

# Guía para una comunicación inclusiva

**Plan de Igualdad, Diversidad e Inclusión 2023-2027**

Actualizado el 29 de enero de 2025

**IrsiCaixa**

# Índice

Presentación	1
Bases de un lenguaje inclusivo	1
Diversidad de género y colectivo LGTBIQ+	1
Recomendaciones para hablar de VIH y temas relacionados	6
Recursos para la comunicación cotidiana	8
A la hora de iniciar un correo electrónico	8
A la hora de crear un formulario	8
Tratamiento	8
No olvides que...	9
Consulta bibliográfica	9

## Presentación

De acuerdo con su compromiso de impulsar la **igualdad entre géneros** y fomentar una comunicación libre de estigmas, IrsiCaixa presenta esta guía para el uso de un lenguaje inclusivo y no estigmatizante. Esta herramienta ha sido concebida para promover una forma de comunicación que respete la diversidad de la sociedad, así como para evitar expresiones que perpetúen estereotipos relacionados con enfermedades como el VIH.

Desde su fundación en 1995, IrsiCaixa ha trabajado por la formación igualitaria, la innovación, la transferencia de conocimiento, la promoción de la salud y el bienestar, y el diálogo entre la comunidad científica y la sociedad. Con la convicción de que **el lenguaje es una herramienta clave** para avanzar en estos objetivos, esta guía ofrece orientaciones prácticas y recursos específicos para elegir formas de expresión más inclusivas y respetuosas.

Este documento representa un paso adelante en la defensa de la igualdad de oportunidades y la lucha contra cualquier tipo de discriminación. Pretende ser una herramienta útil tanto para la sociedad en general como para la comunidad científica, proporcionando estrategias lingüísticas que se puedan incorporar de manera natural en la comunicación cotidiana, **sin comprometer la claridad ni la coherencia**.

Además de resolver dudas que puedan surgir al redactar textos o preparar presentaciones, la guía ofrece recursos prácticos para transmitir mensajes que promuevan la inclusión, la diversidad y el respeto. Asimismo, hace un llamado a **adoptar estas nuevas formas de expresión como parte de un cambio cultural que beneficie a todo el mundo**.

Os invitamos a utilizar esta guía como apoyo para expresaros de manera inclusiva y respetuosa, y esperamos que su síntesis y claridad faciliten su uso, animando al mayor número de personas a incorporarla en su día a día.

## Bases de un lenguaje inclusivo

Es importante tener presente, desde el principio de una redacción o una presentación oral, la inclusión y la no discriminación. De este modo evitaremos correcciones, y mantendremos más fácilmente la coherencia, precisión y estilo del mensaje.

### Diversidad de género y colectivo LGTBIQ+

#### Uso del género cuando lo conocemos

Siempre que conozcamos el género del individuo, haremos uso del género gramatical correspondiente. Por ejemplo:

<b>Género gramatical femenino</b>	<b>Género gramatical masculino</b>
La investigadora	El investigador
La técnica de laboratorio	El técnico de laboratorio
La estudiante	El estudiante
La directora	El director
La gerente	El gerente
La gestora	El gestor
La secretaria	El secretario
La alumna	El alumno
La administradora	El administrador
La supervisora	El supervisor
La responsable	El responsable
La encargada	El encargado
La médico	El médico
La enfermera	El enfermero
La profesora	El profesor
La abogada	El abogado

### Mención de colectivos mixtos y uso neutro del género

A la hora de referenciar colectivos mixtos, es decir, grupos de personas en los que hay mujeres y hombres, o en el caso de que no queramos especificar el género del individuo, hablaremos de personas o individuos. A continuación, encontraréis una manera correcta para mencionar una pluralidad de personas de determinados colectivos de manera no sexista:

<b>Proponemos</b>	<b>En vez de</b>
Persona, individuo, parte	Hombre
Género humano, humanidad, gente	Hombres
Gente mayor	Ancianos
Juventud	Jóvenes
Criatura	Niño
Infancia, niñez	Niños
Bebé	Recién nacido
Todo el mundo	Todos
Dirección	Director
El profesorado, el equipo docente	Profesores
Alumnado	Alumnos
Personal, plantilla	Trabajadores
Líder de grupo	Investigador principal
Gerencia	Gerente
Comunidad científica, personal científico	Científicos
Cuerpo, equipo o personal médico	Médicos

Proponemos	En vez de
Ciudadanía	Ciudadanos
Clase política	Políticos
Con la colaboración de	Colaboradores

El uso de la palabra *persona* permite usar un neutro útil en el lenguaje administrativo:

Proponemos	En vez de
La persona interesada	El interesado
La persona beneficiaria, la persona becada	El becario
La persona que firma	El firmante
La persona responsable de secretaría	La secretaria

Es importante no masculinizar o feminizar ciertas categorías profesionales:

Proponemos	En vez de
Personal de limpieza	Mujeres de la limpieza
Personal investigador	Investigadores
Personal técnico	Técnicos de laboratorio
Profesionales de secretaría	Secretarias
Personal sanitario	Médicos y enfermeras
Responsables de dirección	Directores
Personal de conserjería	Conserje
Personal de mensajería	Repartidor

Cuando redactemos nuestros textos, los siguientes ejemplos nos pueden resultar útiles:

Especificando el género	No especificando el género
<b>El responsable</b> del servicio Se pedirá <b>a los candidatos</b> seleccionados una carta de motivación	<b>La persona responsable</b> del servicio Se pedirá una carta de motivación
Lo hará <b>el encargado</b> de esa sección <b>Todos los que</b> quieran usar el aparato deberán hacer una reserva	Lo hará <b>quién</b> se encargue de esa sección <b>Cualquiera que</b> quiera usar el aparato deberá hacer una reserva
Los <b>investigadores</b> estarán obligados a presentar un informe	El <b>personal investigador</b> tendrá la obligación de presentar un informe
<b>Los alumnos</b> tendrán que estudiar para el examen	<b>El alumnado</b> tendrá que estudiar para el examen
<b>Varios</b> ponentes harán su presentación El seminario está dirigido <b>a los profesionales sanitarios</b>	<b>Diferentes</b> ponentes harán su presentación El seminario está dirigido <b>a profesionales del ámbito sanitario</b>

Si por cualquier motivo no pudiéramos diferenciar por género, pondremos primero el masculino y después el femenino si la mayoría de las personas que forman parte del colectivo mencionado son hombres, y pondremos primero el femenino y después el masculino si la mayoría son mujeres. En caso de desconocerlo, **iremos alternando el orden de preferencia a lo largo del texto**. Por ejemplo:

Mayoría mujeres	Mayoría hombres
Las investigadoras e investigadores encargados del estudio	Los y las portavoces de cada grupo de investigación

### Lenguaje inclusivo para el colectivo LGTBIQ+

Para dar visibilidad y respetar la diversidad de identidades de género, orientaciones sexuales y diferencias en el desarrollo sexual, es esencial emplear la terminología adecuada. Evitemos generalizar o asumir que términos como "gais y lesbianas" representan a todo el colectivo LGTBIQ+.

Para reforzar esta idea, a continuación, se presenta un glosario con **definiciones clave que ayudarán a entender y utilizar correctamente los términos relacionados**:

- **Asexual.** Persona que no siente atracción sexual por nadie.
- **Bifobia.** Aversión hacia la bisexualidad o las personas bisexuales.
- **Binarismo.** Construcción social que categoriza de forma dicotómica las actividades, comportamientos, emociones y anatomía de las personas en dos géneros: masculino y femenino.
- **Bisexual.** Persona que siente atracción sexual y afectiva hacia hombres y mujeres.
- **Cisgénero.** Persona que se identifica con el género que le fue asignado al nacer según sus características biológicas.
- **Expresión de género.** Comportamiento social de la persona, independiente de su sexo de nacimiento e identidad de género.
- **Disforia de género.** Condición de incomodidad o discrepancia con el género asignado al nacer. Término médico.
- **Gay.** Hombre que siente atracción sexual y afectiva hacia otros hombres.
- **Género.** Conjunto de características de origen cultural relacionadas con patrones de comportamiento e identidad que establecen socialmente la distinción entre hombres y mujeres. Es una construcción sociocultural que varía con el tiempo, y no debe confundirse con el sexo. Aunque socialmente se asigna el género masculino al sexo masculino y el género femenino al sexo femenino, estos conceptos no son equivalentes.
- **Heterosexual.** Persona que siente atracción sexual y afectiva hacia personas del otro sexo.
- **Homofobia.** Aversión hacia la homosexualidad o las personas homosexuales.
- **Homosexual.** Persona que siente atracción sexual y afectiva hacia personas del mismo sexo.

