



**LENGUAJE  
INCLUSIVO**



Observatorio  
de igualdad

## ¿POR QUÉ EL LENGUAJE IMPORTA?

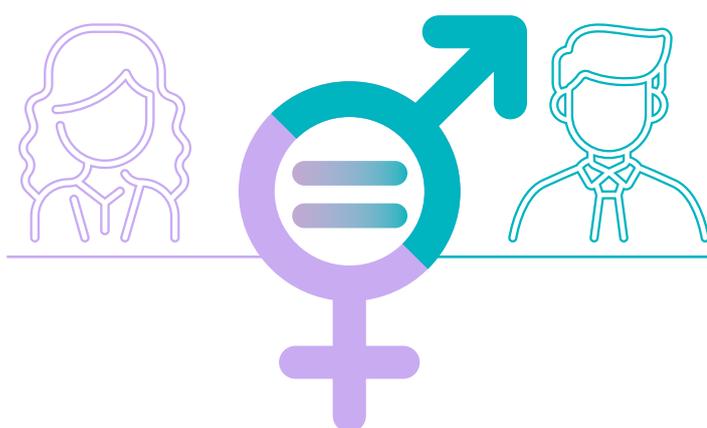
El uso del lenguaje inclusivo busca promover la igualdad, la equidad y el respeto hacia todas las personas, evitando perpetuar estereotipos o invisibilizar a determinados grupos sociales.

Este documento se centra en el uso del lenguaje inclusivo en cuanto al género y recoge algunas estrategias para facilitar su uso en comunicaciones tanto orales como escritas.

Hay investigaciones que demuestran que el lenguaje sexista crea imágenes masculinas en quien escucha, refuerza la superioridad del hombre y presenta un proceso ideológico que fortalece los estereotipos. La propia UNESCO manifiesta que:

“El lenguaje no es una creación arbitraria de la mente humana, sino un producto social e histórico que influye en nuestra percepción de la realidad. Al transmitirse socialmente al ser humano las experiencias acumuladas de generaciones anteriores, el lenguaje condiciona nuestro pensamiento y determina nuestra visión del mundo.”

El sexismo no radica en la lengua, sino en el uso que se hace de ella. Por ello es necesario modificar el enfoque androcéntrico de las expresiones, nombrando correctamente a mujeres y hombres. Un ejemplo que demuestra que el lenguaje inclusivo no daña el idioma, sino que lo hace más justo y lo integra en el avance de los derechos, es el mérito que se atribuye a Hansa Mehta, defensora de los derechos de la mujer y una de las pocas mujeres que participó en la redacción de la Declaración Universal de Derechos Humanos, al conseguir cambiar en el artículo 1 de dicha declaración la frase de “Todos los hombres nacen libres e iguales” a “Todos los seres humanos nacen libres e iguales”.



“Todos los seres humanos nacen libres e iguales”

El lenguaje visibiliza y da una identidad, que, a su vez, genera un reconocimiento. Utilizar un lenguaje inclusivo es un gesto que contribuye a generar un mundo más igualitario.

## ¿CÓMO PUEDO UTILIZAR UN LENGUAJE NO SEXISTA?

El español, al igual que otras lenguas románicas, marca el género gramatical femenino y masculino, que no tiene que ver con el género social.



La Real Academia Española (RAE) considera el masculino plural extensible a las mujeres, entendiendo que mientras éstas se sientan reconocidas, no es necesario cambiarlo. Sin embargo, la evolución lingüística sucede por los cambios sociales que surgen naturalmente, sin imposiciones de ningún tipo. Es la sociedad en su conjunto quien decide cómo y cuándo evoluciona su propio idioma, y muchas veces sucede que esta evolución se anticipa al cambio de la norma lingüística por parte de la RAE.

A continuación, se recogen ejemplos con algunas recomendaciones para hacer un uso del lenguaje más inclusivo en cuanto al género, en comunicaciones tanto orales, como escritas.

### Evitar expresiones que perpetúen estereotipos de género en cargos y puestos\*



#### Menos inclusivo

- Reumatólogos
- Enfermeras
- Los estudiantes
- Los alumnos
- Los profesores
- Los trabajadores de la SER
- Los investigadores
- El jefe/ los jefes
- El coordinador/ coordinadores
- El director/ los directores



#### Más inclusivo

- Especialistas de Reumatología
- Personal de Enfermería
- El estudiantado
- El alumnado
- El profesorado
- El personal de la SER / La plantilla de la SER
- El personal investigador
- La persona a cargo de ... la jefatura, del departamento, del laboratorio etc. / Quien ocupe la jefatura
- Quien coordina / la coordinación
- La persona a cargo de la dirección / Quien ocupe la dirección

\*También es importante tener en cuenta el uso del desdoblamiento femenino/masculino.

## Utilizar la palabra “personas”



### Menos inclusivo

- Los pacientes con enfermedades reumáticas
- Los discapacitados
- Los invitados
- Los congresistas
- Requisitos de los beneficiarios
- Los admitidos al curso
- Los premiados
- Los adultos
- Los interesados



### Más inclusivo

- Las personas con enfermedades reumáticas
- Las personas con discapacidad
- Las personas invitadas
- Las personas que acuden al Congreso
- Requisitos de las personas beneficiadas
- Las personas admitidas al curso
- Las personas que reciban el premio
- Las personas adultas
- Las personas interesadas

## Utilizar palabras sin género



### Menos inclusivo

- Los que quieran apuntarse
- Los participantes del curso tendrán
- Los becados deberán
- Los beneficiarios de las becas
- Los niños
- Los adolescentes
- Los jóvenes
- Intervendrán distintos ponentes
- Están capacitados para
- Podrán ser candidatos
- Espero que estéis cómodos
- Todos pueden asistir a la reunión
- Estamos comprometidos con el proyecto
- ¿Quién puede ser candidato?



### Más inclusivo

- Quienes quieran apuntarse
- Cada participante tendrá
- Quienes reciban la beca deberán
- Quienes se beneficien de la beca
- La población infantil / La infancia / La niñez
- La adolescencia
- La juventud
- Intervendrán diferentes ponentes
- Son capaces de
- Podrán presentar su candidatura
- Espero que estéis a gusto
- Cualquiera puede asistir a la reunión
- Tenemos un compromiso con el proyecto
- ¿Quién puede presentarse?

## Sustituir pronombres, determinantes y artículos por otras construcciones invariables



### Menos inclusivo

- Se pedirá a los socios que
- Unos quinientos asistentes
- Dichos responsables revisarán
- Los que hayan solicitado
- Los solicitantes
- Muchos estudiantes
- Todos los aspirantes deberán
- Se dirige a los responsables de
- El socio deberá firmar la aceptación
- Los candidatos/ El candidato
- El que / La que / Los que / Las que



### Más inclusivo

- Se pedirá a cada socio que
- Aproximadamente quinientos asistentes
- Tales responsables revisarán
- Quienes hayan solicitado
- Quienes soliciten
- Multitud de estudiantes
- Cada aspirante deberá / Para aspirar se deberá
- Se dirige a responsables de
- Se deberá firmar la aceptación
- Las personas candidatas / La persona candidata / Las candidaturas / Quienes opten / Quienes concurran
- Quien / quienes

## Sustituir el participio masculino genérico por sinónimos invariables en género



### Menos inclusivo

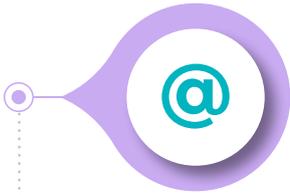
- Si no están incluidos en la lista
- No podrá ser declarado apto
- Forzados por las circunstancias hemos tenido que



### Más inclusivo

- Si no figuran en la lista
- No podrá aprobar(se) por/para  
No podrá aceptarse para
- Debido a las circunstancias hemos tenido que

## OTROS PUNTOS A TENER EN CUENTA



La arroba (@) es un símbolo, no un signo lingüístico y no se considera aceptable desde el punto de vista de la morfología del español. Por tanto, no se debe utilizar.



Letra X: utilizar la x en lugar de las desinencias de género produce secuencias ilegibles, ajenas a la morfología del español e impronunciables. No se debe utilizar.



Usar el desdoblamiento cuando no sea posible utilizar términos no sexuados es una buena opción, pero hay que tener en cuenta que es un recurso que alarga el texto y dificulta su lectura u oratoria; por tanto, debe utilizarse con mucho cuidado, porque hace que el escrito o el discurso oral resulte poco fluido si se abusa de él y, si solo se emplea de vez en cuando, no soluciona el problema. A veces es mejor aclarar desde el principio que nos referimos a mujeres y hombres, independientemente de la fórmula de género elegida (masculino o femenino).



En cualquier acto académico o protocolario, hay que tratar de igual forma a hombres y mujeres al presentarles, evitando micromachismos o un tratamiento cercano o familiar injustificado.

### BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA



1. John Gastil. "Generic Pronouns and Sexist Language: The Oxymoronic Character of Masculine Generics". *Sex Roles* 23 (1990).
2. Sherryl Kleinman. "Why Sexist Language Matters". *Qualitative Sociology*, 25 (2002).
3. Prewitt-Freilino, J.L., Caswell, T.A. & Laakso, E.K. *The Gendering of Language: A Comparison of Gender Equality in Countries with Gendered, Natural Gender, and Genderless Languages*. *Sex Roles* 66, 268–281 (2012)
4. UNESCO. "Recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje".
5. NOMBRA. "La representación del femenino y el masculino en el lenguaje". *Catálogo General de Publicaciones Oficiales*, 1995, Madrid.
6. ONU Mujeres. "Guía para el uso de un lenguaje inclusivo al género. Promover la igualdad de género a través del idioma".
7. Ministerio de Justicia. Gobierno de España. "Guía para el uso de un lenguaje más inclusivo e igualitario". Madrid, 2023.
8. Ana Bernal-Triviño. "No manipuléis el feminismo". Editorial Planeta 2019.

Este documento ha sido elaborado en septiembre de 2024 por el Comité de Igualdad del **Observatorio de Igualdad de la Sociedad Española de Reumatología (SER)**, con la ayuda de Ana De las Heras Alonso (Lcda. en Biología y Periodismo. Responsable del Departamento de Comunicación y Asuntos Públicos de la SER).

## COMITÉ DE IGUALDAD (SEPTIEMBRE 2024)

- **Dra. Emma Beltrán Catalán**  
Coordinadora de la Comisión de Formación de la SER y adjunta del Servicio de Reumatología del Hospital del Mar (Barcelona).
- **Dra. Cristina Fernández Carballido**  
Vicepresidenta de la SER y adjunta del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario San Juan de Alicante.
- **Dra. Rosario García de Vicuña Pinedo**  
Jefa del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de La Princesa (Madrid).
- **Dra. Sara Marsal Barril**  
Jefa del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Vall d'Hebron (Barcelona).
- **Dr. José Vicente Moreno Muelas**  
Reumatólogo y presidente de Honor de la SER.
- **Dr. Marcos Paulino Iglesias**  
Presidente de la SER y jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de Ciudad Real.
- **Dra. Blanca Varas De Dios**  
Adjunta en el Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Santa Cristina (Madrid).



Observatorio  
de igualdad