

Guía de Lenguaje Inclusivo y No Sexista



Marzo de 2025



Guía de Lenguaje Inclusivo y No Sexista

Índice

Introducción	5
Nuestro objetivo: Una redacción que promueva la igualdad	5
¿Qué es el lenguaje inclusivo?	5
Los pilares del lenguaje	6
Principios básicos del lenguaje inclusivo y no sexista	6
Estrategias	8
Expresiones neutrales en términos de género	8
Cambiar la estructura de una frase	10
Pares femeninos y masculinos	11
Tipografía para añadir un género: barras oblicuas	11
Inclusión	11
Infancia	12
Personas mayores	12
Identidad de género y orientación sexual	13
Diversidad funcional y neurodiversidad	13
Origen, etnia y cultura	13
Situación económica y social	13
Religión y creencias	14
Condición laboral o profesional	14
Otros grupos específicos	14
Ejemplos	15
Comunicación interna	15

Documentación y comunicados.....	15
Materiales de formación y educación	15
Comunicación con personas usuarias.....	15
Evaluación y seguimiento.....	16
Conclusión.....	16
Referencias.....	17

Introducción

Nuestro objetivo: *Una redacción que promueva la igualdad*

Adoptar un lenguaje con sensibilidad de género es una forma influyente de promover la igualdad de género y luchar contra el sesgo basado en el género. Es fundamental el papel que desempeña el lenguaje en dar forma a las actitudes culturales y sociales.

El lenguaje con sensibilidad de género se refiere al lenguaje que evita el empleo de un sesgo de género social y que por lo tanto es menos probable que conlleve estereotipos de género.

El **Grupo ABD** se compromete a promover la igualdad y la inclusión en todas sus comunicaciones.

Esta guía es un documento vivo que evolucionará con el tiempo, proporcionando pautas y ejemplos para asegurar que nuestro lenguaje sea respetuoso, equitativo y representativo de todas las personas, independientemente de su género, identidad o condición.

¿Qué es el lenguaje inclusivo?

El lenguaje que utilizamos tiene un impacto en cómo visibilizamos o escondemos realidades, conceptos, colectivos e identidades.

El **lenguaje inclusivo o lenguaje no discriminatorio** es un lenguaje libre de palabras, frases, ideas o tonos que reflejen visiones prejuiciosas, estereotipadas o discriminatorias de personas o grupos. También es un lenguaje que no excluye deliberada o inadvertidamente a algunas personas de ser vistas como parte de un grupo.

La utilización del lenguaje inclusivo es fundamental para comunicar ampliando la mirada sin perpetuar prejuicios, estereotipos y discriminación, y teniendo en cuenta que los colectivos y las personas de las que hablamos son sujetos de derechos.

Los pilares del lenguaje

El lenguaje tal y como está construido, no es neutral y tiene una intencionalidad. Los pilares sobre los que se basa son:

- **Adultocentrismo:** Forma de discriminación que prioriza las perspectivas, intereses y experiencias de las personas adultas sobre las de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Este enfoque margina las voces y necesidades de las generaciones más jóvenes, perpetuando estructuras de poder que invalidan su participación y derechos.
- **Androcentrismo:** Sesgo que coloca al hombre, especialmente al hombre cisgénero y heterosexual, como norma o punto de referencia universal en la sociedad, dejando en segundo plano o invisibilizando las experiencias, necesidades y perspectivas de mujeres, personas no binarias y otras identidades de género. Este enfoque genera desigualdades y perpetúa roles de género estereotipados.
- **Etnocentrismo:** Tendencia a considerar la propia cultura, etnia o grupo como superior, universal o "normal", evaluando otras culturas desde ese parámetro y desvalorizándolas. Este sesgo puede llevar a la discriminación, a la generación de estereotipos y a la exclusión de comunidades culturalmente diversas.

Es por ello que debemos hacer un ejercicio de reflexión y aprendizaje sobre el lenguaje que utilizamos y las ideas que trasladamos con él. Las palabras y los conceptos comunican lo que pensamos, nuestra manera de interpretar el mundo y por ello, debemos evitar transmitir ideas discriminatorias, ofensivas o exclusivas que invisibilicen, victimicen o infravaloren a las personas. **El lenguaje no sólo describe la realidad, sino que también puede crearla y moldearla.**

El **Grupo ABD** manifiesta su compromiso constante con un uso inclusivo y adecuado del lenguaje, tratando de recoger y visibilizar las diversas realidades, identidades y conceptos de una manera adecuada.

Principios básicos del lenguaje inclusivo y no sexista

- **Neutralidad de género:** Evitar el uso de términos que asuman un género específico.

- **Visibilización de la diversidad:** Incluir a todas las personas en nuestras comunicaciones, utilizando términos que abarquen todas las identidades (personas con discapacidad, diversidad de modelos familiares, etcétera).
- **Respeto y sensibilidad:** Utilizar un lenguaje que respete la dignidad y las experiencias de todas las personas.

Al redactar un documento, **se debe tomar en cuenta** el texto en su conjunto, así como su naturaleza para elegir entre las distintas estrategias en concreto.

La redacción con sensibilidad de género no debe tener un efecto negativo sobre la legibilidad y comprensibilidad del texto.

A la hora de revisar o editar un texto, **se recomienda tener en cuenta** las siguientes preguntas:

¿Contiene el texto expresiones de género (sustantivos, pronombres, etcétera) específicas que podrían reemplazarse por otras neutras sin afectar el significado? Por ejemplo, ¿contiene el texto frases o palabras que contengan la palabra “hombre” o “niño” para referirse a personas que no necesariamente son del sexo masculino?

¿Presenta el texto determinadas ocupaciones o roles de una forma estereotipada?

¿Contiene el texto alguna referencia al sexo o género sin que ésta sea necesaria?

¿Presenta el texto a personas de distintos géneros de forma sesgada y/o estereotipada?

Estrategias

Se pueden adoptar varias estrategias para promover la igualdad en un documento mediante el lenguaje y, al mismo tiempo, redactar de manera clara y fluida para preservar los objetivos de comunicación:

- Expresiones neutrales en términos de género
- Cambiar la estructura de una frase
- Pares femeninos y masculinos
- Tipografía para añadir género: el uso de barras oblicuas

Es importante evitar las etiquetas que limitan a las personas por algunas características que puedan tener, así como los diversos y cambiantes modelos de familiares para que se reconozcan y visibilicen.

Expresiones neutrales en términos de género

Elegir un sustantivo neutro

En nuestro idioma cotidiano, a menudo se utiliza el genérico masculino para referirse a un grupo que incluye tanto mujeres como hombres, niñas y niños. La redacción con sensibilidad de género puede hacer uso de sustantivos genéricos, colectivos y epicenos¹, es decir, términos que no designan lingüísticamente un género y que pueden implicar tanto a mujeres como a hombres.

- **Un sustantivo singular y colectivo para referirse a toda una categoría o grupo de personas**

Alternativa sensible al género	Genérico masculino
Es un gran logro para la humanidad	Es un gran logro para el hombre
El profesorado en huelga	Los profesores en huelga
La plantilla del centro	Los trabajadores del centro
El personal auxiliar sanitario	Las enfermeras

- **Nombres de funciones y administraciones**

¹ adj. Gram. Dicho de un nombre animado: Que, con un solo género gramatical, puede designar seres de uno y otro sexo; p. ej., bebé, lince, pantera, víctima.

Alternativa sensible al género	Genérico masculino
La dirección	Los directores
La delegación	Los delegados

- Sustantivos epicenos

Un sustantivo epiceno no distingue entre la forma femenina o masculina. Puede designar tanto a hombres como mujeres y difiere con el artículo, que puede ser tanto femenino como masculino. Considera alternar el orden de los artículos femenino y masculino para dar igual precedencia tanto a uno como al otro:

Singular: p. ej. *la/el activista; el/la portavoz; la/el titular*, etcétera.

