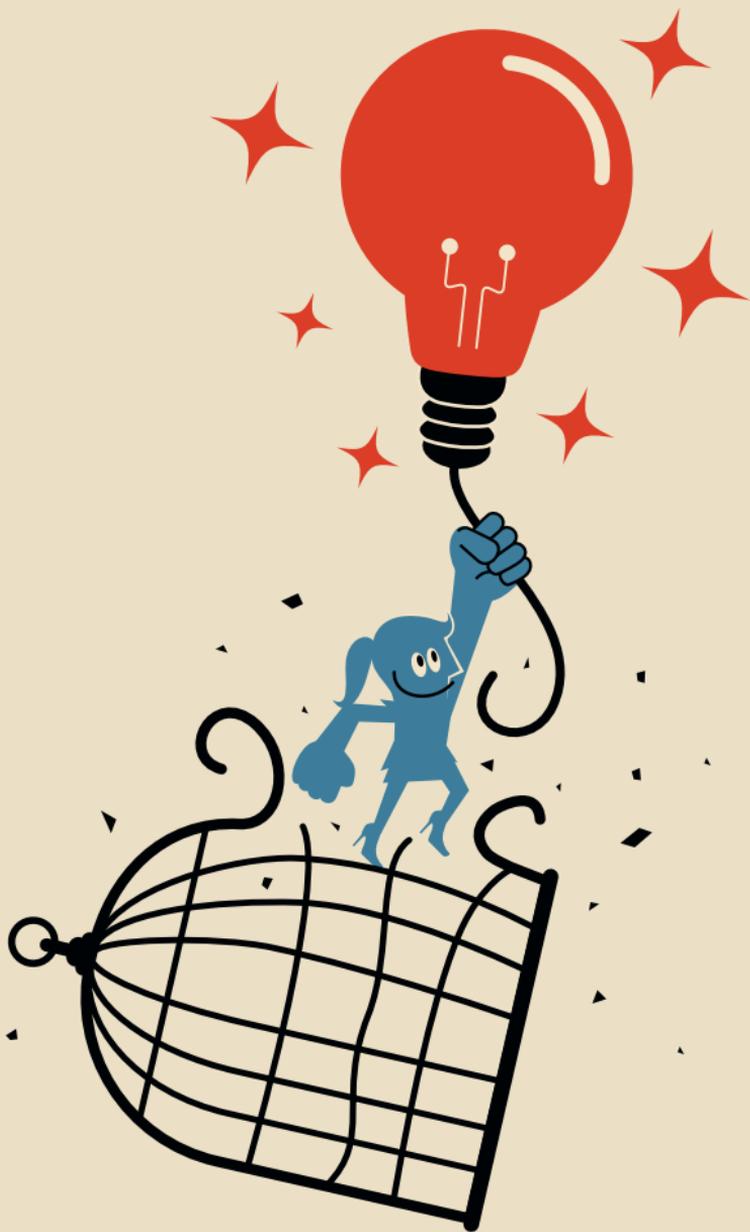

Guía de comunicación inclusiva y no sexista

**GUÍA DE
CONSULTA
RÁPIDA**




semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria



Guía de comunicación **inclusiva y no sexista**

**GUÍA DE
CONSULTA
RÁPIDA**

Esta Guía ha sido elaborada por La Groc
y la Fundación Privada semFYC.

© 2024, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

Diputació, 320 - 08009 Barcelona
www.semfy.com

Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra
por cualquier medio o procedimiento, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del titular del *copyright*.

Coordinación y dirección editorial:

Congresos y ediciones semFYC
Carrer del Pi, 11, 2.ª planta, of. 14
08002 Barcelona
ediciones@semfy.com

Diseño: falcó

ISBN: 978-84-127299-9-4

Depósito legal: B-16200-2024

Printed in Spain

Cómo evitar el masculino genérico

Con sustantivos genéricos, colectivos o abstractos para englobar a todos los géneros

● Sustantivos genéricos

Los sustantivos genéricos son aquellos que nos permiten englobar a un conjunto de personas independientemente de su género.