- **Identidad de género.** Autopercepción del género de una persona. Está relacionada con los roles socialmente asignados a hombres y mujeres, no necesariamente coincide con el sexo biológico y no tiene relación con la orientación sexual.
- **Intersexual, persona con variaciones intersexuales o DSD (Diferencias del Desarrollo Sexual).** Persona con variaciones en características sexuales que no encajan completamente en las nociones estándar de hombre y mujer. No es una patología.
- **Lesbiana.** Mujer que siente atracción sexual y afectiva hacia otras mujeres.
- **Lesbofobia.** Aversión hacia el lesbianismo o las mujeres lesbianas. A menudo, se incluye dentro del término homofobia.
- **LGBTIQ+.** Siglas de *Lesbiana, Gay, Bisexual, Transgénero, Intersexual, Queer*. El "+" representa otras identidades y orientaciones.
- **Orientación sexual, orientación sexoafectiva.** Tendencia de una persona a sentir atracción afectiva y sexual hacia otra persona o personas. Suele hablarse de tres orientaciones principales (heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad), aunque existen otras.
- **Queer.** Persona que, según la teoría *queer*, no se ajusta a la división binaria tradicional de los géneros y rechaza identificarse exclusivamente con un género u orientación específica. Esta teoría defiende la existencia de más de dos géneros y cuestiona el concepto de género como una construcción limitante de la naturaleza humana.
- **Rol de género.** Conjunto de comportamientos y actividades atribuidos socialmente a cada uno de los sexos, variable según las culturas.
- **Sexo.** Conjunto de características biológicas (genéticas, orgánicas y hormonales) que establecen la distinción entre hombres y mujeres. No determina necesariamente el comportamiento y no debe confundirse con el género.
- **Transfobia.** Aversión hacia las personas transgénero o transexuales.
- **Transgénero.** Concepto amplio que incluye a personas con inconformidad de género, como personas transexuales o aquellas que no se identifican estrictamente como hombre o mujer según la concepción tradicional, independientemente de si se han sometido a una cirugía o no.
- **Transexual.** Persona transgénero que se identifica con un género diferente al que le fue asignado al nacer según sus características biológicas. Ser transexual no implica una orientación sexual específica (una persona transexual puede ser gay, lesbiana, heterosexual o bisexual).

Expresiones a tener en cuenta:

Usa esto...	...En vez de esto	Porque...
La familia Las familias	Los padres (para referirse a la totalidad de una familia)	Los modelos de familia son diversos. No todas las familias tienen padres o madres
Pareja	Marido, mujer, novio, novia, pareja lesbiana, pareja gay, pareja trans.	Dar por hecho que las personas son heterosexuales es invisibilizar la diversidad de relaciones sexoafectivas existentes. Tampoco es necesario adjetivar a las parejas homosexuales, ya que dificulta su normalización
Intersexual	Hermafrodita	No usamos términos peyorativos ni inexactos

## Recomendaciones para hablar de VIH y temas relacionados

A continuación, se enumeran algunas sugerencias de lenguaje para comunicar sobre el VIH y temas relacionados. Estas sugerencias, propuestas por el *National Institute of Allergy and Infectious Diseases* (NIAID), pretenden eliminar de nuestros mensajes cualquier lenguaje estigmatizante hacia el VIH y temas relacionados.

### Términos clave a evitar

Usa esto...	...En vez de esto	Porque...
Personas que viven con el VIH, personas con VIH	Personas positivas/ infectadas por VIH	La palabra "infección" carga con el estigma de ser contagioso.
Adquirir	Infectarse	
Transmisiones de VIH, nuevos casos de VIH	Nuevas infecciones por VIH	"Sujeto" es deshumanizante. Además, hay participantes que no son pacientes.
Persona participante/voluntaria	Sujeto, paciente	
Eliminación/erradicación del VIH	Cura esterilizante	El término "esterilizante" tiene una connotación negativa
Transmisión perinatal/vertical	Transmisión materna, de madre a hijo/a	Los términos preferidos no culpabilizan a la mujer.



