



# Guía para una comunicación *más inclusiva*

Cómo elaborar mensajes  
con perspectiva de género

# Índice

## Avanzamos hacia la igualdad

### Empieza cuidando el lenguaje escrito, ¡lo que no se nombra no existe!

- 01 Desdoblamiento: una opción si se usa con medida 12
- 02 La arroba, la equis, la e: generan más problemas de los que resuelven 14
- 03 Los genéricos contribuyen a la pluralidad 16
- 04 Femenino genérico: un pulso a la gramática 18
- 05 Profesiones, cargos, títulos, empleos y actividades: la huella de la evolución 21
- 06 Términos relacionados 25
- Ejemplos de usos inclusivos 31

## Más allá de los textos, cuida otros lenguajes, ¡haz visible la igualdad!

- 01 Elige mujeres cuando pongas ejemplos 40
- 02 Fotografías, videos, ilustraciones e infografías: vigila que no sean sexistas 42
- 03 Cuida los iconos: evita estereotipos 43
- 04 Colores y formas: están cargados de contenido 44
- 05 Señales, pictogramas, mobiliario urbano 45
- 06 El sonido también puede ser inclusivo 46
- 07 Inspírate en buenos ejemplos: una comunicación inclusiva atrae talento y creatividad 47
- 08 Cuestiona los modelos educativos 49
- 09 Humorízate 50



Avanzamos hacia...

la igualdad

# — Cada época vuelve a pensar el *mundo*

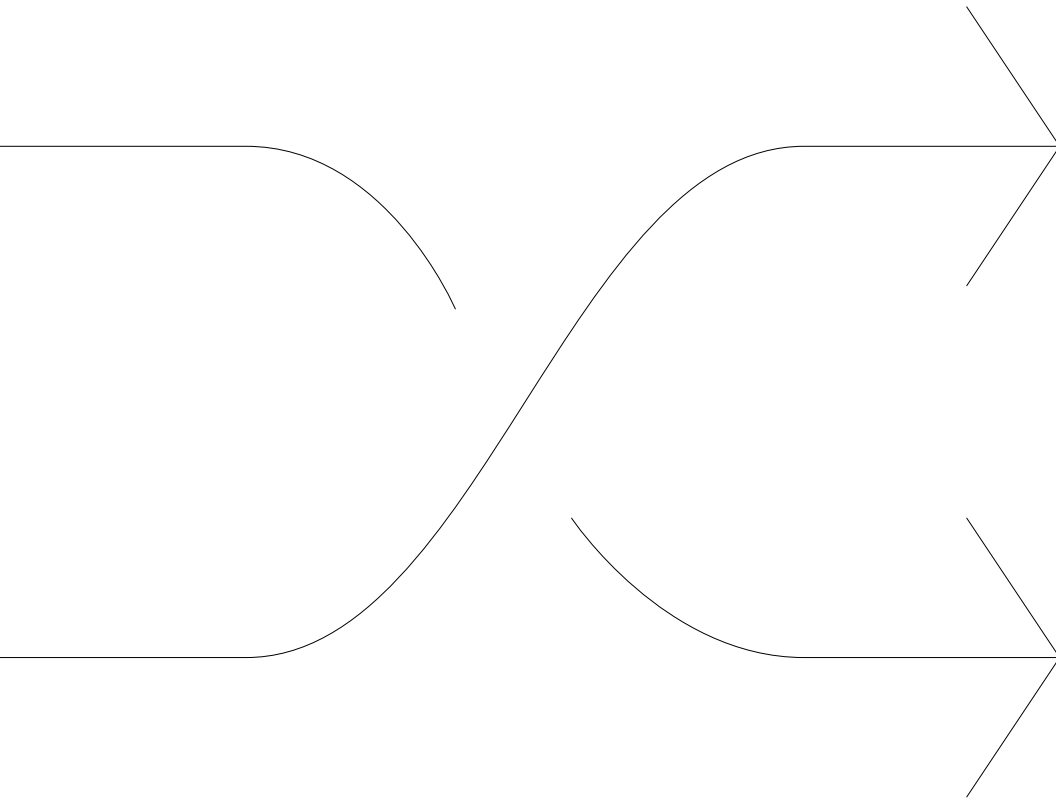
En nuestros días, una de las lentes que adoptamos para mirar y repensar quiénes somos y cómo nos relacionamos es la **perspectiva de género**. Estamos repensando el mundo teniendo en cuenta los mil aspectos en que las mujeres y los hombres lo habitamos de manera distinta. ¿Qué vemos a través de la lente de la perspectiva de género? Que **la igualdad efectiva –la igualdad en los hechos del mundo– entre mujeres y hombres está todavía por construir**.

Entre las herramientas más eficaces y menos costosas para avanzar en la construcción de la igualdad están **el lenguaje y la comunicación**. Son herramientas que usamos todos los días, que conocemos, que tenemos siempre a nuestro alcance. Si interiorizamos **la perspectiva de género**, el empleo de formas más inclusivas del lenguaje y de la comunicación se hace más espontáneo, y eso es importante, porque **no queremos atentar contra la lengua**.

# — La *perspectiva* de *género*

# — El *fondo* hace la *forma*

Esta guía hace una apuesta clara: visibilizar a las mujeres en el lenguaje no significa construir textos repetitivos o crear discursos parodiabiles llenos de dobles de género. Sabemos que, para lograr nuestro objetivo, que es avanzar en la igualdad, **no basta con hacer cambios formales en la lengua**, con introducir modificaciones en nuestro código.