Masculino genérico	Forma inclusiva
El técnico y el especialista de la operación...	El equipo técnico y especializado de la operación...
El paciente debe hacer reposo durante dos días	La persona atendida/intervenida debe hacer reposo durante dos días
Esta terapia solo la pueden hacer los adultos	Esta terapia solo la pueden hacer personas adultas
Los médicos que hicieron la operación...	El equipo de atención médica que hizo la operación...
Los residentes de primer año...	La promoción de residentes de primer año
Los ancianos de la residencia...	La gente mayor de la residencia...
Los médicos y enfermeras...	El personal médico sanitario...
En la mayoría de las ocasiones, los investigadores no siguen este criterio	En la mayoría de las ocasiones, el equipo de la investigación no sigue este criterio
Los socios de la semFYC están invitados a la ceremonia de inauguración del congreso	Las personas asociadas de la semFYC están invitadas a la ceremonia de inauguración del congreso

● Sustantivos colectivos

Estas palabras se utilizan cuando queremos referirnos a una pluralidad de personas de un mismo grupo, estamento o categoría.

Masculino genérico	Forma inclusiva
Los estudiantes	El alumnado
Los profesores	El profesorado
Los trabajadores del centro sanitario	El personal, la plantilla, el equipo del centro sanitario
Los niños	Las criaturas
Los voluntarios	El voluntariado
Los jóvenes	La juventud
Los ciudadanos	La ciudadanía

● Sustantivos abstractos

Dependiendo del contexto, se puede utilizar esta tipología de palabras que se refieren al cargo, profesión, oficio o titulación y no a la persona que la ocupa o la ejerce.

Masculino genérico	Forma inclusiva
El presidente	La presidencia
El director	La dirección
La secretaria	La secretaría

Con omisión o sustitución del sujeto, artículo o determinante

En aquellos casos en los que el sustantivo tiene una única terminación para ambos géneros y donde el artículo o el determinante asumen la función de delimitar el género, en algunos contextos, estos se pueden omitir.

Masculino genérico	Forma inclusiva
Recomendaciones dirigidas a los mayores de 60 años	Recomendaciones dirigidas a mayores de 60 años
En esta sala no se permite la entrada a los jóvenes	En esta sala no se permite la entrada a jóvenes
El tratamiento está indicado para los menores de 18 años	El tratamiento está indicado para menores de 18 años

En otras ocasiones también es posible sustituirlo por un término no marcado por el género: quien, quienes, cada, cualquiera, alguien, entre otros.

Con el uso de la pasiva refleja

La voz pasiva refleja es una estructura gramatical que se utiliza para cambiar el enfoque de una acción de la persona o entidad que la realiza (voz activa) a la acción misma (voz pasiva) sin necesidad de mencionar explícitamente quién la hace.

Masculino genérico	Forma inclusiva
La lista de hospitales en que el alumno podrá hacer la residencia	La lista de hospitales donde se podrá hacer la residencia
Al terminar el contrato laboral, el trabajador tendrá derecho a...	Al terminar el contrato laboral se tendrá derecho a...
Los pacientes podrán utilizar todas las salas de recuperación	Se podrán utilizar todas las salas de recuperación



Con perífrasis para la inclusividad

Otro recurso es utilizar una perífrasis. Es decir, un giro en el lenguaje para decir lo mismo de una manera más inclusiva.

Masculino genérico	Forma inclusiva
El derecho a ser tratado correctamente	Derecho a un trato correcto
Estarán obligados a...	Tendrán la obligación de...
Muy agradecidos por vuestra colaboración	Agradecemos vuestra colaboración
Bienvenidos a este acto	Os damos la bienvenida a este acto
Han sido premiados Leila Alabi y Pedro Bora	Han recibido el premio Leila Alabi y Pedro Bora
Calificado con sobresaliente	Con calificación sobresaliente

Reformulando la redacción

A veces, la mejor opción es reformular la redacción sin cambiar el significado.

