales causadas por la exposición frecuente a dicho lenguaje.
- La exposición al discurso de odio puede llevar a prejuicios, deshumanización y falta de empatía hacia los miembros de grupos externos.
- La exposición al discurso de odio puede tener efectos negativos en la vida académica y el rendimiento de los estudiantes, lo que lleva a una menor calidad en las tareas y claridad en los objetivos.
- La exposición al odio en línea entre usuarios jóvenes de redes sociales está asociada a un mayor distanciamiento con los miembros de la familia.
- Posible adopción de una mentalidad de "nosotros contra ellos" en relación con otros grupos.

# Y, ESPECÍFICAMENTE EN SALUD MENTAL?

- Las víctimas del discurso de odio pueden experimentar síntomas psicológicos como trastorno de estrés postraumático, tales como dolor, miedo, ansiedad, pesadillas y pensamientos intrusivos de intimidación y humillación.
- Falta de autoconfianza, baja autoestima, imagen distorsionada de uno mismo, depresión, pensamientos suicidas y/o suicidio.
- Cambios emocionales y estallidos de ira, vergüenza, disgusto y/o represión de emociones
- Profundo sentido de impotencia, desesperanza e indefensión.
- Estallidos emocionales debido a una baja resistencia psicológica.

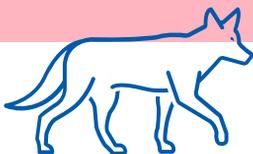
Es importante tener en cuenta que estos efectos también pueden ser visibles en casos en los que la persona no fue directamente afectada por el discurso de odio, pero era miembro del grupo, o cuando una persona cercana es la víctima.

# ¿CÓMO REACCIONAR A LOS DISCURSOS DE ODIOS?

**HABLA:** Si decides reaccionar y desafiar el discurso de odio, recuerda siempre adoptar un enfoque de comunicación no violenta.



- Baja autoestima
- Exigencias
- Competición
- Juicios moralistas
- Crítica agresiva



Los dos símbolos de la Comunicación no Violenta

- Compasión
- Benevolencia
- Empatía
- Sentimientos
- Asunción de responsabilidades



# ¿CÓMO REACCIONAR A LOS DISCURSOS DE ODIO?

- **ACTÚA/INFORMA** : Si el discurso de odio continúa, toma una captura de pantalla del contenido, informa/bloquea a la persona y/o informa sobre sus publicaciones/contenido. En caso de que el contenido no sea eliminado y/o las redes sociales no hagan nada al respecto, puedes buscar servicios de apoyo para víctimas en tu país. Con toda la información recopilada, puedes iniciar un proceso penal.
- **BUSCA APOYO**: Comparte tu experiencia con amigos, familiares o una red de apoyo. A veces, hablar al respecto puede ayudarte a sobrellevar el impacto emocional del acoso escolar. En el marco de HTBB, cada organización asociada mapeó organizaciones locales donde puedes buscar ayuda, y que pueden apoyarte en presentar una queja. Consulta la sección relevante de la aplicación para acceder a estos recursos.
- **CREA UN ESPACIO ONLINE SEGURO** : Promueve entornos donde no se tolere el discurso de odio y fomenta la comunicación no violenta y abierta donde se acepte la diversidad.

# ¿CÓMO CUIDARSE SI ESTÁS EXPUESTO/A A DISCURSOS DE ODIO?

## CUIDATE

- Recuerda **satisfacer tus necesidades básicas** como comer, beber y dormir;
- **Saca tiempo para ti mismo/a** y practica algo que disfrutes. Por ejemplo, puedes leer tu libro favorito, escribir, escuchar un podcast o música, meditar, llamar a un amigo o simplemente relajarte en un lugar donde te sientas seguro/a y protegido/a
- **Permítete sentir lo que sea que estés sintiendo.** Está bien experimentar emociones y sentimientos negativos.

## CONECTA CONTIGO

- **Concéntrate en el momento presente.**
- Pon atención a tus sentidos para centrarte: ¿Qué ves, escuchas, hueles y sientes en este momento?

## CONTRARRESTA PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Recuerdate quién eres, cuales son tus **valores, fortalezas y logros.**
- Recuerda dónde está tu **espacio seguro.**

# ¿CÓMO CUIDARSE SI ESTÁS EXPUESTO/A A DISCURSOS DE ODOIO?

**DESAFÍA** **LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES** Pon tus pensamientos en juicio siguiendo estos tres simples pasos:

- **Elige un pensamiento que contribuya a tu ansiedad** (p.ej. uno relacionado con el discurso de odio que has recibido).
- **Reúne evidencia a favor de este pensamiento y en contra de él.**
- **Compara las pruebas** y determina si tu pensamiento es adecuado o no.