Usa esto...	...En vez de esto	Porque...
Población afectada, con incidencia alta, con más probabilidad de...	Población de riesgo	La población no posee un riesgo inherente.
Población clave, priorizar/involucrar una población	Población diana	Los términos preferidos enfatizan enfoques participativos y orientados a la comunidad para acabar con una epidemia, en vez de enfoques paternalistas y verticales.
Población con pocos recursos, desatendida por [recurso/servicio específico], que experimenta discriminación/racismo/transfobia	Población de difícil acceso	“Difíciles de acceder” culpa al conjunto de individuos y comunidades en cuestión. Los términos preferidos ponen la responsabilidad en el sector de la salud en vez de las comunidades. Mencionar los sistemas y estructuras específicas que causan la falta de compromiso es mejor que no concretar por qué una población es de difícil acceso.

### Términos estigmatizantes y alternativas

Usa esto...	...En vez de esto	Porque...
Orientación sexual	Preferencia sexual	“Preferencia” sugiere que la orientación sexual se puede escoger.
Sexo sin preservativo	Sexo sin protección, práctica sexual de riesgo	Los términos preferidos son más específicos, precisos y eliminan el juicio.
Tiene varias parejas sexuales	Promiscuo/a	Hay que evitar la “promiscuidad” y sus derivados, ya que es un juicio de valor innecesario.
Preservativo interno	Preservativo femenino	Algunos hombres transgénero y personas no binarias pueden usar preservativos internos por vía vaginal, y todo el mundo puede usar preservativos internos para el sexo anal.
Preservativo externo	Preservativo masculino	Algunas mujeres transgénero y personas no binarias pueden usar preservativos externos para las relaciones sexuales, y todo el mundo puede cortar los preservativos externos para crear barreras bucales.

Probabilidad, posibilidad	Riesgo	Los términos preferidos ayudan a reducir la pasividad.
Personas con hepatitis o tuberculosis concomitante	Personas/participantes coinfectados con tuberculosis y hepatitis	"Coinfectar" y sus derivados cargan con el mismo estigma que "infectar".
Mpox	Viruela del mono	El nombre de la enfermedad se cambió oficialmente porque preocupaba que el nombre original fuese discriminatorio y racista. Mpox no debe empezar en mayúsculas excepto que inicie una frase.

## Recursos para la comunicación cotidiana

### A la hora de iniciar un correo electrónico

Proponemos	En vez de
Hola a todo el mundo	Hola a todos
A quien corresponda	Estimado/a
Os damos la bienvenida	Bienvenidos

### A la hora de crear un formulario

Proponemos	En vez de
Nombre:	Sr./Sra.:
Apellidos y nombre:	El/la solicitante:
Lugar de nacimiento:	Nacido/a en:
Domicilio:	Domiciliado/a en:
Con el grado de:	Graduado/a en:
País de origen:	Originario/a de:

### Tratamiento

Es frecuente ver como a los hombres se les aplica el tratamiento "señor", mientras que a las mujeres se les aplica el tratamiento "señora" o "señorita" según su edad y estado civil. Para evitar esta discriminación hacia el género femenino, ofrecemos los siguientes ejemplos:

Proponemos	En vez de
La señora López	La señorita López
El señor Gutiérrez y las señoras López y Díaz	El señor Gutiérrez, la señorita López y la señora Díaz

## No olvides que...

- **Los adjetivos no deben doblarse, siempre deben concordar con el sustantivo más cercano:**
  - ☹️ Las investigadoras afiliadas y los investigadores afiliados al centro.
  - 😊 Las investigadoras y los investigadores afiliados al centro.
  - 😊 Los investigadores y las investigadoras afiliadas al centro.
- **Los artículos pueden doblarse:**
  - 😊 Los investigadores y las investigadoras del equipo.
  - 😊 Las investigadoras y los investigadores del equipo.
- **También puede omitirse el segundo artículo:**
  - 😊 Las trabajadoras y trabajadores del equipo.
  - 😊 Los trabajadores y trabajadoras del equipo.

## Consulta bibliográfica

**Consell de l'Audiovisual de Catalunya, Generalitat de Catalunya, i Col·legi de Periodistes de Catalunya.** Recomanacions sobre el tractament de les persones lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals (LGBTI) als mitjans audiovisuals.

**Fundació PIMEC.** Guia per a una comunicació inclusiva a les micro, petites, mitjanes empreses i persones autònomes.

**Institut d'Estudis Catalans.**

**Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades.** Guías para el uso no sexista del lenguaje. Gobierno de España.

**National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID).** HIV Language Guide.

**Servei Lingüístic de Comissions Obreres de Catalunya.** Guia per a l'ús no sexista del llenguatge a la Universitat Autònoma de Barcelona.