Masculino genérico	Forma inclusiva
Los médicos interesados en asociarse a la semFYC deberán llevar su carnet de identidad	Para asociarse a la semFYC, deberá llevar su carnet de identidad
Se recomienda a los pacientes que usen su medicación debidamente	Se recomienda que se haga un buen uso de la medicación
Para participar en el congreso, los ponentes deben estar dispuestos a viajar	Quienes participen en el congreso deben tener disponibilidad para viajar
El 89% de los graduados en Medicina Familiar y Comunitaria son mujeres	Hay un 89% de mujeres graduadas en Medicina Familiar y Comunitaria

Con desdoblamientos

Otra forma para evitar el sexismo lingüístico es desdoblar los sustantivos o adjetivos correspondientes (incluir las dos formas separadas por y/o).

- **Tipologías de formas dobles:**
- **Enteras:** Los médicos y las médicas.
- **Sustantivo:** Los médicos y médicas o las médicas y médicos.
- **Recomendaciones:**

Para no crear una jerarquía implícita es importante alternar el masculino y el femenino a lo largo del texto.

Potenciar la concordancia de proximidad cuando se utilizan dos formas consecutivamente. Ejemplos:

- Cuando los médicos y médicas sean nombradas para el cargo...
- Cuando las socias y socios de la semFYC sean informados...
- **Con la barra inclinada (/)**
 - Solo se recomienda su uso para impresos y formularios por cuestiones de espacio y legibilidad.
 - Alternar el uso del masculino y del femenino en el orden de presentación.

En formularios inclusivos

Se aconseja redactar de forma neutra y sin variación de género en los documentos abiertos como impresos, circulares y formularios.

Masculino genérico	Forma inclusiva
El titular,	Nombre y apellidos:
Domiciliado/a en	Domicilio (dirección código postal, municipio, comunidad autónoma y país)
Proveído/a con el DNI n.º	Con DNI n.º
Marque el género: Hombre Mujer	Marque el género: Hombre Mujer No binario
Licenciado/a en	Con licenciatura en
Nuevo usuario	Nueva incorporación

Y en el apartado correspondiente a la firma:

Masculino genérico	Forma inclusiva
El interesado	La persona interesada
El solicitante	La persona solicitante
[El/la que firma]	[Firma]

Cómo evitar el sexismo en el lenguaje

Estereotipos de género

Muchas veces en la definición de características de hombres y mujeres se recurre a estereotipos para describirlas.

Forma sexista	Forma inclusiva
Agradezco la profesionalidad de los médicos y los cuidados y el cariño recibido por parte de las enfermeras del hospital	Agradezco a todo el equipo médico y de enfermería su profesionalidad y el cuidado que he recibido durante mi estancia en el hospital
La organización del congreso fue impecable, en especial la eficacia del equipo técnico y la amabilidad y atención al detalle de las azafatas	La organización del congreso fue impecable, tanto el equipo técnico como el personal de protocolo destacaron por su profesionalidad

Mostrar el papel activo de las mujeres

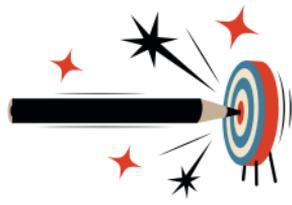
Para seguir haciendo frente a los estereotipos arraigados a nivel social y reconocer las contribuciones y logros de las mujeres, es importante hacerlo de forma más igualitaria.