Puedes usar la siguiente tabla para ayudarte a desafiar estos pensamientos irracionales:

<b>Pensamiento irracional / interpretación de un hecho:</b>	
<b>Evidencia que apoya al pensamiento/interpretación:</b>	<b>Evidencia en contra del pensamiento/interpretación:</b>
<b>Nuevo pensamiento equilibrado/interpretación de un hecho:</b>	

# UTILIZA EL RAZONAMIENTO SOCRÁTICO HACIÉNDOTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Están mis pensamientos basados en hechos o en sentimientos?
- ¿Cómo vería un amigo/a cercano esta situación?
- ¿Qué probabilidades hay de que mi miedo se haga realidad?
- ¿Que será lo más probable que pase?
- ¿Si mi miedo se convierte en realidad, seguirá siendo importante en una semana? ¿En un mes? ¿En un año?

# TÉCNICA DE IMAGINERÍA

Tus pensamientos tienen el poder de influir en tus sentimientos. Así como un pensamiento negativo puede hacerte sentir triste, un pensamiento positivo/calmado puede hacerte sentir relajado.

**Siéntate o acuéstate tranquilamente y piensa en un lugar que encuentres seguridad y calma.** Podría ser tu habitación, una playa tranquila, la cima de una hermosa montaña o incluso un concierto ruidoso. **Durante 5-10 minutos, utiliza todos tus sentidos para imaginar este entorno en detalle.**

¿Qué ves a tu alrededor? ¿Qué notas en la distancia? Mira a tu alrededor para capturar todo lo que te rodea. Busca los pequeños detalles que normalmente pasas por alto.

¿Qué sonidos puedes escuchar? ¿Son suaves o fuertes? Escucha cuidadosamente todo lo que te rodea. Sigue escuchando para ver si notas algún sonido en la distancia

¿Estás comiendo o bebiendo algo que te gusta? ¿Cómo sabe? Saborea todos los sabores de la comida o la bebida.

¿Qué fragancias están presentes? ¿Son fuertes o débiles? ¿A qué huele el aire? Tómate un tiempo para apreciar los olores.

¿Cómo está el clima? Piensa en cómo se siente el aire en tu piel y cómo se sienten las prendas en tu cuerpo. **Disfruta de todas estas sensaciones.**

# RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Al tensar y relajar los músculos de todo tu cuerpo, puedes lograr una poderosa sensación de relajación.

Esto también **te ayudará a identificar dónde está la ansiedad en tu cuerpo**, enseñándote a reconocer las sensaciones de tensión muscular.

## **SIGUE ESTOS SIMPLES PASOS:**

- **Siéntate o tumbate en un sitio tranquilo** en una posición cómoda.
- Para cada área del cuerpo enumerada a continuación (siguiente página), tensa los músculos con fuerza, pero sin llegar al punto de tensión excesiva.
- **Mantén la tensión por 10 segundos** y presta atención a las sensaciones que sientes.
- Después, **relaja la tensión** y date cuenta cómo la sensación de relajación se diferencia de la de tensión.

# RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- **PIES:** Encoje los dedos de los pies hacia los pies con fuerza, luego suéltalos.
- **PIERNAS:** Estira o flexiona los pies, luego déjalos relajados.
- **MUSLOS:** Aprieta los muslos con fuerza, luego relájalos.
- **TORSO:** Contrae el abdomen, luego suelta la tensión y déjalo caer.
- **ESPALDA:** Junta los omóplatos, luego suéltalos.
- **HOMBROS:** Levanta y aprieta los hombros hacia las orejas, luego déjalos caer.
- **BRAZOS:** Haz puños y apriétalos hacia los hombros, luego déjalos caer.
- **MANOS:** Haz un puño apretando los dedos hacia la palma, luego relaja los dedos.
- **CARA:** Arruga las facciones faciales hacia el centro de tu cara, luego relájalas.
- **CUERPO ENTERO:** Aprieta todos los músculos juntos, luego libera toda la tensión.

# MEJORA TU AUTOESTIMA

Se ha demostrado que experimentar discursos de odioafecta la autoestima del receptor. Por lo tanto, participar en actividades para aumentar la autoestima es crucial para mantener una mente y vida saludables.

**Se ha demostrado que llevar un diario positivo mejora la autoestima y el bienestar.**

**PASOS:** Registra tres afirmaciones diarias sobre tus logros, cualidades/fortalezas positivas y experiencias positivas.



# MEJORA TU AUTOESTIMA

## DIARIO POSITIVO

<b>LUNES</b>	ALGO QUE HICE BIEN HOY... HOY ME DIVERTÍ CUANDO... ME SENTÍ ORGULLOSO/A CUANDO...	
<b>MARTES</b>	ALGO QUE HICE BIEN HOY... HOY ME DIVERTÍ CUANDO... ME SENTÍ ORGULLOSO/A CUANDO...	
<b>MIÉRCOLES</b>	ALGO QUE HICE BIEN HOY... HOY ME DIVERTÍ CUANDO... ME SENTÍ ORGULLOSO/A CUANDO...	
<b>JUEVES</b>	ALGO QUE HICE BIEN HOY... HOY ME DIVERTÍ CUANDO... ME SENTÍ ORGULLOSO/A CUANDO...	
<b>VIERNES</b>	ALGO QUE HICE BIEN HOY... HOY ME DIVERTÍ CUANDO... ME SENTÍ ORGULLOSO/A CUANDO...	
<b>SÁBADO</b>	ALGO QUE HICE BIEN HOY... HOY ME DIVERTÍ CUANDO... ME SENTÍ ORGULLOSO/A CUANDO...	
<b>DOMINGO</b>	ALGO QUE HICE BIEN HOY... HOY ME DIVERTÍ CUANDO... ME SENTÍ ORGULLOSO/A CUANDO...	

# ESTABLECE LÍMITES

- Elige cuidadosamente los **canales, cuentas, y gente a la que sigues**.
- **Revisa dos veces la configuración de privacidad** en las redes sociales, como: quién puede ver tus publicaciones/comentarios, quién puede compartirlos y quiénes son tus amigos/seguidores.
- **Limita el tiempo que pasas en línea** y aprende a **desconectar tus dispositivos** silenciando las notificaciones o eliminando algunas aplicaciones. También puedes intentar **dejar de seguir o bloquear cuentas**, silenciar notificaciones que te molesten y relacionarte con contenido inspirador.
- Intenta dejar de interactuar con personas que claramente no participan en discusiones con buenas intenciones o que no están dispuestas a leer/escuchar.
- **Rodeate de personas afines y que te respeten**. Puedes intentar unirse a grupos, movimientos u organizaciones que aboguen por el cambio social según tus ideas, lo cual puede ayudarte a sentirte empoderado/a, valorado/a y seguro/a.



# BIBLIOGRAFÍA

Astore E., Salaj R., editado por Russo E., #HATETRACKERS THE GUIDE BOOK, pp. 6-15, 2020.

Council of Europe, Hate speech and young people - what are the consequences, 2021, disponible en: [https://pjp-eu.coe.int/en/web/horizontal-facility/news/-/asset\\_publisher/bty4yBhLu21t/content/hate-speech-and-young-people-what-are-the-consequences#:~:text=Online%20violence%20and%20hate%20speech%20leave%20various%20consequences%3A%20emotional%2C%20physical,we%20have%20cases%20of%20suicide](https://pjp-eu.coe.int/en/web/horizontal-facility/news/-/asset_publisher/bty4yBhLu21t/content/hate-speech-and-young-people-what-are-the-consequences#:~:text=Online%20violence%20and%20hate%20speech%20leave%20various%20consequences%3A%20emotional%2C%20physical,we%20have%20cases%20of%20suicide)

Flame wars: A psychological toolbox, presentation delivered in the framework of the Hate Trackers project, 18/10/2023.

Keen E., Georgescu M., Bookmarks - A manual for combating hate speech online through human rights education, Edición revisada, 2020, disponible en: <https://rm.coe.int/bookmarksen2020-web2/16809e5789>.

Novotney, A., Hate crimes are on the rise in the U.S. What are the psychological effects? 2023, disponible en: <https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/hate-crimes#:~:text=Victims%20tend%20to%20experience%20poor,lower%20empathy%20toward%20fellow%20victims>

# BIBLIOGRAFÍA

Pluta, A., Mazurek, J., Wojciechowski, J. et al., Exposure to hate speech deteriorates neurocognitive mechanisms of the ability to understand others' pain. *Scientific Reports*. 13, 4127, 2023, disponible en:

<https://doi.org/10.1038/s41598-023-31146-1>

Saha, K., Chandrasekharan, E. & Choudhury, M., Prevalence and Psychological Effects of Hateful Speech in Online College Communities. *Proceedings ACM Web Scientific Conference*. 255–264, 2019, available at:

[10.1145/3292522.3326032StopHateUk](https://www.stophateuk.org/about-hate-crime/what-is-online-hate-crime/), Online Hate Crime, 2023, disponible en: <https://www.stophateuk.org/about-hate-crime/what-is-online-hate-crime/>

Titley G., Keen E., Földi L., STARTING POINTS FOR COMBATING HATE SPEECH ONLINE, 2014, disponible en: <https://rm.coe.int/starting-points-for-combating-hate-speech-online/16809c85ea>

United Nations, Understanding what is hate speech, 2023, disponible en: <https://www.un.org/en/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech>

Victim Support Europe, *Ways to prevent, combat and react to hate speech online*, 2019, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=sckjZ-hEAV4>



# HATE TRACKERS

BEYOND BORDERS



Agenzia Italiana  
per la Gioventù



Co-funded by  
the European Union