

# Guía de uso de lenguaje igualitario y lenguaje incluyente



En colaboración con Paulina Chavira *(ella)*

## ¡Bienvenidx!

Si tú o alguien que conoces necesita expresar sus emociones, dudas, tiene miedo o ansiedad puedes contactarnos vía **TrevorText** enviando la palabra "**Comenzar**" en **Whatsapp** al **55-9225-3337** o **TrevorChat** en [thetrevorproject.mx/ayuda](https://thetrevorproject.mx/ayuda)

Estamos disponibles 24/7, todos los días del año de forma

*gratuita y confidencial.*



Las palabras nos ayudan a ordenar, nombrar, entender y crear realidades. Así ha sido siempre y en todos los ámbitos. Las palabras nos ayudan a formar y expresar nuestro pensamiento, la manera en que entendemos lo que sucede a nuestro alrededor. Hay un gran conjunto de palabras que hemos usado desde hace siglos, con normas que se crearon hace siglos, pero que se han ido modificando según los cambios que hay en la realidad. La lengua se adapta.

En lo que tiene que ver con el género, hay realidades hoy que necesitan ser nombradas y nuestra lengua nos permite hacerlo... aunque con algunos cambios que pueden parecernos difíciles especialmente por desconocimiento. Con esta guía queremos que tengas a la mano herramientas para expresarte de manera más igualitaria e incluyente.

## Esta guía incluye:

- Una lista de conceptos básicos
- La importancia de expresar el pronombre o los pronombres que usas
- Pasos para expresarte igualitariamente
- Cómo usar el lenguaje incluyente
- ¿Qué pasa con la x, la @ y las barras (/)?



# Contenido

- Conceptos básicos
  - Binarismo / no binarismo
  - Género
    - Expresión de género
    - Identidad de género
    - Género gramatical
  - Lenguaje igualitario
  - Lenguaje inclusivo o incluyente
  - Orientación sexual
  - Pronombres
  - Sexo
- ¿Qué pronombre usas?
- Pasos para expresarte igualitariamente
  - Sustantivos colectivos o abstractos
  - Cambios en la redacción
  - Persona
  - Tipos de sustantivos y adjetivos
    - Comunes en cuanto al género
    - Variables
    - Epicenos
    - Heterónimos
- Cómo uso el lenguaje incluyente
- X, @ y /
- Sin miedo y con mucha práctica
- Referencias



# Conceptos básicos

**Binarismo / No binarismo:** Entender el mundo a partir de dos alternativas: en cuanto al género –tanto como expresión e identidad, pero también como género gramatical–, lo masculino o lo femenino. En el no binarismo se entiende al género como un espectro, en el que existe la diversidad de género.

**Género:** Conjunto de atributos sociales, políticos, económicos asignados a las personas por la sociedad en la que se desarrollan.

**Expresión de género:** Es la manifestación individual del género: cómo vistes, cómo te peinas, cómo interactúas socialmente.

**Identidad de género:** Percepción individual y personal del género con el que se vive, que no necesariamente está relacionado con el sexo (o anatomía sexual) con el que se nació.

**Género gramatical:** Muchas palabras en español tienen un género gramatical (por ejemplo: muchas y palabras son de género gramatical femenino y español es de género gramatical masculino), que no está relacionado necesariamente con la identidad o expresión de género. Por ejemplo en este caso: ni muchas ni palabras ni español [el idioma] se refieren a seres vivientes que tienen identidad y expresión de género.



**Lenguaje igualitario:** Forma de expresión en la que cualquier persona se puede sentir representada y vista, sin importar su identidad ni expresión de género. Se evita el uso del masculino genérico, pero se nombra a las personas de la manera en que desean ser reconocidas.

**Lenguaje inclusivo o incluyente:** Forma de expresión en la que se nombra a personas que se identifican como no binarias, o que sirve para evitar el masculino genérico en los casos en los que la identidad de la persona de la que se habla no se quiere o no se necesita identificar.

**Orientación sexual:** Atracción erótica afectiva que pueden sentir las personas.

**Pronombres:** Son las palabras que usamos en lugar del nombre, ya sea el nombre propio o el nombre común de seres vivientes. En español, los pronombres personales son: él, ella y elle.