Forma sexista	Forma inclusiva
La operación fue un éxito gracias a la enfermera, que reaccionó rápidamente para detener la hemorragia, y al médico, Juan Pérez, que suturó la herida	La operación fue un éxito gracias a la enfermera, María González, que reaccionó rápidamente para detener la hemorragia, y al médico, Juan Pérez, que suturó la herida
A Dolors Aleu se le concedió el derecho a ir a la universidad para cursar medicina en 1882	Dolors Aleu consiguió ir a la universidad para cursar medicina en 1882
Los invitados y sus mujeres asistieron a la cena de presentación	Las personas invitadas y sus acompañantes asistieron a la cena de presentación
Marie Curie, mujer de Pierre Curie, fue pionera en el estudio de las radiaciones.	Marie Curie fue pionera en el estudio de las radiaciones
Mientras los ponentes se reúnen para discutir los últimos temas, se ha organizado un almuerzo para sus mujeres ¹	Mientras las personas ponentes se reúnen para discutir los últimos temas, se ha organizado un almuerzo para sus acompañantes ¹

Apellidos, aposiciones y tratamientos

Al nombrar a las personas, es importante utilizar los mismos criterios y posiciones independientemente del género de la persona. De este modo, se evita crear jerarquías entre unos u otros.

Forma sexista	Forma inclusiva
Han llegado los García	Ha llegado la familia García y Puig/Ha llegado la familia Puig y García
Asisten al acto el señor Tanaka y la señorita Ana	Asisten al acto el señor Tanaka y la señora López
Nahid es autora de múltiples artículos	Nahid Idrissi es autora de múltiples artículos

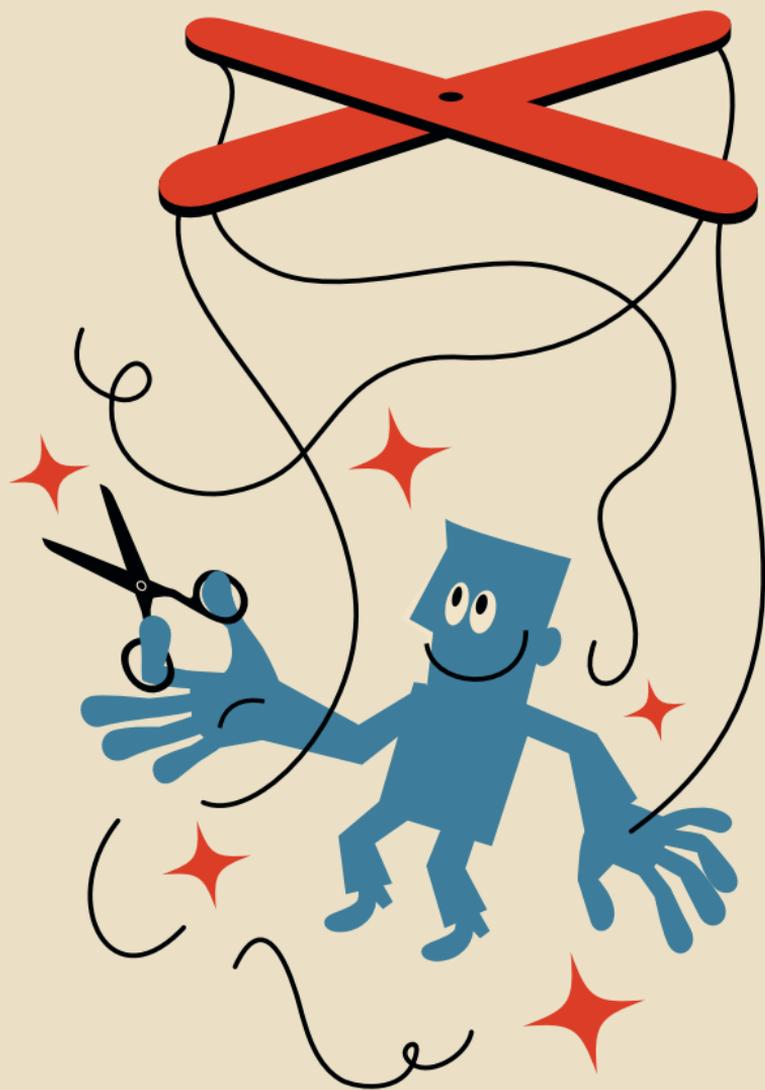


Cómo evitar el racismo, la LGTBIQ+ fobia, el clasismo y el capacitismo en el lenguaje

Racismo y etnocentrismo

Las expresiones racistas y etnocéntricas son manifestaciones lingüísticas que reflejan prejuicios y estereotipos basados en la etnia y la cultura desde una visión colonialista.