Lo importante es lo que se comunica mediante el código, pero más allá del código se trata de que:

**\_escuchemos a las mujeres** como escuchamos a los hombres,

**\_ilustremos** nuestros textos y discursos con **ejemplos e imágenes de mujeres** que hacen cosas provechosas,

**\_segreguemos los datos** que manejamos por género si es relevante hacerlo,

**\_y, sobre todo, no contribuyamos a reforzar imágenes estereotipadas** de mujeres y de hombres.

# — Más allá del *código*

Empieza cuidando el lenguaje escrito

lo que no  
se nombra  
no existe!

# Una guía *abierta*

En esta guía se proponen **recursos de lenguaje inclusivo y claro**.

Usémoslos de modo reflexivo: las formas que elijamos han de ser siempre las más adecuadas a la situación comunicativa, al tipo de texto o de discurso que estamos produciendo, a la acción comunicativa concreta que realizamos en cada parte de ese texto o discurso.

A pesar de que la norma del español dice que “el masculino es el género no marcado, sobre todo si se usa en plural, lo que quiere decir que incluye a las personas de ambos sexos”, **el uso del masculino universal produce imágenes mentales masculinas. Las mujeres aprenden a no ser nombradas.**



---

## Busca soluciones

Observa cómo lo hacen otros medios, otras marcas, otras instituciones. Hay numerosas guías y manuales de lenguaje inclusivo. Y recuerda que **el lenguaje es una herramienta de comunicación**, no solo de visibilización: utilízalo de la forma más clara y sencilla posible.

# Fundéu *recomienda*

La Fundación del Español Urgente ha creado una breve guía con recomendaciones para hacer un uso inclusivo del español. Se basa tanto en lo que dicta la norma como en lo que muchas voces reclaman.

Hemos hecho un resumen de los puntos principales que propone, pero puedes consultar los textos completos en este sitio de su página web:

[www.fundeu.es/lenguaje-incluisvo/](http://www.fundeu.es/lenguaje-incluisvo/)

# 01

## *Desdoblamiento: una opción, si se usa con medida*

Se llama desdoblamiento léxico a **la mención expresa de los dos géneros** de las palabras que tienen, por su morfología, este tipo de flexión. Esto es, se trata de no decir solo “los niños” para referirse a los niños y a las niñas, sino de escribirlo mencionando ambos géneros.



Los manuales de lenguaje inclusivo no proponen que se desdoblen sistemáticamente todos los determinantes, nombres y adjetivos que tienen flexión, sino que el desdoblamiento es una opción, entre muchas otras, a la que se puede recurrir en ocasiones, siempre teniendo en cuenta que **su empleo recurrente en textos redactados genera confusión y hastío** en el lector.



**Funciona bien en formularios y en los encabezamientos y firmas** de muchos documentos, en los que además ahorra espacio. Con todo, es recomendable hacer un uso razonable de esta alternancia. Por ejemplo: *Sr./ Sra., el/la abajo firmante.*

# 01

---



**Cuando, en casos muy específicos, el contexto no deja suficientemente claro** que el masculino plural comprende por igual a los individuos de ambos sexos, y la oposición es así relevante, las opciones que recoge la Gramática son:

— **El desdoblamiento:**

*“El desarrollo evolutivo es similar en los niños y las niñas de esa edad”.*

— **Emplear alguna apostilla o un modificador:**

*“El equipo estará formado por profesionales, tanto hombres como mujeres”.*

## 02

---

### *La arroba, la equis, la e: generan más problemas de los que resuelven*

En ocasiones, se ha propuesto como posible alternativa para no emplear siempre las desinencias del género masculino sustituir a estas por otras más neutras. Algunas propuestas emplean la arroba (@), la x e incluso la vocal e.



Es un recurso **más propio de lemas y de pancartas**, en las que visualmente puede resultar gráfico.



El hecho de que la @ o la x sirvan precisamente para no marcar ni un género ni otro de forma expresa ha hecho que **algunos colectivos LGTBI empleen estas opciones** para referirse a aquellas personas que no se sienten identificadas con ningún sexo.

## 02

---

- ⊗ **No se recomienda emplearlas en textos redactados** porque, además, presentan el problema de la **imposible pronunciación** de las palabras resultantes. Esto se agrava en el caso de la comunicación para **personas con discapacidad visual**, que utilizan sistemas automatizados de transcripción auditiva de textos.
- ⊗ **En la comunicación digital**, este uso añade una dificultad: **las máquinas interpretan la @ como un símbolo** para referirse a una dirección de correo electrónico o a una mención en las redes sociales, lo que puede llevar a errores graves.



# 03

## *Los sustantivos genéricos y abstractos contribuyen a la pluralidad*

Se entiende que el empleo de los sustantivos genéricos y abstractos es una alternativa más que, combinada junto con otros recursos, es válida y contribuye a construir un discurso más plural.



### **Genéricos y colectivos**

Es mejor usar *“la persona interesada, la ciudadanía”*, que *“el interesado, los ciudadanos”*. Siempre que se pueda, se recomienda emplear sustantivos neutros: *cónyuge, persona, víctima, clientela, plantilla, etc.*



### **Empleo de perífrasis**

Mejor *“el ser humano”* que *“el hombre”*; *“el personal administrativo”* frente a *“los administrativos”*. La mayoría de las guías censuran el empleo de *“el hombre”* como equivalente del ser humano, por más que la primera acepción de este sustantivo en el Diccionario académico sea *“Ser animado racional, varón o mujer”*; recomiendan emplear en su lugar la voz *“persona”*; por ejemplo, *“los derechos humanos, los derechos de las personas”*, en lugar de *“los derechos del hombre”*.



