



EL LENGUAJE INCLUSIVO COMO ESTRATEGIA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN DE MUJERES Y NIÑAS

CUADERNO DE RECURSOS

CURSOS DE
FORMACIÓN

Estrategias
de afrontamiento para
combatir estereotipos
y prejuicios
Xenófobos y
discriminatorios



Columbáres



Columbaires es una entidad sin ánimo de lucro, comprometida con la inclusión social, la educación y la cultura que tiene como misión apoyar a las personas con el fin de mejorar su calidad de vida y promover una sociedad más justa, inclusiva y sostenible. Desde el proyecto Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos xenófobos y discriminatorios, ponemos en marcha la iniciativa **"Cuadernos de recursos"**, un conjunto de recursos informativos destinados a proporcionar material de apoyo y recursos complementarios a los y las participantes en los cursos formativos que promocionamos.

En este material de apoyo podrás encontrar **conceptos clave, recursos y materiales complementarios** que te ayudarán a completar tu formación.

El lenguaje es una herramienta poderosa que construye realidades. Utilizar lenguaje inclusivo no es solo una cuestión de forma, sino de justicia social.

Este curso **promueve la igualdad de género desde la comunicación** ayudando a visibilizar a mujeres y niñas, evitar estereotipos, y generar entornos más inclusivos.



CONCEPTOS CLAVE

- » **Lenguaje inclusivo:** El lenguaje inclusivo es un conjunto de formas de expresión, escritas u orales, que combate la discriminación y promueve la igualdad en las relaciones humanas. Tiene como meta visibilizar la diversidad de género, la orientación sexual, las capacidades físicas, la procedencia étnico-cultural y la edad para eliminar los estereotipos comunes en la sociedad.
- » **Sexismo lingüístico:** Prácticas comunicativas que refuerzan la desigualdad entre hombres y mujeres.
- » **Visibilización de género:** Nombrar explícitamente a las mujeres y niñas en el discurso público e institucional.
- » **La coeducación** es un modelo educativo y un principio pedagógico que busca educar a niñas y niños (y a todas las personas, independientemente de su género) juntos y en igualdad de condiciones, eliminando estereotipos de género, roles tradicionales y cualquier forma de discriminación por razón de sexo.
- » **Economía lingüística vs. inclusión:** Debate entre la simplicidad gramatical y la necesidad de visibilizar todas las identidades.
- » **Lenguaje no binario:** Formas alternativas para incluir identidades de género no normativas.
- » **Estereotipo de género:** Ideas preconcebidas que limitan a las personas en función de su sexo o identidad.
- » **Perspectiva de género:** Análisis que reconoce las diferencias de trato y oportunidades entre hombres y mujeres.
- » **Discriminación simbólica:** Exclusión implícita mediante el lenguaje y símbolos que refuerzan jerarquías de género.
- » **Reforma lingüística:** Transformaciones en el uso y normativa del idioma para adaptarlo a los principios de igualdad.

LEGISLACIÓN Y CONVENIOS INTERNACIONALES

LEGISLACIÓN ESPAÑOLA:



- » **Ley Orgánica 3/2007** para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres – Art. 14 y 28:

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-6115>

- » **Guía de uso no sexista del lenguaje (Instituto de la Mujer):**

<https://www.inmujeres.gob.es/>

CONVENIOS Y MARCOS INTERNACIONALES

- » **CEDAW (ONU):** <https://www.ohchr.org/es/treaty-bodies/cedaw>
- » **Convenio de Estambul (Consejo de Europa)** – Art. 17 sobre campañas educativas inclusivas: <https://www.coe.int/es/web/istanbul-convention>
- » **Agenda 2030 – ODS 5 (Igualdad de Género):**
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality>

ENLACES A LAS ORGANIZACIONES QUE PARTICIPAN Y RECURSOS ASOCIADOS

- » **UN Women – Campañas de comunicación y lenguaje inclusivo:** <https://www.unwomen.org/en>
- » **Instituto de las Mujeres (España):** <https://www.inmujeres.gob.es>
- » **RAE - Observatorio de palabras** (para comprender los debates sobre normativas): <https://www.rae.es>
- » **Programa SKOLAE (Navarra)** Iniciativa del Gobierno de Navarra. Información detallada en su sitio web dedicado a la coeducación: <https://coeducacion.educacion.navarra.es/sobre-skolae>

MECANISMOS (SENCILLOS) PARA INCLUIR EL LENGUAJE INCLUSIVO EN TEXTOS Y CONVERSACIONES

La clave del lenguaje inclusivo es la intención de visibilizar y respetar a todas las personas. Empieza por los mecanismos más sencillos y gradualmente incorpora otros a medida que te sientas más cómodo/a y observes la reacción de tu interlocutor/a o audiencia.

- **Sé consciente:** Intenta pensar en las opciones inclusivas antes de hablar.
- **Corrige si te equivocas:** Si usas una forma no inclusiva por costumbre, puedes corregirte rápidamente sin hacer un drama.
- **Pregunta si no estás seguro:** Si te refieres a una persona y no sabes su pronombre o cómo prefiere ser nombrada, es válido preguntar de forma respetuosa ("¿Cómo prefieres que me refiera a ti?", "¿Qué pronombres usas?").
- **Observa el contexto y la audiencia:** Adapta tu lenguaje a con quién hablas. En entornos formales o con públicos amplios, las formas neutras son más seguras. En grupos de confianza o con personas que comparten el mismo objetivo de visibilizar la diversidad, se pueden explorar otras opciones.

1. FORMAS DE USO GÉNERO NEUTRAS O GENÉRICAS (PRIORITARIAS)

Estas son las opciones más recomendadas por la RAE y por la mayoría de las guías de estilo para un lenguaje inclusivo, ya que mantienen la economía del lenguaje sin sacrificar la claridad.

- **Sustantivos colectivos o abstractos:** Reemplazar el masculino genérico por términos que engloben a todo el grupo.
 - Evitar: "Los alumnos deben traer sus cuadernos."
 - Preferir: "El alumnado debe traer sus cuadernos" / "El estudiantado debe traer sus cuadernos."
 - Otros ejemplos: "La ciudadanía", "la población", "el profesorado", "la juventud", "el personal", "la plantilla", "la dirección", "la infancia", "la gente", "la comunidad".

- **Perífrasis y construcciones con "persona":** Usar expresiones que incluyan a todos.
 - Evitar: "Los afectados recibirán una ayuda."
 - Preferir: "Las personas afectadas recibirán una ayuda."
 - Otros ejemplos: "Persona usuaria", "personal técnico", "miembros del equipo".
- **Uso de artículos y adjetivos neutros:**
 - Evitar: "Los jóvenes interesados."
 - Preferir: "Las personas jóvenes interesadas." / "La juventud interesada."
- **Omisión del sujeto gramatical (si el contexto lo permite):**
 - Evitar: "Si el usuario tiene dudas..."
 - Preferir: "Si tiene dudas..."
- **Empleo de formas impersonales o pasivas:***
 - Evitar: "Si el trabajador realiza su tarea..."
 - Preferir: "Si se realiza la tarea..." / "Si la tarea es realizada..."
- **Uso de la segunda persona del singular o plural:**
 - Evitar: "El lector encontrará la información en..."
 - Preferir: "Encontrará la información en..." / "Encontrarás la información en..."

2. DESDOBLAMIENTOS Y DESDOBLAMIENTOS PARCIALES (USO CON PRECAUCIÓN)

Estos mecanismos, aunque visibilizan a ambos géneros, pueden alargar el texto y dificultar la lectura si se abusa de ellos. Se recomiendan para contextos específicos donde se quiere enfatizar la presencia de ambos sexos.

- **Desdoblamiento completo (masculino y femenino):** Mencionando ambos géneros.
 - "Los alumnos y las alumnas...", "ciudadanos y ciudadanas..."
 - **Uso:** Evitar repetir constantemente. Preferible si se refiere a grupos específicos y finitos, o al inicio de un documento para establecer el tono inclusivo.

- **Uso de barras o paréntesis (solo en textos escritos):**
 - "El/la alumno/a"
 - "Los/las asistentes"
 - **Uso:** Generalmente desaconsejado para un lenguaje fluido en el cuerpo de un texto. Puede usarse en formularios o tablas.

3. FORMAS INNOVADORAS O EXPERIMENTALES (USO EN CONTEXTOS ESPECÍFICOS)

Estas formas son objeto de debate y aún no están reconocidas por las instituciones normativas del español (como la RAE). Su uso está más extendido en ámbitos académicos, activistas o en ciertos contextos juveniles y puede generar rechazo en públicos más amplios.

- **Uso de la "x" o "@":** Para abarcar todos los géneros.
 - "Todxs", "Nosotr@s", "L@s niñ@s"
 - **Consideración:** No son pronunciables y dificultan la lectura, especialmente para personas con discapacidad visual que usan lectores de pantalla. Su uso se limita al ámbito escrito y en contextos muy específicos.
- **Uso de la "e" como marcador de género neutro (lenguaje inclusivo no binario):** Para referirse a personas o colectivos sin especificar género o incluyendo identidades no binarias.
 - "Todes", "Nosotres", "Les niñas"
 - **Consideración:** Es un neologismo en proceso de extensión en ciertos círculos. No está normativizado por la RAE y puede generar resistencia o no ser comprendido por todos los interlocutores. Su uso es más común en contextos militantes o entre jóvenes





GUÍAS Y MANUALES

– Lenguaje inclusivo

Universidad Autónoma de Madrid. (2023). Guía de recomendaciones para un lenguaje no sexista e inclusivo. <https://www.uam.es/uam/media/doc/1606931515460/guia-de-recomendaciones-para-un-lenguaje-no-sexista-e-inclusivo.pdf>

– Lenguaje no sexista

Auditoría Superior de la Federación. (2021). Guía práctica de lenguaje incluyente y no sexista. https://www.asf.gob.mx/uploads/1823_Novedades_Editoriales/Guia_Practica_-_Lenguaje_Incluyente.pdf

Ministerio de Justicia. (2018). Guía para el uso de un lenguaje más inclusivo e igualitario. <https://www.mjjusticia.gob.es/es/AreaTematica/DocumentacionPublicaciones/InstListDownload/Guia%20lenguaje%20inclusivo.pdf>

– LGTBI+

Valenzuela Sanz, A., & Alonso Vinués, C. (2020). Guía práctica de lenguaje inclusivo. Chrysallis (Asociación de Familias de Menores Trans). <https://chrysallis.org/wp-content/uploads/2021/02/GUIA-PRACTICA-LENGUAJE-INCLUSIVO-Chrysallis.pdf>

– Discapacidad

COCEMFE (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica). (2018). Manual de Lenguaje Inclusivo. https://www.cocemfe.es/wp-content/uploads/2019/02/20181010_COCEMFE_Lenguaje_inclusivo.pdf

RECURSOS AUDIOVISUALES



CINE:

- Mike Newell (Director). (2003). **La sonrisa de Mona Lisa**. Revolution Studios; Red Om Films; Columbia Pictures. La película trata sobre una maestra de Historia del Arte que durante su estadía en la universidad en los años 50 procura enseñarles a las estudiantes que aspiren a algo más en la vida que a casarse y formar una familia.
- Melfi, T. (Director). (2016). **Hidden Figures**. Fox 2000 Pictures; Chernin Entertainment; Levantine Films. Historia real de tres matemáticas afroamericanas de la NASA, Katherine Johnson, Dorothy Vaughan y Mary Jackson, que desempeñaron un papel crucial en la carrera espacial, pero fueron invisibilizadas por su raza y género. La película desafía la narrativa tradicional de la historia espacial mostrando la importancia de la diversidad e inclusión.
- Cantet, L. (Director). (2012). **Confesiones de una banda de chicas** [Película]. Haut et Court; The Film Farm; France 3 Cinéma.
- Giménez, M. (Director). (2019). **Una banda de chicas** [Película]. <https://www.youtube.com/watch?v=cffvGT1hig>

ARTE:

- En los últimos años, **el Museo del Prado ha intentado visibilizar el papel de la mujer en el mundo del arte** a través de exposiciones monográficas, reuniones científicas, congresos, conferencias y becas especializadas. Encontramos un resumen de ellos en "El prado en femenino"
<https://www.museodelprado.es/el-prado-en-femenino>

Mujeres en el arte: **Exposición online del Museo del Prado:**
<https://www.museodelprado.es/>

CÓMIC:

- Varela, N., & Santolaya, A. (2018). **Feminismo para principiantes.** B de Bolsillo.

MÚSICA:

- Bas-Peña, E., & Pastor-Bravo, C. (2025). **Violencia sobre las mujeres en las canciones de reggaetón.** En A. Selma Penalva (Coord.), Una visión multidisciplinar de la violencia sexista (págs. 427-441).

Estévez, A. (2023, 7 de mayo). **El odio al reguetón y al perreo.** Revista Replicante. <https://revistareplicante.com/bad-bunny-el-regueton-y-la-academia>

Camarillo, A., & Estrada, A. (2023, 3 de marzo). **Yo perreo sola: por qué el feminismo y el reggaeton no están peleados (¡al contrario!).** Animal Político. <https://animalpolitico.com/tendencias/estilo-de-vida/reggaeton-y-feminismo-regueton-feministas-perreo>

Drazer, M. (2021, 25 de noviembre). **Existe el reguetón feminista y sus cantantes pisan fuerte.** Infobae. <https://www.infobae.com/tendencias/2021/11/25/existe-el-regueton-feminista-y-sus-cantantes-pisan-fuerte/>

- **Tremenda Jauría - Vamos Sobradas / feat LA TERRORISTA DEL SABOR** (VideoClip) <https://www.youtube.com/watch?v=v-ZmRJaLnVk>.

LITERATURA

- Lagarde y de los Ríos, M. (2005). **Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas.** Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Coordinación General de Estudios de Posgrado.

**CURSOS DE
FORMACIÓN**

Estrategias
de afrontamiento para
combatir estereotipos
y prejuicios
Xenófobos y
discriminatorios

Organiza



Columbares

Financia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Financiado por
la Unión Europea

Esta acción se desarrolla bajo el marco del proyecto "Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos xenófobos y discriminatorios" desarrollado por la Asociación Columbares.