Forma racista	Forma inclusiva
Persona inmigrante	Persona migrante
Persona de color/negrito/negrita	Persona negra/persona afrodescendiente/ persona negra africana o afroamericana
Tercer mundo	Países en desarrollo, economías emergentes, países en transición económica
Inmigrante ilegal	Persona en situación administrativa irregular
Inmigrante de segunda generación	Descendiente de personas migrantes
Raza gitana	Etnia gitana/pueblo gitano/pueblo romaní
Indígena	Persona autóctona, originaria/persona del pueblo XXX/persona indígena/pueblos indígenas/pueblos originarios



Colectivo LGTBIQ+

Las expresiones LGTBIQ+ fóbicas son actitudes, comportamientos, comentarios o acciones que demuestran aversión, prejuicio, discriminación o desprecio hacia las personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, intersexuales o personas queer, entre otras (LGTBIQ+).

● Recomendaciones

- Usar términos de género neutro o hacer preguntas que reflejen inclusión a nivel familiar en el proceso de recogida de información.
- No dar por sentado que todas las personas son heterosexuales.
- Hacer lo posible por utilizar una terminología neutral e inclusiva para evitar la incomodidad de la persona que acude a la consulta. Si se tienen dudas sobre cuál es su género, se le puede preguntar directamente cómo prefiere que se le llame.

Personas no binarias

En los últimos años, la comprensión de la identidad de género ha evolucionado.

Para fomentar un entorno inclusivo donde las personas no binarias se sientan valoradas y respetadas por su identidad de género, es imprescindible incluirlas en el lenguaje. Si el contexto y la tipología del texto nos lo permiten, es importante dejar claro que la humanidad no solo está formada por hombres y mujeres, sino también por personas no binarias.

Diversidad familiar

La diversidad familiar es la variedad de estructuras familiares que existen más allá del tradicional modelo de una pareja heterosexual casada con criaturas biológicas.

Forma no inclusiva	Forma inclusiva
Los padres; los padres y madres	Las familias
Madre soltera	Madre

Edadismo

El edadismo es un concepto que se refiere a la discriminación basada en la edad. Puede afectar tanto a personas mayores como a personas más jóvenes y se manifiesta a través de prejuicios, estereotipos y discriminaciones basadas en la edad cronológica.

● Ejemplos de situaciones edadistas en personas mayores:

- Trato condescendiente.
- Estereotipos negativos.
- Restricciones injustificadas.
- Falta de participación en decisiones de salud.
- Usar términos erróneos.
- Falta de adaptaciones.
- Discriminación laboral.

● Ejemplos de situaciones edadistas en personas jóvenes:

- Estigmatización de la juventud.
- Falta de reconocimiento.
- Estigmatización en salud mental.
- Trato condescendiente.
- Falta de privacidad.
- Falta de participación en decisiones de salud.

Clasismo

El clasismo se refiere a la discriminación, prejuicio o trato injusto y desigual debido al nivel de ingresos, educación y origen socioeconómico de una persona.

Forma clasista	Forma inclusiva
Vagabundo, indigente	Persona sin hogar/persona que vive en la calle
Gente de clase baja/persona de cuna humilde/es muy pobre	Proviene de una familia de clase trabajadora

Capacitismo

La enfermedad de una persona no la define y, por lo tanto, discriminar a alguien a causa de su diversidad funcional o discapacidad es capacitismo.

Las expresiones capacitistas son aquellas que reflejan prejuicios, estigmatización o discriminación hacia personas con discapacidades o diversidad funcional.

Algunos ejemplos de expresiones capacitistas incluyen:

- Utilizar términos despectivos para referirse a personas con discapacidades.
- Emplear palabras o frases que utilizan la discapacidad como insulto.
- Usar términos médicos de manera inapropiada o sin el consentimiento de la persona.
- Hacer comentarios que minimizan las luchas o desafíos que viven las personas con discapacidades.
- Asignar características negativas o estereotipos a personas con discapacidades.

● Expresiones relacionadas con la discapacidad en general

Forma capacitista	Forma inclusiva
Discapacitado/a Persona con capacidades diferentes/personas diferentes	Persona con discapacidad/persona en situación de discapacidad/colectivo con diversidad funcional
Es víctima de.../está afectado o afectada por.../sufre de (una discapacidad)	Tiene/presenta/manifiesta (una discapacidad)
Dependiente	Persona en situación de dependencia
Defecto de nacimiento	Discapacidad congénita

● Expresiones relacionadas con la discapacidad visual

Forma capacitista	Forma inclusiva
La ciega o el ciego/el invidente o la invidente	Persona con discapacidad visual/persona con ceguera/persona ciega
Lenguaje de braille	Sistema braille/braille
Los ciegos	Las personas ciegas/las personas con ceguera/el colectivo de personas ciegas

● Expresiones relacionadas con la discapacidad auditiva

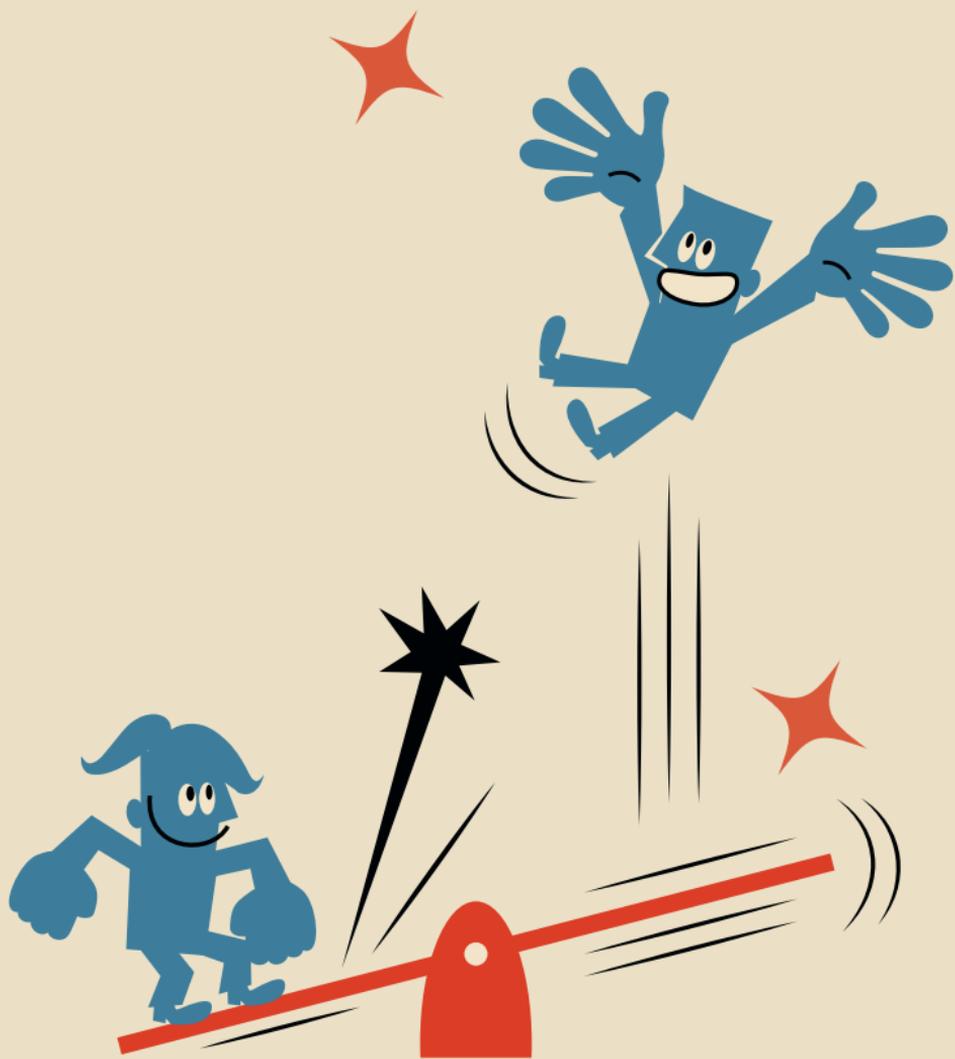
Forma capacitista	Forma inclusiva
El sordo o la sorda	La persona sorda/persona con sordera
Lenguaje de signos/lenguaje de sordomudos/lenguaje de mímica	Lengua de signos
Traductor o traductora de lengua de signos/intérprete de mímica/intérprete de lenguaje mímico /intérprete de sordomudos	Intérprete de signos
Sonotone	Audífono/implante coclear
Los sordos	Las personas sordas/el colectivo de personas sordas/el grupo social con discapacidad auditiva

● Expresiones relacionadas con la discapacidad física

Forma capacitista	Forma inclusiva
Persona minusválida/inválida/paralítica/coja/disminuida	Persona con discapacidad física/persona con movilidad reducida
Persona con problemas físicos/personas físicamente limitadas	Grupo social con discapacidad física/persona con movilidad reducida
Personas minusválidas	El colectivo de personas con discapacidad física
Tetrapléjico o tetrapléjica	Persona con tetraplejía
Paralítico o paralítica	Persona con parálisis
Enano o enana	Persona con enanismo/persona con acondroplasia/persona de estatura baja
Tacataca	Caminador
Aparcamiento para minusválidos/lavabo para minusválidos	Aparcamiento accesible/lavabo accesible

● Expresiones relacionadas con la discapacidad intelectual

Forma capacitista	Forma inclusiva
Deficiente	Persona con discapacidad intelectual
Deficiente/mongólico o mongólica/retardado o retardada/subnormal	Personas con discapacidad intelectual/el colectivo de personas con discapacidad intelectual
Una persona que sufre síndrome de Down/un o una Down	Una persona que tiene/presenta síndrome de Down
Los síndrome de Down	Las personas que presentan síndrome de Down/el colectivo de personas que tienen síndrome de Down



● Evitemos los eufemismos

Hay expresiones que se utilizan para no mirar de cara la discapacidad e intentar aligerarla creando una imagen más suave, pero la realidad de la discapacidad se debe describir con términos propios, no con eufemismos.

Forma no inclusiva	Forma inclusiva
Personas diferentes	Personas con discapacidad
Personas con problemas físicos	Colectivo con discapacidad física/colectivo de personas con discapacidad física
Personas físicamente limitadas	Personas con movilidad reducida
Es un niño especial	Es un niño con discapacidad/diversidad funcional

● Evitemos el paternalismo y el lenguaje infantilizado

Muchas veces cuando nos dirigimos a personas con discapacidad lo hacemos en un tono paternalista y de compasión o utilizando diminutivos aun estando hablando de personas adultas.

Forma no inclusiva	Forma inclusiva
Los trabajadores que están afectados de síndrome de Down	El personal que tiene/presenta síndrome de Down
Un reportaje sobre las personas que sufren/padecen un trastorno del espectro autista/un reportaje sobre autistas	Un reportaje sobre las personas que tienen un trastorno del espectro autista
María es discapacitada	María tiene discapacidad/diversidad funcional

● