



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

GUÍA PARA UNA COMUNICACIÓN INCLUSIVA Y NO SEXISTA

ANDREA GUTIÉRREZ, UNAI ZABALETA E IRATXE SUBERVIOLA



Esta guía nace de la necesidad de construir una comunidad educativa en la que todas las personas se sientan representadas y valoradas en su diversidad. La lengua es un reflejo de la sociedad y, al mismo tiempo, puede suponer una poderosa herramienta para transformar los mecanismos de pensamiento que fundamentan las dinámicas sociales.

Nuestro compromiso es promover un entorno inclusivo donde las diferencias, ya sean de género, cultura, edad, origen o identidad, no solo se respeten, sino que se valoren como parte de nuestra riqueza colectiva. **A través del uso de un lenguaje inclusivo, buscamos visibilizar a todas las personas y reconocer la diversidad de expresiones que nos caracterizan.**

Este escrito ofrece recomendaciones prácticas para emplear un lenguaje más inclusivo en la comunicación académica, administrativa y social. Se trata de un paso más hacia una sociedad que fomenta una convivencia basada en el respeto mutuo, la igualdad de oportunidades y la inclusión.

Andrea Gutiérrez García

¿CÓMO PUEDO COMUNICARME DE UNA MANERA INCLUSIVA Y NO SEXISTA?

Guía para una comunicación inclusiva y no sexista



Coordinación:
Andrea Gutiérrez García

Autoría:
Andrea Gutiérrez García
Unai Zabaleta Aldaz
Iratxe Suberviola Ovejas

Revisión:
Johanna E. Sandoval E. y Coral Azofra



© Andrea Gutiérrez García, Unai Zabaleta Aldaz,
Iratxe Suberviola Ovejas, 2025
© Universidad de La Rioja, 2025

Edita:
Universidad de La Rioja, 2025

ISBN: 978-84-09-65688-2 (PDF)
ISBN: 978-84-09-65687-5 (Rústica)
Depósito legal: LR 524-2025

Imprime:
ABZ Impresores

Impreso en España – Printed in Spain

ÍNDICE

Introducción	6
Principios básicos de la comunicación inclusiva	10
Nuestro cerebro sesgado	17
Estrategias concretas hacia un lenguaje inclusivo	22
Estrategias concretas más allá del lenguaje.....	39
La comunicación inclusiva no solo se refiere al género	47
Buenas prácticas en comunicación inclusiva.....	55
Ejemplos de textos.....	60
<i>Checklist</i> inclusivo	68
Rotulado de espacios.....	71
Preguntas frecuentes	73
Practiquemos	75
Glosario	90
Bibliografía	92

INTRODUCCIÓN



Es posible que alguna vez hayas escuchado el concepto «lenguaje inclusivo» o «comunicación inclusiva» y te hayas hecho varias preguntas, como, por ejemplo, si realmente tiene alguna utilidad o si no es una cuestión que resulta engorrosa o que dificulta la comunicación. Pero no te preocupes, ¡muchas personas hemos estado ahí! A través de esta guía aprenderás que la comunicación inclusiva va mucho más allá de desdoblar o de tratar de cambiar el idioma. Empezamos con un ejemplo:

Cuando vosotros subáis al tren, tendréis que pagar el billete.

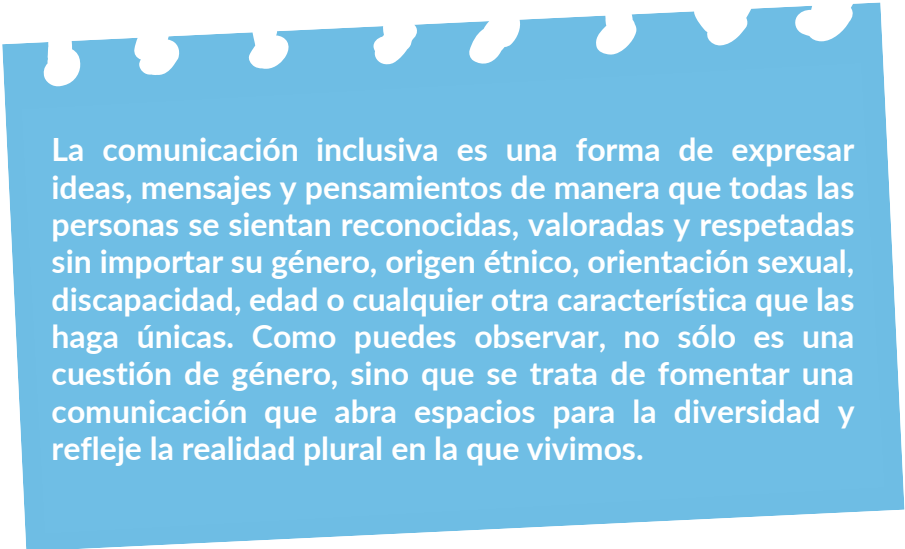
¿Qué dirías? Tal vez pienses que el hecho de decir «vosotros» no tenga ningún impacto. O pienses que dicho uso del masculino genérico (explicado más adelante) no incluya a las mujeres y prefieras: «Cuando vosotros y vosotras subáis al tren, tendréis que pagar el billete», pero espera, ¿por qué tiene que ir vosotros primero y no vosotras? Como puedes observar, esto del lenguaje inclusivo puede ser un lío, pero en esta guía te propondremos soluciones mucho más sencillas.

Cuando subáis al tren, tendréis que pagar el billete.

Vaya. Se entiende perfectamente, ¿verdad? Sabemos que quienes tienen que pagar son las personas que suben al tren, no es necesario decir «vosotros». A este recurso lo llamamos «omisión», y veremos muchos más a lo largo de esta guía. En este párrafo acabas de leer «quiénes tienen que pagar» en vez de «los que tienen que pagar». Como ves, en ambos ejemplos no sólo evitamos el masculino genérico, sino que reducimos el número de palabras que utilizamos. La comunicación inclusiva es todo un mundo de posibilidades, y el español es un idioma tremendamente rico que nos ofrece infinidad de opciones que podemos usar para hablar de manera más inclusiva.



Pero ¿qué es la comunicación inclusiva?



La comunicación inclusiva es una forma de expresar ideas, mensajes y pensamientos de manera que todas las personas se sientan reconocidas, valoradas y respetadas sin importar su género, origen étnico, orientación sexual, discapacidad, edad o cualquier otra característica que las haga únicas. Como puedes observar, no sólo es una cuestión de género, sino que se trata de fomentar una comunicación que abra espacios para la diversidad y refleje la realidad plural en la que vivimos.

En un mundo cada vez más consciente de las desigualdades y exclusiones que existen en la sociedad, la comunicación inclusiva es una herramienta esencial para promover el respeto y la igualdad. El lenguaje y la manera en que nos comunicamos influyen en cómo percibimos a las personas y, a su vez, en cómo se construyen las relaciones de poder. **Por eso, comunicar de manera inclusiva no es únicamente una cuestión de corrección política, sino de crear espacios donde todas las personas se sientan representadas y tengan la oportunidad de participar en igualdad.**

En España, varias normativas promueven el uso de un lenguaje no sexista. La Ley Orgánica 3/2007 insta a fomentar el lenguaje inclusivo en la administración pública, mientras que la Ley 39/2015 establece que las administraciones deben emplear un lenguaje claro e inclusivo. Los Planes Estratégicos de Igualdad también impulsan medidas para el uso de un lenguaje no sexista en diversos ámbitos. Además, las guías del Instituto de la Mujer ofrecen recomendaciones específicas sobre este tipo de lenguaje en medios de comunicación y administraciones. Asimismo, el Estatuto de los Trabajadores incluye disposiciones que promueven la igualdad de género y el uso de lenguaje inclusivo en el entorno laboral. En el ámbito universitario, la Conferencia de Rectores de Universidades Españolas (CRUE), también, ha subrayado la importancia del lenguaje no sexista y ha ofrecido una serie de recomendaciones generales.



Fuente: Universidad de La Rioja

También, debemos tener en cuenta que, si bien la lengua es una parte fundamental de la comunicación inclusiva, esta no se limita sólo a las palabras, ya que incluye actitudes, gestos y comportamientos que aseguren que nuestras interacciones sean respetuosas y empáticas. Va más allá de decir las cosas de manera inclusiva, invitándonos a cuestionar nuestras propias percepciones y prejuicios para generar un diálogo verdaderamente inclusivo, donde las diferencias se celebren en lugar de invisibilizarse.

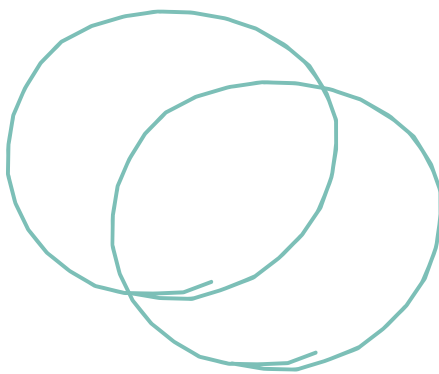
En esta guía encontrarás principios que te ayudarán a comunicar de manera más inclusiva, contribuyendo a un entorno más respetuoso, accesible y justo para todas las personas. Hablaremos tanto de perspectiva como de recursos concretos, **así que te invitamos a que te hagas un café o una infusión y te tomes un par de horitas para ti, para leer tranquilamente esta guía y tomar apuntes.**



PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN INCLUSIVA



Como señalamos en la introducción, la comunicación inclusiva requiere que comprendamos ciertos principios básicos acerca de la temática. **Recuerda que se trata de una forma de comunicar, no de repetir añadiendo el femenino a lo masculino como en «políticos y políticas» o «trabajadores y trabajadoras».** A continuación, puedes encontrar un listado de principios básicos para una comunicación inclusiva.



Creación de una sociedad justa e igualitaria

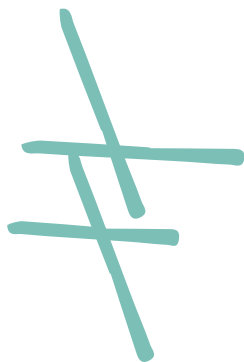
El lenguaje es más que una herramienta para describir el mundo: es una fuerza que lo configura a través de la forma en que nos comunicamos, transmitimos valores, normas y percepciones. Por ejemplo, el uso de términos excluyentes o sesgados puede reforzar desigualdades de género, clase o raza. En cambio, un lenguaje inclusivo puede contribuir a la creación de una sociedad más justa, ya que fomenta la igualdad y el respeto hacia la diversidad. **Cambiar la manera en que hablamos no sólo es un acto simbólico, es un paso concreto hacia un cambio social que visibiliza y respeta a todas las personas.** ¡Si queremos construir una sociedad más justa, empecemos comunicándonos de una manera más igualitaria!

Masculino genérico

El uso del masculino genérico en sustantivos concretos y contables, como «los alumnos» o «los trabajadores», ha sido tradicionalmente aceptado para referirse a grupos mixtos. Sin embargo, esta práctica invisibiliza a las mujeres, a las personas no binarias y, en general, a quienes no se identifican con el masculino. Al optar por un lenguaje inclusivo, evitamos esta invisibilización utilizando términos colectivos o abstractos que representen a todas las personas, como «el alumnado» o «la plantilla». De este modo, **se promueve una representación más equitativa en el discurso, lo cual es esencial para construir una sociedad más igualitaria.**

Por otro lado, se debe tener en cuenta que la utilización del masculino genérico, en muchas ocasiones, proporciona una información sesgada que puede dificultar la comprensión completa del mensaje a quien lo reciba. Imaginemos que, en clase, dos personas han tenido un mal comportamiento y la profesora informa al resto del profesorado que «ya ha hablado con sus padres». ¿Con quién ha hablado? ¿Con los dos padres y las dos madres? ¿Con los padres de cada uno de los alumnos? ¿Con un padre y una madre? Esto demuestra la importancia de evitar la utilización del masculino genérico en pro de construir un mensaje más preciso y explícito.





Estereotipos

Los estereotipos son simplificaciones que atribuimos a ciertos grupos de personas en función de su género, raza, orientación sexual, clase social o discapacidad, entre otras. Frases como «no seas marica», «mujer tenías que ser» o «pareces un chico» refuerzan estas ideas limitantes. La comunicación inclusiva busca dismantelar estos estereotipos, ya que perjudican tanto a las personas como a los grupos a los que pertenecen. Usar una comunicación libre de estereotipos ayuda a evitar que las expectativas culturales y sociales condicionen a las personas y abran un espacio para que cada individuo sea valorado por su singularidad.

Expresiones que perpetúan estereotipos de género

Evitar el uso de un lenguaje que perpetúe estereotipos de género implica ser consciente de cómo las palabras pueden reforzar ideas preconcebidas y roles limitantes para las personas de diferentes géneros. El lenguaje refleja y moldea la realidad, y cuando se utilizan términos o expresiones que sugieren diferencias o capacidades basadas en el género, se contribuye a mantener estas ideas. Para evitar esto es importante utilizar un lenguaje inclusivo y neutro que utilice formas que no refuercen estereotipos, como dejar de lado suposiciones sobre qué géneros desempeñan ciertos roles o utilizar formas colectivas o genéricas. Por ejemplo, en lugar de decir «médicos» o «enfermeras», se podría optar por «personal médico» o «profesionales de la salud». De esta manera, se promueve la igualdad y se evita reducir a las personas a estereotipos limitantes, especialmente cuando existe una jerarquía en la asignación de funciones.



Visibilización de lo no normativo

La sociedad tiende a dar visibilidad sólo a lo que considera «normativo», es decir, lo que encaja dentro de las categorías aceptadas o mayoritarias, como las identidades de género binarias (mujer/hombre) o las relaciones heterosexuales. La comunicación inclusiva desafía estas normativas, esforzándose por dar espacio y visibilidad a aquellas personas y realidades que no encajan en esos moldes. Esto incluye identidades de género no binarias, orientaciones sexuales diversas y formas de vivir fuera de lo convencional. Al hacer visible lo que no es normativo, se contribuye a romper barreras y a generar un discurso que refleje la diversidad del mundo real.



Reconocimiento de la diversidad

El reconocimiento de la diversidad es clave para la comunicación inclusiva. Implica entender que las personas tienen experiencias de vida y características diferentes, como género, etnia, orientación sexual, capacidad física o mental, religión y cultura, entre otras. Ignorar esta diversidad en el lenguaje puede llevar a la exclusión o a tu invisibilización de ciertos grupos. Reconocer y visibilizar esas diferencias permite construir un discurso más respetuoso e inclusivo, lo que asegura que todas las personas puedan verse reflejadas y representadas en la comunicación, y evita que se sientan marginadas o no escuchadas.

Preguntar a la sobrina si tiene novio significa asumir que es heterosexual, cuando se le podría preguntar si tiene pareja. Además de ello, es posible que el modelo monógamo no vaya con ella o que no quiera tener pareja, por lo que puede que ni siquiera tenga sentido preguntar si la tiene. ¡Tal vez sea más sencillo preguntarle qué tal está!



No discriminación



La comunicación inclusiva busca eliminar cualquier tipo de discriminación en el lenguaje. Esto significa no utilizar términos despectivos, peyorativos o que refuercen prejuicios contra ciertos grupos sociales, ya sea por su género, orientación sexual, origen étnico, discapacidad, religión u otras características. La discriminación en el lenguaje puede ser sutil o explícita, pero en cualquiera de sus formas tiene un impacto negativo, ya que perpetúa la exclusión y las desigualdades. El objetivo de este principio es asegurar que el lenguaje que empleamos promueva el respeto hacia todas las personas, fomentando una convivencia basada en la equidad y el reconocimiento de la dignidad de cada ser humano. **No sólo comunicamos con palabras, sino también con gestos**, por ejemplo, cuando nos quedamos mirando fijamente a personas que no encajan con las características normativas en la sociedad, como se explica en el siguiente punto.

Ser consciente de las diversidades étnicas, culturales, de orientación sexual, etc.

Reconocer y ser consciente de las diversas realidades humanas es un pilar de la comunicación inclusiva. Las personas tienen historias, culturas, creencias y experiencias únicas que deben ser respetadas y reflejadas en la forma en que nos comunicamos. Este principio implica evitar generalizaciones o estereotipos culturales, así como no asumir que las experiencias de vida de una persona se corresponden con una norma establecida. Ser consciente de esta diversidad también significa preguntar y tener disposición para aprender sobre las preferencias personales, como el uso de nombres, pronombres y formas de identificación cultural que las personas eligen para sí mismas. Te lo explicaremos detalladamente a lo largo de la guía.

Precisión y claridad

Uno de los retos de la comunicación inclusiva es mantener la precisión y la claridad sin perder su objetivo de ser equitativa. A veces, en el esfuerzo hacia una comunicación inclusiva, podemos complicar el mensaje o crear ambigüedades que dificultan la comprensión. Este principio recuerda que la comunicación debe ser efectiva, es decir, además de inclusiva, tiene que ser clara y comprensible para todas las personas. El uso de un lenguaje preciso permite que el mensaje sea accesible sin invisibilizar. Por ejemplo, **en lugar de sobrecargar una frase con pronombres o expresiones complejas, podemos optar por formas inclusivas que mantengan la sencillez y la efectividad del mensaje.** Podemos cambiar «será necesario que un abogado represente al interesado ante el gerente en su despacho» por «será necesaria representación legal ante la gerencia». ¡Se entiende genial!

Flexibilidad del lenguaje

El lenguaje está en constante cambio, adaptándose a nuevas realidades y necesidades. El principio de flexibilidad del lenguaje nos recuerda que no hay una única manera correcta de hablar de forma inclusiva. En su lugar, debemos tener disponibilidad para cambiar nuestras formas de comunicación conforme evolucionan las sensibilidades y las normas sociales. Cada persona tiene la capacidad de adaptar su comunicación al contexto sociocultural en el que vive, y así lo demuestra la historia y los constantes cambios en el lenguaje y la forma de comunicar. **Aceptar que el lenguaje es dinámico nos permite tener predisposición para abrazar la diversidad y las necesidades comunicativas de todas las personas.**

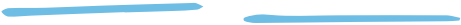


NUESTRO CEREBRO SESGADO



Nuestro cerebro está lleno de sesgos que influyen en la forma en que percibimos y representamos el mundo, siendo uno de ellos la asociación automática de ciertas profesiones, roles y características con un género en particular. Este tipo de pensamiento automático no ocurre porque tengamos malas intenciones, sino porque nos exponemos a una cultura que refuerza constantemente estos estereotipos a través del lenguaje, los medios de comunicación y nuestras interacciones sociales. Aquí es donde entra en juego la comunicación inclusiva, una herramienta fundamental para romper con estas asociaciones y reflejar la realidad diversa en la que vivimos.

Debido a que el lenguaje no solo describe el mundo, sino que puede llegar a moldearlo, existe una necesidad de comunicarnos de forma inclusiva. Las palabras que usamos y las estructuras que elegimos impactan directamente en cómo pensamos sobre las personas y los grupos sociales. Cuando utilizamos un lenguaje que excluye o invisibiliza a ciertos colectivos, reforzamos la idea de que solo existe una manera correcta de ser o de vivir. En el caso del género, el uso del masculino como estándar o neutro en muchas profesiones, como «médicos», «ingenieros» o «científicos», fomenta la creación de una imagen mental masculina que contribuye a la percepción de que estas ocupaciones estén naturalmente asociadas a los hombres, y dificulta que las niñas, al escuchar esas palabras, se proyecten en esas profesiones.



Por ejemplo, si en los medios de comunicación o en las conversaciones cotidianas hablamos de «los científicos descubrieron una vacuna», es probable que nuestra mente se imagine a un grupo de hombres. Pero si usamos «un equipo científico descubrió una vacuna» o «se descubrió una vacuna» rompemos esa asociación automática y comenzamos a representar la diversidad de género que realmente existe en esos ámbitos. Lo mismo ocurre en el otro sentido, si utilizamos términos como «las mujeres de la limpieza», estamos asociando las tareas de limpieza al género femenino, por lo que sería más apropiado utilizar términos como «el personal de limpieza». El lenguaje inclusivo es, por tanto, **una herramienta para transformar nuestras percepciones y acercarlas más a la realidad**, donde mujeres y hombres desempeñan roles y funciones relacionados con la ciencia, la política, la medicina, la limpieza y los cuidados, con independencia de su identidad de género.



Fuente: Chat GPT

Para comprender este aspecto es importante que entendamos que el género es una construcción social y cultural que se refiere a los roles, comportamientos y características que una sociedad considera apropiadas para mujeres, hombres y personas no binarias. A diferencia del sexo biológico, que se basa en diferencias físicas, el género está relacionado con cómo la sociedad espera que nos comportemos en función de si somos mujeres, hombres o no encajamos en esas categorías. **La comunicación, al reflejar y reforzar esas expectativas, juega un papel crucial en la perpetuación de estereotipos de género.**

Cuando utilizamos términos exclusivamente masculinos estamos contribuyendo a que el género siga viéndose como un sistema binario y rígido. Sin embargo, al optar por una comunicación inclusiva, abrimos espacio para que todas las identidades de género puedan expresarse y ser visibles.

Todo esto nos lleva a poner el foco en el androcentrismo que padece nuestra comunicación. ¿Alguna vez habías oído hablar de ello? **Es la tendencia a considerar al hombre como la norma universal y a organizar la cultura, la ciencia y el lenguaje en torno a esa idea.** En el caso del lenguaje, esto se manifiesta en el uso predominante del masculino para referirse a grupos mixtos o indeterminados. Por ejemplo, expresiones como «todos los alumnos», «los médicos» o «los pilotos de avión» refuerzan la idea de que el masculino representa a todo el mundo, cuando en realidad invisibiliza a las mujeres y a las personas no binarias.



Cuando representamos al ser humano o la historia de la humanidad, realmente estamos representando al hombre hegemónico y la historia del hombre hegemónico, ya que este se entiende como universal. ¿Lo habías pensado alguna vez? Aquí va otro ejemplo: la mayoría de las figuras históricas nombradas en los libros de texto de los institutos son hombres. Podríamos decir que es algo lógico, puesto que el poder y la presencia de los reyes ha sido mayor que el de las reinas. Pero ¿y por qué tenemos que hablar de reyes y reinas? No solo importa cómo comunicamos, sino qué comunicamos, a qué le ponemos el foco y, sobre todo, qué no comunicamos, qué ocultamos (muchas veces, de manera inconsciente). Es común hablar de inventores a lo largo de la historia, pero no lo es tanto hablar de inventoras que, a pesar de no tener derecho a la educación, han hecho grandes contribuciones a la sociedad, pero han sido sus padres o maridos quienes han firmado la autoría de la invención, ya que ellas no tenían derecho a la propiedad.



Al hablar de comunicación inclusiva, no solo debemos centrarnos en cómo comunicamos, sino en qué comunicamos, ya que la comunicación inclusiva busca romper con esa norma y visibilizar a todas las personas, no únicamente a los hombres normativos en cualquier contexto. Por ello, no es solo una cuestión de palabras, sino una herramienta poderosa para cambiar nuestra manera de pensar y, por tanto, nuestra realidad. Al reconocer la diversidad de identidades de género, romper con el androcentrismo y desafiar la normatividad de la comunicación, podemos contribuir a una sociedad más justa y equitativa. Sólo cuando nuestras palabras y acciones reflejen la riqueza y variedad de nuestras experiencias humanas, podremos decir que estamos comunicando de manera realmente inclusiva.

ESTRATEGIAS CONCRETAS HACIA UN LENGUAJE INCLUSIVO



Este apartado detalla una lista de herramientas concretas a favor del uso del lenguaje inclusivo. Recuerda que no se trata de desdoblar (ellas y ellos, los médicos y las médicas, las alumnas y los alumnos, etc.) o de utilizar @, x, e y otras opciones, sino de buscar alternativas que incluso nos permitan reducir el número de palabras y hacer que la comunicación sea más precisa y eficiente. Te lo aseguramos, ¡se puede!

Toma apuntes porque **al final de esta guía encontrarás ejercicios para poner en práctica todas estas herramientas.** Vamos allá.



Trucazo: habla en femenino

Si en una sala nos encontramos mujeres y hombres, ¿qué tenemos en común? ¡Que somos personas! **Por tanto, decir «estamos todas reunidas» es gramaticalmente correcto, porque nos referimos a que todas las personas estamos reunidas.** Puede que llame la atención, pero es un trucazo que funciona siempre. Además, es posible que alguien te pregunte por qué hablas en femenino, y esa será tu oportunidad para hablarle de la comunicación inclusiva y ponerle ejemplos del androcentrismo. Pero no te preocupes, si no te convence, tienes más estrategias a tu disposición. Continuamos.



Fuente: Universidad de La Rioja

Omisión

Seguro que cuando
lleguemos, uno nos
repartirá las normas
del concurso a los
escritores; suele ser
así.

Seguro que cuando
lleguemos se nos
repartirán las normas
del concurso; suele
ser así.

Cuando nosotros
vayamos, vosotros
estaréis esperando.

Cuando vayamos,
estaréis esperando.

Otra de nuestras favoritas. A veces, **podemos omitir artículos, determinantes o información redundante que lleva una marca de género.**

Si estamos hablando de un concurso de escritura, está claro que las normas serán repartidas a las personas escritoras, no hace falta decir «los escritores». ¿Por qué asumimos que quien reparte las normas tenga que ser «uno»? ¿Es esa la única opción?

Palabras colectivas

Los vecinos.	El vecindario.
Los clientes.	La clientela.
Los funcionarios.	El funcionariado.

Otra estrategia muy sencilla es utilizar **sustantivos genéricos, colectivos o abstractos** de cara a evitar el uso del masculino genérico. Imagina que eres una mujer y te llega una comunicación en la que se informa que se va a realizar una inspección en el correo electrónico de los funcionarios por mala praxis en la utilización de ciertas páginas no autorizadas. ¿Te das por aludida? Es más correcto utilizar el término «funcionariado», y así se despejan todas las dudas.



Utilización de determinantes sin marcas de género

Los que vayan a comprar.	Quienes vayan a comprar.
Los futbolistas deberán marcar un gol.	Cada futbolista deberá marcar un gol.
El estudiante que quiera aprobar deberá sacar un mínimo de seis en cada trabajo, si no, deberá hacer una presentación oral ante un evaluador.	Quienes quieran aprobar deberán sacar un mínimo de seis en cada trabajo, si no, deberán hacer una presentación oral.

Debemos entender cada ejemplo en su contexto. Imagina una profesora, el primer día de clases en la universidad, explicando las normas de evaluación de la asignatura. Se entiende que «quienes quieran aprobar» van a ser estudiantes, ¿quién si no? Y no hace falta decir «ante un evaluador», ya que el alumnado entiende que la presentación no va a ser delante del espejo, sino delante de alguien que evalúe. Pasamos de 24 palabras a 19 y evitamos el masculino genérico. Pero aún se puede acortar más: «Será necesario un seis en cada trabajo, si no, habrá que hacer una presentación oral». 15 palabras, y en el contexto se entiende el contenido de la oración.

Estructuras impersonales con «se»

El solicitante deberá acudir.	Se deberá acudir.
Los participantes prepararán.	Se preparará.
Los autores señalarán.	Se señalará.

Imagina el listado de normas para la evaluación de un Trabajo de Fin de Grado (TFG) en la universidad. Una de ellas dice lo siguiente: «Los autores del TFG nombrarán al menos 40 referencias bibliográficas de científicos». Podemos probar con: «Se nombrarán al menos 40 referencias bibliográficas científicas». Es obvio que será quien escribe el TFG quien tenga que nombrar las 40 referencias, y no tienen por qué ser «referencias de científicos», pueden ser «referencias científicas». **Se entiende, dejamos de lado el masculino genérico y reducimos el número de palabras.**

Uso de preposiciones

Desempleados.	En situación de desempleo.
Cualificados.	Con cualificación.
Formado.	Con formación.

¿Recuerdas que previamente hemos dicho que la comunicación inclusiva no es solo una cuestión de cómo decimos las cosas, sino de los valores que transmitimos? Esta herramienta es un claro ejemplo. Cuando a una persona con discapacidad la llamamos «discapacitada» estamos asumiendo que la discapacidad es su identidad. Un uso más adecuado sería decir «con discapacidad», si es que es pertinente. Las personas que tienen una discapacidad son mucho más que eso, la discapacidad no las define, no son «discapacitadas», como veremos más adelante en otro capítulo de esta guía.

Utilización de perífrasis

Los empresarios.	Las personas que tienen una empresa.
Los profesores.	El personal docente.

En muchas ocasiones puede resultar difícil encontrar términos inclusivos que además reduzcan el número de palabras. En estos casos es muy apropiado la utilización de perífrasis.

Construcciones metonímicas

El juez.	El órgano judicial.
El jefe de estudios.	La jefatura de estudios.

La metonimia permite reformular expresiones que tradicionalmente han sido asociadas con un género en particular. Por ejemplo, en lugar de decir «los hombres de ciencia», se puede utilizar una expresión metonímica como «la comunidad científica», lo cual no solo elimina el sesgo de género, sino que también abarca de manera más amplia e inclusiva a todas las personas involucradas en esa actividad. ¿A que como mujer te sientes más representada en esta última formulación?

Utilización de la forma pasiva

El propietario debe presentar el recurso en 7 días hábiles.	El recurso debe ser presentado en 7 días hábiles.
Las azafatas sirvieron la comida.	La comida fue servida.

El uso de la voz pasiva en el lenguaje inclusivo puede ser útil para despersonalizar las acciones y evitar referencias directas a un género específico. Al **cambiar el enfoque hacia la acción en sí misma**, más que hacia quién la realiza, se elimina la necesidad de utilizar formas de género que podrían ser excluyentes. Por ejemplo, en lugar de decir «el profesor calificó los exámenes», una versión en voz pasiva sería «los exámenes fueron calificados» y, a la vez, recortamos el número de palabras, lo que elimina la referencia a un género específico.

Utilización del imperativo

El opositor debe cumplimentar sus datos.	Cumplimente sus datos.
Los clientes deben devolver el periódico al interior del bar.	Devuelva el periódico al interior del bar.

El uso de la fórmula imperativa permite evitar el empleo del genérico masculino, eliminando la necesidad de referirse a un sujeto específico. En las expresiones imperativas, **el foco está en la acción que se requiere, sin necesidad de hacer referencia a un grupo o persona en particular.** Por ejemplo, en lugar de decir «los estudiantes deben entregar el trabajo», se puede usar el imperativo: «entreguen el trabajo». Se entiende perfectamente, ¿verdad?



Sustitución de los verbos ser y estar por formas reflexivas

Están obligados a cumplimentar el formulario.	Tienen la obligación de cumplimentar el formulario.
Están preparados para el examen.	Tienen preparación para el examen.

El uso de formas reflexivas en el lenguaje inclusivo puede ser una herramienta útil para evitar el empleo de los verbos «ser» y «estar» en expresiones que refuercen el masculino genérico. Permiten despersonalizar la acción y poner el énfasis en lo que sucede, en lugar de quién lo hace o quién está involucrado. Por ejemplo, en lugar de decir «los estudiantes están preparados para el examen», se puede reformular como «se están preparando para el examen», eliminando así la referencia explícita a un grupo de personas. De esta manera, el uso de formas reflexivas facilita una comunicación más inclusiva, **eliminando suposiciones de género y haciendo el mensaje accesible para todas las identidades.**

Uso del condicional

Los que quieran entrevistarse que se apunten.	Si quieren entrevistarse, que se apunten.
Aquellos que vayan a venir que me avisen.	Si vais a venir, avisadme.

El uso de la conjunción «si» permite formular oraciones condicionales sin hacer referencias de género explícitas. Plantear situaciones hipotéticas o condicionales puede facilitar la creación de expresiones más inclusivas. Por ejemplo, en lugar de decir «si el alumno entrega el trabajo, será evaluado», se puede reformular como «si se entrega el trabajo, será evaluado». De esta manera, **se evita el uso de pronombres o determinantes con marca de género**, permitiendo una estructura condicional más neutral e inclusiva.



No menosprecio de lo relacionado con las mujeres

Bah, cosas de mujeres.	Tal vez no debería haber hablado de esa manera.
Esa chica parece buena directora.	Parece buena directora.
Se pone como una histérica.	Quizás debería preguntarle qué tal está.

Con el lenguaje transmitimos valores, tal y como hemos explicado anteriormente. En una formación acerca de planes de igualdad en la empresa, un empresario dijo «yo, en mi empresa, tengo muy en cuenta todo esto de la igualdad, a mis chicas las trato muy bien». «¿Mis chicas?». «¿Todo esto de la igualdad?». Imaginamos que no hace falta explicación, pero te proponemos que de aquí en adelante te fijes cuántas veces se habla de las mujeres adultas en términos de «chicas», mientras que a los hombres se les llama «hombres».



Gente, persona, población, pueblo, personal, parte

Los jóvenes.	La gente joven.
Los interesados.	Las personas interesadas.
Los logroñeses.	La población logroñesa.
Los administrativos/profesores/enfermeras.	El personal administrativo/docente/de enfermería.
El interesado/damnificado/demandado.	La parte interesada/damnificada/demandada.

Estos sustantivos son muy útiles para evitar artículos con género. Un ejemplo puede ser, en lugar de utilizar el término «los y las jóvenes riojanas» podemos decir, «la juventud riojana». ¡Mucho más incluyente y fácil!

Sinónimos

Los agredidos.	Las víctimas.
Los niños.	Las criaturas.
Los hombres y las mujeres.	Las personas.

La utilización de sinónimos es una herramienta valiosa en el lenguaje inclusivo, ya que permite evitar el uso de términos que puedan perpetuar el masculino genérico o limitar la representación de diversas identidades. Por ejemplo, al sustituir «hombres» por «individuos», se amplía la referencia a un grupo más diverso y se elimina la exclusión de personas de diferentes géneros.

“E”, “X”, “@” y barras

No existen leyes acerca de la comunicación, más bien recomendaciones. Cada persona se puede expresar como considere adecuado, incluso si decides usar el masculino genérico, a pesar de invisibilizar lo no relacionado con la masculinidad. En cuanto al uso de la «e» en «persones» o «todes», se puede usar perfectamente, siempre y cuando las personas a las que nos dirigamos se sientan cómodas con ello. Sin embargo, debemos tener en cuenta que el uso de la «e» no nombre explícitamente a las mujeres. La «x» y la «@», como en «personxs» o «tod@s» no las recomendamos debido a que no tienen un fonema como tal, y no se puede leer, pero recuerda, ¡el lenguaje es libre! En este caso, gracias a que el castellano es tan rico, **podemos incluir a todas las personas con recursos como los que hemos nombrado anteriormente, ¡aunque hay muchos más!**



Crédito: Yulya Bortulyova

ESTRATEGIAS CONCRETAS MÁS ALLÁ DEL LENGUAJE





Representar a todo tipo de personas

Uno de los primeros pasos hacia una comunicación visual inclusiva es **asegurarse de que las imágenes que utilizamos representen la diversidad de personas que existen en la sociedad**. En muchos casos, las imágenes en campañas publicitarias, medios de comunicación o materiales educativos tienden a mostrar sólo a un grupo demográfico muy específico: personas blancas, jóvenes, sin discapacidad y heteronormativas. Esta falta de diversidad no solo crea una imagen distorsionada de la realidad, sino que también refuerza la idea de que sólo ciertos tipos de personas merecen ser visibles y protagonistas.



Para combatir esta tendencia es importante utilizar imágenes que reflejen la diversidad de género, raza, etnia, orientación sexual, capacidades y cuerpos. Esto hace referencia a mostrar a personas de diferentes colores de piel, con distintas identidades de género, cuerpos diversos (no solo los considerados «normativos»), así como a personas con discapacidades visibles o no visibles. De esta manera, se promueve una representación visual que refleje la pluralidad de la sociedad y se evita la exclusión de ciertos colectivos.

Por ejemplo, en una campaña de marketing de una universidad sería importante incluir imágenes de estudiantes de distintos géneros, etnias, edades y capacidades físicas o cognitivas para representar a todo el mundo. Esta diversidad visual no solo envía el mensaje de que la universidad valora la inclusión, sino que **también da al alumnado potencial la bienvenida y la oportunidad de sentirse incluido**.

La comunicación inclusiva no se limita al uso del lenguaje verbal o escrito, ya que **también abarca las imágenes y los elementos visuales que utilizamos para comunicar.** Nuestras elecciones visuales pueden reforzar estereotipos, invisibilizar a ciertos grupos o, por el contrario, ayudar a construir una sociedad más diversa y equitativa. En este capítulo exploraremos algunas estrategias clave para llevar la inclusividad más allá del lenguaje y aplicarla en las imágenes y recursos visuales.





Evitar el androcentrismo en las imágenes

Como se ha expuesto previamente, el androcentrismo, que es la tendencia a situar al hombre como norma universal y estándar, no solo se manifiesta en el lenguaje, sino también en las imágenes. Durante mucho tiempo las representaciones visuales en diversos medios han puesto a los hombres en el centro, sea en roles de liderazgo, ciencia, tecnología o deporte. Esto refuerza la percepción de que el hombre es la figura dominante y, por tanto, relega a las mujeres y a las personas no binarias a papeles secundarios o invisibles.

Una estrategia clave para evitar el androcentrismo es revisar conscientemente las imágenes que utilizamos y preguntarnos si están reproduciendo una visión sesgada del género. Te proponemos una metodología sencilla paso por paso. Cuando vayas a crear un cartel o una campaña, reflexiona acerca de estas preguntas:

¿Quiénes tienen el protagonismo en las imágenes?

¿Son mayoritariamente hombres?

¿Qué roles desempeñan las personas de diferentes géneros en las imágenes?

¿Hacia qué tipo de público potencial nos estamos dirigiendo?

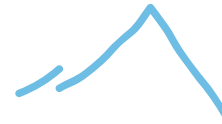
¿Estamos representando a nuestro público potencial?



Fuente: Universidad de La Rioja

Si vemos que sólo los hombres están siendo representados en posiciones de liderazgo o de poder, debemos hacer ajustes para equilibrar esas representaciones. Mostrar a mujeres y personas no binarias en papeles relevantes y visibles es una forma efectiva de contrarrestar el androcentrismo.

Por ejemplo, en una presentación acerca de la universidad que incluya imágenes de liderazgo o innovación es fundamental incluir imágenes de mujeres, personas no normativas y de diferentes etnias y edades para reflejar que todas las personas pueden ocupar esos espacios. Del mismo modo que es esencial mostrar personas de género masculino realizando tareas de limpieza, cuidado, estética o actividades secundarias. No se trata sólo de una cuestión de igualdad, sino de mostrar una realidad diversa y plural.





Romper con los estereotipos de género

Las imágenes también juegan un papel fundamental en la reproducción o ruptura de los estereotipos de género. Tradicionalmente, las mujeres se han representado en roles de cuidado o con características relacionadas con la belleza, la pasividad o la vulnerabilidad, mientras que los hombres se han asociado con la fuerza, la racionalidad y el liderazgo. Este tipo de representaciones limitan las posibilidades de cómo se percibe a las personas y cómo estas perciben lo que pueden o deben hacer.

Romper con estos estereotipos significa presentar a las personas en una variedad de roles y contextos sin que su género limite las posibilidades. **Por ejemplo, podemos mostrar a mujeres en roles relacionados a las carreras STEM (Science, Technology, Engineering y Mathematics), a hombres cuidando de sus criaturas o realizando labores domésticas y a personas no binarias en cualquier ámbito, sin encasillarlas en estereotipos tradicionales.** Además, es importante que los cuerpos no se presenten siempre bajo cánones estéticos inalcanzables o poco realistas. Mostrar cuerpos diversos, sin idealizarlos ni estereotiparlos, es una forma de apoyar la inclusión y el respeto hacia la realidad corporal de las personas.



En el ámbito universitario, los estereotipos de género pueden influir en la forma en que se perciben ciertas carreras o disciplinas. Por ejemplo, existe la creencia de que las ingenierías y las ciencias tecnológicas son campos masculinos, mientras que las carreras relacionadas con la educación, las humanidades o los cuidados son más propias de mujeres. Estos estereotipos limitan la diversidad en dichas áreas y perpetúan la idea de que ciertos conocimientos están reservados para un género en particular.

Para romper con estos estereotipos, una universidad podría utilizar imágenes en sus materiales promocionales que muestren a mujeres desempeñándose en laboratorios de física o ingeniería y a hombres participando en actividades relacionadas con la educación infantil o la psicología. Esta estrategia visual contribuye a dismantelar la idea de que las habilidades o intereses están determinados por el género, mostrando que cualquier persona, independientemente de su identidad de género, puede sobresalir en cualquier campo académico. Esto envía un mensaje fuerte al alumnado potencial de que todas las carreras están abiertas a todas las personas, sin importar los estereotipos tradicionales.

Como conclusión, las imágenes tienen un gran poder para influir en nuestra percepción del mundo. **Al representar a todo tipo de personas, evitar el androcentrismo y romper con los estereotipos de género, estamos contribuyendo a una comunicación más inclusiva que refleja la realidad diversa de nuestra sociedad.** El compromiso con la inclusión visual no solo es ético, sino que también es un paso necesario hacia una mayor equidad y justicia social.



Fuente: Universidad de La Rioja

Diversidad cultural

• Evitar prejuicios culturales y raciales

Uno de los errores más comunes en la comunicación es caer en estereotipos raciales o culturales. Frases o comentarios que asumen que una persona tiene ciertos comportamientos o características por pertenecer a un grupo étnico específico perpetúan prejuicios. La comunicación inclusiva busca evitar estos juicios automáticos y, en cambio, tratar a cada persona como un individuo con una experiencia única. Por ejemplo, no asumir que una persona latina debe hablar español o que una persona asiática tiene que ser buena en matemáticas es clave para erradicar este tipo de sesgos.

• No generalizar ni homogeneizar culturas

Es frecuente escuchar frases como «los árabes» o «África» para referirse a culturas como si fueran homogéneas. Este tipo de simplificación borra la rica diversidad dentro de esos grupos. África, por ejemplo, es un continente con más de 50 países, con religiones, lenguas y culturas diferentes, por lo que es incorrecto hablar de «África» como si fuera un único bloque. **El lenguaje inclusivo debe reflejar la complejidad de las culturas, evitando generalizaciones.**



Fuente: Universidad de La Rioja

LA COMUNICACIÓN
INCLUSIVA NO SOLO SE
REFIERE AL GÉNERO



Cuando hablamos de comunicación inclusiva, muchas veces nos enfocamos únicamente en el género, pero la realidad es que una comunicación verdaderamente inclusiva abarca mucho más. **Incluye la diversidad cultural, la discapacidad, la edad, la orientación sexual, entre otras dimensiones.** Al adoptar un enfoque integral, podemos crear una sociedad más equitativa y respetuosa, donde todas las personas nos sintamos representadas y escuchadas. En este capítulo abordaremos cómo la comunicación inclusiva no solo trata de género, sino también de otros aspectos fundamentales.



• Ser consciente del contexto histórico y social

Al comunicarnos, es crucial tener presente la historia de colonización, opresión y desigualdad que muchas culturas han sufrido. Hacer comentarios que trivialicen esas experiencias o ignorarlas por completo es una forma de violencia simbólica. Una comunicación inclusiva requiere ser consciente de estas realidades y evitar comentarios que puedan revivir o perpetuar esas injusticias históricas.

Un ejemplo concreto de cómo una comunicación puede trivializar experiencias históricas de opresión es referirse a prácticas culturales originarias con términos despectivos o desde una perspectiva eurocéntrica. Por ejemplo, durante una conferencia académica se podría escuchar que «las antiguas civilizaciones indígenas no conocían la civilización hasta la llegada de los europeos». Este tipo de comentario ignora la riqueza y complejidad de las culturas indígenas, mientras minimiza o borra el impacto devastador de la colonización en estos pueblos.

Para una comunicación inclusiva sería más apropiado reconocer las contribuciones y logros de las culturas indígenas antes de la colonización, sin enmarcar el progreso en términos exclusivamente europeos. Además, sería imprescindible evitar términos despectivos o paternalistas al referirse a estas culturas es clave para no perpetuar esas injusticias históricas. **Por ejemplo, se podría decir: «Las civilizaciones indígenas desarrollaron conocimientos avanzados en agricultura, astronomía y medicina, que fueron relegados por la llegada de la colonización europea».** Esto muestra respeto y conciencia histórica, evitando trivializar el sufrimiento y la opresión que estas culturas experimentaron.

• Fomentar el respeto y la apertura hacia otras culturas

Una comunicación inclusiva no solo se basa en evitar errores, sino también en fomentar una actitud de apertura y aprendizaje continuo. **Escuchar a personas de otras culturas, comprender sus perspectivas y mostrar respeto hacia sus tradiciones son elementos clave para una interacción inclusiva.** No se trata de imponer nuestra visión del mundo, sino de abrir el diálogo y enriquecernos mutuamente.

Si en la universidad organizamos unas jornadas sobre tecnología, tal vez podamos invitar a una persona que haya realizado logros tecnológicos notables en situación de exclusión social, pobreza o dependencia, como ejemplo de superación personal, creatividad, ingenio, adaptación, etc.



Discapacidad o diversidad funcional

- **No asumir limitaciones basadas en la discapacidad**

Uno de los mayores errores es asumir automáticamente que una persona con diversidad funcional tiene ciertas limitaciones o necesita ayuda constante. **Cada persona con discapacidad tiene capacidades y necesidades individuales. Es importante no reducir su identidad a una condición.** Por ejemplo, no asumir que una persona en silla de ruedas no puede participar en ciertas actividades es una forma de romper con este sesgo.

- **Evitar el uso de diminutivos o lenguaje condescendiente**

Hablar a una persona con discapacidad en tono infantil o usando diminutivos es una forma de comunicación que puede ser percibida como despectiva. El respeto implica tratar a todas las personas de igual a igual, sin importar su discapacidad. Usar términos como «chiquita» o «majico» contribuye a la infantilización y refuerza estereotipos que limitan la dignidad de la persona.

- **Revisar cómo nombramos a las personas con discapacidad**

El lenguaje que utilizamos tiene un gran impacto en la forma en que percibimos al resto, y cuando empleamos términos como «inválido» o «minusválido», reducimos a la persona a su discapacidad, como si esta fuera su única característica o, peor aún, como si careciera de valor por esa condición. **Estos términos están cargados de connotaciones negativas, implicando falta de capacidad o valor, lo que contribuye a perpetuar estigmas y prejuicios sobre las personas con discapacidad.** Usar estas palabras no solo es despectivo, sino que también refuerza barreras sociales y fomenta actitudes discriminatorias.



Al hablar de «persona con discapacidad» o «persona con diversidad funcional», priorizamos su identidad como individuo antes que su condición, reconociendo que la discapacidad es sólo una parte de quien es, y no su totalidad. Este enfoque humaniza a las personas, ya que pone énfasis en su dignidad, sus derechos y sus capacidades. Además, refleja una visión más inclusiva, donde las personas son valoradas por lo que son, en lugar de ser definidas por una condición específica. El lenguaje tiene el poder de moldear percepciones y realidades. Si somos conscientes de cómo nos expresamos, podemos ayudar a construir una sociedad más inclusiva y equitativa.

• No convertir la discapacidad en el centro de la conversación

A menos que sea relevante, no es necesario mencionar la discapacidad de una persona. En muchas ocasiones, la discapacidad no tiene impacto en el tema de conversación, y centrar la atención en ella puede reforzar la idea de que este define por completo a la persona.

• Respetar la autonomía de la persona

Ofrecer ayuda sin preguntar puede parecer amable, pero a menudo es un gesto que socava la autonomía de la persona. Hay que pensarlo dos veces antes de ofrecer asistencia, además, respetar su capacidad para tomar decisiones sobre su propia vida es fundamental para una comunicación inclusiva. Esto también se aplica a otras personas. Por ejemplo, asumir que una mujer necesita ayuda para colocar una maleta, pero un hombre, no, puede ser condescendiente. ¿Cuántas veces has visto esto en un tren o en un avión? Si vamos a ofrecer ayuda, se la ofreceremos a todas las personas o a las que veamos que obviamente la necesitan, como, por ejemplo, una persona mayor de estatura baja que literalmente no puede llegar a dejar la maleta en el único hueco que queda libre. También, podemos esperar a que dicha persona pida ayuda. Y si ya hay una persona ayudando, no hace falta que todo el vagón preste atención a la situación.



Fuente: Universidad de La Rioja

- **No asumir la heterosexualidad y la monogamia por defecto**

El uso de un lenguaje neutral en cuanto a relaciones personales es fundamental. En lugar de preguntar automáticamente si alguien tiene «novio» o «novia», es más inclusivo hablar de «pareja» o hacer preguntas abiertas. Este tipo de lenguaje evita asumir que todas las personas son heterosexuales y normaliza la diversidad de orientaciones sexuales. Incluso podríamos ir más allá y comprender que la monogamia no es la única opción de disfrutar la sexualidad y las relaciones sentimentales, y evitar preguntar por parejas, ya que es posible que una persona comparta este aspecto de su vida con un círculo mayor. También, hay personas que no quieren tener pareja o que son asexuales y les incomoda la presión de ser preguntadas constantemente por este aspecto.

- **Respetar la privacidad y el derecho a la autoidentificación**

La orientación sexual de una persona es algo que debe compartir si lo desea, y no debe ser motivo de presión. Respetar el espacio personal y no hacer preguntas invasivas sobre su vida afectiva es clave en una comunicación inclusiva.

- **No convertir la orientación sexual en la identidad de la persona**

«En la uni he conocido una amiga súper maja, es lesbiana, se sienta a mi lado y en los descansos no paramos de hablar». ¿Realmente es necesario decir que es lesbiana? **¿Diríamos «es hetero», si fuera heterosexual?**

- **Normalizar la diversidad afectiva y sexual**

Incluir la diversidad afectiva de manera natural en nuestras conversaciones y ejemplos ayuda a romper con la heteronormatividad. Hablar de parejas del mismo género de la misma manera en que se habla de parejas heterosexuales es una forma de normalizar y visibilizar la diversidad sexual en todos los espacios.



• Visibilizar las diferentes realidades LGTBQ+

En los medios de comunicación, el cine y la música, los hombres gais blancos han tenido más visibilidad que el resto de la comunidad LGTBQ+, creando un desequilibrio en su representación. Este hecho se puede observar a través de diversos ejemplos:

Cine: películas como *Brokeback Mountain* (2005), que aborda una relación entre dos hombres, tuvieron gran impacto, mientras que historias lésbicas, como *Carol* (2015), han sido menos comunes y reconocidas.

Música: artistas como Elton John, Sam Smith, Freddy Mercury o George Michael han sido muy visibles, mientras que cantantes lesbianas como Melissa Etheridge o Hayley Kiyoko han tenido menos impacto en la corriente principal.

Medios: presentadores como Jorge Javier Vázquez o Jesús Vázquez, abiertamente gais, han sido figuras muy visibles en televisión. Sin embargo, hay pocas mujeres lesbianas en roles prominentes en la televisión española, que hablen de su condición sexual abiertamente, lo que refleja una menor representación en comparación con sus compañeros masculinos.

• Evitar suposiciones normativas sobre relaciones y familias

No todas las personas quieren o tienen una pareja ni todas las relaciones siguen un modelo heteronormativo. Es importante no imponer expectativas sobre tener descendencia o una familia tradicional, ya que las estructuras familiares y afectivas son diversas y válidas. Comentarios como «se te está pasando el arroz» o «cuando seas mayor y tengas novia, verás» pueden resultar poco inclusivos.



Regla de inversión

Para evitar un uso sexista del lenguaje es necesario aprender a reconocerlo. Para ello podemos utilizar la regla de inversión. **Esta consiste en cambiar en una frase el término relativo a un género por el que hace referencia al otro.** Si el resultado modifica en lo fundamental el contenido o la intención o si resulta llamativo por resultarnos extraño, nuestro enunciado puede ser interpretado como sexista. Por ejemplo, los viernes las profesoras tendrán un descanso adicional de 10 minutos. ¿Sólo las mujeres?

Evitar el masculino genérico

Se debe evitar su uso y replantearnos su utilización en todos los contextos en los que pueda detectarse un uso discriminatorio del lenguaje. Como hemos visto, **además de poco justo y discriminatorio, en algunas ocasiones puede resultar ambiguo.**

BUENAS PRÁCTICAS EN COMUNICACIÓN INCLUSIVA



A modo de resumen, se plantean algunas estrategias referentes a la comunicación inclusiva que son constitutivas de buenas prácticas.





Documentos oficiales

En los documentos oficiales debe primar la economía del lenguaje y la precisión debido a la limitación de espacio. Como hemos puesto de manifiesto a lo largo de esta guía, la utilización de un lenguaje inclusivo no tiene por qué afectar la extensión de la redacción.

Es conveniente evitar las leyendas presentes en algunos documentos oficiales del tipo: «toda referencia a cargos, personas o colectivos incluida en este documento en masculino se entenderá que incluye tanto a mujeres como a hombres», puesto que esto no evita la invisibilización del género femenino. **Esta fórmula puede ser sustituida por leyendas como: «Este documento está redactado en femenino porque hace alusión a personas».**

No abusar de los desdoblamientos

Este recurso puede ser válido en determinadas partes del discurso, pero **la reiteración de estas duplicidades puede entorpecer el discurso y resultar tedioso y reiterativo.** En caso de que esta sea la opción escogida, el orden de los desdoblamientos puede alternarse (femenino / masculino vs. masculino / femenino). Este recurso puede ser útil en la redacción de formularios, encabezados u otros textos de naturaleza prioritariamente escrita.



Nombrar los títulos, profesiones y cargos

Debemos recordar que, aunque se aprecie cierta resistencia al cambio, la tendencia de nuestro idioma es a la feminización de los nombres de títulos, profesiones y cargos (a excepción de, por ejemplo, los cargos militares).

Debemos prestar especial atención a la concordancia en el caso de cargos, oficios y profesiones para evitar construcciones fallidas del tipo «la juez».

El empleo de sustantivos colectivos y sustantivos abstractos puede resultar una eficaz forma de sustituir el masculino genérico, pero debe hacerse siempre que no resulte forzado y no se pierdan matices significativos en la sustitución.



A veces un poco es mucho

En muchas ocasiones no es necesario que todo el texto esté escrito en lenguaje inclusivo, aunque esto sería idóneo. No solo se trata de añadir unas determinadas palabras o evitar otras, sino de hacer patente una voluntad inclusiva para todas las personas y de utilizar la potencialidad y la creatividad de nuestra lengua.

Se trata, en este sentido, de dar pasos acordes con la realidad social del momento: **una realidad que persigue una sociedad más justa e inclusiva en la que la consecución de la equidad e igualdad de géneros debe ser una prioridad.** Este esfuerzo parte de una reflexión profunda acerca del lenguaje y de su relación con el mundo igualitario que queremos construir y que la universidad, desde todos sus ámbitos, debe esforzarse por fomentar.

¡Buscamos alumnos para el Máster de Formación Permanente en Escritura Creativa: Narrativa en español!

La Universidad de La Rioja te anima a inscribirte en su Máster de Formación Permanente en Escritura Creativa: Narrativa en español, una experiencia única para aquellos que desean perfeccionar su estilo y explorar nuevas formas de narrar. Con el apoyo de un equipo de profesores expertos tendrás la oportunidad de desarrollar tus habilidades literarias y convertirte en el escritor que siempre has soñado ser. ¡No dejes pasar esta oportunidad de llevar tu pasión por la escritura al siguiente nivel y formar parte de una comunidad de futuros escritores destacados!

¡Apúntate al Máster de Formación Permanente en Escritura Creativa: Narrativa en español!

La Universidad de La Rioja te anima a inscribirte en su Máster de Formación Permanente en Escritura Creativa: Narrativa en español, una experiencia única para quienes desean perfeccionar su estilo y explorar nuevas formas de narrar. Con el apoyo de profesorado experto tendrás la oportunidad de desarrollar tus habilidades literarias y hacer de tu sueño una realidad. ¡No dejes pasar esta oportunidad de llevar tu pasión al siguiente nivel y hacer de la escritura tu modo de vida!

EJEMPLOS DE TEXTOS



A continuación, se señalan diferentes ejemplos de textos que pueden ser escritos por personal o alumnado de la universidad; contienen algunas ideas para redactarlos en clave de lenguaje inclusivo.



La Universidad de La Rioja lanza una campaña de donación de sangre con el objetivo de concienciar a todo aquel que forme parte de la universidad sobre la importancia de este acto solidario. Invita a todos los estudiantes, profesores y trabajadores de administración a participar en esta noble causa, ya que cada donación puede salvar hasta tres vidas. Las donaciones se llevarán a cabo en el campus, donde nuestros profesionales de la salud estarán disponibles para atender a los donantes y garantizar un proceso seguro y ágil. Seas alumno, profesor o trabajador de la universidad, ¡te esperamos!

La Universidad de La Rioja lanza una campaña de donación de sangre con el objetivo de concienciar a toda la comunidad universitaria sobre la importancia de este acto solidario. Invita a todo el alumnado, profesorado y personal administrativo a participar en esta noble causa, ya que cada donación puede salvar hasta tres vidas. Las donaciones se llevarán a cabo en el campus, donde profesionales de la salud estarán disponibles para atender a quienes donen y garantizar un proceso seguro y ágil. ¡Anímate a ser parte del cambio y contribuye a hacer una diferencia en la vida de quienes más lo necesitan!

La Universidad de La Rioja celebró una jornada especial con motivo de la Semana de la Movilidad, donde se promovieron hábitos de transporte sostenible y la concienciación sobre seguridad para conductores y peatones. Durante el evento, contaron con la valiosa participación de varios representantes de la Guardia Civil, los cuales ofrecieron charlas informativas sobre la importancia de respetar las normas de tráfico y cómo contribuir a un entorno más seguro para todos. Además, se realizaron actividades interactivas y exhibiciones que fomentaron el uso de la bicicleta y otros medios de transporte ecológicos. Esta jornada fue una gran oportunidad para que los estudiantes reflexionaran sobre sus hábitos de movilidad y su impacto en el medio ambiente.

La Universidad de La Rioja celebró una jornada especial con motivo de la Semana de la Movilidad, donde se promovieron hábitos de transporte sostenible y la concienciación sobre la seguridad vial. Durante el evento, contaron con la valiosa participación de la Guardia Civil, quienes ofrecieron charlas informativas sobre la importancia de respetar las normas de tráfico y cómo contribuir a un entorno más seguro. Además, se realizaron actividades interactivas y exhibiciones que fomentaron el uso de la bicicleta y otros medios de transporte ecológicos. Esta jornada fue una gran oportunidad para que la comunidad educativa reflexionara sobre sus hábitos de movilidad y su impacto en el medio ambiente.

Asunto: Información sobre la próxima clase

Estimados alumnos:

Espero que todos os encontréis bien. Quiero recordaros que la próxima clase se llevará a cabo el martes a las 10:00 a. m., en el aula 203. Durante esta sesión, abordaremos el tema de la investigación y sus métodos, así que os recomiendo que reviséis el artículo sobre los investigadores de Murcia colgada en la plataforma dentro de la carpeta del tema.

Además, os animo a preparar cualquier pregunta que tengáis, ya que será un buen momento para aclarar dudas y profundizar en el tema. También, quiero recordaros que el plazo para entregar el primer trabajo se acerca; por favor, aseguraos todos de cumplir con la fecha límite.

Quedo a la disposición de todos vosotros para cualquier duda que pudierais tener.

Asunto: Información sobre la próxima clase

Estimada clase:

Espero que os encontréis bien. Quiero recordaros que la próxima clase se llevará a cabo el martes a las 10:00 a. m., en el aula 203. Durante esta sesión, abordaremos el tema de la investigación y sus métodos, así que os recomiendo que reviséis la lectura colgada en la plataforma dentro de la carpeta del tema.

Además, os animo a preparar cualquier pregunta que tengáis, ya que será un buen momento para aclarar dudas y profundizar en el tema. También, quiero recordaros que el plazo para entregar el primer trabajo se acerca; por favor, aseguraos de cumplir con la fecha límite.

Quedo a vuestra disposición para cualquier duda que pudierais tener.

Hola, Natalia:

Espero que te encuentres bien. Quería comentarte sobre el próximo proyecto que tenemos en conjunto y la importancia de establecer una buena comunicación entre nosotros. Creo que sería útil programar una reunión para discutir los detalles y asegurarnos de que todos los aspectos estén bien coordinados.

Además, me gustaría saber si has tenido la oportunidad de revisar el material que compartí con el resto de profesores. Tu opinión siempre es valiosa y me gustaría escuchar tus sugerencias sobre cómo mejorar la presentación del contenido de cara a conseguir un resultado más interesante para los lectores.

Por último, sería genial si pudiéramos involucrar a algunos estudiantes en el proceso. Creo que su perspectiva podría enriquecer nuestra propuesta y hacerla más atractiva.

Quedo a la espera de tu respuesta.

Hola, Natalia:

Espero que te encuentres bien. Quería comentarte sobre el próximo proyecto que tenemos en conjunto y la importancia de establecer una buena comunicación. Creo que sería útil programar una reunión para discutir los detalles y asegurarnos de que todos los aspectos estén bien coordinados.

Además, me gustaría saber si has tenido la oportunidad de revisar el material que compartí con el equipo. Tu opinión siempre es valiosa y me gustaría escuchar tus sugerencias sobre cómo mejorar la presentación del contenido de cara a conseguir un resultado más interesante.

Por último, sería genial si pudiéramos involucrar al alumnado en el proceso. Creo que su perspectiva podría enriquecer nuestra propuesta y hacerla más atractiva.

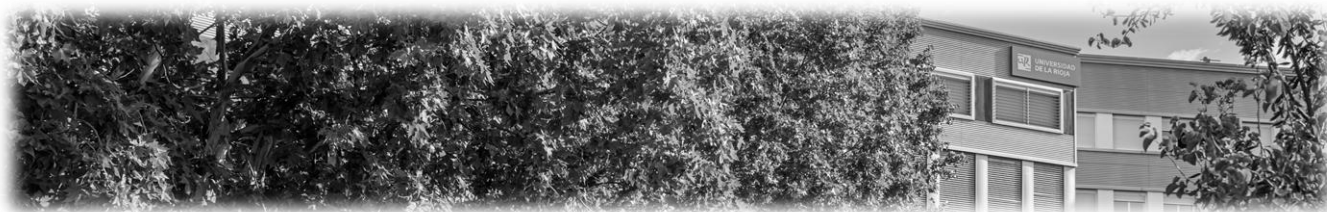
Quedo a la espera de tu respuesta.

Resolución del Concurso de Méritos para 125 plazas de profesor/a sustituto y profesor/a ayudante doctor/a

La Universidad de La Rioja, en su compromiso por fortalecer el equipo de profesores y mejorar la calidad educativa, ha decidido llevar a cabo un Concurso de Méritos para cubrir 125 plazas de profesor/a sustituto y profesor/a ayudante doctor/a. Este proceso tiene como objetivo seleccionar a los candidatos más cualificados que puedan contribuir al desarrollo académico y a la investigación en nuestra institución. Los interesados deben cumplir con los requisitos establecidos en la convocatoria y presentar la documentación necesaria dentro de los plazos estipulados.

El proceso de selección se basará en criterios objetivos que valorarán la formación académica, la experiencia profesional y los méritos investigativos de cada candidato. Se espera que los seleccionados no solo posean un sólido conocimiento en sus respectivas áreas, sino también un compromiso con la enseñanza y la investigación, así como una capacidad demostrada para colaborar en proyectos multidisciplinarios. La transparencia y la equidad serán principios fundamentales a lo largo de todo el proceso.

Finalmente, se informa a todos los interesados que el plazo para la presentación de solicitudes finalizará el próximo [fecha]. La Universidad de La Rioja agradece el interés mostrado por los profesionales de la educación y los anima a participar en este concurso que representa una oportunidad valiosa para integrarse en un equipo de profesores comprometido con la excelencia académica y la formación integral de nuestros estudiantes.



Fuente: Universidad de La Rioja

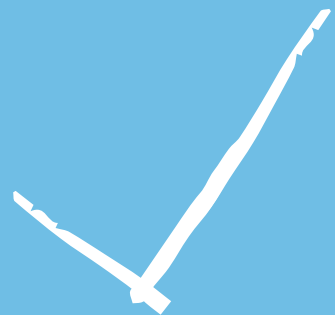
Resolución del Concurso de Méritos para 125 plazas de profesorado sustituto y profesorado ayudante doctor

La Universidad de La Rioja, en su compromiso por fortalecer el equipo de profesorado y mejorar la calidad educativa, ha decidido llevar a cabo un Concurso de Méritos para cubrir 125 plazas de profesorado sustituto y profesorado ayudante doctor. Este proceso tiene como objetivo seleccionar las candidaturas más cualificadas que puedan contribuir al desarrollo académico y a la investigación en nuestra institución. Quien tenga interés debe cumplir con los requisitos establecidos en la convocatoria y presentar la documentación necesaria dentro de los plazos estipulados.

El proceso de selección se basará en criterios objetivos que valorarán la formación académica, la experiencia profesional y los méritos investigativos de las candidaturas. Se espera que la persona seleccionada no solo posea un sólido conocimiento en sus respectivas áreas, sino también un compromiso con la enseñanza y la investigación, así como una capacidad demostrada para colaborar en proyectos multidisciplinarios. La transparencia y la equidad serán principios fundamentales a lo largo de todo el proceso.

Finalmente, se informa que el plazo para la presentación de solicitudes finalizará el próximo XX/XX/XXXX. La Universidad de La Rioja agradece el interés mostrado por profesionales de la educación y anima a participar en este concurso que representa una oportunidad valiosa para integrarse en un equipo docente comprometido con la excelencia académica y la formación integral de nuestro alumnado.

CHECKLIST INCLUSIVO



Después de leer la guía, te parece genial utilizar una comunicación inclusiva, pero, antes de publicar esa campaña o de subir ese trabajo al aula virtual o de enviar ese correo, te haces la siguiente pregunta: ¿Estaré realmente haciendo un uso inclusivo de la comunicación?

A continuación, puedes encontrar una lista de [aspectos fundamentales para comprobar](#) antes de hacer *clic* sobre «enviar».

- ✓ He escrito el documento [sin usar el masculino genérico](#).
- ✓ He revisado que haya representado a mujeres y hombres en [roles que rompan con estereotipos](#).
- ✓ He [evitado los desdoblamientos y la redundancia](#) en la mayoría de las ocasiones.
- ✓ He utilizado un [lenguaje claro y accesible](#), evitando tecnicismos innecesarios o lenguaje excluyente que dificulte la comprensión para todas las personas lectoras.
- ✓ No he representado únicamente [personas normativas](#).
- ✓ He [evitado suposiciones sobre orientación sexual](#) en ejemplos evitando asumir que todas las personas son heterosexuales o que deben tener pareja.
- ✓ He representado la diversidad cultural y étnica de manera justa, [sin caer en estereotipos ni generalizaciones](#) sobre personas de distintas culturas o regiones.
- ✓ He [evitado suposiciones normativas](#) sobre la estructura familiar evitando expresiones que asuman que todas las personas tienen una familia tradicional.

- ✓ He comprobado que el lenguaje visual (infografías, gráficos, etc.) sea inclusivo y refleje **diversas identidades de género, orígenes étnicos y capacidades físicas y mentales**, sin perpetuar roles de género o exclusión de grupos.
- ✓ He usado **términos neutros o inclusivos** cuando me refiero a grupos, como «estudiantado», «personal», «equipo», evitando términos que puedan excluir a algún grupo.
- ✓ He revisado que las referencias históricas o culturales estén contextualizadas para **no trivializar experiencias de colonización, opresión o discriminación** de algún grupo.
- ✓ No he utilizado el **término «hombre» para referirme a seres humanos o personas**.
- ✓ He utilizado fórmulas como la omisión o la utilización de sustantivos colectivos para **evitar ser redundante en el uso de la barra: o/a**.
- ✓ Las imágenes utilizadas **no están sexualizadas**.
- ✓ En caso de tener duda si el lenguaje es inclusivo, he recurrido a la técnica **«regla de inversión»**.
- ✓ Me he referido a **«las mujeres»** y no a «la mujer», mostrando que soy consciente de que no sólo hay un modelo de mujer.



ROTULADO DE ESPACIOS



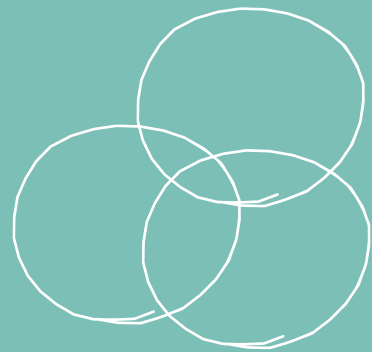
Rotulado de espacios

Aula de Tutores.	Aula de Tutoría.
Salón de Consejeros.	Salón de Consejería.
Despacho de Gerentes.	Despacho de Gerencia.

El rotulado de espacios en el contexto del lenguaje inclusivo es fundamental para asegurar que todas las personas se sientan representadas y bienvenidas. **Al etiquetar áreas, instalaciones o recursos es importante utilizar un lenguaje que no favorezca un género sobre otro.** ¿Qué ocurre, por ejemplo, con el Congreso de los Diputados?

Si se va a utilizar iconografía o pictogramas se recomienda no utilizar siluetas o imágenes que refuercen estereotipos de género. También, es aconsejable incluir escritura en braille.

PREGUNTAS FRECUENTES



- **¿Por qué la comunicación inclusiva es necesaria?**

Es necesaria porque ayuda a visibilizar y respetar la diversidad de identidades, evitando estereotipos y fomentando una sociedad más equitativa y justa. Lo que no se nombra, no existe.

- **¿La comunicación inclusiva es solo sobre el género?**

No, va más allá del género. También, incluye aspectos como la diversidad cultural, la discapacidad, la orientación sexual y más, a fin de evitar discriminación en todas sus formas.

- **¿No es complicada y confusa?**

Al principio puede parecerlo, pero con el tiempo y la práctica se vuelve natural y contribuye a una comunicación más respetuosa e inclusiva. Además, en la mayoría de las ocasiones fomenta la concisión y la eficiencia de la comunicación, como se ha expuesto a lo largo de esta guía.

- **¿El uso de la «e», la «x» o la «@» es obligatorio para hablar de forma inclusiva?**

No es obligatorio. Existen diversas estrategias para hablar inclusivamente sin cambiar la gramática, como el uso de la omisión, las palabras colectivas o los sinónimos.

- **¿La comunicación inclusiva es sólo una moda pasajera?**

No, es una herramienta que responde a cambios sociales profundos. Busca representar mejor la realidad diversa y fomentar la igualdad a largo plazo.

- **¿Es obligatorio usarla?**

No es obligatorio, pero su uso refleja un compromiso con la inclusión y el respeto hacia las diferentes identidades. No obstante, en las administraciones públicas a las cuales pertenecen las universidades públicas, la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, establece «la implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales, culturales y artísticas» (artículo 14.11), como uno de los criterios que deben guiar la actuación de los poderes públicos. Así pues, se debe elaborar la documentación promoviendo y garantizando una redacción inclusiva y un lenguaje no sexista.

- **¿El lenguaje inclusivo cambia las reglas gramaticales?**

No, el castellano es una lengua extremadamente rica que ofrece todas las opciones requeridas para comunicarnos de una manera inclusiva sin necesidad de cambiar las reglas gramaticales.

PRACTIQUEMOS



En este apartado se muestran ejercicios para poner en práctica todo lo aprendido anteriormente. En la página 82 y siguientes encontrarás posibles respuestas, pero ten en cuenta que el lenguaje inclusivo nos da muchas opciones.



Recuerda que la comunicación no solo representa la realidad, también la crea.



Ejercicio 1

Reescribe en clave de lenguaje inclusivo las siguientes oraciones (**punto extra si acortas el número de palabras!**). Recuerda que existen varias opciones:

- Los vecinos bajan a hacer la compra, pero rara vez encuentran algún frutero que venda fruta de calidad. **(18 palabras)**.
- El interesado deberá ser presentado por un abogado en el despacho de gerentes. **(13 palabras)**.
- Los niños adoptados no tienen por qué tener dificultades a la hora de relacionarse con los amigos y los profesores. **(20 palabras)**.
- Últimamente, por mucho que pidas cita con un médico, te acaban pasando con la enfermera. **(15 palabras)**.
- El candidato deberá demostrar que es apto y está capacitado para el desempeño del puesto. **(15 palabras)**.
- Un responsable repartirá las normas a los asistentes al llegar. **(10 palabras)**.
- Los vecinos de este bloque terminarán por volver locos a todos los del pueblo. **(14 palabras)**.





Ejercicio 2

Reescribe en clave de lenguaje inclusivo los siguientes textos, **siendo obligatorio reducir el número de palabras**.

• Texto 1

Los alumnos de la universidad están invitados a participar en la nueva campaña de voluntarios/as. Cada uno podrá elegir la organización con la que desea colaborar y las horas que puede dedicar a la actividad. Los profesores de cada Departamento han decidido otorgar puntos adicionales en asignaturas para aquellos que se comprometan a participar activamente. Los decanos consideran que esta es una oportunidad para fomentar el espíritu solidario de los estudiantes. **(71 palabras)**.

• Texto 2

Mayo es el Mes de la Salud Mental. La pandemia de la COVID-19 está generando estrés en todos los sectores de nuestra sociedad. Durante estos tiempos difíciles es totalmente normal sentirse con ansiedad, aislado o agobiado por el trabajo, las responsabilidades familiares o la vida en general. Aunque estamos separados físicamente, es importante recordar que ninguno de nosotros está solo. Estamos en esto juntas/os y lo superaremos juntas/os. **(67 palabras)**.
Adaptado de: Martín Barranco, María. Punto en boca: (esto no es un manual de lenguaje inclusivo) (Spanish Edition) (pp. 151-152). Los Libros de La Catarata. Kindle Edition.

• Texto 3

Los ciudadanos que deseen asistir a las reuniones del Concejo Municipal deberán registrarse previamente. Cada uno podrá expresar su opinión sobre los temas que se tratarán, pero sólo los consejeros tienen derecho a votar. El alcalde ha recalcado la importancia de la participación de los ciudadanos y espera que todos los asistentes colaboren de manera respetuosa y constructiva hacia el beneficio de todos y todas. **(65 palabras)**.

Ejercicio 3

Revisa estas imágenes y analiza **qué ves** desde una perspectiva de comunicación inclusiva, **y qué cambiarías**.

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3





Ejercicio 4

Trata de **resolver** estos **acertijos**, ¡sin hacer trampas ni mirar la solución!

• Acertijo 1

UN PADRE Y UN HIJO VIAJAN EN COCHE. TIENEN UN ACCIDENTE GRAVE, EL PADRE MUERE Y AL HIJO SE LO LLEVAN AL HOSPITAL PORQUE NECESITA UNA COMPLEJA OPERACIÓN DE EMERGENCIA. LLAMAN A UNA EMINENCIA MÉDICA PERO CUANDO LLEGA Y VE AL PACIENTE DICE: "NO PUEDO OPERARLO. ES MI HIJO".

• Acertijo 2

GARCÍA VIVÍA FELIZMENTE EN SU PUEBLO, DEDICÁNDOSE A LA HERRERÍA. TENÍA UN HERMANO QUE ERA PASTOR Y UNA HERMANA QUE ERA PANADERA. UN TRISTE DÍA, SU HERMANO TUVO UN ACCIDENTE EN EL CAMPO Y MURIÓ. SIN EMBARGO, EL HOMBRE QUE MURIÓ, NUNCA TUVO UN HERMANO.

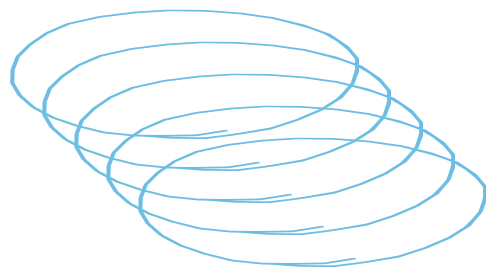
Ejercicio 5

Este ejercicio se debe hacer por parejas o por grupos. Haz varios equipos con el número de personas que os encontréis en el aula, departamento, casa, etc. Buscad un periódico o una noticia en internet y cuando todos los equipos tengan acceso al artículo, poneos un temporizador de 5 minutos. Lo iniciáis y... ¡que comience la competición! Cada grupo tendrá que identificar usos de comunicación no inclusiva y redactar propuestas. **Por cada propuesta acertada, 1 punto, y si esa propuesta ha aumentado la eficiencia de la comunicación reduciendo palabras, 2 puntos. Recuerda que también se deben revisar las imágenes.**



Fuente: Diseñado por @Freepik

SOLUCIONARIO





Solución - Ejercicio 1

Los vecinos bajan a hacer la compra, pero rara vez encuentran algún frutero que venda fruta de calidad. (18 palabras).

El vecindario baja a hacer la compra, pero rara vez encuentra una frutería de calidad. (15 palabras).

El interesado deberá ser presentado por un abogado en el despacho de gerentes. (13 palabras).

Será necesaria representación legal en gerencia. (6 palabras).

Los niños adoptados no tienen por qué tener dificultades a la hora de relacionarse con los amigos y los profesores. (20 palabras).

La infancia adoptada no tiene por qué tener dificultades a la hora de relacionarse con amistades y profesorado. (18 palabras).

Últimamente, por mucho que pidas cita con un médico, te acaban pasando con la enfermera. (15 palabras).

Últimamente, por mucho que pidas cita médica, te pasan con enfermería. (11 palabras).

El candidato deberá demostrar que es apto y está capacitado para el desempeño del puesto. (15 palabras).

Se deberá mostrar aptitud y capacidad para el desempeño del puesto. (11 palabras).

Un responsable repartirá las normas a los asistentes al llegar. (10 palabras).

Se repartirán las normas al llegar. (6 palabras).

Los vecinos de este bloque terminarán por volver locos a todos los del pueblo. (14 palabras).

El vecindario de este bloque terminará por enloquecer a todo el pueblo. (12 palabras).



Solución - Ejercicio 2

• Texto 1

Invitamos al alumnado de la universidad a participar en la nueva campaña de voluntariado. Se podrá elegir la organización con la que colaborar y las horas dedicadas a la actividad. Cada Departamento ha decidido otorgar puntos adicionales en asignaturas para quienes participen activamente. Desde la universidad consideramos que esta es una oportunidad para fomentar el espíritu solidario del alumnado. (59 palabras).

• Texto 2

Mayo es el Mes de la Salud Mental. La pandemia de la COVID-19 está generando estrés en toda la sociedad. Durante estos tiempos difíciles es totalmente normal sentir ansiedad, aislamiento o agobio por el trabajo, las responsabilidades familiares o la vida en general. A pesar de la separación física, es importante recordar que no nos han abandonado, unámonos y superémoslo en común. (61 palabras). *Adaptado de: Martín, M. Punto en boca: (esto no es un manual de lenguaje inclusivo) (Spanish Edition) (pp. 151-152). Los Libros de La Catarata. Kindle Edition.*

• Texto 3

Será necesario el registro previo para asistir a las reuniones del Concejo Municipal. La ciudadanía podrá expresar su opinión sobre los temas tratados, pero solo la representación del ayuntamiento tiene derecho a votar. La Alcaldía ha recalcado la importancia de la participación ciudadana y espera que la asistencia colabore de manera respetuosa y constructiva hacia el beneficio común. (57 palabras).

Solución - Ejercicio 3

• Imagen 1



- Relaciona la limpieza y las labores del hogar con las mujeres en exclusiva.
- Sexualiza a las mujeres.
- Sólo muestra un modelo de mujer normativa, delgada, blanca, joven y bella de cara a la sociedad, etc.
- Podría evitarse poner personas, dejando el producto. También, se podrían representar personas diversas o poner hombres para romper con los estereotipos de género.

• Imagen 2



- Asocia la feminidad con el hogar y la masculinidad con los coches, reforzando estereotipos.
- Quien está haciendo la reforma de la cocina es un hombre, de nuevo reforzando estereotipos.
- Las personas que adquieren el protagonismo del anuncio poseen una figura más normativa que quien está detrás.
- Sería posible invertir los roles y mostrar otro tipo de personas no normativas.

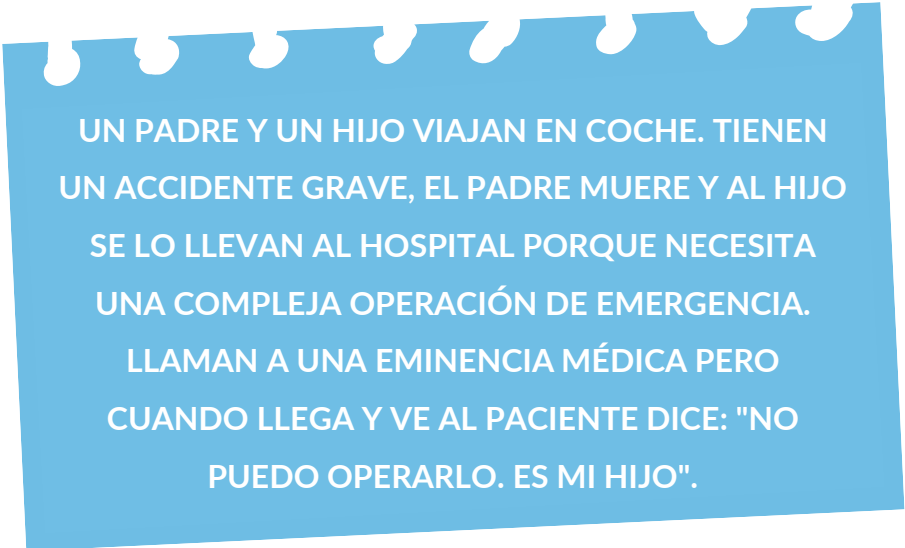
• Imagen 3



- La imagen recuerda a una «manada».
- La mujer se muestra indefensa, complaciente y sin deseo de estar en dicha situación.
- La imagen recuerda a una violación más allá de relaciones sexuales deseadas y consentidas.
- Solamente se muestran cuerpos normativos.
- Solución: no existe 🙄.

Solución - Ejercicio 4

• Acertijo 1

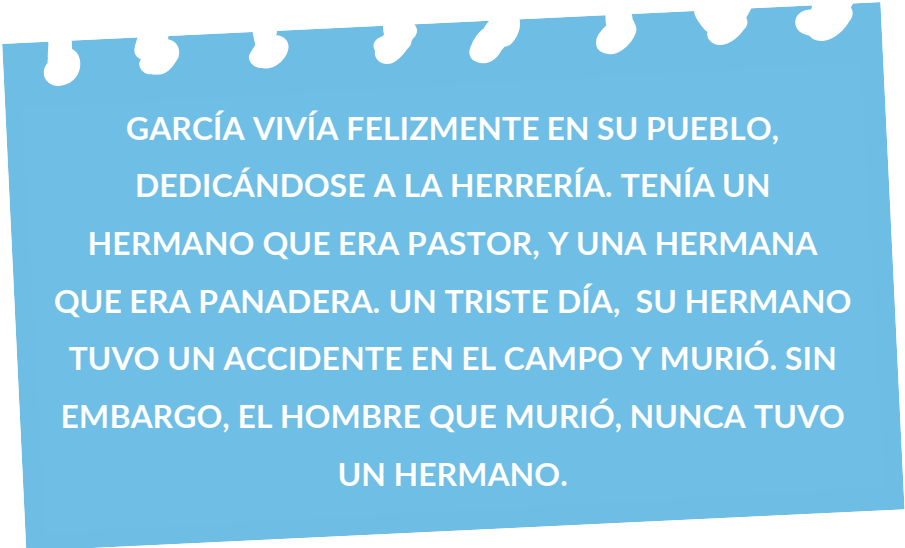


UN PADRE Y UN HIJO VIAJAN EN COCHE. TIENEN UN ACCIDENTE GRAVE, EL PADRE MUERE Y AL HIJO SE LO LLEVAN AL HOSPITAL PORQUE NECESITA UNA COMPLEJA OPERACIÓN DE EMERGENCIA. LLAMAN A UNA EMINENCIA MÉDICA PERO CUANDO LLEGA Y VE AL PACIENTE DICE: "NO PUEDO OPERARLO. ES MI HIJO".

Hay muchas personas que no son capaces de acertarlo, por lo menos en una primera instancia. Si buscas en YouTube *El acertijo que puede mostrarte algo de ti mismo que quizás no sabías* | BBC Mundo, verás a qué nos referimos. Y es que cuando nos cuesta ver a una mujer doctora detrás de «eminencia médica» podemos diagnosticarnos con androcentrismo. Pero no solo eso. Recuerdas que la comunicación inclusiva no va solo de igualdad entre mujeres y hombres, ¿verdad? ¿Habías pensado que la eminencia médica, efectivamente, puede ser un hombre? De una pareja homosexual. Si no explicitamos este tipo de hechos, la comunicación supuestamente neutra hace que no veamos posibles realidades.

Trata de hablar con personas que consideran que el uso de una comunicación inclusiva es innecesario, y muéstrales el acertijo. [Si no aciertan las dos respuestas, ¡les habrás demostrado que necesitan leer esta guía!](#)

• Acertijo 2

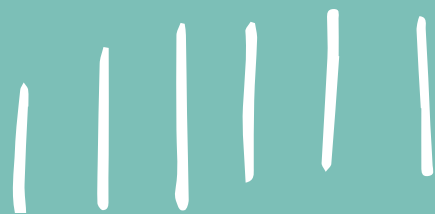


GARCÍA VIVÍA FELIZMENTE EN SU PUEBLO,
DEDICÁNDOSE A LA HERRERÍA. TENÍA UN
HERMANO QUE ERA PASTOR, Y UNA HERMANA
QUE ERA PANADERA. UN TRISTE DÍA, SU HERMANO
TUVO UN ACCIDENTE EN EL CAMPO Y MURIÓ. SIN
EMBARGO, EL HOMBRE QUE MURIÓ, NUNCA TUVO
UN HERMANO.

Resulta que «García» ¡era mujer! Si bien el acertijo puede ser sencillo de acertar, en un principio nos puede causar confusión, ya que, al omitir el nombre, podemos asumir que estamos hablando de un hombre, y más si lo asociamos a una profesión como la herrería.

Este acertijo demuestra cómo el masculino genérico no representa la realidad, puesto que, si hablamos de «los tres hermanos García», nos cuesta imaginar dos hermanas y un hermano.

GLOSARIO





Androcentrismo: perspectiva centrada en los hombres como norma universal, relegando a las mujeres a un papel secundario o subordinado en diversos ámbitos de la vida.

Comunicación inclusiva: enfoque de comunicación que busca asegurar que todas las personas, independientemente de sus características personales, sociales o culturales, se sientan reconocidas, respetadas, valoradas y representadas. Esto implica no solo el uso de un lenguaje adecuado, sino también la atención a cómo se presentan las ideas e imágenes y la forma en que se interactúa para evitar exclusiones o sesgos.

Estereotipo de género: opinión o prejuicio generalizado acerca de atributos o características que mujeres y hombres poseen o deberían poseer o de las funciones sociales que ambos desempeñan o deberían desempeñar.

Género: construcción social que se refiere a las características, roles, comportamientos y atributos que una sociedad considera apropiados para mujeres y hombres.

Lenguaje inclusivo: se refiere a la forma de expresión que evita términos y construcciones que pueden ser discriminatorios o excluyentes para ciertos grupos de personas. El objetivo es utilizar un lenguaje que refleje la diversidad y promueva la igualdad, evitando palabras y frases que perpetúen estereotipos o que no reconozcan la pluralidad de identidades y experiencias.

Normatividad: en el contexto de la comunicación y el lenguaje, la normatividad se refiere a las reglas, estándares y convenciones establecidas que guían el uso del lenguaje en un determinado entorno desde una perspectiva hegemónica.

Roles de género: expectativas y normas sociales que se asignan a mujeres y hombres en función de su sexo, dictando cómo deben comportarse, qué actividades deben realizar y qué cualidades deben tener.

BIBLIOGRAFÍA



- Astola, J. (2008). El género en el lenguaje jurídico: utilización formal y material. *Feminismos*, 12, 15-32. <http://dx.doi.org/10.14198/fem.2008.12.02>
- Balaguer, M. L. (2008). Género y lenguaje. Presupuestos para un lenguaje jurídico igualitario. *Revista de Derecho Político*, 73, 71-100. <https://doi.org/10.5944/rdp.73.2008.9062>
- Barbed, N., Suberviola, I., Álvarez-Terán, R., Martínez-López, M. Fernández-Guerrero, O. y García-Martín, F. (2022). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género en los Trabajos Finales de Grado y Máster de la Universidad de La Rioja*. Universidad de La Rioja. <https://investigacion.unirioja.es/documentos/637439a542be9a22606ed12b>
- Bengoechea, M. (2005). *Sexismo y androcentrismo en los textos administrativo-normativos*. Universidad de Alcalá. <https://lc.cx/fBtNZP>
- Bengoechea, M. (2011). El lenguaje jurídico no sexista, principio fundamental del lenguaje jurídico modernizado del siglo XXI. *Anuario de la Facultad de Derecho*, 4, 15-26. <https://core.ac.uk/download/pdf/58908886.pdf>
- Berrios, O. (2020). *Lectura fácil y lenguaje no sexista. Guía rápida. Plena Inclusión*. https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/lectura_facil_y_lenguaje_no_sexista.pdf
- COCEMFE (s. f.). *Pautas para el uso de un lenguaje correcto, respetuoso y consensuado para referirse a las personas con discapacidad y comunicar de manera no sexista*. Parlamento de Navarra. https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO27486/Gu%c3%ada_lenguaje_inclusivo.pdf
- Consejo de Europa y UNESCO (2012). *Directrices para educadores sobre la manera de combatir la intolerancia y la discriminación contra los musulmanes: Afrontar la islamofobia mediante la educación*. Wegner-Graphic Studio. <https://www.osce.org/files/f/documents/a/2/91301.pdf>
- CRUE. Universidades Españolas (2024). *Recomendaciones para un uso adecuado del lenguaje en las Universidades*. <https://www.unirioja.es/unidad-de-igualdad-diversidad-y-bienestar/datos/>

- Guerrero, C. y Lledó, E. (2008). *Hablamos de leyes*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad. <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/educacion/publicaciones/serieLenguaje/docs/hablamosDeLeyes.pdf>
- Guerrero-Salazar, S. (2014). *Guía orientativa para el uso igualitario del lenguaje y de la imagen de la Universidad de Málaga*. Vicerrectorado de Inclusión de la Universidad de Málaga. <https://lc.cx/oWIGBv>
- Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades. (2018). *Guía para el uso no sexista del lenguaje*. Ministerio de Igualdad. https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/formacion/GuiasLengNoSexista/docs/Guiaslenguajenosexista_.pdf
- Instituto Cervantes. (2021). *Guía de comunicación no sexista*. Debate. <https://cervantes.org/es/sobre-nosotros/publicaciones/guia-comunicacion-no-sexista-2021>
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. *Boletín Oficial del Estado*, 71, de 23 de marzo de 2007. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-6115-consolidado.pdf>
- Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas. *Boletín Oficial del Estado*, 236, de 2 de octubre de 2015. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-10565-consolidado.pdf>
- Marrades, A.; Calero, M.L.; Sevilla, J. y Salazar, O. (2019). El lenguaje jurídico con perspectiva de género. Algunas reflexiones para la reforma constitucional. *Revista de Derecho Político*, 105, 127-160. <https://doi.org/10.5944/rdp.105.2019.25270>
- Martín, M. (2022). *Punto en boca: (esto no es un manual de lenguaje inclusivo)*. Los Libros de La Catarata. Kindle Edition
- Ministerio de Igualdad. (2022). *V Plan Estratégico para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres 2022-2025*. Gobierno de España. https://www.inmujeres.gob.es/elInstituto/PlanesEstrategicos/docs/Plan_Estrategico_2022_2025.pdf

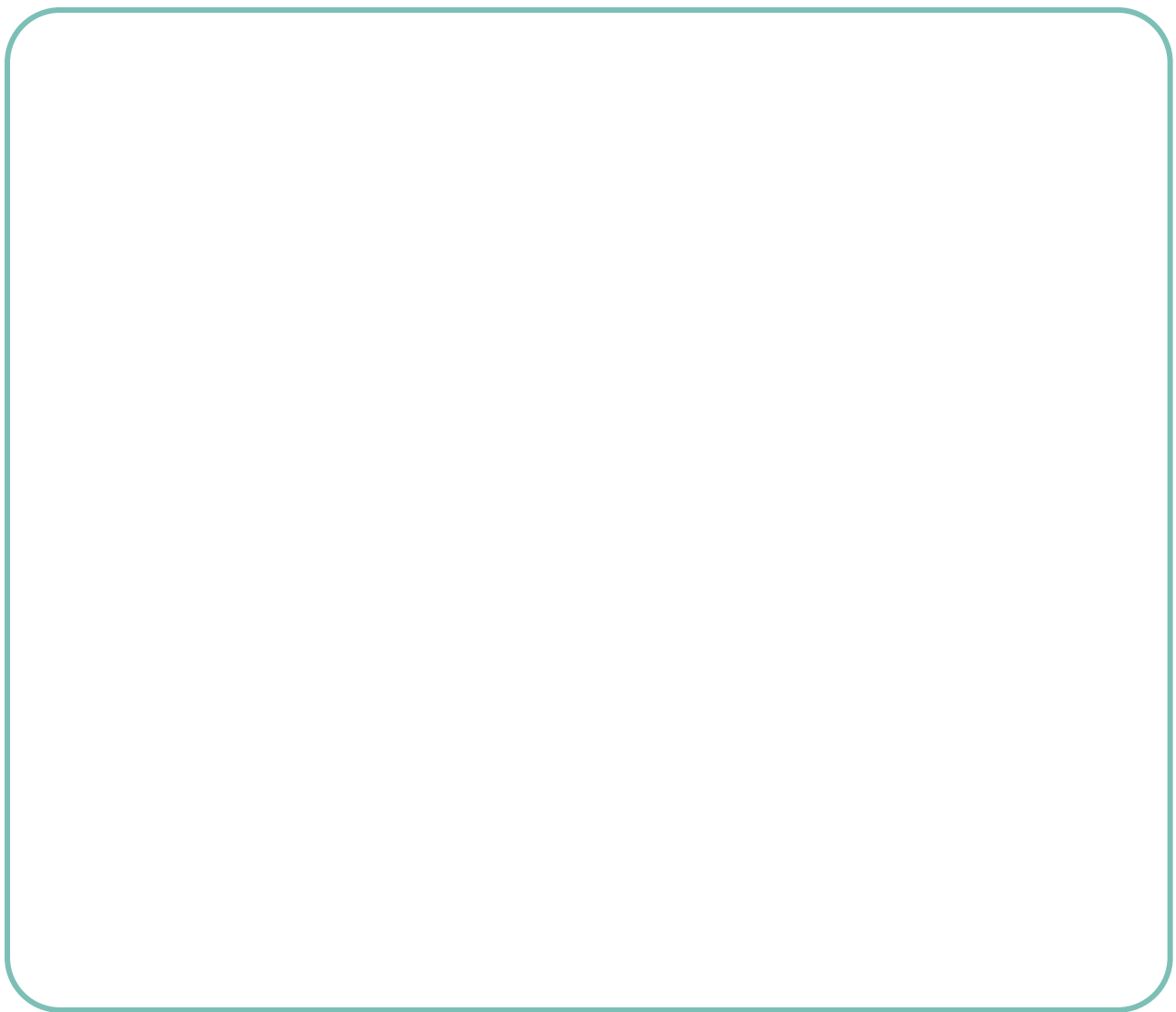
- European Commission, Directorate-General for Research and Innovation (2021). *Horizon Europe Guidance on Gender Equality Plans*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2777/876509>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). *Guías para el uso no sexista del lenguaje*. <https://igualdad.umh.es/files/2019/02/Guiaslenguajenosexista.pdf>
- National LGBT Health Education Center (2016). *Atención afirmativa para personas transgénero y de género no conformista*. <https://lc.cx/MStD21>
- Northwestern Family Institute (2019). *Guía de lenguaje inclusivo*. <https://counseling.northwestern.edu/blog/inclusive-language-guide/>
- Peñas, E. y Hernández, P. (2019). *Guía de estilo sobre discapacidad para profesionales de los medios de comunicación*. ILUNION Comunicación Social. <https://www.apmadrid.es/wp-content/uploads/2019/09/Guia-estilo-sobre-discapacidad-periodistas.pdf>
- Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores. *Boletín Oficial del Estado*, 255, de 24 de octubre de 2015. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-11430-consolidado.pdf>
- Rubio, A. y Bodelón, E. (2012). *Lenguaje jurídico y género: sobre el sexismo en el lenguaje jurídico. Guía para el uso de un lenguaje más inclusivo e igualitario*. Consejo General del Poder Judicial.
- Rubio, A. (2016). El lenguaje y la igualdad efectiva de mujeres y hombres. *Revista de Bioética y Derecho*, 38, 5-24. <https://doi.org/10.1344/rbd2016.38.17042>
- Universidad de La Rioja (2020). *I Plan de Igualdad de la Universidad de La Rioja*. Universidad de La Rioja. <https://www.unirioja.es/servicios/saj/pdf/normativa/RESPONSABILIDAD%20SOCIAL/Plan%20de%20Igualdad%20de%20la%20Universidad%20de%20La%20Rioja.pdf>

- Suberviola, I., Fernández-Guerrero, O., Barbed, N. y Juarros, M. (2021). *Guía educativa para la inclusión de la perspectiva de género en docencia e investigación. Ámbito de las Ciencias de la Educación*. Servicio de publicaciones de la Universidad de La Rioja.
<https://investigacion.unirioja.es/documentos/6184c38d2b9f274a4b5b0df1>
- Teruel-Lozano, G. M. (2018). Cuando las palabras generan odio: límites a la libertad de expresión en el ordenamiento constitucional español. *Revista Española de Derecho Constitucional*, 114, 13–45. <https://recyt.fecyt.es/index.php/REDCons/article/view/69212>
- Trampuz, J. P. y Cedeño-López, G. (2020). Comunicación inclusiva: una corresponsabilidad de medios, periodistas y actores. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(2), 122–135. <https://lc.cx/5B7HMi>
- UNESCO (2019). *Descifrar el código: La educación de las niñas y las mujeres en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366649>

Imagen de cubierta diseñada por Freepik.



NOTAS



Andrea Gutiérrez García

Andrea Gutiérrez García es profesora permanente laboral del área de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de La Rioja. Es licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca y doctora con su tesis internacional «Prostitución: construcción psicosocial de la coacción como consentimiento». Es especialista en Intervención en Violencia de Género y máster en Estudios Interdisciplinarios de Género por la Universidad Autónoma de Madrid. Asimismo, cuenta con el Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas. Actualmente, desempeña el cargo de Delegada de la Rectora para la Igualdad, Diversidad y Bienestar en la Universidad de La Rioja. Es editora jefa de *Contextos Educativos. Revista de Educación*.

Unai Zabaleta Aldaz

Unai Zabaleta Aldaz estudió el grado en Sociología Aplicada en la Universidad Pública de Navarra y el Máster en Igualdad de Mujeres y Hombres en la Universidad del País Vasco. Trabaja como técnico de proyectos y formador en materia de igualdad y masculinidades. Cuenta con experiencia en consultoría en igualdad, ha llevado a cabo más de 60 diagnósticos de igualdad, planes de igualdad e informes de impacto de género durante todo su proceso, además de la prestación de diferentes servicios como son formaciones o asesorías en materia de igualdad tanto para empresas como para centros educativos y administraciones públicas. En la actualidad, lleva a cabo su actividad profesional de manera autónoma, habiendo colaborado con organizaciones como Gobierno de Navarra, Movistar +, Cruz Roja, Ayuntamiento de Pamplona, Ayuntamiento de Bilbao, Universidad de La Rioja, Universidad Pública de Navarra y otras muchas empresas, entidades locales y centros educativos.

Iratxe Suberviola Ovejas

Iratxe Suberviola Ovejas es doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad de La Rioja, licenciada en Psicopedagogía por la Universidad de Deusto y diplomada en Magisterio por la Universidad Pública Vasca. Máster en Intervención Logopédica y Máster en Tecnología e Innovación Educativa por la Universidad Camilo José Cela. Profesora permanente laboral en el Departamento de Ciencias de la Educación en la Universidad de La Rioja. Miembro del grupo de investigación "Igualdad y género". Autora de un número importante de publicaciones vinculadas al género y la educación. Docente del postgrado Agente de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Ha realizado diferentes cursos de formación sobre la inclusión de la perspectiva de género en docencia e investigación orientados al profesorado de diferentes etapas educativas. Es editora adjunta de *Contextos Educativos. Revista de Educación*.

La autoría agradece la revisión externa realizada por:

Johanna E. Sandoval E.

Coordina la Unidad Técnico-lingüística de la Ofitrel en la Cámara de Diputados de la República Dominicana y es fundadora y directora de la Agencia de Soluciones Editoriales (ADSE). Graduada de Educación, mención Letras Modernas por la Universidad Tecnológica de Santiago en la República Dominicana con mención magna cum laude; máster en TIC en Educación por la Universidad de Salamanca, España; máster en Edición por la Universidad Autónoma de Barcelona, España; diplomada en Diseño Instruccional y Gestión de Proyectos eLearning por la Universidad Benito Juárez, México; y es especialista en técnicas de edición de textos por el Archivo General de la Nación (AGN).

Coral Azofra Loza

Graduada en Lengua y Literatura Hispánica, Máster de Profesorado en la especialidad de Lengua Castellana y Literatura por la Universidad de La Rioja y el Máster en Estudios Literarios por la Universidad Complutense de Madrid. Docente del Departamento de Filologías Hispánica y Clásica. Miembro del grupo de investigación Igualdad y género. Actualmente, está realizando el doctorado en Humanidades con una beca predoctoral en la Universidad de La Rioja.

Lo que no se nombra, no existe.



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA