

Cultura y Socialización

Discurso de odio y lenguaje
apreciativo

Clase 8

Introducción

En la presente sesión, examinaremos una cuestión esencial en nuestro mundo interconectado: el discurso de odio y la manera en que podemos contrarrestarlo mediante un lenguaje que edifica y valora. En la era digital, en la que las plataformas de redes sociales nos mantienen en comunicación constante, también nos enfrentamos a retos significativos. Aunque estas plataformas facilitan la conexión e intercambio de ideas, también pueden transformarse en espacios en los cuales el discurso de odio se propaga con celeridad, afectando la salud mental y emocional de los individuos y, frecuentemente, superando las pantallas para promover la violencia en el mundo real.

Es de vital importancia entender la interacción entre el lenguaje, la cultura y las interacciones sociales para poder navegar en este entorno digital complejo. Nuestro objetivo es analizar críticamente cómo lo que decimos —y cómo lo decimos— moldea nuestras realidades y las de los demás. Te invitamos a reflexionar sobre la importancia de una comunicación consciente y a descubrir cómo el lenguaje apreciativo puede ser una poderosa herramienta para construir un futuro más inclusivo y seguro, donde todos nos sintamos respetados y valorados.

8. Discurso de odio y lenguaje apreciativo.

RDA 2: Analizar de forma crítica las implicaciones de la relación entre lengua y cultura en las dinámicas sociales de la actualidad.

El análisis del discurso de odio y el lenguaje apreciativo nos permite comprender cómo el lenguaje no es un simple vehículo de comunicación, sino un instrumento de poder capaz de construir realidades sociales. (imagen 1) Cuando se utiliza de manera negativa, el discurso de odio actúa como un arma simbólica que legitima desigualdades, invisibiliza identidades y normaliza la violencia en los espacios digitales y presenciales. En cambio, cuando se emplea desde una perspectiva apreciativa, el lenguaje se convierte en una herramienta transformadora que activa procesos de inclusión, respeto y convivencia pacífica.

Figura 1

Oposición entre discurso de odio y lenguaje apreciativo



Nota. Representa el contraste entre expresiones de odio (descalificación y violencia verbal) y lenguaje apreciativo (reconocimiento, empatía y reparación simbólica).

Este contraste muestra la relevancia del tema en la sociedad contemporánea: vivimos en una época donde las narrativas se amplifican a través de redes sociales y plataformas digitales, generando impactos inmediatos en la percepción pública. Por ello, aprender a reconocer, cuestionar y contrarrestar los discursos de odio se convierte en un deber ciudadano y ético. Al mismo tiempo, cultivar un lenguaje apreciativo nos invita a reformular la manera en la que nos relacionamos con los demás, construyendo entornos más humanos y colaborativos.

8.1. Manifestaciones del discurso de odio en contextos digitales

El discurso de odio se refiere a cualquier tipo de comunicación que ataca o utiliza un lenguaje discriminatorio contra una persona o grupo de personas basándose en un factor de su identidad, como su etnia, religión, raza, orientación sexual o género (ver enlace 1).

1. Título del enlace relacionado: *¿Qué es el discurso de odio?*

Descripción breve del enlace relacionado: Este video de YouTube explica qué distingue al discurso de odio y cómo contrarrestarlo con diálogo, diversidad e inclusión.

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=j7QjhIQNbPU>

Esta comunicación puede manifestarse a través de palabras habladas o escritas, pero también mediante el uso de memes, dibujos animados y otros medios visuales o comportamentales. La Estrategia y Plan de Acción de las Naciones Unidas sobre el Discurso de Odio (2019) lo define como cualquier forma de comunicación que sea un ataque o utilice lenguaje peyorativo o discriminatorio basado en la identidad de una persona o grupo, a menudo enraizado en la intolerancia y el odio.

Habrás sido testigo de alguna de las tres grandes categorías de discurso de odio identificadas por el Social Science Research Council (citado en "5 estrategias positivas contra el discurso del odio en Internet"):

a. Deshumanización y demonización: Trata a los miembros de un grupo como menos que humanos o como una amenaza sobrehumana, lo que puede justificar la violencia y la persecución. Piensa en cómo ciertos comentarios degradan la dignidad de las personas (imagen 2).

Figura 2

Deshumanización y demonización



Nota. Representa procesos discursivos que degradan a grupos (animalización, criminalización, metáforas de contagio) para justificar discriminación y violencia.

b. Violencia e incitación: Incita directamente a la violencia contra los miembros de un grupo (imagen 3). ¿Recuerdas haber visto mensajes que explícitamente llaman a dañar a alguien por su identidad?

