

Guía ilustrada para dominar el lenguaje inclusivo antes de los 30 (o después)

CON LA

LENQUA

hemos

TOPADO

#weareinclusive



**a**  
DIPUTACIÓN  
DE ALICANTE



mancomunidad  
la vega  
servicios sociales



Agencia de  
**Igualdad**  
Mancomunidad la Vega

# ¿Qué vas a encontrar aquí?

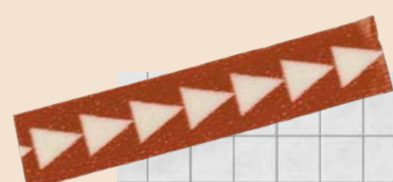
Un repertorio de todo lo relacionado con el lenguaje inclusivo:

Conceptos, **tips**, curiosidades, normas que son aceptadas y otras que no tanto, ventajas de utilizarlo en RRSS y un pequeño **glosario** para esas palabras que te suenan a chino.

En resumidas cuentas, la idea es que **entiendas** por qué hablamos como hablamos y **cuestiones** tu manera de expresarte y comunicarte.

Si sientes que eres **too much boomer** para estos salseos o directamente no te interesa, igual estas páginas te ayudan a cambiar de idea.

Estás en el momento perfecto para conectar:



## 1. ¿Qué es el lenguaje inclusivo?

- Exclusión o inclusión. Tú decides
- Lenguaje sexista Vs inclusivo
- Lenguaje inclusivo: la fantasía de hablar para todas las personas

## 2. Las trampas sexistas del lenguaje tradicional

- Diccionarios: quien hace la ley hace la trampa
- Androcentrismos
- "Me gustas cuando callas porque estás como ausente": Gosthing ya al masculino genérico

## 3. Manos a la obra: lenguaje inclusivo en RRSS. Tips y trucos

### para ponerlo en práctica

- Fórmulas innovadoras no aceptadas por la RAE
- Fórmulas tradicionales sí aceptadas por la RAE
- ¡Aquí hay salseo! Resumen
- Lo positivo de usar un lenguaje inclusivo

## 4. Observatorio de palabras

## 5. Referencias





# "EL LENGUAJE ES MUCHO MÁS JODIDO QUE INCLUSIVO"

Andrea Beltramo



## 1. ¿Qué es el lenguaje inclusivo?

Al **comunicarnos** de forma oral, escrita o no verbal debemos ser conscientes de qué estamos nombrando y **a quién incluimos** o no con nuestras expresiones.

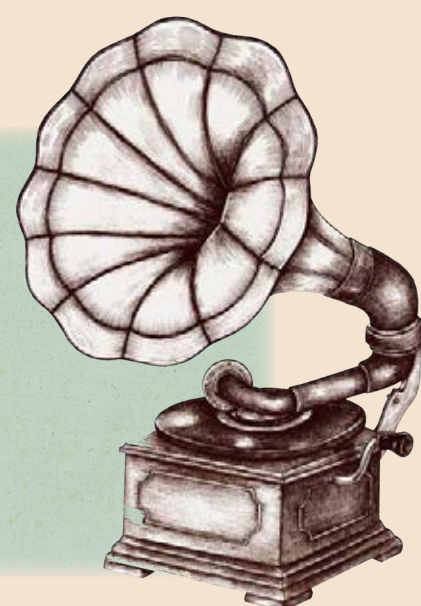
Puede que te parezca extraño, pero de esto también depende cómo se organiza la sociedad.

Hablamos de lenguaje inclusivo cuando al comunicar tenemos en cuenta a **todas las personas** de manera igualitaria: hombres y mujeres. Esta norma no escrita te va a ayudar a entender la realidad que conocemos desde una nueva perspectiva.

¿Cómo se hace esto? Fácil: Refiriéndonos a todas las personas sin excluirlas ni infravalorarlas, **porque las cosas pueden decirse de muchas maneras**.

Todavía hoy, en español, rutinariamente se habla de manera **sexista**. Los diccionarios gestionan las normas escritas, que son las herramientas que usamos para aprender a comunicarnos pero...

¿Sabías que el DLE tiene más de 150 sinónimos de la palabra *puta* y solo 2 de *puto*?



¡Por cierto! Que esto **no va de poner todo en femenino** ni cambiar la -o por la -a, pero hay que **hablar con propiedad** y eso de usar el “todos” en todas partes ya da pereza. REAL.

## Exclusión o inclusión. Tú decides.

El lenguaje lo dice todo: de nuestras expresiones y modos de hablar surge nuestro **universo comunicativo**, lo que nos posiciona en el mundo y dice quiénes y cómo somos.

Comunicar con un lenguaje inclusivo es el primer paso para asentar las bases de una realidad que no siempre quiere verse: la desigualdad entre mujeres y hombres.

Debatir y buscar alternativas no nos hará ser personas raras, como mucha gente piensa: solo nos llevará a convivir en una sociedad más justa.



Piensa en la diferencia:

### LENQUAJE SEXISTA VS. LENGUAJE INCLUSIVO



#### Lenguaje excluyente y sexista:

- Normalizado y normativo por historia, instituciones y diccionarios.
- Sexista: subordina a la mujer y no tiene en cuenta a otros colectivos.
- Androcentrista: el hombre está en todos los saraos, es el centro del universo.
- Obsoleto, desfasado y viejuno, boomer.

#### Lenguaje inclusivo y no sexista:

- No está aceptado por instituciones oficiales (Real Academia Española).
- No quita la palabra a nadie, no menosprecia, no excluye, no minimiza.
- Comunica de manera igualitaria, nadie es más que nadie.
- REAL, evolutivo, activista, futurista.



¿Con cuál te identificas más?  
¿Crees que tienes algo que cambiar?



## LENGUAJE INCLUSIVO: La fantasía de hablar para todas las personas

**Hay que hacer visible lo que no se ve:** las mujeres son un colectivo social más mayoritario en número y a la vez menos visible.

Hay que empezar a hablar en femenino porque “lo que no se nombra no existe”. Las mujeres existen y **son más de la mitad** de la población.

En 2021, según datos del INE, hay en España 24,7 millones de mujeres frente a 23,22 millones de hombres.

La imaginación es más potente que cualquier fórmula fija y, sabiendo que **hay más mujeres** que hombres actualmente en nuestro país, tu creatividad y esta guía te van a ayudar a encontrar **nuevas fórmulas** para nombrarlas y **tenerlas en cuenta**.

Si escuchas hablar de los médicos ¿te imaginas el mismo no de mujeres que de hombres? Normalmente se asocia a hombres e incluso decimos la médico ¿Acaso decimos el enfermera?

Las construcciones culturales y sociales **se modifican para mejorar** y evolucionar ¿qué harías con un edificio maltratado por el tiempo?

Tienes dos opciones: quedarte mirando cómo se convierte en ruinas o restaurarlo.

Con el lenguaje y el género sucede lo mismo: hay una **necesidad de cambio**, de inventar nuevas palabras y formas que **respeten** a hombres y mujeres.

**Incluir** significa, por tanto, no silenciar a ninguna persona, no obviarla y no invisibilizarla.



En los libros **ellos son** los artistas, inventores, **los héroes** que salvan y los valientes; **ellas las malvadas y frágiles.**

Un ejemplo son las protagonistas de las pelis clásicas de Disney y el papel que adoptan.

¿No habrá en el mundo hombres cobardes y mujeres valientes?  
¡A montones! Evidentemente, sí, pero **no renta mostrarlo.**

Estas historias creadas son paralelas a la realidad; son también responsables de la **desigualdad social** y se traducen en nuestra manera de pensar individual y colectiva.



## 2. Lengua y tradición: sexismo y trampas del lenguaje

**El lenguaje** es una potente herramienta de cambio que nos ayuda a entender el mundo: **crea realidades.** Si el lenguaje es machista, la realidad que crea, también.

**Pensamos con palabras,** y si esas palabras son machistas, nuestros pensamientos lo serán también.

Al expresarte en las RRSS y offline, **esfuérzate por incluir** a cada una de las personas a las que te diriges. Ahora mismo puede que no tengas ni idea de cómo hacerlo; **vamos a ver cómo** gestionarlo y de qué manera puedes cambiar esto.





# DICCIONARIOS: quien hace la ley hace la trampa

a, e, u, o, n

Fíjate qué sencillo:

Si **la o está en cuarta posición**, la a en primera y el orden establecido en el diccionario es alfabético ¿por qué la forma masculina **se adelanta** a la femenina?

“Los diccionarios se saltan su regla fundamental: el **orden alfabético** que los organiza. Siempre ponen el masculino primero. No reflejan la realidad, ni la lengua, ni el mundo. **Reflejan el poder** de quienes los escriben.

**¿No te parece sin sentido?** Nuria Varela

Aunque los diccionarios son machistas, **el lenguaje es de quien lo usa**. Conclusión: la sociedad es machista.

Toda la sociedad no piensa igual y no se puede pensar que debemos seguir la norma de unos hombres sin más, **sin evolución**, sin inclusión y sin igualdad.

No es justo, ni es real, ni presente. Nuestro mundo y nuestra realidad es ahora distinta y mucho **más diversa**.

De 486 miembros que ha tenido la Real Academia Española desde su fundación (RAE) ¿Cuántas mujeres dirías que han formado parte de ella?

a) La mitad, más o menos.  
b) 11  
c) 249

\*La respuesta en la pág 10

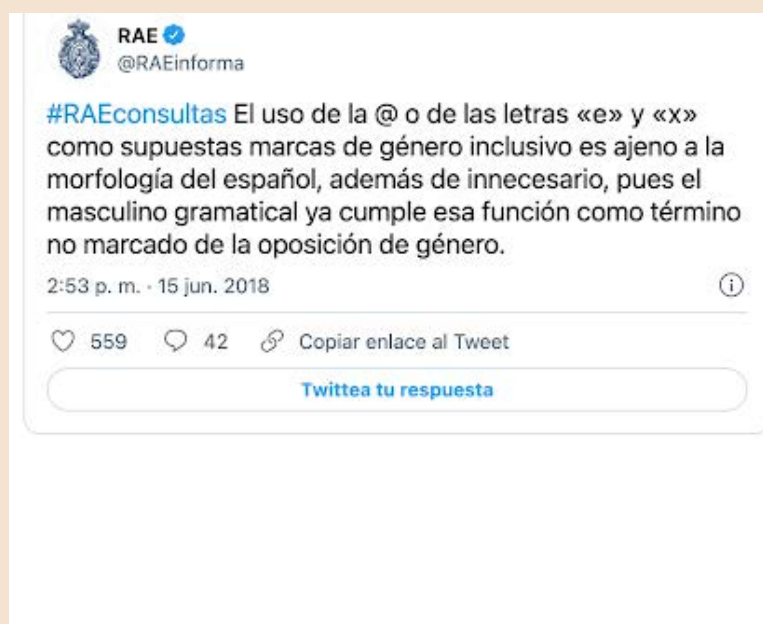


El Diccionario de la Lengua Española (DLE) está contaminado de siglos de sexismo, machismo, homofobia, racismo y transfobia y la Real Academia Española (RAE) su institución, es, portanto, un ejemplo máximo de **desigualdad**.

Veamos ¿qué opina la academia del uso de **fórmulas inclusivas**?

Según la RAE, las letras "e" y "x" o el uso de @ con fines inclusivos de género es **"innecesario"**.

"El masculino gramatical ya cumple esa función como término no marcado de la oposición de género", señalan.



## ES QUIEN HABLA QUIEN TIENE EL AUTÉNTICO PODER DE LA PALABRA

**No bastan los diccionarios** para definir la norma, que son bastante sexistas, porque la **lengua tiene que fluir y adaptarse** según las necesidades de la gente.

En una realidad llena de diversidades como la nuestra, construir y modificar el lenguaje es una **responsabilidad colectiva**. Nuestros diccionarios están out. Bye.

“Lo de las lenguas es como lo de los tiburones: si no se mueven, se hunden en el océano y adiós muy buenas”.

María Martín Barranco  
en *Mujer tenías que ser*.





LO QUE DA ASCO, LO MÁS PEÑAZO ES UN COÑAZO;  
LO BRUTAL ES LA POLLA.

“No es un coñazo, es un  
peñazo o un asco; no es la  
polla, es brutal o increíble.”

Eugenia Tenenbaum



En el Diccionario de Autoridades, fundado en 1713, **base del primer diccionario académico**, encontramos:

**muger:**

f.f. Criatura racional de sexo femenino. Se entiende regularmente por la que está casada, con relación al marido.

**muger de la casa:**

La que tiene gobierno y disposición para mandar y ejecutar las cosas que le pertenecen, y cuida de su hacienda y familia con mucha exacción y diligencia.

**ser muger:**

Phrase con que se explica haber llegado una moza a estado de menstruar.

Siglos y siglos defendiendo que la mujer es de su marido, de su casa y de su menstruación. Sin estas definiciones, según las autoridades, la mujer **no significa** nada.

¿Por qué modificar los significados de estas palabras?

Ya está bien de **tanto gosting** y tanta cancelación, que se es mujer cuando no se menstrua, también en la calle y sin necesidad de marido. Nuestra realidad y esas definiciones no se corresponden.

“Pérez tenía un hermano.  
El hermano de Pérez  
murió, pero este que  
murió nunca tuvo  
hermanos.

¿Cómo se puede ser  
padre sin tener hijos?



*lameado*

De 485 miembros con los que ha contado la RAE en 300 años de historia, **solo 11** han sido mujeres.

En 2021 hay 8 mujeres de un total de 46 miembros.

“Mucha gente cree que el diccionario de la RAE es como mandamientos de la ley mosaica y que si los incumples vas al infierno”.

Rossi- Landi

**Y ES QUE SER UNA PUTADA ES IGUAL A SER UN MIERDA.**

## Androcentrismos o el hombre como centro del universo

Es curioso; los fallos del diccionario siempre atienden a cuestiones relacionadas con las mujeres **y no al revés**. Se cuidan las definiciones del género masculino (caballerosidad, machote, cocinillas) o neutro, pero no sucede lo mismo al contrario.



Existen palabras de género femenino directamente negativas, que **no tienen equivalente masculino**: maruja, arpía o víbora.

### Sombrero

De sombra y -ero.

m. Prenda para cubrir la cabeza, que consta de copa y ala.

m. Prenda de adorno usada por las mujeres para cubrirse la cabeza.

Quando se habla de prenda utilizada por las mujeres ya no cubre, ahora adorna.







Si un hombre público (según la RAE) es aquel que tiene influjo y presencia en la vida social  
¿Por qué una mujer pública (según la RAE) es una puta?

¿Por qué un hombre público no es un puto?

## HUELE A MACHISMO, ¿O QUÉ?

“Cansados, llegaron los tres al pueblo”.

¿Quién dirías que llegó al pueblo?

Tu imagen mental dirá que tres hombres, pero la realidad es que en el libro, llegan dos mujeres y un caballo.



Existe un término conocido como **\*mainsplaning** referido a esa actitud tan normalizada en la que los hombres sienten la necesidad de explicar algo a las mujeres sin que estas se lo pidan.

Popularmente conocido como manxplicar.

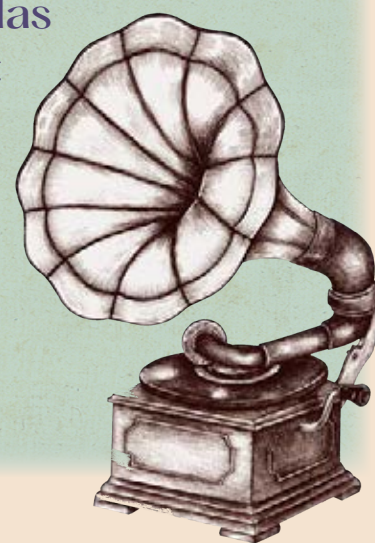
Y que no se nos olvide su primo hermano el **\*manterrupting**, donde cortar la conversación para monopolizarla está a la orden del día: #goals, objetivo conseguido.





El machismo es eso que pasa en otros países, dirá, que las denuncias por violación o acoso no son justas y por qué; explicará cómo llevar la lucha feminista y que las mujeres deberían ser menos quejicas y menos víctimas.

Todo lo sabe el mansplainer, ya solo le falta ser mujer para entender lo que dice.



## “Me gustas cuando callas porque estás como ausente”: gosting/muerte ya al masculino genérico

El masculino es el género gramatical no marcado y académicamente, emplearlo es correcto. Pero **la realidad es que es machista**: la idea de que la norma sea así fue una elección de un montón de hombres que, en un momento de la historia, eran los que únicamente tenían voz y voto.

Las mujeres no solían participar en el espacio público; su papel, impuesto también por los hombres, era el de **quedarse en casa** barre que te barre.

En el año 1849, la escritora Concepción Arenal se disfrazó de hombre para poder estudiar Derecho en la Universidad de Madrid.

Fue seis años más tarde, en 1888, cuando se decretó el derecho a las mujeres para acceder a las universidades.

TROLEANDO



**EL USO DEL MASCULINO GENÉRICO ES DISCRIMINATORIO Y CANCELA A LA MAYOR PARTE DE LA POBLACIÓN**



¿Te suena igual ser un zorro que una zorra? Obvio que no.

Palabras que **deberían ser equivalentes**, no lo son ni de lejos: ni ser un perro es lo mismo que ser una perra, ni verdulero tiene que ver con verdulera, ni estar como un toro se equilibra a estar como una vaca.

Qué bonita la parte de zorra, verdulera y vaca, ¿verdad?

El masculino fue llamado genérico hasta que, para la reforma de la Constitución, se le pidió a la RAE que se manifestara y entonces lo llamó, atención, masculino inclusivo. Lol.

Si niño es genérico y designa al niño y a la niña ¿por qué la necesidad de crear la palabra niña? Y una vez que existe esta palabra ¿por qué los niños no se sienten identificados con ella?

La norma dice que nombrar "Todas y todos" y viceversa, está mal, que en "Todos", ya estamos incluidAS. ¿Cómo no va a ser excluyente algo que hace invisible a la otra parte?

esto se merece una buena  
**RED FLAG** 

"El masculino se forma con la o. El femenino se forma con la a. Si quieres que estén uno y otra, los nombras. Y punto".

María Martín en  
*Ni por favor, ni por favora*



Más claro, el agua. Las cosas **son como se cuentan** y se cuentan porque se ven; lo que veas, **nómbrale**.

### 3. Manos a la obra: Lenguaje inclusivo en RRSS. Tips y trucos para ponerlo en práctica

#### Porque existe mucho más de lo que conocemos.

Son diversas las técnicas de nuestra lengua que se están extendiendo como **método de inclusión** en las RRSS.

Repetimos: se trata de **no excluir a las mujeres** y darle el mismo lugar que a los hombres. El machismo online es un reflejo del offline, del callejero, del diario.

¿Cómo lograr esto? Hay recursos útiles y adecuados. Puedes empezar a utilizar:

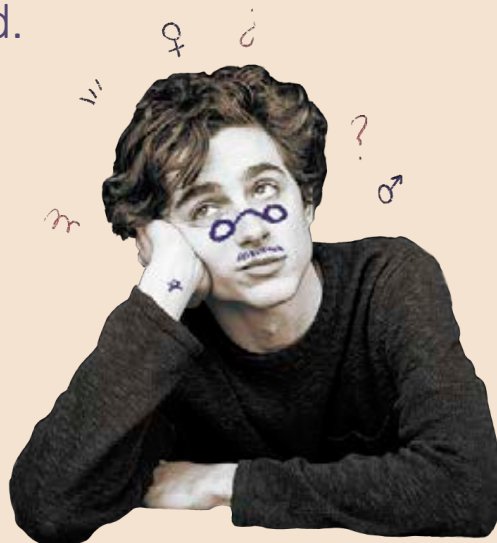
#### FÓRMULAS **NO** ACEPTADAS POR LA RAE

##### USO DE LA "E": ELLeS y TODeS VOSOTReS.

El morfema -e señala el **género neutro** entre las nuevas generaciones de hispanohablantes.

**La RAE no admite el uso de este morfema** como forma correcta de visibilizar las políticas de género en español. Aun así, cada vez es más frecuente su empleo.

Si no sabes el nombre social o pronombre de alguien **no es malo preguntar** y si lo sabes, empléalo: no es agradable que nieguen o se burlen de tu identidad.



#### LA@YLAX

Aunque **no está aceptada por la RAE**, son los recursos que más andorrearán por las RRSS. Ambas fórmulas evitan el masculino genérico; se usan como mecanismos de inclusión y empatía para hacer visibles otras identidades de género en el habla cotidiana.

- ✓ **Eres boomer total**; no entiendes cómo hablan l@s jóvenes.
- ✓ Todxs creen que **es una fantasía**, hasta lxs alumnxs.

Se recomienda su uso en textos que no tengan como finalidad ser leídos en voz alta: no es útil en otros tipos de texto, ya que **no es un signo lingüístico**, no se puede leer y cuando se lee, se suele pronunciar en masculino, por lo tanto, no ayuda en este sentido, pero **sí llaman la atención y crean debate**.



## FÓRMULAS TRADICIONALES **SÍ** ACEPTADAS POR LA RAE

### TÉRMINOS COLECTIVOS

Evita el uso del masculino cuando te refieras a grupos de población, utilizando **palabras que engloben** a todas las personas.

- ✗ Los directores → ✓ La dirección
- ✗ Los trabajadores → ✓ El personal
- ✗ Los ciudadanos → ✓ La ciudadanía
- ✗ Los hombres → ✓ El ser humano
- ✗ Los alumnos → ✓ El alumnado
- ✗ Mis amigos → ✓ Mis colegas/amistades

### GRUPOS SOCIALES

Emplea la palabra persona o **sustantivos colectivos** para hacer referencia a grupos de forma inclusiva.

- ✗ Discapacitados → ✓ Personas con diversidad funcional
- ✗ Maricones, bolleras → ✓ Gay, lesbiana o comunidad LGTBI+
- ✗ Niños autistas → ✓ Niñez con autismo

### FORMAS IMPERSONALES Y NOMBRES UNISEX

- ✓ Los chavales están living con el viaje.
- ✗ La chavalada está living con el viaje.
  
- ✓ Invitamos a todos al festival.
- ✗ Les invitamos al festival.



### DESDOBLAMIENTO DE LOS TÉRMINOS

Si no encuentras un genérico inclusivo **desdóblalo tanto en masculino como en femenino**, para eso están.

¡Buenas noches, señores y señoras, damas y caballeros!  
Chicos y chicas

Remember: **no siempre el masculino debe ir el primero**, puedes ir alternando el orden y poner también, en primer lugar, al género femenino o el neutro.

¿Demasiado moderno? Pues ojo al dato porque **se puso de moda con el Cantar de Mío Cid**, ni más ni menos que en el siglo XIII.



## QUIEN / CUALQUIERA

Sustituye el uso del artículo “uno” por pronombres y artículos sin género gramatical.

- ✗ Los que lleguéis tarde.
- ✓ Quienes lleguéis tarde.
  
- ✗ Uno que no vino.
- ✓ Quien no vino.

## FEMENINO DE LAS PROFESIONES

Hay una **costumbre discriminatoria** en usar el femenino para profesiones comunes, mientras que el masculino se usa para las más prestigiosas:

- ✗ Los pilotos y las azafatas
- ✓ El personal de vuelo
  
- ✗ Los médicos y las enfermeras
- ✓ El personal sanitario

Elimina estas nociones tradicionales y arcaicas.  
Di bye a lo de:

- ✗ La médico
- ✗ La abogado
- ✗ La ingeniero
- ✗ La técnico
- ✓ La médica
- ✓ La abogada
- ✓ La ingeniera
- ✓ La técnica



Un padre y un hijo viajan en coche. Tienen un accidente grave, el padre muere y al hijo se lo llevan a un 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”.

## LA PERSONA

¿Cómo cambiar el masculino genérico cuando te refieras a personas de interés?  
**Anteponiendo la palabra persona.**

Este truco es aplicable a cualquier contexto; porque es lo que somos, personas, **es el tip más inclusivo** y uno de los más sencillos de recordar.

- ✗ Los maricones / las lesbianas
- ✗ El refugiado
- ✗ El indio
- ✓ Las personas homosexuales
- ✓ La persona refugiada
- ✓ La persona indígena



## OTROS USOS

Las barras "/" y paréntesis "(" )" deben utilizarse solo para documentos con espacio limitado.

- ✓ Las/los trabajadores pueden firmar aquí.
- ✓ Nombre de la madre (padre) o tutor/a.
- ✓ Registrar el número de hijos/as.



## ¡AQUÍ HAY SALSEO!



### EL PODER DE LA @ Y LA X

"Los profesorxs o profesor@s están en huelga"

### APUESTA POR TÉRMINOS COLECTIVOS

"El profesorado está de huelga"

### DUPLICA GÉNEROS

"Los profesores y las profesoras están en huelga"

### EL NEUTRO SIEMPRE FUNCIONA

"La huelga fue seguida por todo el mundo"

### PROFESIONES Y CARGOS

"La médica, la abogada, la ingeniera"

### USA EL CONCEPTO PERSONA

"Las personas están en huelga"



## LO POSITIVO DE USAR UN LENGUAJE INCLUSIVO

Tras leer esto ya eres más consciente de que **tu manera de comunicar será el reflejo de quien eres**: cambia tu mood cuando publiques, comentes o te dejes ver por las redes, demuestra lo que has aprendido.

Cada vez más estas nuevas formas de expresión se reciben y perciben **con más naturalidad**.

Porque no solo se trata de dar visibilidad a las mujeres, sino a diferentes colectivos que no son nombrados.

Sabes que el **feedback en las redes es lo más**, así que usar correctamente un lenguaje inclusivo te acercará a un público con el probablemente no podrías conectar de otra manera.

Aunque cueste un poco al principio, ¡con la práctica verás que estás en la onda!

Si no quieres que te dejen en visto, comunícate de la **manera inclusiva que mejor se adapte a ti**.



## 4. Observatorio de palabras



**Androcentrismo:** los hombres son el centro del mundo, el eje mediante el cual se sostiene el universo.

**Asimetría de género:** Diferentes posición de hombres y mujeres en los espacios públicos y privados. (El hombre en el nivel más alto).Asimetría de trato.

**Posverdad:** manipulación a través de las palabras, que pasada a los medios de comunicación es más conocida como fake news.



### **Sistema sexo-género no binario:**

Estructura que reconoce otras identidades de género, no únicamente la femenina y masculina. Se hacen uso de pronombres neutros, como "elle" y se reivindica un trato no binario.



**Mansplaining:** Aunque no sean expertos, los hombres quedan por encima de la mujeres explicando cosas de las que no tienen ni idea. Es, en pocas palabras, la machoexplicación.

**Patriarcado:** Sistema en el que los hombres tiene más autoridad que las mujeres.



## 5. Referencias bibliográficas

**Martín Barranco, María. (2019).** *Ni por favor ni porfavora.*  
Editorial: La Catarata.

**Martín Barranco, María. (2020).** *Mujer tenías que ser. La construcción de lo femenino a través del lenguaje.*  
Editorial: La Catarata (Asociación Los libros de La catarata).

**Vasallo, Brigitte. (2021).** *Lenguaje inclusivo y exclusión de clase.*  
Editorial: Larousse.



Mancomunidad La Vega  
Agencia de Igualdad

Redacción y diseño de contenidos:  
Arantxa Gómez arantxagocopy@gmail.com

Diseño gráfico y maquetación:  
Camila Manzano @camilaenrama

Esta publicación se ha desarrollado en el marco de la Subvención de Diputación de Alicante con destino a Programas y Actividades para la Igualdad de oportunidades y prevención de la violencia de género 2022 y por tanto es de uso público. Se permite la reproducción parcial o total de sus contenidos siempre y cuando se realice sin ánimo de lucro y se cite correctamente la fuente de procedencia.