Plural: p. ej. *las/los miembros*, aunque es preferible el uso de sustantivos colectivos como *membresía, judicatura*, etcétera.

Otra estrategia útil consiste en eliminar los artículos frente a sustantivos neutrales:

Alternativa sensible al género	Genérico masculino
En la manifestación había policías y activistas	En la manifestación estaban los policías y los activistas

- Utilizar un pronombre neutro (epiceno)

Al igual que los sustantivos, se puede decidir utilizar un pronombre que se refiera tanto a mujeres como hombres por igual. Los pronombres indefinidos como nadie, la gente y la mayoría son útiles para lograr un lenguaje neutral en términos de género.

Los pronombres relativos como quien, a quien, de quien, para quienes pueden ser utilizados en lugar de pronombres como a los que, a las que, etcétera.

Alternativa sensible al género	Genérico masculino
Quienes se dedican a la agricultura	Los agricultores
La persona interesada	El interesado
Ningún participante aprobó el resultado	Los participantes no aprobaron el resultado
Nadie/La mayoría aprobó el resultado	Los participantes no aprobaron el resultado

- **Evitar expresiones que conllevan estereotipos de género**

Evitar el uso de cualquier expresión que conlleve estereotipos de género, p. ej. utilizar las *secretarias* para referirse tanto a mujeres como a hombres, o bien los *ingenieros* para representar tanto a mujeres como a hombres.

Alternativa sensible al género	Estereotipos
La tripulación aérea, el personal de aviación	Los pilotos y las azafatas
El personal sanitario	Los médicos y las enfermeras
El personal de limpieza	Las mujeres de la limpieza

Evitar el uso de sustantivos con la palabra hombre para designar tanto a mujeres como hombres (*p. ej.: El hombre del tiempo*); siempre que sea posible, se aconseja evitar el uso de la palabra hombre cuando ésta excluya a las mujeres:

Alternativa sensible al género	Genérico masculino
Los seres humanos, la humanidad	El hombre
Los derechos humanos / los derechos fundamentales	Los derechos del hombre
Las mujeres y hombres de negocios	Los hombres de negocios
Las y los responsables políticos	Los políticos

Cambiar la estructura de una frase

Siempre que sea posible, se debe intentar modificar una frase u oración para que sea sensible al género y evitar los adjetivos masculinos genéricos, así como la concordancia gramatical correspondiente.

Alternativa sensible al género	Genérico masculino
El desempleo aumenta: la juventud y las personas migrantes son quienes más lo sufren.	Aumenta el número de parados en el país: los jóvenes y los inmigrantes, los más afectados.
Se ruega desalojar la sala	Rogamos a los asistentes que desalojen la sala

Pares femeninos y masculinos

En este caso, se puede optar por retener tanto la forma femenina como masculina, utilizando ambos sustantivos y artículos. Se recomienda alternar el orden de los artículos femenino y masculino para dar igual precedencia tanto a uno como al otro.

Alternativa sensible al género	Genérico masculino
Electoras y electores	Los electores
La asociación de mujeres y hombres	La asociación de agricultores
Las trabajadoras y los trabajadores reivindican sus derechos	Los trabajadores reivindican sus derechos

Evita: *"Los socios"* **Utiliza:** *"Socios y socias", "La membresía"*

Tipografía para añadir un género: barras oblicuas

Un reto para la redacción consiste en las concordancias gramaticales y plurales. Conforme a la gramática, los sustantivos plurales masculinos incluyen tanto a hombres como a mujeres. Al redactar se puede recurrir al uso de barras oblicuas [/] para señalar la existencia tanto del género femenino como del masculino.

Uso de barras oblicuas	
Autor/a	Director/a
Señor/a	Niño/a

Dado que esta estrategia tiene un impacto negativo en la legibilidad, se recomienda no utilizarla en exceso. Se puede recurrir a esta estrategia cuando se cuente con espacio limitado, o a la hora de llenar formatos o emplear membretes, o en caso de que no se encuentre una expresión neutral en términos de género.

Inclusión

El uso del lenguaje puede reforzar la discriminación a colectivos o personas en situación de vulnerabilidad, así como reforzar estereotipos o centrar la conversación solo en las características que no definen únicamente la identidad de la persona o personas a las que nos referimos. Por ello, debemos poner especial atención en aquellos grupos de personas marginadas o invisibilizadas, para fomentar una comunicación más equitativa y respetuosa.

- Infancia

En esta línea, cabe destacar el uso inadecuado del término menor o menores en contextos que limitan su reconocimiento. La palabra menor presenta al niño o niña como un objeto y no como un sujeto de derechos, tal y como reconoce la [Convención sobre los Derechos del Niño](#). Este término representa la identidad del niño o niña como limitada a la concepción de un adjetivo, sobre su edad, y en relación con una tercera persona adulta.

En este caso, además, el término se limita a representar al niño o niña con un adjetivo que en términos generales connota inferioridad.

La utilización de conceptos como infancia, niño o niña, supone además no limitar la identidad a una categoría legal o referente a su edad respecto a un tercero, sino reconocer su identidad global y completa.

En determinados contextos puede ser necesario utilizar dicho término, en cuyo caso optaremos por utilizar la expresión “menor de 18 años” cuando el contexto requiera enfatizar esta condición.

Utiliza	Evita
Infancia, o niños, niñas y adolescentes	Niños
Juventud	Jóvenes
Menor de 18 años, niños, niñas y adolescentes	Menor

- Personas mayores

El edadismo es la discriminación hacia las personas mayores a través del lenguaje no inclusivo, que perpetúa prejuicios y estereotipos negativos sobre la vejez. Esto afecta su autoestima, participación social y percepción pública.

Utiliza	Evita
"Persona mayor", "persona de edad avanzada", "adulto/a mayor"	Anciano/a. Relacionar la vejez con deterioro, fragilidad o inutilidad

- Identidad de género y orientación sexual

Tendremos conciencia de la orientación sexual y de género. Al escribir sobre una persona, usaremos los sustantivos y pronombres consistentes con la identidad de género del individuo.

Siempre que sea posible, utilizaremos el pronombre preferido por dicho individuo.

Utiliza	Evita
Las personas homosexuales	Los homosexuales

- Diversidad funcional y neurodiversidad

Emplear expresiones respetuosas como personas con discapacidad física, sensorial, intelectual o psicosocial; personas neurodivergentes (TEA, TDAH, dislexia, etc.); o personas con condiciones de salud mental o enfermedades crónicas.

Utiliza	Evita
Las personas con discapacidad	Los discapacitados

- Origen, etnia y cultura

Reconocer la diversidad con términos respetuosos, como pueblos indígenas, comunidades afrodescendientes, personas migrantes, refugiadas o desplazadas y comunidades de etnias diversas (asiáticas, gitanas, etcétera).

Utiliza	Evita
Las personas migrantes	Los extranjeros

- Situación económica y social

Usar términos tales como personas en situación de pobreza o exclusión social, personas en situación de calle, personas trabajadoras del hogar o personas campesinas.

Utiliza	Evita
Las personas en situación de calle	Los indigentes

- Religión y creencias

Usar términos tales como personas creyentes, personas practicantes, personas de fe, comunidad religiosa, personas musulmanas, cristianas, judías, budistas, hindúes, personas agnósticas o ateas, personas consagradas, personas ministras de culto o líderes espirituales.

Utiliza	Evita
Las personas musulmanas	Los musulmanes

- Condición laboral o profesional

Utilizar términos neutrales como personas desempleadas, personas trabajadoras y autónomas, estudiantes y personas jubiladas.

Utiliza	Evita
Las personas autónomas	Los autónomos

- Otros grupos específicos

Optar por términos empoderadores como personas sobrevivientes de violencia de género, conflictos armados o desastres naturales, personas en contextos carcelarios o post penitenciarios, personas que viven con VIH/SIDA...

Utiliza	Evita
Las personas privadas de libertad	Los prisioneros

Igualmente, la comunicación del **Grupo ABD**, no se limita al uso de palabras y términos, sino también al acompañamiento visual de los mismos con imágenes u otros recursos visuales que complementan o acompañan nuestro lenguaje.

El **Grupo ABD** *velará porque, en sus contenidos audiovisuales, diseños gráficos y cualquier otra representación visual o de otro tipo, se muestre adecuadamente la diversidad y sensibilidades* que en este documento se recogen.

También deben evitarse, imágenes estereotipadas de los conceptos que se mencionan, así como tener en cuenta otros factores como el género y la orientación sexual, la representación de cuerpos no normativos y diversos, la edad, la diversidad socio-étnica, la realidad socioeconómica, lugares de residencia, la diversidad familiar y de hogares, y cualquier otro aspecto que pueda reproducir estereotipos.

Ejemplos

- Comunicación interna

Utiliza	Evita
Estimado equipo Estimadas personas colaboradoras	Estimados compañeros
Todo el personal está invitado Todas las personas empleadas están invitadas	Todos los empleados están invitados

- Documentación y comunicados

Utiliza	Evita
La dirección del proyecto La persona responsable del proyecto	El director del proyecto
El equipo de evaluación del informe	Los evaluadores del informe

- Materiales de formación y educación

Utiliza	Evita
El alumnado debe completar el formulario Las personas participantes deben completar el formulario	Los alumnos deben completar el formulario
El profesorado Las personas docentes	Los maestros Los profesores

- Comunicación con personas usuarias

Utiliza	Evita
Queridas familias Estimadas personas tutoras	Queridos padres
La persona usuaria debe firmar Las personas beneficiarias deben firmar	El usuario debe firmar
Personas en situación de pobreza Personas en situación de vulnerabilidad	Mendigo, indigente, marginal, vagabundo, pobres...
Personas mayores, personas de edad avanzada	Viejos, ancianos...

Utiliza	Evita
Personas en situación irregular, o personas sin autorización de residencia / de trabajo	Illegales, sin papeles, clandestinos...
Persona negra / afrodescendiente	Persona de color, moreno
Comunidad gitana	Colectivo gitano
Etnia	Raza
Grupo familiar	Clan
Conducta de riesgo	Grupo de riesgo
Trata de personas	Trata de blancas
Persona que vive con VIH	Persona infectada de Sida
Descendiente de personas migrantes	Inmigrante de segunda generación...
Persona intersexual o persona con diferencias en el desarrollo sexual	Hermafrodita
Operación de afirmación de sexo	Cambio de sexo

Evaluación y seguimiento

Este material será evaluado periódicamente para garantizar la correcta aplicación de estas pautas.

Conclusión

El uso de un lenguaje inclusivo y no sexista es fundamental para fomentar un entorno de respeto y equidad en el Grupo ABD. Al seguir estas pautas, aseguramos que nuestras comunicaciones reflejen nuestros valores de inclusión y diversidad, creando un ambiente más acogedor y respetuoso para todas las personas. Para cualquier duda sobre esta guía, contactad con el equipo de comunicación del Grupo ABD.

Referencias

- Ayuntamiento de Barcelona. (s. d.). *Guía de comunicación inclusiva*. Recuperado el 12 de febrero de 2025, de <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-inclusiva/pdf/guiaInclusiva-ca.pdf>
- Plataforma de Organizaciones de Infancia. (s. d.). *Guía de lenguaje inclusivo con perspectiva de infancia*. Recuperado el 12 de febrero de 2025, de <https://www.plataformadeinfancia.org/>
- Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades. (s. d.). *Guía para el uso de lenguaje no sexista*. Recuperado el 12 de febrero de 2025, de https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/formacion/GuiasLengNoSexista/docs/Guiaslenguajenosexista_.pdf

