



GUÍA PRÁCTICA · SIGLO 22

Comunicación no sexista e inclusiva

*Pautas, ejemplos y herramientas para una comunicación más justa
e igualitaria*



Guía de comunicación no sexista e inclusiva

Pautas, ejemplos y herramientas para una comunicación más justa e igualitaria



ISBN 978-84-09-90912-4

Edita Fundación Siglo22

Autoría Gema de Pablo González y Nuria de Pablo Sánchez

Edición septiembre 2026

Elaboración Esta guía sintetiza y adapta las obras de referencia recogidas en el apartado «Fuentes y para saber más», entre ellas las publicaciones del Instituto de las Mujeres, el Instituto Cervantes y la Real Academia Española.

Uso Documento propiedad de la Fundación Siglo22. Se permite su reproducción total o parcial con fines no comerciales citando la fuente.



Índice

Presentación	2
Cómo usar esta guía	3
¿Por qué una comunicación no sexista e inclusiva?.....	5
El lenguaje no es neutro	5
Qué es y qué no es el lenguaje inclusivo	6
Sexismo en la lengua y sexismo en el uso	6
Marco de referencia	7
Principios generales	8
La comunicación escrita	10
3.1 Nivel gramatical	10
3.2 Nivel léxico-semántico	13
La comunicación oral.....	16
La comunicación visual.....	19
5.1 Estrategias visuales	19
5.2 Roles y estereotipos	20
5.3 Ámbito profesional, educativo y social	20
Errores frecuentes y cómo corregirlos	21
Checklist antes de publicar	23
Fuentes y para saber más.....	25

Presentación



El modo en que nombramos el mundo no es inocente: construye la mirada con la que lo habitamos.

En la Fundación Siglo22 trabajamos, desde hace años, por una sociedad más justa, más igualitaria y más consciente de sí misma. Esa vocación no se juega solo en los grandes proyectos: se juega, sobre todo, en los pequeños gestos cotidianos. Y pocos gestos son tan cotidianos, y tan poderosos, como las palabras que elegimos y las imágenes que difundimos.

Cada nota de prensa, cada publicación en redes, cada memoria, cada intervención pública es una oportunidad para reflejar el mundo tal y como es: diverso, mixto, plural, o para seguir reproduciendo, sin querer, una imagen parcial en la que más de la mitad de la población queda en la sombra. Esta guía nace precisamente de esa convicción: comunicar de forma no sexista e inclusiva no es una moda ni un requisito burocrático, sino una manera coherente de ser fieles a lo que defendemos.

No se trata de complicar la lengua ni de forzarla. Al contrario: se trata de aprovechar toda la riqueza que nuestra lengua ya nos ofrece para nombrar sin excluir. A lo largo de estas páginas encontrarás criterios claros, ejemplos concretos y herramientas prácticas para revisar cualquier contenido (escrito, oral o visual) antes de publicarlo.

Te invitamos a leerla, a tenerla a mano y, sobre todo, a usarla. Porque, como decimos en nuestra casa, [contigo cambiamos de Siglo](#).

UNA GUÍA VIVA

Este documento es una herramienta de trabajo, no un reglamento cerrado. La lengua evoluciona y las recomendaciones se afinan con el uso. Cualquier persona puede proponer mejoras, ejemplos o dudas para futuras ediciones.

Cómo usar esta guía



Una brújula rápida para orientarse entre los capítulos y los recuadros.

La guía está organizada en siete capítulos. Los dos primeros ofrecen el marco general: por qué importa y qué principios seguir; los tres siguientes se detienen en cada tipo de comunicación (escrita, oral y visual); y los dos últimos son herramientas de repaso: un cuadro de errores frecuentes y una lista de verificación para usar antes de publicar.

No hace falta leerla de principio a fin. Puede consultarse por partes, según lo que se necesite en cada momento. Para facilitar esa consulta, a lo largo del texto aparecen varios tipos de recuadros:

X En lugar de Los trabajadores recibirán la información por correo.

✓ Mejor El personal recibirá la información por correo.

Las **cajas de ejemplo** muestran, en dos líneas, una construcción que conviene evitar y una alternativa mejor. Son el corazón práctico de la guía.

RECUERDA

Los recuadros «Recuerda» destacan una idea que conviene no perder de vista.

EN LA PRÁCTICA

Los recuadros «En la práctica» dan consejos concretos para el día a día de la comunicación.

OJO

Los recuadros «Ojo» avisan de errores fáciles de cometer, sobre todo de concordancia.

IDEA CLAVE

Los recuadros «Idea clave» resumen el principio de fondo de un apartado.

Recuerda, también, que la comunicación inclusiva se trata de una carrera de fondo. El primer texto, imagen o publicación que corrijas no será perfecta, pero poco a poco se te hará más fácil, cómodo y natural utilizar todas las herramientas de las que disponemos para construir una realidad más inclusiva y justa.

1

CAPÍTULO

¿Por qué una comunicación no sexista e inclusiva?



El lenguaje no se limita a describir la realidad: también la ordena, la jerarquiza y, a veces, la esconde.

Esta guía recoge pautas y ejemplos prácticos para que toda la comunicación de las organizaciones utilice un lenguaje no sexista e inclusivo. Y toda significa toda: la comunicación escrita (webs, notas de prensa, memorias, redes sociales, correos), la oral (intervenciones, vídeos, podcasts, ruedas de prensa) y la visual (fotografías, ilustraciones, campañas). En cada uno de esos soportes se cuelan, muchas veces sin darnos cuenta, formas que invisibilizan a las mujeres o refuerzan estereotipos. El objetivo de esta guía es ayudar a detectarlas y a corregirlas con naturalidad.

El lenguaje no es neutro

Solemos pensar en la lengua como en un espejo transparente que simplemente refleja lo que ya existe. Pero el lenguaje hace algo más: refleja y, a la vez, moldea la manera en que pensamos la sociedad. Las palabras que usamos, y las que dejamos de usar, dibujan un mapa de lo que consideramos importante, normal o excepcional. Cuando en ese mapa las mujeres aparecen poco, o siempre en los mismos lugares, la lengua está transmitiendo un mensaje, aunque quien habla no lo pretenda.

Por eso, cuando una organización visibiliza a las mujeres y evita los estereotipos de género, no está adornando su comunicación: está contribuyendo activamente a una sociedad más equitativa y justa. El lenguaje inclusivo, pensado para nombrar aquello que ha permanecido oculto tanto tiempo (las mujeres, sus profesiones, sus logros), es una pieza más de ese cambio.

IDEA CLAVE

Nombrar es hacer existir. Lo que no se nombra tiende a volverse invisible; lo que se nombra, se reconoce. Comunicar de forma inclusiva es, ante todo, un acto de **reconocimiento**.

Qué es y qué no es el lenguaje inclusivo

Conviene deshacer un malentendido frecuente. El lenguaje inclusivo no consiste en desdoblar continuamente todas las palabras, ni en inventar términos nuevos, ni en complicar la lectura hasta volverla farragosa. No se trata de decir «los niños y las niñas y les niñes» en cada frase.

Es, sencillamente, aprovechar las alternativas que el propio castellano (o cualquier otra lengua) ya ofrece: genéricos colectivos, términos invariables, cambios de orden o de construcción sintáctica, para no dejar fuera a más de la mitad de la población. Bien empleado, el lenguaje inclusivo no se nota: se lee con fluidez y suena natural. Ese es, precisamente, el objetivo.

OJO

Inclusivo no es sinónimo de recargado. Un texto lleno de desdoblamientos forzados puede resultar tan poco comunicativo como uno que ignora por completo a las mujeres. El buen criterio consiste en elegir, en cada caso, el **recurso** que incluye sin entorpecer.

Sexismo en la lengua y sexismo en el uso

Es útil distinguir dos planos. Por un lado, está lo que la lengua permite: el castellano, como sistema, tiene un masculino que puede funcionar como genérico, y ahí no hay nada «machista» en sí mismo. Por otro lado, está el uso que hacemos de esa lengua: si recurrimos siempre al masculino, si colectivizamos a las mujeres, si citamos sólo a hombres como expertos, estamos haciendo un uso sexista de un sistema que ofrecía otras opciones.

Esta guía no pretende corregir el castellano, sino ayudarnos a usarlo mejor. La mayoría de las recomendaciones que siguen no rompen ninguna norma gramatical: aprovechan recursos que la lengua ya tiene y que, muchas veces, resultan incluso más elegantes.

Marco de referencia

Estas recomendaciones no salen de la nada. Se apoyan en un marco legal e institucional consolidado:

- **Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo**, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, que promueve el uso de un lenguaje no sexista en las administraciones públicas y en la actividad de las organizaciones.
- **Instituto de las Mujeres**, que ha publicado guías de referencia para el uso no sexista del lenguaje.
- **Instituto Cervantes** y **Real Academia Española**, que han elaborado informes y recomendaciones sobre las formas femeninas de profesiones y cargos y sobre el lenguaje inclusivo.

A lo largo de la guía citaremos algunas de estas fuentes. Todas ellas están recogidas, con su referencia completa, en el apartado final «Fuentes y para saber más».

2

CAPÍTULO

Principios generales

Cinco ideas transversales que sirven de guía antes de entrar en el detalle de cada soporte.

Antes de descender al detalle de la comunicación escrita, oral y visual, conviene tener presentes cinco principios que atraviesan toda la guía. Son aplicables a cualquier soporte y, si se interiorizan, resuelven por sí solos buena parte de las dudas cotidianas.

► 1. Nombrar es visibilizar

Lo que no se nombra tiende a invisibilizarse. Nombrar a las mujeres, sus profesiones y sus logros contribuye a generar referentes: una niña que lee «la ingeniera» o «la científica» incorpora esas posibilidades a su horizonte de un modo en que no lo hace si sólo lee «los ingenieros» o «los científicos». Visibilizar no es un adorno; es abrir puertas.

► 2. No colectivizar a las mujeres

Conviene hablar de «las mujeres», en plural, y no de «la mujer», igual que hablamos de «los hombres» y no de «el hombre». Referirse a «la mujer» como si fuera una categoría única y homogénea simplifica y reduce una realidad enormemente diversa: no existe una única mujer, sino millones de mujeres distintas.

✗ **En lugar de** *El papel de la mujer en la sociedad.*

✓ **Mejor** **El papel de las mujeres en la sociedad.**

► 3. Buscar la paridad

En imágenes, testimonios, personas expertas citadas, portavoces y ejemplos, conviene procurar un equilibrio entre mujeres y hombres. Y no sólo en número: también en los roles. De poco sirve que aparezcan tantas mujeres como hombres si ellas ilustran siempre los cuidados y ellos, el liderazgo o la tecnología.

► 4. Aplicarlo de forma transversal

El lenguaje inclusivo no debe reservarse sólo para los contenidos sobre igualdad, violencia de género o el 8 de marzo. Debe estar presente en toda la comunicación: economía, deporte, ciencia, gobierno, actividad social. Cuando el cuidado del lenguaje se limita a los temas «de mujeres», se transmite justamente la idea contraria a la que buscamos: que la igualdad es un asunto de ellas, y no de toda la sociedad.

RECUERDA

La coherencia es lo que da credibilidad. Un lenguaje cuidado sólo en la semana del 8 de marzo se percibe como un gesto de escaparate. Aplicarlo todo el año es lo que lo convierte en compromiso real.

► 5. Naturalidad y coherencia

No es necesario desdoblar en todas las frases. Se pueden alternar recursos (genéricos colectivos, omisión de artículos, desdoblamiento solo en la primera referencia...) según el tipo de texto y su extensión, cuidando siempre que el resultado se lea con fluidez. Un texto inclusivo bien escrito no llama la atención sobre su propia inclusión: simplemente, no deja a nadie fuera.

Con estos cinco principios en mente, veamos ahora las pautas concretas para cada uno de los niveles de comunicación.

3

CAPÍTULO

La comunicación escrita

Es donde tenemos más control, y más tiempo para revisar, así que es también donde más podemos cuidar.

La comunicación escrita es la que más margen nos da: al escribir podemos releer, corregir y elegir con calma. Por eso es el terreno donde más fácil resulta aplicar el lenguaje inclusivo. Podemos trabajarla en dos niveles complementarios: el gramatical (estructuras, concordancias, pronombres) y el léxico-semántico (la elección de palabras y expresiones). Este capítulo recorre ambos.

3.1 Nivel gramatical

► a) Alternativas al masculino genérico

El uso constante del masculino genérico («los alumnos», «los trabajadores», «los ciudadanos» para referirse a todo el mundo) es el error más frecuente y el que más invisibiliza. La buena noticia es que el castellano ofrece muchas alternativas. No hace falta usarlas todas a la vez: basta con tener el repertorio a mano y elegir en cada caso.

Genéricos colectivos o universales

Palabras que ya designan a un conjunto de personas sin marcar género: profesorado (en lugar de profesores), vecindario (vecinos), alumnado (alumnos), personal (trabajadores), familias (padres), plantilla, ciudadanía, población...

Términos de forma invariable

Sustantivos y adjetivos que tienen la misma forma en masculino y femenino: representante, docente, estudiante, periodista, profesional, amable, inteligente, responsable.

✗ **En lugar de** *Laura y Juan son muy distintos.*

✓ **Mejor** **Laura y Juan son muy diferentes.**

Sustantivos abstractos

Nombrar la función o el colectivo en abstracto: adolescencia (en vez de «los adolescentes»), electorado («los electores»), redacción («los redactores»), dirección, coordinación, secretaría... Siempre que sea posible.

Cambios en la construcción

Recurrir al «se» impersonal, a gerundios o a pasivas reflejas para evitar el sujeto marcado en género:

✗ **En lugar de** *Los españoles viven bien a pesar de todo.*

✓ **Mejor** **En España se vive bien a pesar de todo.**

✗ **En lugar de** *Si los alumnos estudian mucho, aprobarán el examen.*

✓ **Mejor** **Estudiando mucho se aprobará el examen.**

Desdoblamiento según el contexto

Cuando ninguna otra fórmula deja claro que se incluye a todas las personas, se puede desdoblar. Es un recurso legítimo, pero conviene reservarlo para cuando aporta claridad, y no abusar de él.

✗ **En lugar de** *Se darán los premios a los escritores seleccionados.*

✓ **Mejor** **Se darán los premios a las escritoras y los escritores seleccionados.**

Eliminar el artículo cuando sea posible

A veces el único elemento que marca el género es el determinante. Si puede suprimirse sin alterar el sentido, el problema desaparece:

✗ **En lugar de** *La beca para los estudiantes se dará a partir de junio.*

✓ **Mejor** **La beca para estudiantes se dará a partir de junio.**

EN LA PRÁCTICA

Ante un masculino genérico, prueba este orden mental: ¿existe un colectivo (personal, alumnado)? Si no, ¿un término invariable? Si no, ¿puedo suprimir el artículo o cambiar la construcción? El desdoblamiento es la última opción, no la primera.

► b) El orden de las palabras: evitar jerarquías

Por cortesía tendemos a anteponer aquello a lo que damos prioridad: decimos «tú y yo», no «yo y tú». Ese mismo gesto se traslada, sin querer, al orden entre masculino y femenino, donde el masculino suele ir siempre delante. Conviene alternar el orden en distintos textos e intervenciones, de modo que ni el femenino ni el masculino ocupen siempre el primer lugar.

X En lugar de *Estimados y estimadas participantes (siempre en ese orden).*

✓ Mejor **Estimadas y estimados participantes (alternando el orden en distintos textos).**

► c) La concordancia gramatical

El uso del masculino por defecto arrastra errores de concordancia que conviene vigilar, sobre todo en cargos y títulos ejercidos por mujeres:

X En lugar de *La médico / La vicepresidente segunda.*

✓ Mejor **La médica / La vicepresidenta segunda.**

Cuando en una frase concurren sujetos de ambos géneros, la regla más recomendable es la de cercanía: concordar con la última palabra del enunciado.

X En lugar de *Juan y Paula están enfermos.*

✓ Mejor **Juan y Paula están enfermas.**

OJO

La concordancia es donde más se cuela el error al desdoblar con prisa. «Las escritoras y los escritores seleccionados» exige revisar a qué palabra concuerda cada adjetivo. Una lectura en voz alta suele delatar el fallo.

► d) Pronombres inclusivos

Algunos pronombres permiten incluir a todo el mundo sin marcar género:

- **Formas invariables:** quien, quienes, alguien, cualquiera.

X En lugar de *Los que tengan carné de conducir tendrán más trabajo.*

✓ Mejor **Quienes** tengan carné de conducir tendrán más trabajo.

- **Nombres colectivos según el contexto:** «las personas seleccionadas» en lugar de «los seleccionados».
- **Evitar pronombres personales redundantes:** «siempre nos ha gustado leer» en lugar de «a nosotros nos encanta leer».

► e) Comparativos y superlativos

Referirse a una mujer con un superlativo puede generar una ambigüedad involuntaria: al decir «la mejor profesora», ¿la comparamos con todo el profesorado o solo con las profesoras? Basta con precisar el marco de comparación:

X En lugar de *Isabel es la mejor profesora del colegio.*

✓ Mejor **Isabel es la mejor profesora de todo el profesorado del colegio.**

○ J ○

Cuidado con la concordancia al ampliar el marco. «*Manuela es la mejor médico de todos los médicos*» no sólo es excluyente, también es incorrecto; lo correcto e inclusivo sería «**Manuela es la mejor médica de todo el personal médico del hospital.**»

3.2 Nivel léxico-semántico

Más allá de la gramática, la elección concreta de las palabras también comunica. Este nivel se ocupa del significado: qué términos escogemos, qué connotaciones arrastran y qué imagen del mundo transmiten.

► a) El genérico «hombre»

El término «hombre» usado como sinónimo de humanidad invisibiliza a las mujeres tanto como el masculino plural. Y tiene fácil arreglo:

✗ **En lugar de** *Ese descubrimiento es un gran paso para el hombre.*

✓ **Mejor** **Ese descubrimiento es un gran paso para la humanidad / para las personas.**

Otras salidas: la primera o tercera persona del plural sin sujeto explícito («en la prehistoria vivían en cuevas»), los pronombres («en el pasado nos gustaba cazar») o las formas impersonales con «se» («en la prehistoria se vivía en cuevas»).

► **b) La citación correcta de las profesiones**

Es especialmente relevante cuando las ejercen mujeres. No existe un consenso único, pero instituciones como el Instituto Cervantes y la RAE recogen numerosas formas femeninas ya plenamente aceptadas: médica, jueza, ingeniera, arquitecta, presidenta, catedrática, gerenta, concejala. En la *Guía de Comunicación no Sexista* del Instituto Cervantes existe un glosario de profesiones en masculino y femenino aceptadas por las instituciones lingüísticas.

La recomendación es doble: usar la forma femenina siempre que exista y, cuando resulte más natural, recurrir al nombre del ámbito o la disciplina («profesionales de la medicina», «cuerpo judicial», «la abogacía»).

RECUERDA

Que un femenino «suene raro» suele ser cuestión de costumbre, no de corrección. «Jueza», «médica» o «ingeniera» chirriaban hace décadas y hoy son norma. Usarlos con naturalidad es también una forma de normalizarlos.

► **c) Duales aparentes, vacíos léxicos y vacíos ocupados**

Son tres trampas del vocabulario que conviene conocer:

- **Duales aparentes:** palabras cuyo femenino y masculino no significan lo mismo (un «hombre público» y una «mujer pública» no son lo equivalente).
- **Vacíos léxicos:** términos que carecen de forma en el otro género. Por ejemplo: «primera dama» cuya forma en masculino «primer caballero», no tiene su uso extendido.
- **Vacíos ocupados:** palabras cuyo equivalente en el otro género ya tiene un significado distinto. Por ejemplo: zorra/zorro.

Ante estos casos, algunas estrategias útiles:

- **Elegir otro término:** «su mujer» en lugar de «la primera dama», que no tiene un masculino equivalente en el mismo registro.

- Evitar términos cuyo femenino tiene connotación despectiva: perra/perro, golfa/golfo, zorra/zorro.
- Usar «varones» y «mujeres» para romper la ambigüedad cuando haga falta, o «el/la» + profesión cuando no exista término en ambos géneros («el/la gobernante»).

► d) Los saltos semánticos

Se produce un salto semántico cuando una primera mención en masculino parece genérica (incluye a todo el mundo) pero, unas líneas después, se le atribuyen rasgos que solo corresponden a uno de los géneros o colectivo. Quien lee descubre entonces que aquel «genérico» no lo era tanto:

- X En lugar de** *Los alumnos irán a la excursión y podrán ir acompañados de sus novias.*
- ✓ Mejor** *El alumnado irá a la excursión y podrá ir acompañado de sus parejas.*

► e) Expresiones y frases hechas sexistas

El refranero y las frases hechas arrastran siglos de estereotipos. Conviene evitar las que perpetúan dos ideas especialmente dañinas:

- **La mujer como propiedad o pendiente del hombre:** «se le ha pasado el arroz», «está fuera del mercado», «solterona», «se ha quedado para vestir santos».
- **La mujer como objeto sexual:** el vocabulario que cosifica el cuerpo femenino, con frecuencia en analogía con el lenguaje bélico o de conquista.

Y cuidado también con los insultos o términos que ofenden atribuyendo rasgos del otro género («marimacho», «afeminado») y con los dobles significados sexistas de algunas palabras (el contraste entre «cojonudo» y «coñazo» es el ejemplo clásico).

IDEA CLAVE

Muchas expresiones sexistas están tan integradas que las usamos sin pensar. Detenerse un instante a considerar qué imagen de las mujeres transmite una frase hecha es, muchas veces, suficiente para encontrar otra mejor.

4

CAPÍTULO

La comunicación oral

Al hablar en directo no hay tiempo para releer. Estas estrategias ayudan a incluir sin perder naturalidad.

En intervenciones públicas, vídeos, podcasts, ruedas de prensa o discursos, la espontaneidad complica aplicar todas las alternativas del capítulo anterior: no hay tiempo para buscar el genérico perfecto ni para revisar la concordancia.

Por eso, para la comunicación oral conviene tener interiorizadas unas pocas estrategias sencillas que se activan casi sin pensar. Estas ocho ayudan a mantener un discurso inclusivo sin que suene forzado.

► 1. Cambiar la construcción sintáctica

A menudo basta con reordenar la frase para que el problema del género desaparezca. En lugar de buscar el desdoblamiento, se puede reformular la oración de manera que ningún elemento quede marcado.

► 2. Omitir artículos o pronombres

Cuando resulte oportuno y no se pierda sentido, suprimir el artículo o el pronombre que marca el género es una salida rápida y elegante: «premios para participantes» en lugar de «premios para los participantes».

► 3. Desdoblar solo la primera referencia

El desdoblamiento continuo suena artificial en el habla y cansa a quien escucha. Basta con desdoblar la primera vez que se menciona un colectivo: «las y los examinados», y usar después una forma genérica o colectiva. Así queda claro que se incluye a todo el mundo sin repetirlo en cada frase.

► 4. Alternar el orden de los desdoblamientos

Cuando se desdoble, conviene alternar el orden: unas veces «las y los...», otras «los y las...». Situar siempre el masculino en primer lugar reproduce la jerarquía que precisamente queremos evitar.

► 5. Cuidar las profesiones, cargos y títulos

Aquí el desdoblamiento tiene un valor añadido, educativo y formativo: nombrar «las juezas y los jueces» o «las ministras y los ministros» refleja el acceso real de las mujeres a puestos que durante mucho tiempo les estuvieron vedados. Nombrarlos es reconocerlos.

► 6. Adaptarse al tipo de discurso

No es lo mismo un diálogo que una exposición, una argumentación, una clase o una reunión. Cada formato admite distintos recursos de inclusión: en un registro más pausado caben desdoblamientos que en un intercambio ágil resultarían pesados. Conviene leer el contexto y elegir en consecuencia.

Por otra parte, es preciso recordar que el uso del lenguaje también puede ser político y que, la elección de recursos y herramientas, puede adecuarse al mensaje que queramos transmitir, y qué elementos queremos resaltar en nuestro discurso.

► 7. Atender a la longitud del mensaje

En mensajes urgentes y breves no conviene alargar el discurso. Si hay que actuar rápido (un titular, una alerta, una respuesta corta), es preferible recurrir a un término genérico o colectivo antes que al desdoblamiento, que añade palabras y ralentiza.

Sin embargo, conviene revisar este mensaje corto porque, muchas veces por costumbre a un uso sexista del lenguaje, utilizamos frases más largas excluyentes, pudiendo acortarlas y, además, utilizarlo de manera inclusiva.

► 8. Buscar la coherencia y la naturalidad

No hace falta desdoblar en toda la oración: se puede aplicar solo en una parte, según el momento y según quién escuche. El criterio último es siempre el mismo: incluir sin entorpecer. Si una fórmula rompe el ritmo del discurso, casi siempre hay otra que incluye igual de bien y suena mejor.

Lo más importante es, siempre, que el discurso sea natural y coherente. Por eso es recomendable practicar el uso inclusivo del lenguaje para interiorizarlo al máximo y poder expresarse de manera más cómoda.

RECUERDA

Al seleccionar a quién interviene (portavocías, testimonios, personas expertas invitadas) cuida la paridad. Y evita un sesgo muy habitual: que las mujeres sólo aparezcan citadas en temas de igualdad, cuidados o ámbito social, mientras los hombres representan la economía, la tecnología o el liderazgo.

5

CAPÍTULO

La comunicación visual

Una imagen puede desmentir en un segundo todo el cuidado que hayamos puesto en las palabras.

Las imágenes que empleamos en la web, las redes sociales, las memorias o los materiales de campaña también comunican, y lo hacen con enorme fuerza. Una fotografía puede reforzar un estereotipo o combatirlo; puede colocar a las mujeres en primer plano o relegarlas al fondo. Cuidar el lenguaje escrito y descuidar las imágenes es dejar la puerta abierta por donde entra de nuevo todo lo que queríamos evitar.

5.1 Estrategias visuales

Para lograr un trato igualitario en las imágenes existen varias alternativas concretas:

- **Aparición de ambos sexos en equidad:** mostrar a personas de distintos sexos, y no siempre a uno sólo.
- **Grupos mixtos:** recurrir a imágenes en las que aparezcan grupos diversos y equilibrados.
- **Posición, ubicación y plano:** la disposición de las personas no debe sugerir inferioridad de las mujeres ni superioridad de los hombres. Conviene evitar que ellos aparezcan siempre en primer plano y ellas en segundo, porque esa jerarquía visual comunica un orden de importancia.

- **Color:** los colores empleados, incluidos los tradicionalmente asociados a un género, no deben reforzar valores sexistas (el rosa para ellas, el azul para ellos, como reparto automático).

5.2 Roles y estereotipos

Muchos estereotipos se perpetúan a través de las imágenes que elegimos, casi siempre sin mala intención. Conviene revisar cuatro usos especialmente frecuentes:

- **Cuidados:** evitar mostrar solo a mujeres como «amas de casa» o cuidadoras. Preferir imágenes de corresponsabilidad y reparto equitativo de las tareas.
- **Dependencia:** evitar representar a las mujeres como «esposa de», «hija de» o «viuda de». Mostrarlas por sí mismas, por lo que son y hacen.
- **Objetos de placer:** evitar imágenes que cosifiquen el cuerpo femenino o lo presenten como objeto para la mirada masculina.
- **Estética:** evitar imágenes que presenten la apariencia como la única preocupación de las mujeres, o que la vinculen al objetivo de agradar a los hombres.

5.3 Ámbito profesional, educativo y social

Al representar profesiones o itinerarios educativos se cuela con facilidad un sesgo de género. Conviene evitar las imágenes que asignan ciertos oficios a «lo femenino» y otros a «lo masculino», y hacer un esfuerzo consciente por mostrar a mujeres y a hombres en profesiones que tradicionalmente no se les han atribuido: científicas, mecánicas, pilotos; o matrones, enfermeros, maestros de infantil.

Estas estrategias son importantes porque, además de utilizar el lenguaje visual de forma inclusiva, fomentan la creación de roles y modelos para la infancia. Les enseñamos a las futuras generaciones que pueden elegir ser lo que quieran, y no sólo aquellas profesiones tradicionalmente ligadas a su género.

EN LA PRÁCTICA

Antes de elegir una foto, hazte tres preguntas rápidas: ¿aparecen mujeres y hombres de forma equilibrada?, ¿ocupan posiciones y roles variados?, ¿alguna imagen refuerza un estereotipo? Si la respuesta a la última es «sí», casi siempre hay una alternativa mejor en el banco de imágenes.

6

CAPÍTULO

Errores frecuentes y cómo corregirlos

Un cuadro de consulta rápida con los tropiezos más habituales y su solución.

Este capítulo resume los errores sexistas más habituales en la comunicación, identificados en análisis de medios de comunicación, orales y escritos, consultados para elaborar esta guía, junto con la recomendación para corregirlos.

Puedes usarla como chuleta de consulta rápida: localiza el error que te suene y aplica la alternativa.

Error frecuente	Ejemplo incorrecto	Alternativa recomendada
Masculino genérico sistemático	«los trabajadores», «los empresarios», «los médicos»	«el personal», «las empresas», «profesionales de la medicina»; desdoblar si aporta claridad
Colectivizar a las mujeres	«el papel de la mujer»	«el papel de las mujeres»
Falta de paridad en portavoces e imágenes	Citar solo a hombres como personas expertas	Alternar y equilibrar mujeres y hombres en testimonios, imágenes y ejemplos
Lenguaje inclusivo sólo al hablar de igualdad	Cuidarlo en el 8M y olvidarlo el resto del año	Aplicarlo de forma transversal en toda la comunicación

Error frecuente	Ejemplo incorrecto	Alternativa recomendada
Errores de concordancia	«la médico», «vicepresidente segunda»	«la médica», «vicepresidenta segunda»
Profesiones que no visibilizan a las mujeres	«los expertos», «los jueces», «los fiscales»	«personas expertas», «las juezas y los jueces», «la fiscalía»
Imágenes con roles estereotipados	Mujeres sólo en tareas de cuidado; hombres en cargos técnicos	Imágenes de corresponsabilidad y profesiones no estereotipadas por género
Expresiones sexistas fijas	«se ha quedado para vestir santos», «está fuera del mercado»	Evitar las frases hechas que reflejan tópicos machistas

7

CAPÍTULO

Checklist antes de publicar

Ocho preguntas de un minuto que evitan el 90 % de los descuidos.

Antes de enviar una nota de prensa, publicar en redes sociales, subir un vídeo o difundir cualquier material, dedica un minuto a repasar esta lista. La mayoría de los descuidos se corrigen en segundos si se detectan a tiempo.

- ☐ ¿He evitado el masculino genérico cuando existía una alternativa sencilla (genérico colectivo, término invariable, forma impersonal)?
- ☐ ¿He escrito «las mujeres» y no «la mujer» en todos los casos en que me refiero a ellas como colectivo?
- ☐ ¿Las profesiones y los cargos citados están correctamente nombrados en femenino cuando corresponde?
- ☐ ¿Hay paridad entre mujeres y hombres en las imágenes, los testimonios y las personas expertas citadas?
- ☐ ¿Las imágenes evitan los roles estereotipados (mujeres en cuidados, hombres en liderazgo o tecnología)?
- ☐ ¿El lenguaje inclusivo se aplica también en contenidos que no tratan sobre igualdad o feminismo?

- ¿He revisado la concordancia gramatical en los desdoblamientos y los cargos (evitar «la médico», «vicepresidente segunda»)?
- ¿El texto sigue siendo natural y fluido al leerlo en voz alta?

IDEA CLAVE

Si tuvieras que quedarte con una sola pregunta, que sea la última: leer en voz alta. Un texto inclusivo bien escrito se lee con naturalidad. Si algo suena forzado, casi siempre hay una forma mejor de decirlo.

En las imágenes puedes usar la regla del intercambio. Prueba a cambiar los personajes que aparecen en la imagen, ¿se ve raro? Entonces es excluyente.

Fuentes y para saber más



Esta guía sintetiza y adapta el contenido de las siguientes obras de referencia.

Albert Muñoz, C. (2022). Guía para un uso no sexista de la lengua (2.ª ed.). Universidad Autónoma de Madrid.

De Pablo Sánchez, N. (2023). El uso del lenguaje inclusivo en los programas más escuchados de la radio española. Análisis, comparación y propuesta de buenas prácticas. Trabajo Fin de Máster, Universidad Internacional de Valencia (VIU).

Instituto Cervantes (2021). Guía de comunicación no sexista. Aguilar.

Instituto de las Mujeres (2015). Guía para el uso no sexista del lenguaje.

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Boletín Oficial del Estado.

Martín, M. (2019). Ni por favor ni por favora. Cómo hablar con lenguaje inclusivo sin que se note (demasiado) (3.ª ed.). Catarata.

Meana, T. (2002). Porque las palabras no se las lleva el viento. Ayuntamiento de Quart de Poblet. Red de Municipios Libres de Violencia.

Real Academia Española (2020). Informe de la RAE sobre el lenguaje inclusivo y cuestiones conexas.

Contigo cambiamos de Siglo...

El lenguaje que usamos hoy dibuja la sociedad de mañana.



¿Qué cambiarías para el próximo siglo?



Fundación Siglo22