### **Omitir el sujeto en algunos casos**

Mejor *“pueden enviar su currículo a”* que *“los interesados pueden enviar su currículo a”*; *“se podrá reclamar en”* frente a *“el afectado podrá reclamar en”*; *“téngase en cuenta que”* frente a *“el usuario tendrá en cuenta que”*.



### **Empleo de relativos**

Mejor *“quien solicite la ayuda”* que *“el que solicite la ayuda”*.

# 03

---

Sin embargo, **la Gramática académica indica que estas sustituciones son imperfectas** desde el punto de vista léxico o desde el sintáctico y también pueden resultar inadecuadas, además de empobrecedoras. Así, “*mis profesores*” no equivaldrían a “*mi profesorado*”, tampoco “*nuestros vecinos*” significaría lo mismo que “*nuestro vecindario*”.

profesores ≠  
profesorado

# 04

---

## *Femenino genérico: un pulso a la Gramática*

**Según la norma, el masculino es genérico**, es decir, es un género **no marcado**. Los sustantivos masculinos no solo se emplean para referirse a los individuos de ese sexo, sino también, en los contextos apropiados, para designar la clase que corresponde a todos los individuos de la especie sin distinción de sexos, como en la frase *“el león es un animal cuyo hábitat hay que proteger”*.

Por ello, **“los alumnos” sería la única forma correcta** de referirse a un grupo mixto, aunque el número de alumnas sea superior al de alumnos varones.

# 04

---

Sin embargo, hay voces que reclaman que el empleo sistemático del masculino invisibiliza a las mujeres y en determinados contextos **algunos hablantes hacen ya un uso esporádico del femenino genérico:**



Si se habla ante un auditorio con una mayoría de mujeres,

apelan a él en femenino, haciendo de este género el no marcado; pero esta propuesta tiene el problema de que **puede acabar por obligar al orador a llevar un recuento** del número exacto de los hombres y mujeres presentes, y no parece una solución muy práctica.



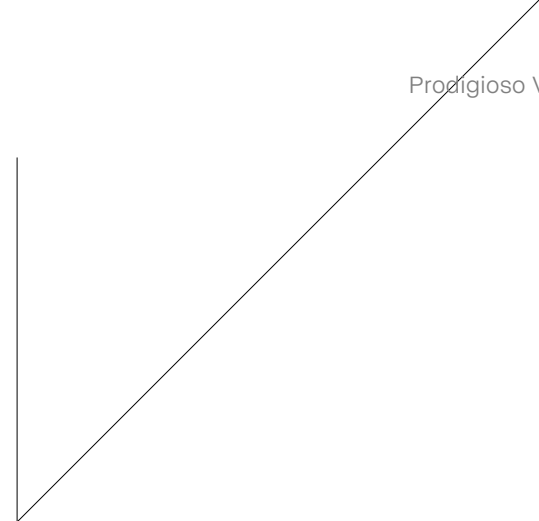
No hace mucho, los medios se hacían eco de las palabras del entrenador de la selección femenina de baloncesto.

Su frase «jugamos contentas, jugamos tranquilas» causaba asombro en los medios: **un hombre se incluye en un femenino genérico** en una muestra de habla tan espontánea como la de un seleccionador hablando a sus jugadoras. Preguntado por ese femenino, respondía con una lógica que para él era aplastante: «¡Pero... si son todo mujeres y el único hombre soy yo, que ni siquiera juego!».

## 04

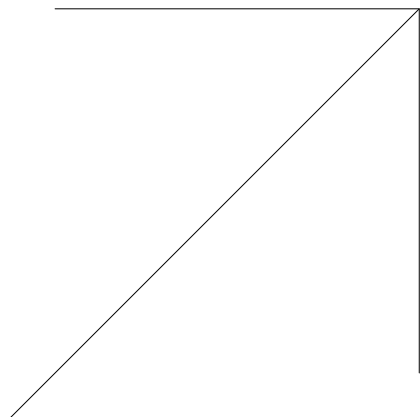
---

**Esos son los detonantes que empiezan a impulsar un cambio gramatical** en una lengua, más lentos y más complicados de alcanzar que cualquier cambio ortográfico o léxico.



*“Jugamos contentas, jugamos tranquilas”*

Lucas Mondelo, entrenador de la selección femenina de baloncesto



**Cuando la mayoría de los hablantes en su día a día, con naturalidad, entiendan que el femenino es más adecuado que el masculino en algunas situaciones** y lo empleen así, estaremos ante un fenómeno mayoritario y entonces la Gramática académica previsiblemente registrará que el masculino ya no es la única forma correcta de referirse a un grupo mixto.

# 05

## *Profesiones, cargos, títulos, empleos y actividades: la huella de la evolución*

La lengua ha acogido marcas de género en los nombres que designan profesiones o actividades desempeñadas por mujeres desde tiempos relativamente recientes. Sabemos que a muchas personas “les suenan mal”, pero también sabemos que **el hecho de que una palabra suene bien o mal no es en sí un criterio lingüístico.**



**Se puede decir la juez y también la jueza;** es cada hablante quien finalmente emplea una palabra u otra. Las que triunfen, las que mayoritariamente se empleen, son las que se quedarán y estarán vivas en el caudal léxico de la lengua; las otras caerán por su propio peso en la evolución del español.

jueza

## 05

---



Recomendamos **el uso de la forma plenamente femenina** de aquellos cargos y profesiones que, de acuerdo con la morfología de nuestra lengua, pueden tenerla:

*bedela, médica, edila,  
fiscala, jueza, plomera,  
pilota, obispa, coronela,  
árbitra, arquitecta,  
presidenta, ingeniera*

# 05



Cuando los sustantivos femeninos coinciden con nombres de disciplinas, no es óbice para recomendar el uso de *física, política, informática, mecánica, música*.



**En la escala militar**, la Gramática no recomienda “*soldada*”, sino “*las mujeres soldados y las soldados*”.

\_en América se documenta *comandanta, generala, sargenta, tenienta*.

\_ *capitana* es más frecuente para la mujer que dirige una nave y un equipo deportivo.

\_ *sargenta* figura en el Diccionario académico con las acepciones de ‘mujer autoritaria’ y ‘corpulenta’.



**Tres grandes hitos**

*miembra,*  
*presidenta*  
*y portavoz*

**La Gramática** académica señala que el uso de *presidenta* está documentado desde hace cuatro siglos e incorporado al Diccionario en 1803; sin embargo, rechaza el uso de *miembra* y *portavoza*, para los que **propone:** *la miembro y la portavoz*.

# 05

---

## *Anacronismos en extinción:* el femenino que designaba a 'la mujer de'

Antiguamente, algunos sustantivos femeninos designaban a la esposa del que ejercía cierto cargos: **coronela, gobernadora, jueza**. Este uso ya **ha desaparecido casi por completo** y se han impuesto los significados en los que estos nombres se refieren a la mujer que los ejerce.



## formas de tratamiento desigual

El uso de **“señorita”** para referirse a una mujer soltera ha quedado obsoleto, mientras que nunca se le llamaría **“señorito”** a un hombre por su soltería sino por otros motivos. Sin embargo, se tiende a **llamar por el nombre de pila a una mujer**, mientras sus iguales son citados con nombre y apellido. Si somos iguales, tratémonos en igualdad. **Se recomienda emplear formas de tratamientos simétricas** al referirse a mujeres y hombres.

## 06

---

### *Términos relacionados*

#### **Feminismo, machismo, hembrismo**

Según el Diccionario académico, **feminismo** es \_\_\_\_\_

“el principio de **igualdad** de derechos de la mujer y el hombre’ y el ‘movimiento que lucha por la realización de esa igualdad”.

Por su parte, la misma obra define **machismo** como \_\_\_\_\_

“actitud de **prepotencia** de los varones respecto a las mujeres’ y ‘forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón”.

Como puede apreciarse en las definiciones, **no se trata de dos términos equiparables**, ya que, mientras que el feminismo es la búsqueda de la igualdad entre sexos, el machismo supone una preponderancia del varón.

# 06

## Feminismo, machismo, hembrismo

# hembrismo

Para cubrir ese hueco semántico, el de una palabra que aluda a una defensa de la superioridad de la mujer sobre el varón, se emplea en ocasiones el término *hembrismo*. Se trata de **una voz correctamente formada y que se emplea en ocasiones como par lingüístico de machismo**.

Sin embargo, mientras que *machismo* designa tanto una actitud como una estructura social históricamente asentada, **el hembrismo no se define como un sistema con existencia real**, sino meramente como la actitud particular de algunas personas que abogan por la prevalencia de las mujeres sobre los hombres.

No obstante, **muchos colectivos rechazan el término**, pues entienden que se emplea de forma peyorativa para atacar los postulados feministas y que designa una realidad que no existe.

Conviene subrayar que la voz *hembrismo*, que está adquiriendo ese significado en los últimos tiempos, tiene **otro menos usual y restringido a los campos de la psicología y la sociología**. En concreto, algunos especialistas emplean esa voz para aludir a una exagerada actitud de sumisión, pasividad y resignación de la mujer frente al hombre.

# 06

---

## Sororidad, solidaridad entre mujeres

El término *sororidad* es **válido** para aludir, en el movimiento feminista, a la relación de solidaridad entre mujeres.

También llamado “hermanamiento femenino o entre mujeres”, es una voz habitual en publicaciones y trabajos relacionados con el feminismo; está formada **según** el mismo patrón lingüístico que fraternidad, **pero a partir de la voz latina *soror*** (hermana), **en lugar de *frater*** (hermano).

Al ser una palabra bien formada, **no hay inconveniente alguno en escribirla en redonda**, si bien quizá sea oportuno emplear la cursiva —o, en su defecto, un entrecomillado— en textos de divulgación general cuando se considere que puede resultar nueva para el lector.

Tal como recoge el *Diccionario de americanismos de las Academias de la Lengua*, el término sororidad también se utiliza en **Puerto Rico** con el sentido de “**agrupación que se forma por la amistad y reciprocidad entre mujeres que comparten el mismo ideal y trabajan por alcanzar un mismo objetivo**”; un ejemplo característico es una asociación estudiantil de una universidad.

# 06

---

## Violencia de género, doméstica, machista, sexista, contra la mujer

### *Violencia doméstica =*

Es la que se produce **en el seno de la familia**. La pueden ejercer y sufrir cualquiera de los miembros del núcleo familiar, excepto la ejercida por un hombre contra su pareja o expareja, que se denomina violencia de género.

### *Violencia de género =*

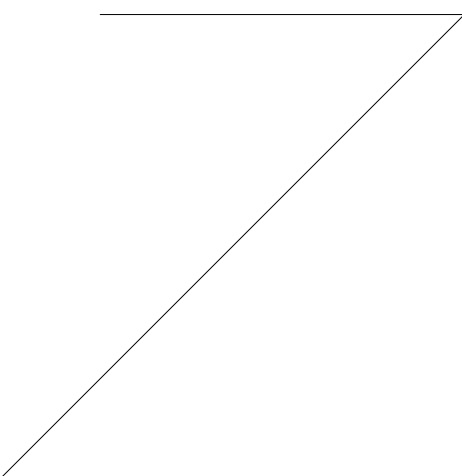
Es la que se ejerce **contra la mujer precisamente por su condición de mujer**. Se puede dar tanto dentro como fuera de la familia, en el trabajo o en cualquier otro ámbito de la vida pública; se fundamenta en una supuesta superioridad de un sexo sobre otro y sus manifestaciones son muy variadas. Suele emplearse sobre todo en el ámbito de la pareja o expareja.

# 06

---

## Violencia de género, doméstica, machista, sexista, contra la mujer

Para referirse al tipo de violencia que se ejerce contra la mujer por su condición de mujer, numerosos documentos de organismos internacionales y legislaciones como las de Perú o Ecuador, entre otros, emplean la expresión ***violencia contra la mujer***. Son frecuentes otras como ***violencia machista o violencia feminicida*** (en los casos más extremos), etc. , que en los medios actúan como sinónimos contextuales, aunque algunos grupos y colectivos entienden que tienen significados específicos y diferenciados.



La legislación española emplea *violencia de género*: así figura, por ejemplo, en la Ley 1/2004, de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género. El Código de Violencia de Género y Doméstica establece la citada distinción entre la violencia doméstica y la de género.

# 06

---

## Feminicidio, femicidio

La palabra *feminicidio*, así como la variante *femicidio*, son formas válidas para aludir al “asesinato de una mujer a manos de un hombre por machismo o misoginia”.

La voz *feminicidio* puede considerarse formada a partir del término latino *fémīna* con el sufijo *-cidio*. Por otra parte, *femicidio* ha entrado en el español a partir de la voz inglesa *femicide* y está ya muy asentada en países hispanoamericanos como Chile o Guatemala, que de hecho incluyen *femicidio* en su legislación.

Estos sustantivos se pueden emplear para referirse tanto al **asesinato individual de una mujer como al homicidio sistemático de mujeres**, en especial en ámbitos en los que no existe un fuerte reproche social o cultural de estos hechos. Por ejemplo, hay culturas donde el *feminicidio* (o *femicidio*) consiste en dar muerte a las niñas cuando nacen.

*feminicidio*

# Ejemplos de *usos inclusivos*

Además de escuchar los consejos de Fundéu, nos hemos apoyado en Irene Yúfera, profesora de la Universidad de Barcelona y experta en narrativas sobre violencia de género. Ella nos propone otras fórmulas (y reflexiones) para hacer un uso inclusivo de la lengua.

# 01

## Hay alternativas a la repetición

No se trata de repetir todas las palabras de la frase con flexión de género:

- **Puedes duplicar, por lo menos en una ocasión,** las palabras que aluden a mujeres y hombres para que ambos se mencionen explícitamente y sean visibles en la representación mental de la realidad.

*“Los trabajadores/as convocados para la huelga fueron desalojados”.*

- **Otra opción es aclarar que el masculino es, efectivamente, genérico,** para que ambos géneros se mencionen explícitamente y sean visibles en la representación mental de la realidad.

*“Los trabajadores convocados a la huelga, mujeres y hombres, fueron desalojados”.*

- **Evita usar los dos géneros gramaticales simultáneamente,** aunque siempre es mejor el desdoblamiento que el uso exclusivo del masculino.

*“La plantilla convocada para la huelga fue desalojada”.*

- **Introduce aposiciones explicativas**

*“Los trabajadores, tanto hombres como mujeres, convocados para la huelga fueron desalojados”.*

## 02

---

Alternar el orden de presentación

**No antepongas por sistema el género masculino al femenino.**

---

*Las niñas  
y los niños*

puedes alternar esa forma con la que antepone el masculino:

*los niños y las niñas.*

## 03

---

# Entrena tu sensibilidad inclusiva

### **Persona, personas: una alternativa eficaz si la usamos con sentido común**

- Sirve como sustituto de “*hombre*” cuando alude a “*humanidad*”.

Ejemplos de uso:

*“La ONCE renueva cada año su vocación de servicio hacia las personas ciegas o con otra discapacidad”.*

*“Las asociaciones de personas sordas reclaman sus derechos a ser escuchadas”.*

**Cuando te refieras a un colectivo mixto, prueba a citar el femenino en primer lugar, o bien elige un genérico que represente a ambos. Ejemplos de uso:**

- *“Tengo un equipo excelente de diseñadoras y diseñadores jóvenes”.*
- *El periodismo* (los periodistas), *la abogacía* (los diputados), *el Congreso* (los diputados), etc.

**Usa construcciones metonímicas.**

- *La dirección* (el director), o *la presidencia* en lugar de (el presidente).

# 04

---

## Busca fórmulas sencillas

### Incluye determinantes sin marca de género:

- “Cada miembro de la Mesa recibirá varios documentos” en lugar de “todos los miembros de la Mesa recibirán varios documentos”.

### Recuerda que existen los pronombres relativos:

- “Quien utilice los servicios sanitarios”, en vez de “el que utilice los servicios sanitarios”.

### En momentos puntuales, una perífrasis resuelve una frase:

- “El personal interino” (“los interinos”);  
“la ciudadanía española” (“los españoles”).

### Omite los determinantes:

- “Podrán optar al concurso profesionales con experiencia” en lugar de “los profesionales con experiencia podrán optar al concurso”.

### Usa las formas no personales de los verbos:

- “Es necesario prestar más atención” en lugar de “es necesario que el usuario preste más atención”.

### Emplea ciertas formas personales de los verbos:

- “Si decide abandonar la zona antes de lo estipulado”, en lugar de “si el usuario decide abandonar la zona antes de lo estipulado”.

## 05

---

Adáptate a los nuevos usos

¿Por qué aceptamos  
*modisto* pero no *pilota*?

**La lengua es una construcción humana,**

---

no es estática ni ajena al uso que le damos las personas.

**Nos encanta incluir extranjerismos** (*fashion, hardware, e-mail, instagramer, influencer, what the fuck, cool...*) **pero**

**nos resistimos a incluir nuevos términos** como *pilota*, porque hiere. **Modisto se inventó** cuando los hombres empezaron a dedicarse a la costura, y acabó siendo un término con más prestigio social incluso que el de *modista*.

## 06

---

### Reflexiona y debate

#### El lenguaje como arma cargada de futuro

“Por decir portavoz no se es más feminista, dice mi amigo Julio Llamazares, pero a mí me entran dudas porque creo que la **sintaxis es una pequeña forma de violencia** (...) ¿Por qué no puedo jugar a utilizar el lenguaje como arma cargada de futuro? (...) No me sale decir de manera natural portavoz ni miembra, y creo que en esa artificialidad y ese desorden reside la dimensión política de una gramática que se hace visible y simultáneamente visibiliza un problema social”.

— Marta Sanz, en *“Monstruas y centauros”*, Ed. Anagrama

# 06

---

Suecia incorpora el pronombre neutro *hen*

## *Más allá de los géneros*

**En 2015, la Academia sueca incorporó un pronombre personal neutro a su diccionario**

**oficial:** además de contar con los pronombres *él* (*han*) y *ella* (*hon*), también podrán usar *hen*, que no tiene género. Se usa en referencia a una persona sin la necesidad de revelar su género, tal vez porque se desconoce, porque se trata de alguien transexual o porque el interlocutor considera que esa información es superflua.

**La palabra *hen* fue acuñada en los años 60**, impulsada por un movimiento feminista que consideraba el uso generalizado de *han* (*él*) políticamente incorrecto. Después se unieron quienes **buscaban simplificar el lenguaje** y evitar el doblete *han/hon* (*él/ella*), presente en muchos textos oficiales.

Más allá de los textos,  
cuida otros lenguajes

¡haz visible la  
igualdad!

01

---

Elige mujeres cuando pongas ejemplos, hazlas visibles, son el 50% de la población.



A la hora de citar a personajes relevantes, puede ser que primero te vengan a la mente nombres de hombres. Sin embargo, **hay infinidad de mujeres en todos los ámbitos** que han aportado importantes logros a la humanidad. En Prodigioso Volcán hemos recopilado las biografías de casi **un centenar de mujeres españolas** que merecen ser conocidas; las hemos hecho visibles en forma de cuentos ilustrados: [www.nomecuentescuentos.com](http://www.nomecuentescuentos.com)

01

---

Las mujeres mueven el

50 %

del mundo (por lo menos)

Programadoras, escritoras, juezas, futbolistas, científicas, ingenieras, investigadoras, cirujanas, poetas, presidentas, cocineras, cuidadoras, directoras de orquesta, árbitras, pintoras, informáticas, 'gamers', directoras de cine, ministras, 'hackers', bomberas, pastoras, alpinistas, inversoras, ejecutivas, catedráticas, secretarias, exploradoras, pilotas, compositoras, guitarristas, agricultoras, ganaderas, matemáticas, físicas, psicólogas, boxeadoras, analistas... El mundo dejaría de funcionar sin mujeres.

## 02

---

No se trata de llenar el mundo de mujeres sino de equilibrar niveles de testosterona y estrógenos.

Igualmente, cuando elijas una foto o una ilustración, **vigila que no sea sexista, es decir, que no haga patente la desigualdad de género** atribuyendo determinados roles.

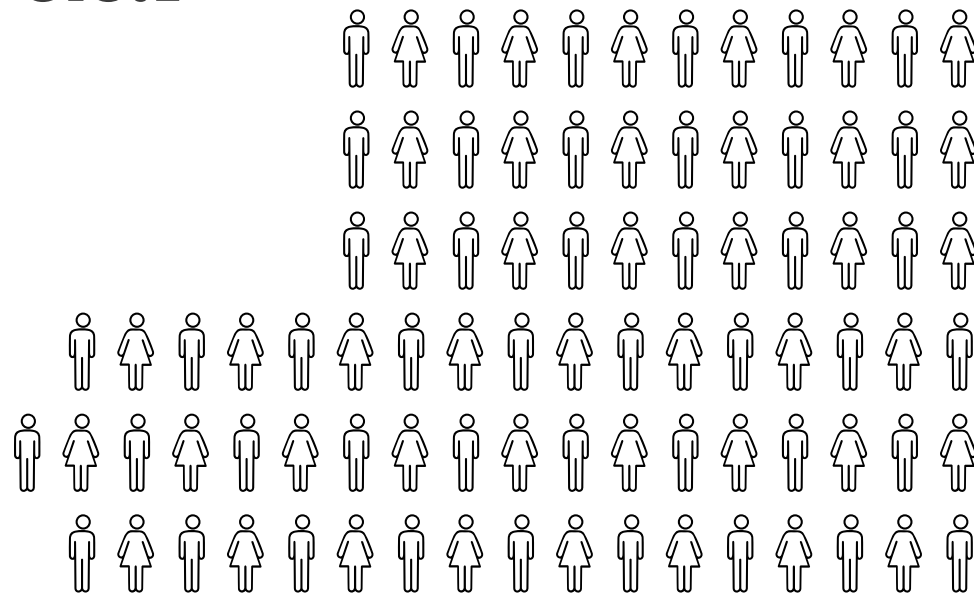
Cocinar, cuidar, limpiar, desfilas, por ejemplo, no son tareas exclusivas de mujeres. Igual que conducir, correr, investigar, operar, tampoco son propias de hombres.

Cuando incluyas fotografías, videos, ilustraciones, infografías, recuerda que ellas también existen

## 03

# Los iconos son un elemento fundamental del lenguaje visual

Su uso es recomendable siempre que se trate de elementos sencillos que puedan ser reconocidos por el público en general. Sin embargo, debes tener cuidado: **pueden generar ambigüedades y reforzar estereotipos si no están claramente diseñados.**



## 04

---

# Los colores y las formas están cargados de contenido

---

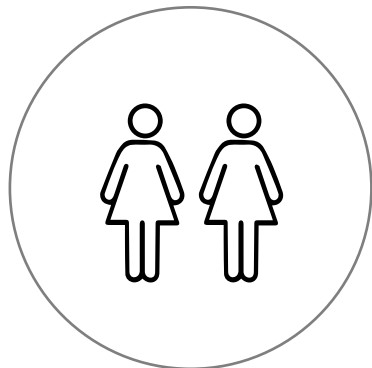
**Evita reforzar los estereotipos.** Los colores no tienen género. Vestir de rosa a las niñas y de azul a los niños es una forma de reforzar un código que ha quedado obsoleto. Con pequeños cambios en los detalles también colaboramos a ser más inclusivos.

## 05

# Señales, pictogramas, mobiliario urbano

El mundo está lleno de símbolos gráficos que en muchos casos están contados en lenguaje sexista. Sin embargo, **su función es comunicar de forma universal.**

Por ejemplo, un sombrero no representa en exclusiva a un hombre; hay parejas compuestas por dos personas del mismo sexo; y no solo las mujeres visten falda o vestido, también hay hombres que llevan túnicas, casacas, kurtas o faldas.



En su apuesta por hacer visible la igualdad, **en 2017 Madrid** se convirtió en la **primera ciudad española en instalar semáforos paritarios** con parejas de hombre y mujer. Más tarde le han seguido **A Coruña, Valencia, Jaén o Cáceres**. Por otra parte, siguiendo el ejemplo de Londres, Viena y Munich, en 2017 la ciudad de **San Fernando (Cádiz)** fue pionera en incorporar **semáforos inclusivos** con parejas de hombres o de mujeres; meses después, Madrid también lo hizo.

## 06

# El **sonido** también puede ser inclusivo

**Cuando hables en público, ten cuenta a tu audiencia:**

público, usuarios, clientes, proveedores. Si está compuesto mayoritariamente por mujeres, haz un guiño y dirígete a ellas usando el plural femenino.

**Incluye voces femeninas en tus documentos audiovisuales,**

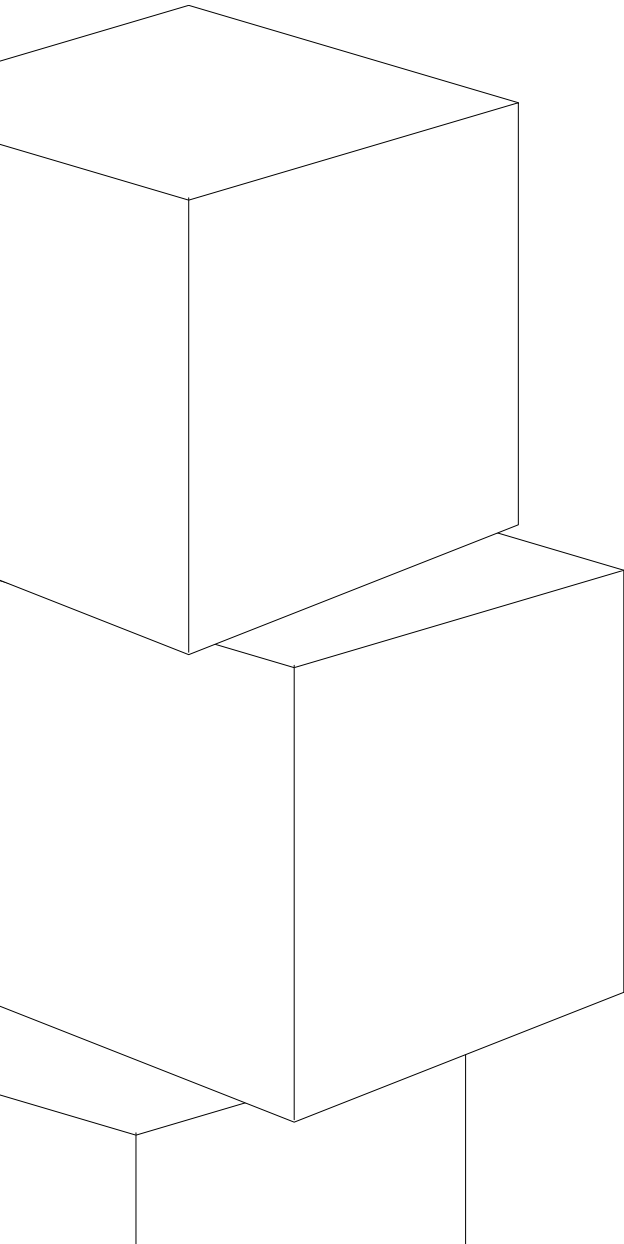
o al menos, procura que estén equilibradas con la presencia de voces masculinas. La voz y el sonido son parte de la comunicación. Alexa, el servicio de voz de Amazon, tiene nombre y voz de mujer. ¿No te has preguntado por qué? Incluso ya hay un prototipo de asistente virtual con voz neutra, se llama Q, y suena así.

## 07

# Inspírate en buenos ejemplos

Existen numerosos manuales y guías de lenguaje inclusivo que han editado organizaciones que trabajan por la igualdad. También algunas instituciones públicas han creado sus propias pautas. Entre las empresas del sector privado, un buen referente es la *Guía para una comunicación incluyente y no sexista*, de Ikea. Así lo explican en el prólogo:

“... Y porque en Ikea siempre queremos ir por delante, hemos desarrollado esta guía para sensibilizar a todas las personas de la compañía sobre la importancia del lenguaje a la hora de comunicarnos y de comunicar, para que lo hagamos de una forma incluyente, sin discriminación ni olvidos, desde la igualdad de género...”.



# Una comunicación inclusiva atrae talento y creatividad

Está demostrado: **las compañías y los equipos diversos son más creativos**, potencian la inteligencia de sus miembros y rinden mejores resultados.

Si quieres atraer talento, **envía mensajes inclusivos en tus ofertas de empleo**. El modo en que se redactan las ofertas de empleo también repercute en la diversidad de candidatos que se presentan. Por ejemplo, las empresas que creen que las habilidades y el talento se pueden desarrollar (frente a aquellas que creen que son cualidades fijas) tienen más posibilidades de atraer a más candidatas. Las ofertas de empleo que incluyen una frase de compromiso sobre la igualdad de oportunidades se cubren un 10% más rápido.

08

---

# Cuestiona los modelos educativos

Hacer una comunicación más inclusiva **empieza desde antes de nacer**. Cuando se espera un bebé, a menudo le colgamos la etiqueta del género eligiendo el color de su ropa, la decoración de su habitación, los juguetes, los cuentos y, lo que es peor, le cargamos expectativas. Así, ocurre a menudo que a los niños les proyectamos la imagen del guerrero triunfador, y a las niñas, la de princesas. Pero esta no es tarea exclusiva de madres y de padres, ni se limita a hacer escuelas mixtas, sino que **co-educar requiere la implicación de toda la tribu**.

“Co-educar no es solo hacer escuelas mixtas

— Marina Subirats, socióloga

## 09

# Humorízate

**El humor es una poderosa herramienta de comunicación.** Si la comunicación inclusiva te hace fruncir el ceño o despierta polémica a tu alrededor, procura reírte. Eso sí, afina la antena para detectar esos chistes, viñetas, memes, gifs, vídeos o animaciones que, lejos de tener gracia, reflejan viejos patrones machistas.

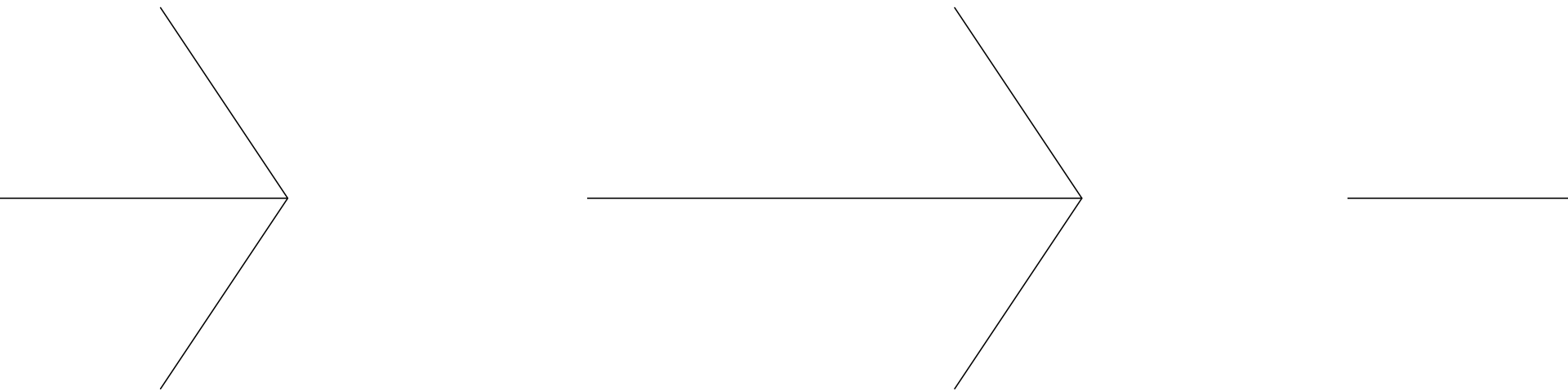
## Las humoristas gráficas te darán pistas.

Probablemente, la Mafalda de Quino fue pionera del feminismo en una tira cómica.

Hoy en día contamos con muchas humoristas gráficas que ponen humor e inteligencia a muchos temas relacionados con mujeres. Estas son algunas de ellas:

@flavitabanana, @modernadepueblo,  
@chicadelmontón, @p8ladas, @monstruoespagueti,  
@clarilou\_ y Antonia Santolaya. Pero hay muchas más.





Esperamos que esta Guía te inspire  
en tu inestimable aportación al  
avance hacia la igualdad.

¿Te apuntas?



**Prodigioso Volcán lo formamos un equipo diverso, poliédrico y multidisciplinar de profesionales de la comunicación. Nos motiva hacer prodigios, a veces lo conseguimos.**

En la elaboración de los contenidos de esta Guía han participado Irene Yúfera, profesora de Lengua y Lingüística de la Universidad de Barcelona, y la Fundación del Español Urgente (Fundéu).

Con ella queremos aportar pequeñas soluciones de comunicación a una brecha gigante, la de la desigualdad de género. **Es un documento que nace con vocación de crecer, mejorar y ser completado.** Sabemos que este tema suscita pasiones, a favor y en contra, pero confiamos en el buen juicio de quien la lea. Algún prodigio será revelado si tras leerla te haces nuevas preguntas.

2019 ©

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.  
Prodigioso Volcán ([www.prodigiosovolcan.com](http://www.prodigiosovolcan.com))



Prodigioso Volcán