



Por **UNA** universidad
más inclusiva

¿CÓMO ERRADICAR TODO
TIPO de PRÁCTICAS
discriminatorias?

¿Qué son PRÁCTICAS ANTI-dISCRIMINATORIAS?

La definición que brinda el Centre for Innovation in Campus Mental Health (2025) indica que que son prácticas con acciones, comportamientos, y algunas veces con políticas, que buscan principalmente reducir, prevenir, o eliminar por completo cual acto de discriminación, hacia personas o grupos por diferentes motivos, como lo pueden ser; étnia, raza, género, orientación sexual, discapacidades, religión, edad, nacionalidad, entre muchos otros.

Con estas prácticas se busca promover igualdad de oportunidades, derechos y un trato justo, estas prácticas se suelen incorporar en contextos como; educación, trabajo, servicios públicos, y atención médica, sin embargo es importante incorporarlos en todos los contextos posibles.

Ejemplos de prácticas antidiscriminatorias que se pueden usar:

- Brindar un acceso equitativo sin importar diferencias personales
- Utilizar un lenguaje respetuoso
- Implementar políticas de inclusión
- Formación en derechos humanos y sensibilidad cultural

TIPOS de dISCRiMinACión que se deben FREnAR

(Arellano, 2023; Plan International Until we are all equal, 2022; Morales, 2025)

1. Discriminación étnica: Ocurre cuando una persona es tratada de forma desigual por su color de piel, origen étnico o cultural.

2. Discriminación por género: Ocurre cuando una persona es tratada de manera desigual o injusta, debido a su identidad de género. Esto incluye a mujeres, hombres, personas no binarias y cualquier otra identidad de género.

3. Discriminación por orientación sexual: Se manifiesta contra personas por su orientación afectiva o sexual, especialmente, aquellas que forman parte de la comunidad LGBTQIA+.

4. Discriminación por discapacidad: Consiste en excluir o tratar injustamente a personas con discapacidades físicas, sensoriales o intelectuales.

5. Discriminación por las creencias o religiones: Ocurre cuando una persona es excluida, agredida o menospreciada por sus creencias religiosas o espirituales.

6. Discriminación por edad o edadismo: Ocurre cuando se trata de forma injusta a una persona por su edad, ya sea por ser joven o una persona adulta mayor.

7. Discriminación socioeconómica: Se manifiesta cuando se excluye, margina o desprecia a una persona por su clase social, nivel de ingresos o nivel educativo.

8. Discriminación por ideologías o creencias políticas: Sucede cuando una persona es rechazada, atacada o excluida por tener ideas políticas diferentes.

9. Discriminación por apariencia física: Se da cuando una persona es juzgada, marginada o agredida por su aspecto corporal, incluyendo peso, estatura, características faciales, entre otros.

10. Discriminación por acento o idioma: Ocurre cuando se discrimina a una persona por la lengua que habla, su acento o forma de expresarse.



La PRIMERA
IGUALDAD
es la EQUIDAD

-Victor Hugo

EJEMPLOS de PRÁCTICAS discriminatorias concretas que se deben SUPRIMIR (OpenAI, 2025)

1. Discriminación por género:

Trato desigual hacia mujeres, personas trans o no binarias.
Casos de acoso sexual o comentarios sexistas en clases o pasillos.

2. Discriminación por orientación sexual:

Exclusión o burla hacia personas LGBTQIA+.
Falta de respeto hacia personas de la comunidad LGBTQIA+ en documentos, aulas o eventos.

3. Discriminación racial o étnica:

Prejuicios o estigmas hacia estudiantes de comunidades indígenas, afrodescendientes o extranjeras.
Falta de inclusión de culturas diversas en el currículo académico.
Microagresiones o comentarios racistas normalizados.

4. Discriminación por clase social o económica:

Estigmatización de estudiantes becados o con dificultades económicas.
Dificultad para acceder a materiales, equipos o experiencias extracurriculares por falta de recursos.

5. Discriminación por discapacidad:

Falta de adaptaciones para estudiantes con discapacidades físicas, sensoriales o cognitivas.

6. Discriminación ideológica o religiosa:

Burlas, invisibilización o intolerancia hacia creencias políticas o religiosas diferentes.
Imposición de una visión ideológica dominante.