Figura 3

Violencia e incitación



Nota. Representa llamados explícitos o implícitos a la agresión, así como mensajes que legitiman o promueven conductas violentas contra grupos o personas.

c. alerta temprana: Es más sutil y marca la diferencia entre "nosotros" y "ellos", lo que puede llevar a generalizaciones negativas y, eventualmente, a acciones más peligrosas. A menudo, esto se esconde en bromas o comentarios que refuerzan estereotipos.

El impacto de este tipo de lenguaje es mucho más profundo que simples "palabras crueles".

Se ha vinculado con un aumento de la violencia contra personas pertenecientes a grupos marginados y, en numerosas ocasiones, ha estado directamente relacionado con actos violentos en la vida real. Piensa, por ejemplo, en la controversia surgida en España en Twitter durante las celebraciones del Orgullo de 2023, donde se observaron comentarios hostiles hacia el colectivo LGTBI+, a menudo con términos como "fin de los chiringuitos" (en referencia a las organizaciones LGTBI+ que reciben financiación pública) o incluso la asociación de la bandera LGTBI+ con la pedofilia. En otro ejemplo, cuando se compartió la historia de una persona trans que denunció haber sido maltratada verbalmente en un supermercado, muchos comentarios la atacaron, utilizando términos como "es un hombre" o negando la existencia de la transfobia. Incluso cuentas

institucionales, como la Guardia Civil española, al publicar mensajes de apoyo contra la LGTBI fobia, recibieron comentarios críticos que cuestionaban su neutralidad o afirmaban que "solo hay una bandera que nos representa a todos" (la bandera nacional).

Estos ejemplos nos muestran cómo el discurso de odio genera un clima de hostilidad e intolerancia, socava el respeto mutuo y amenaza la coexistencia pacífica, poniendo en riesgo el pluralismo esencial para una sociedad democrática. Es un problema global que afecta a la salud mental y emocional de las personas, especialmente de aquellas que son objeto de estos ataques (imagen 4).

Figura 4

Impacto global del discurso de odio en la salud mental y la convivencia



Nota. Representa efectos psicológicos (ansiedad, estrés, retraimiento) y sociales (deterioro de la confianza, polarización, ruptura del tejido comunitario) asociados al discurso de odio a escala global. Ilustración generada con IA para fines educativos.

8.2. Lenguaje apreciativo

En contraposición al discurso de odio, el lenguaje apreciativo nos ofrece una poderosa alternativa. Como nos recuerda Varona (2023), “El poder del lenguaje apreciativo no está en lo bello sino en lo auténtico”. Para la comunidad de académicos y practicantes del Paradigma Apreciativo, este lenguaje es una elección consciente y fundamentada que busca crear un mundo mejor a través de las palabras que elegimos usar. Si queremos cambiar el mundo en el que vivimos y cómo nos vemos, necesitamos cambiar nuestro lenguaje.

El lenguaje apreciativo surge como una reacción al enfoque tradicional, que a menudo se centra en lo negativo y en los problemas. En lugar de preguntar "¿por qué no hiciste bien este trabajo?", el lenguaje apreciativo nos invita a preguntar "¿cómo se puede hacer mejor este trabajo?". ¿Te das cuenta de cómo esa pequeña diferencia en la pregunta puede cambiar completamente la dinámica de una conversación? (imagen 5). Esta práctica, basada en el principio de que "vivimos en el mundo que crean las preguntas que hacemos" (Barrett & Fry, 2005, como se cita en Varona, 2023), planta semillas de soluciones en lugar de problemas.

Figura 5

Lenguaje apreciativo transformando una interacción



Nota. Representa cómo el lenguaje apreciativo reorienta un intercambio tenso hacia el reconocimiento, la escucha activa y la reparación del vínculo.

Las bases teóricas del lenguaje apreciativo se encuentran en la Teoría de la Construcción Social, que sostiene que construimos nuestra visión de la realidad a través del lenguaje que utilizamos en nuestras interacciones. Como señala Varona (2023), las palabras que elegimos son

fundamentales para la creación de significado y de nuestra identidad, aunque reconoce que no son el único factor; también influyen elementos culturales, físicos, emocionales, la educación y el género.

El poder del lenguaje apreciativo se sustenta en varias características fundamentales:

- **Es apreciativo:** Busca descubrir lo que "da vida" al ser humano y a los sistemas sociales, incluso en momentos difíciles. Se enfoca en la ilusión, la esperanza, el compromiso y el bienestar.
- **Es creativo:** Invita a la imaginación y a la visualización del futuro que deseamos. Al centrarnos en imágenes positivas, generamos un ambiente rico para construir ese futuro.
- **Es colaborativo, inclusivo y personalizado:** Promueve el compromiso al usar un lenguaje que nos incluye directamente. Por ejemplo, decir "nosotros vamos a ser más creativos" en lugar de "hay que ser más creativos" genera una mayor implicación y responsabilidad. Asimismo, nos invita a ser específicos en nuestras descripciones, valorando los detalles para una comprensión más profunda.
- **Es auténtico y empático:** Se comunica desde la transparencia, la honestidad y el respeto por la verdad de los demás. Reconoce que cada perspectiva es subjetiva y valora el potencial positivo en los demás. ¿Has notado cómo la autenticidad en las palabras de alguien genera confianza y conexión?
- **Privilegia el lenguaje narrativo, metafórico y poético:** Contar historias, usar anécdotas y metáforas, o incluso la poesía, tiene un poder emocional y persuasivo que va más allá del lenguaje conceptual y lógico. Estos lenguajes "despiertan emociones y generan pasiones", lo que es vital para la transformación.
- **Es reformulador:** Permite transformar una visión negativa de la realidad en una afirmativa. Escuchamos lo negativo, pero lo reformulamos para verlo como una oportunidad. Por ejemplo, en lugar de centrarse en las quejas de un empleado sobre un supervisor, se le puede preguntar "cuáles son las características que te gustaría que tuviera tu supervisor", cambiando el enfoque hacia soluciones.

- **Es proactivo:** Anticipa el mejor lenguaje a usar en cada oportunidad, considerando a la persona y el contexto, para evocar su "núcleo positivo".
- **Es acción:** Aunque las palabras son poderosas, Varona (2023) enfatiza que "el lenguaje comienza el proceso de crear mundos", pero no es suficiente por sí solo; la acción es indispensable para que el cambio se materialice. Es decir, nuestro lenguaje debe inspirar y ser seguido por el compromiso y la participación activa (imagen 6).

Figura 6

Acción derivada del lenguaje apreciativo



Nota. Representa la traducción del reconocimiento y la empatía en conductas concretas (colaboración, reparación, apoyo mutuo y pactos de convivencia).

En resumen, el lenguaje apreciativo no es solo una forma de hablar, es una filosofía que nos invita a ver el mundo con ojos de posibilidad, a construir sobre lo positivo y a empoderarnos a nosotros mismos y a nuestras comunidades para un futuro mejor.

8.3. Estrategias para contrarrestar el odio desde la comunicación

Contrarrestar el discurso de odio requiere de un enfoque multifacético que involucre tanto acciones individuales como colectivas, y que utilice el poder de la comunicación para construir en

lugar de destruir. La Fundación CyberShield (citada en "5 estrategias positivas contra el discurso del odio en Internet") y el Movimiento por la Paz (2024) nos ofrecen varias claves para ello.

Además, es importante considerar que la respuesta frente al discurso de odio no debe darse de manera improvisada, sino con un sentido estratégico que priorice la protección de las personas afectadas y el fortalecimiento de una cultura de respeto. Esto implica generar narrativas alternativas que promuevan la empatía, visibilizar las experiencias de los grupos históricamente discriminados y fomentar espacios de diálogo inclusivo. De esta manera, la comunicación se convierte en un recurso transformador para prevenir la violencia y consolidar la convivencia democrática.

La primera estrategia es reconocer el discurso de odio cuando se produce. Esto implica entender sus definiciones y las formas sutiles en las que se manifiesta. Una vez identificado, el siguiente paso es responder. Si te sientes cómodo, puedes difundir mensajes de tolerancia y refutar la desinformación con hechos. Como hemos visto, el discurso de odio suele basarse en prejuicios y estereotipos falsos.

Sin embargo, el Movimiento por la Paz (2024) nos advierte sobre una trampa común: **no debemos caer en la confrontación directa de los marcos negativos del odio.** (Ver enlace 2)

2. Título del enlace relacionado: *Al hater, ni cabida: Historias inspiradoras para hacerle frente a los discursos de odio*

Descripción breve del enlace relacionado: Este artículo de Unicef Argentina reúne testimonios y estrategias de activistas para enfrentar el odio en redes con inclusión y respeto.

Enlace: <https://www.unicef.org/argentina/historias/al-hater-ni-cabida-historias-inspiradoras-para-hacerle-frente-los-discursos-de-odio>

¿Por qué? Porque, como señala George Lakoff (citado por Movimiento por la Paz, 2024) con su famosa frase "no pienses en un elefante", al mencionar o rebatir un discurso de odio, a menudo lo que hacemos es reforzarlo e invocarlo en la mente del interlocutor. En lugar de ello, debemos re-enmarcar, es decir, crear y recuperar narrativas alternativas que activen los valores universales vinculados al altruismo, la empatía y el sentimiento de comunidad.

Piensa en la metáfora del "sándwich de la verdad" de George Lakoff (ilustrado en Movimiento por la Paz, 2024):

a. Comienza con la verdad: Establece los hechos, los datos, la evidencia que desmiente la mentira.

b. Indica la mentira (sin amplificarla): Alude brevemente a la falsedad, quizás con una captura de pantalla, pero sin dar detalles ni el nombre de la fuente de odio para evitar su difusión.

c. Vuelve a la verdad: Repite y refuerza las verdades, presentando información correcta y confiable.

Esta técnica es crucial porque nos permite comunicar eficazmente sin dar oxígeno al odio.

A nivel individual, cada uno de nosotros tiene la capacidad de influir en el entorno digital. El Trevor Project, México ("La importancia del lenguaje sin violencia en redes sociales...", 2025) nos da consejos muy prácticos:

a. Analiza antes de publicar: Pregúntate cómo puede sentirse otra persona al leer tu contenido. Si no estás seguro de si es ofensivo o discriminatorio, es mejor abstenerse.

b. No toleres la discriminación: Si ves lenguaje discriminatorio o violento, no lo ignores.

Puedes reportarlo a la plataforma (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube) utilizando las herramientas disponibles, pero evita compartir la cuenta del agresor para no generar más violencia.

a. Utiliza un lenguaje inclusivo: Refiérete a las personas con sus pronombres correctos y evita expresiones que refuercen estereotipos negativos.

b. No compartas contenido con estereotipos: Esto promueve una imagen falsa y negativa de las comunidades, contribuyendo a la discriminación. En su lugar, usa tus redes para promover la diversidad y la inclusión.

Finalmente, el compromiso es clave. El Movimiento por la Paz (2024) subraya la necesidad de ser antirracistas, no solo "no racistas", lo que implica adoptar medidas diarias para dismantelar el racismo. Esto significa aprender, difundir conocimiento antirracista, señalar las estructuras de

poder que perpetúan el racismo (imagen 7), exigir cambios ahora y organizarse colectivamente para promover la igualdad y la justicia. Esta filosofía es aplicable a la lucha contra todas las formas de odio, incluida la LGTBI fobia y el machismo.

Figura 7

Compromiso antirracista y acción colectiva



Nota. Representa el paso del reconocimiento a la organización y la movilización: alianzas, defensa de derechos y acciones sostenidas contra el racismo.

La empatía, la solidaridad y la denuncia son herramientas importantes, pero la clave reside en generar una conciencia colectiva capaz de crear espacios de participación y discursos compartidos que no dejen lugar a la violencia y la intolerancia. Al final, el lenguaje apreciativo se convierte en acción.

Referencias de clase 8

- Barrett, F. J., & Fry, R. E. (2005). *Appreciative inquiry: A positive approach to building cooperative capacity*. Taos Institute.
- Deutsche Welle (DW). (2024, 15 de enero). ¿Qué es el discurso de odio? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=j7QjhIQNbPU>
- Fundación CyberShield. (2019). *5 estrategias positivas contra el discurso del odio en Internet*. Autor.
- Lakoff, G. (2004). *Don't think of an elephant! Know your values and frame the debate*. Chelsea Green Publishing.
- Movimiento por la Paz. (2024). *Nuevas narrativas para la prevención y contención de discursos de odio*. Gobierno de Cantabria.
- Naciones Unidas. (2019). *Estrategia y plan de acción de las Naciones Unidas sobre el discurso de odio*. Oficina de Prevención del Genocidio. https://www.un.org/en/genocideprevention/documents/advising-and-mobilizing/Action_plan_on_hate_speech_ES.pdf
- Social Science Research Council. (2017). *Hate speech and social media: Typologies and responses*. SSRC Publications.
- The Trevor Project, México. (2025, 17 de mayo). *La importancia del lenguaje sin violencia en redes sociales en el Día contra la LGBTQfobia*. The Trevor Project.
- Unicef Argentina. (2023, diciembre 10). *Al hater, ni cabida: Historias inspiradoras para hacerle frente a los discursos de odio*. UNICEF. <https://www.unicef.org/argentina/historias/al-hater-ni-cabida-historias-inspiradoras-para-hacerle-frente-los-discursos-de-odio>
- Varona, F. (2023). *El lenguaje apreciativo del paradigma apreciativo*. San José State University. <https://www.sjsu.edu/communication/docs/FEDERICO%20VARONA%20PUBLICATIONS/EL%20LENGUAJE%20APRECIATIVO.pdf>



Glosario de la clase 8

Discurso de odio: Forma de comunicación (oral, escrita o conductual) que utiliza lenguaje peyorativo o discriminatorio contra personas o grupos por su identidad (religión, etnia, raza, género, etc.), con raíces en la intolerancia y riesgo de incitar discriminación, hostilidad o violencia.

Lenguaje apreciativo: Estilo de comunicación que resalta fortalezas y potencial positivo, promoviendo colaboración, empatía y reformulación positiva para generar emociones, pensamientos y acciones que impulsen un cambio social constructivo.



La excelencia no se improvisa

síguenos