**Sexo:** Son las características biológicas (hormonales, cromosómicas, fisiológicas y corporales) de una persona. Hace referencia también a los genitales. Es importante recalcar que sexo no es lo mismo que género.



## ¿Qué pronombre usas?

Una de las nuevas reglas de etiqueta es la expresión de qué pronombre usas: lo puedes escribir en tu firma de correos electrónicos, en tus bíos en redes sociales —incluso algunas ya tienen un apartado para que especifiques tu(s) pronombre(s), como Instagram—, junto a tu nombre en las reuniones virtuales o decirlo al momento en el que te presentas.

### *Pronombres personales:*

él (masculino)

ella (femenino)

elle (no binario o neutral)

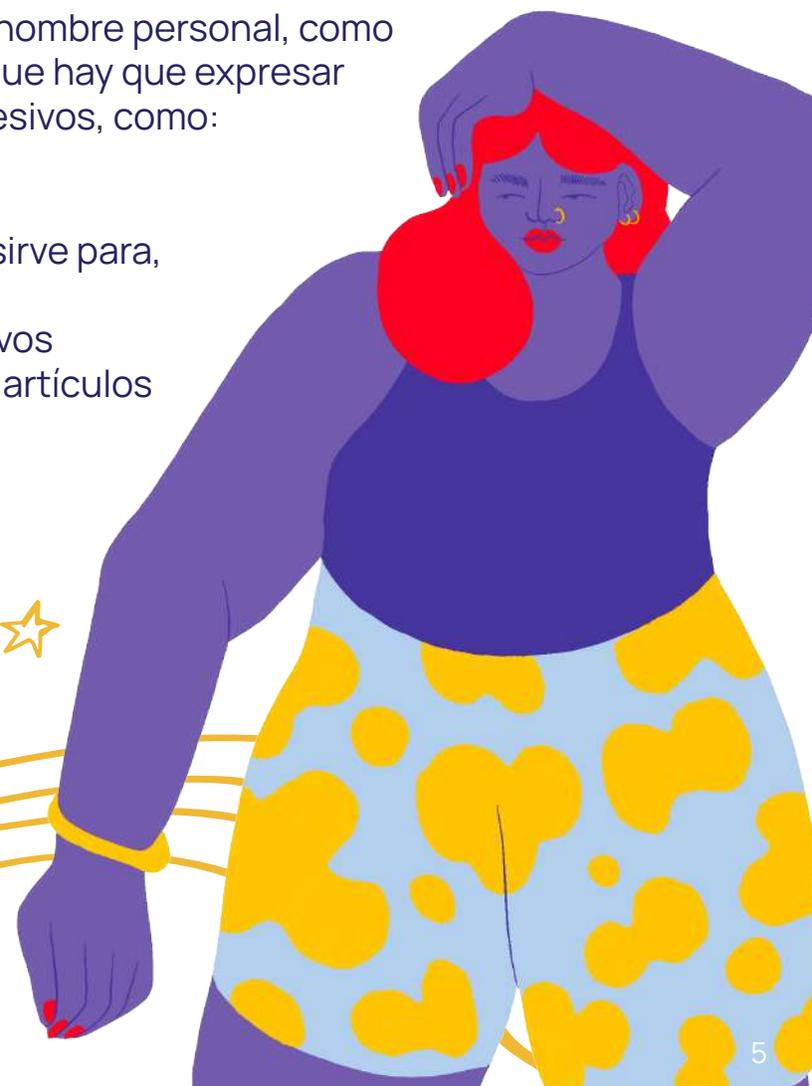
Hay quienes solo usan un pronombre y hay quienes usan dos o los tres. Lo importante es que, así como con el nombre, la gente se dirija a ti con el que te gusta más, y que tú te dirijas a otras personas usando el pronombre que estas prefieren.

En español solo hay que especificar el pronombre personal, como él, ella, elle —a diferencia del inglés, en el que hay que expresar el pronombre personal y los adjetivos posesivos, como: they/them/theirs—.

**Recuerda:** esta información también nos sirve para, si es necesario, modificar los adjetivos (como: alta, creative o sabio), los sustantivos (directora, funcionario o magistrade) y los artículos (el, la o le).

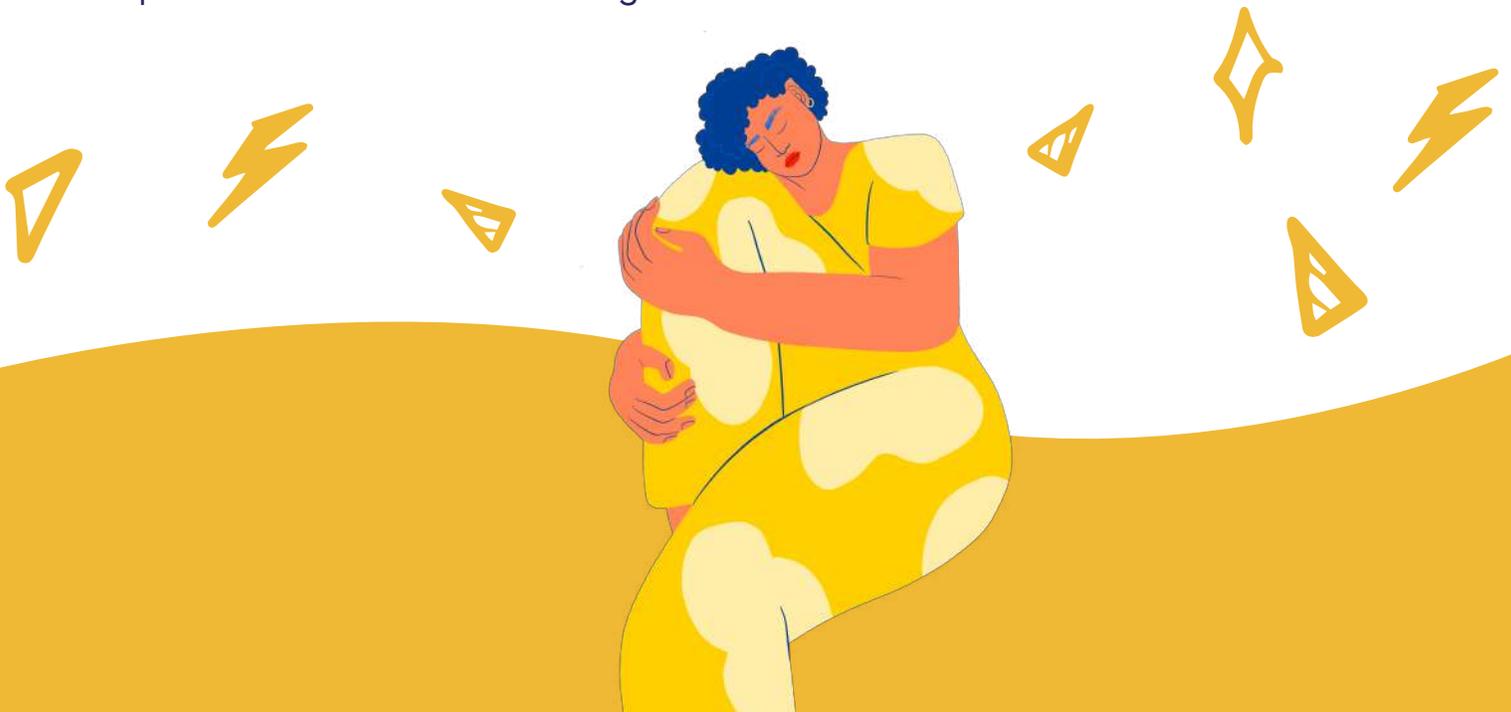
Tu(s) pronombre(s) se usa(n) en vez de tu nombre: así como le preguntas a una persona con dos o tres nombres cuál prefiere o cómo le gusta que le llamen, agrega la pregunta:

¿Y qué pronombre usas?



# Pasos para expresarte igualitariamente

1. Usa sustantivos colectivos o abstractos: en lugar de Los alumnos deben inscribirse antes del 10 de agosto puedes usar El alumnado debe inscribirse antes del 10 de agosto.
2. Cambia la redacción:
  - a) Usa pronombres relativos como quien, quienes o que: en lugar de Los participantes llegaron temprano puedes usar Quienes participaron llegaron temprano.
  - b) Usa verbos en lugar de masculinos genéricos: en lugar de Fuimos testigos de cambio puedes usar Atestiguamos el cambio.
  - c) Recurre a las segundas personas del singular (tú) y del plural (ustedes): no tienen marca de género. Como en esta guía, todas las intervenciones están dirigidas a ti (pronombre de la segunda persona del singular), que no tiene una marca de género, a diferencia de lo que pasa si usas, por ejemplo, la tercera persona del singular: *él o ella o elle*.
  - d) El leísmo es una solución para evitar el masculino genérico de «los»: en lugar de Los invito a adoptar estos cambios puedes usar Les invito a adoptar estos cambios. Solo el cambio de una letra facilita el que cualquier persona se sienta aludida, no solo quienes se identifican con el género masculino.



3. Persona es tu nueva mejor amiga... pero no abuses. Como verás más adelante, persona es un tipo de sustantivo de género gramatical femenino pero que no hace referencia a la identidad o expresión de género de quien se habla. Así puedes hablar de Las personas que trabajan en la oficina tributaria o de Las personas trabajadoras de la oficina tributaria. Como ves, hay otras estrategias de redacción que te dan una variedad de alternativas para expresar una misma idea.

4. Identifica el tipo de sustantivo y de adjetivo que estás usando. Cuando sabes qué pronombre(s) usa la persona a la que te estás refiriendo, es muy fácil dirigirte a ella respetando la forma en que quiere ser nombrada. Es importante destacar que con el lenguaje incluyente no se trata de usar la -e en cada palabra que dices o escribes, hay que saber identificar cuándo hay que hacer el cambio y, para ello, es necesario recordar que hay diferentes tipos de sustantivos y de adjetivos.

## Un punto clave

Este cambio solo se hace con sustantivos o adjetivos que hablen de un ser viviente, que pueda tener identidad y expresión de género (pena, lenguaje, mesa y sopa no son seres vivientes, por ello, no se cambian).

Hay cinco diferentes tipos de sustantivos, pero solo cuatro pueden usarse para hablar o escribir de seres vivientes.

### *Sustantivos y adjetivos comunes en cuanto al género.*

La misma palabra se usa para alguien que se identifica con el género masculino, femenino o neutro: alegre, feliz, inteligente, periodista, cantante, futbolista.

Los artículos son los que nos ayudan a marcar el género: el periodista, la futbolista, le cantante. También algunos adjetivos: el periodista científico, la futbolista campeona, le cantante famosa.

**Para identificarlo:** solo es necesario que reconozcas si actualmente usas una forma para el masculino y otra para el femenino, si es así, no es un sustantivo o adjetivo común en cuanto al género.

### *Sustantivos y adjetivos variables.*

Tienen una forma para el masculino, otra para el femenino... y otra para el neutro o no binario: traductor/traductora/traductore, médica/médique/médico, ingeniosa/ingeniose/ingenioso, contenta/contente/contento, campeón/campeona/campeone. En este caso, se usa el femenino, el masculino o el neutro en sustantivos, adjetivos y artículos: el traductor ingenioso, la médica destacada, le campeone contente.

**Para identificarlo:** solo es necesario que reconozcas si actualmente usas una forma para el masculino y otra para el femenino, si es así, se trata de un sustantivo o de adjetivo variable.

¿Y qué pasa con jefe/jefa o presidente/presidenta? Cuando usas la forma neutra, esta se usa igual que un sustantivo común en cuanto al género y la marca se hace con los artículos y los adjetivos: le jefe amistose y le presidente electe.

Otros ejemplos de adjetivos variables: intrépida/intrépide/intrépido; comprometida/comprometide/comprometido; enojada/enojade/enojado.

Otros ejemplos de sustantivos variables: científica/científique/científico; investigador/investigadora/investigadore; académica/académique/académico.

### *Sustantivos epicenos.*

Tienen un género gramatical que no se corresponde con la expresión de género del ser viviente del que se habla: persona, pareja, criatura, víctima. La identidad de género de quien se habla se especifica: La víctima es un hombre de 35 años; fue atropellada al atravesar la avenida. [Nota que la concordancia se hace con el sustantivo epiceno, no con la especificación] Algunas personas no binarias usan «elle» como su pronombre.



### *Sustantivos heterónimos.*

Tienen una forma para el masculino y otra para el femenino... ¡y ya hay propuestas para el neutro o no binario! Como en madre/padre/xadre o la alternativa mapás en lugar de papás. Pero este vocabulario está en construcción y veremos qué alternativas no binarias se consolidan entre quienes hablamos español.

**NOTA:** Hay sustantivos que han cambiado de tipo debido al uso y a la realidad. Por ejemplo, antes se usaba fiscal como un sustantivo común en cuanto al género: La fiscal presentó su informe de resultados; sin embargo, a partir de que más personas que se identifican con el género femenino empezaron a ocupar ese cargo se convirtió en un sustantivo variable: La fiscala presentó su informe de resultados.

*Los cambios en la lengua son súper comunes.*



# ¿Cómo uso el lenguaje incluyente?

Desde hace unos años, cuando se dice lenguaje incluyente se hace referencia al uso de la -e, ya sea para escribir o hablar de personas no binarias o para hablar en general de un grupo sin precisar ni la identidad ni la expresión de género de quienes lo componen.

## ¿Pero qué debemos tomar en cuenta?

Primero, es necesario saber qué pronombre prefiere la persona a la que te estás dirigiendo; si usa elle, es importante que consideres los elementos que hay que modificar al escribirle o hablarle:

### Artículos:

	Singular	Plural
Definidos	le	les
Indefinidos	une	unes

Ejemplos: Les amigues, unes funcionaries, le escritore, une participante.

### Sustantivos:

Identifica qué tipo de sustantivo vas a usar. Si es común en cuanto al género, recuerda que la marca de género se hace con los artículos y adjetivos que acompañan al sustantivo, que se mantiene: Les estudiantes han sido muy cumplides con sus tareas.

Si es un sustantivo variable, recuerda que este también se modifica: No he llamado a le diseñadore para pedirle los cambios.

## Adjetivos:

Identifica qué tipo de adjetivo estás usando; si es común en cuanto al género o variable. En el primer caso, se mantiene; en el segundo, se modifica la terminación con una -e: niños sanes, niños felices.

Es importante recordar que él es el pronombre personal en singular y ellos es en plural. En español, solo es necesario especificar el pronombre personal, pues los adjetivos posesivos (su, sus, mi, mis, tu, tus) no tienen marca de género —a diferencia del inglés—, aunque algunos sustantivos y adjetivos sí la tienen y, en dado caso, es necesario cambiar su terminación por una -e o -es.



## X, @ y /

A muchas personas les gusta usar la x como un posicionamiento: una forma de evitar la marca de género y se entiende como una expresión inclusiva, especialmente en materiales gráficos, que no necesitan ser leídos en voz alta. Sin embargo, en la lengua oral, no tenemos un **sonido consensuado** para pronunciar esa x —muchas veces acaba siendo pronunciada como una «e»—.

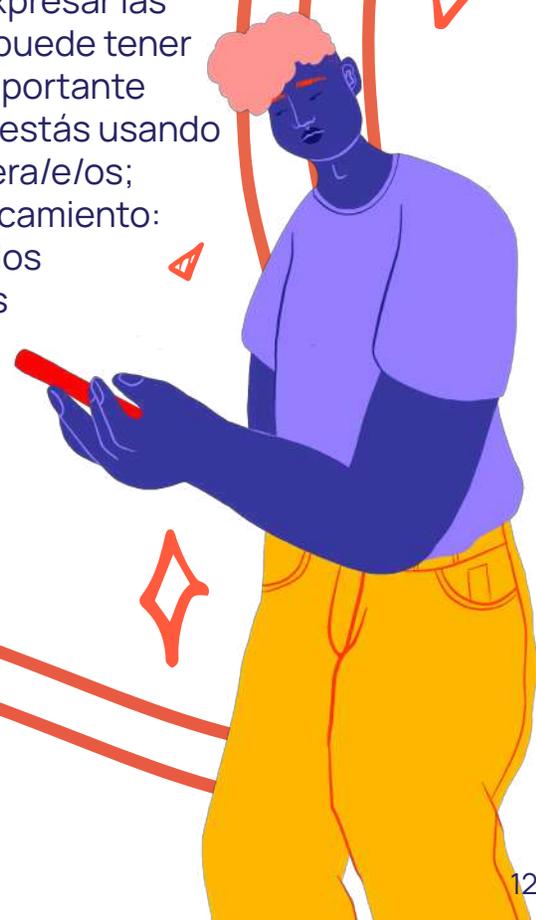
Hay que tomar en cuenta que en cuanto a accesibilidad, por ejemplo, en los lectores automáticos que usan las personas ciegas, un nosotrxs se lee: [nosotr-equis-s].

Considera cuáles son tus objetivos de comunicación para determinar si usas la x o no.

La @ surgió como una alternativa para incluir en un solo símbolo al género gramatical femenino y al masculino, pero precisamente: **es una alternativa binaria** que solo expresa al femenino y al masculino.

No hay un consenso sobre cómo pronunciarla así que solo funciona en materiales gráficos. En cuanto a accesibilidad, es ilegible por los lectores automáticos. Por ello, no recomiendo usar la @.

Por último, está la opción de recurrir a las barras (/) para expresar las diferentes terminaciones según el género gramatical que puede tener una palabra, ya sea en femenino, masculino y neutro. Es importante en este caso **usar las tres alternativas** si corresponde (si estás usando un sustantivo o adjetivo variable): estimada/e/os compañera/e/os; la/e/os alumna/e/os. Esta es la opción gráfica corta al triplicamiento: estimadas compañeras, estimades compañeros y estimados compañeros, que puede servir para enunciar las diferentes identidades de género que pueden haber en una audiencia o grupo. El uso de las barras podría considerarse como una alternativa formal.



# Sin miedo y con mucha práctica

Cambiar la forma en que nos expresamos nos provoca ansiedad ante lo desconocido. Hay dos ideas que me parece importante compartir contigo.

La primera es que **todos estos cambios son recientes y todas las personas que los empleamos estamos aprendiendo**. Sí, habrá errores pero justo es aquí donde es importante la segunda idea: mientras más practiques, más fácil será encontrar y transitar estos nuevos caminos de expresión igualitaria o incluyente.

Al final, lo que deberíamos recordar es que esta es una **cuestión de respeto** a la forma en que las personas quieren ser nombradas y que la lengua, tan generosa como es, nos ayuda a expresar ese respeto con las palabras que hay o con las que se crean para ello.



# Referencias

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales, Conapred, 2016.  
Disponible en: [https://www.conapred.org.mx/documentos\\_cedoc/}Glosario\\_TDSyG\\_WEB.pdf](https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/}Glosario_TDSyG_WEB.pdf)

Fundación del Español Urgente, Lenguaje inclusivo: una breve guía sobre todo lo que está pasando, 2019. Disponible en:  
<https://www.fundeu.es/lenguaje-inclusivo/>

GLAAD, GLAAD Media Reference Guide -LGBTQ,  
<https://www.glaad.org/reference/lgbtq> Consultada el 17 de mayo de 2023.

Instituto Cervantes e Instituto de la Mujer, Guía de comunicación no sexista, Aguilar, Madrid, 2012.

Martín Barranco, María. Ni por favor ni por favora, Catarata, España, 2019.  
Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad, (Re)Nombrar. Guía para una comunicación con perspectiva de género, Argentina.

The Trevor Project, Guía para ser aliadx con la juventud transgénero y no binaria, disponible en:  
<https://www.thetrevorproject.mx/recursos/juventud-transgenero-y-no-binaria/>

Yúfera, Irene, y Fundación del Español Urgente, Hacia una comunicación más inclusiva, Prodigioso Volcán, 2019.



The Trevor Project es la organización dedicada a la prevención del suicidio y la intervención en crisis para las juventudes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y más). Trevor cuenta con personal capacitado para el manejo de crisis y prevención del suicidio las 24 horas del día, todos los días del año a través de TrevorText y TrevorChat.

## TrevorText y TrevorChat

Si tú o alguien que conoces necesita expresar sus emociones, dudas, tiene miedo o ansiedad puedes contactarnos vía **TrevorText** enviando la palabra "**Comenzar**" en **Whatsapp** al **55-9225-3337** o **TrevorChat** en **thetrevorproject.mx/ayuda**

Estamos disponibles 24/7, todos los días del año de forma *gratuita y confidencial.*



[thetrevorproject.mx/ayuda](https://thetrevorproject.mx/ayuda)

f @trevorprojectmx

in @thetrevorproject