7. Discriminación por edad:

Trato condescendiente hacia estudiantes mayores o adultos que retoman estudios.
Suposiciones de que los estudiantes deben tener una edad determinada.

PRÁCTICAS POSITIVAS PARA ELIMINAR LA DISCRIMINACIÓN

Según la ONU (1948), adoptar prácticas antidiscriminatorias implica un compromiso activo con el respeto, la inclusión y la equidad. Es por esto que se proponen acciones concretas que pueden aplicarse en distintos espacios, desde los centros educativos hasta entornos laborales o comunitarios.

Promover el lenguaje inclusivo y respetuoso:

Evitar expresiones ofensivas, estereotipos o términos que refuerzan prejuicios. Usar nombres, pronombres y formas de expresión que respeten la identidad de las personas.

Escuchar sin prejuicios:

Fomentar espacios donde todas las personas puedan expresar sus opiniones o experiencias sin temor a ser juzgadas o ridiculizadas.

Visibilizar la diversidad:

Incluir referentes diversos en materiales educativos, actividades culturales y proyectos institucionales: mujeres, personas LGBTQIA+, indígenas, personas con discapacidad, etc.

Garantizar accesibilidad:

Asegurar que los espacios físicos, digitales y las actividades sean accesibles para todas las personas, sin importar sus capacidades físicas, económicas o lingüísticas.

Denunciar y actuar ante conductas discriminatorias:

Crear canales seguros y confidenciales para reportar situaciones de discriminación y asegurarse de que haya consecuencias claras y procesos de apoyo.

Capacitar en temas de derechos humanos e inclusión:

Ofrecer talleres, charlas o actividades formativas sobre igualdad, diversidad y respeto por las diferencias.

Aplicar políticas claras de igualdad y no discriminación:

Diseñar e implementar normas institucionales que promuevan el trato justo y sancionen cualquier tipo de discriminación.

Fomentar el trabajo colaborativo y el respeto mutuo:

Promover actividades que valoren el aporte de cada persona, sin importar su origen, edad, género u orientación.

Reconocer los privilegios y actuar con empatía:

Reflexionar sobre las desigualdades estructurales y adoptar actitudes solidarias para reducirlas.

Celebrar la diversidad:

Organizar actividades que valoren las diferentes culturas, lenguas, identidades y formas de ser como una riqueza para la comunidad.



ROTUNDAMENTE NEGRA

Me niego rotundamente
a negar mi voz mi sangre y mi piel
y me niego rotundamente
a dejar de ser yo
a dejar de sentirme bien
cuando miro mi rostro en el espejo
con mi boca rotundamente grande
y mi nariz
rotundamente hermosa
y mis dientes
rotundamente blancos
y mi piel
valientemente negra
y me niego categóricamente a
dejar de hablar mi lengua, mi acento y mi historia
y me niego absolutamente
a ser parte de los que callan
de los que temen de los que lloran
porque me acepto
rotundamente libre
rotundamente negra
rotundamente hermosa.

Shirley Campbell Barr (Costa Rica)

LOS NADIES

Sueñan las pulgas con comprarse un perro
y sueñan los nadies con salir de pobres,
que algún mágico día
llueva de pronto la buena suerte,
que llueva a cántaros la buena suerte;
pero la buena suerte no llueve ayer,
ni hoy, ni mañana, ni nunca,
ni en llovizna cae del cielo la buena suerte.
Los nadies: los hijos de nadie, los dueños de nada.
Los nadies: los ningunos, los ninguneros,
corriendo la liebre, muriendo la vida,
jodidos los nadies, jodidos:
Que no son, aunque sean.
Que no hablan idiomas, sino dialectos.
Que no practican religiones, sino supersticiones.
Que no hacen arte, sino artesanía.
Que no aplican cultura, sino folklore.
Que no son seres humanos, sino recursos humanos.

Los nadies: los hijos de nadie, los dueños de nada.
Que no tienen cara, sino brazos.
Que no tienen nombre, sino número.
Que no figuran en la historia universal,
sino en la crónica roja de la prensa local.

Los nadies: los hijos de nadie, los dueños de nada.
Los nadies: los nada,
los nadies, que cuestan menos que la bala que los mata.

Los nadies: los hijos de nadie..
Los nadies: los dueños de nada,
jodidos, jodidos, jodidos, jodidos...

Eduardo Galeano (Uruguay)

CANCIONES QUE NOS HACEN REFLEXIONAR

"El Gran Varón" – Willie Colón

https://youtu.be/G9-IGDyFXnl?si=Ftv6ZmPz7xez_zJj

La canción narra la historia de Simón, un hombre homosexual rechazado por su familia y sociedad. La canción cuenta la discriminación y el rechazo hacia la identidad de género no normativa, haciendo notar el dolor y la marginalización que sufren las personas LGBTQIA+.

"Black or White" – Michael Jackson

https://youtu.be/IUhbU8XDvt0?si=iZe-jmUf8_Km7Yf

Esta canción promueve la igualdad racial y el respeto entre culturas. Jackson transmite el mensaje de que el color de piel no importa y que todos somos iguales, con esto proponiendo un rechazo hacia cualquier forma de discriminación.

¿necesitas AYUDA?

Contactos:

Oficina de atención estudiantil del CEG
Correo electrónico: ofiestud@una.ac.cr
Teléfono: 2277-3309

Defensoría estudiantil
Correo electrónico: defestud@una.ac.cr
Teléfono: 2277-3255 y 2277-3967

Fiscalía contra el hostigamiento
Correo electrónico: fiscalía@una.cr
Teléfono: 2562-6815 y 2562-6816

Departamento de orientación y psicología
Correo electrónico: dopunacr@una.cr
Teléfono: 2277-3199

COLABORADORES

PRODUCCIÓN Y EDICIÓN

Dr. Juan Diego Gómez Navarro
Decano
Dra. Helen Marenco Rojas
Coordinadora de Comunicación Centro de Estudios
Generales

EQUIPO DE COMUNICACIÓN

Sebastián Alfaro Beltrán
Yuly Melitza Alvarez Reyes
Paola Arce Cruz
Dryzen Bracamontes Orozco
Britany Mariana Corrales Gonzales
Isabella Loria Machado
Andrey Mesén Jiménez
Sharon Mora Valverde
María José Prado Fonseca
Jafeth Segura Ulate
Nazareth Solano Gómez
Warren Ugalde Ugalde

Diseñadora:

Isabella Loria Machado

Fuentes bibliográficas

Arellano, F. (2023). Tipos de discriminación. Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/tipos-de-discriminacion/>

Centre for Innovation in Campus Mental Health. (2025). What is Anti-Oppressive Practice? - Centre for Innovation in Campus Mental Health. Centre For Innovation In Campus Mental Health. <https://campusmentalhealth.ca/toolkits/anti-oppressive-practice/what-is-anti-oppressive-practice/>

Colón, W. (2009). El Gran Varón [Video]. YouTube. <https://youtu.be/G9-IGDyFXnl>

Galeano, E. (1989). Los nadies. En El libro de los abrazos. Siglo XXI Editores.

Jackson, M. (2010). Michael Jackson - Black Or White (Official Video - Shortened Version) [Video]. YouTube. <https://youtu.be/IUhbU8XDvt0>

McDonald, D. & Campbell, S. (2018). Rotundamente negra. En Palabras indelebles de poetas negras. EUNA.

OpenAI. (2025). Respuesta de ChatGPT a una consulta sobre ejemplos de prácticas discriminatorias concretas que se deben suprimir. ChatGPT. <https://chat.openai.com/>

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>

Morales, S. (2025). Cuáles son las prácticas discriminatorias más comunes. Sociedad Universal. <https://sociedaduniversal.com/discriminacion/cuales-son-las-practicas-discriminatorias-mas-comunes/>

Plan International Until we are all equal (2022). Tipos de discriminación. <https://plan-international.es/tipos-de-discriminacion?>

NUESTRAS REDES:

[@ceg.una](https://twitter.com/ceg.una)

[Centro de Estudios
Generales UNA](https://www.facebook.com/CentrodeEstudiosGeneralesUNA)

www.ceg.una.ac.cr

[Oficina de Atención
Integral](https://www.instagram.com/OficinaAtencionIntegral)

[Biblioteca Constantino
Láscaris Comnemo](https://www.facebook.com/BibliotecaConstantinoLascarisComnemo)

boletinceg@una.cr

Copyright © Centro de
Estudios Generales. Todos
los derechos reservados.
Universidad Nacional.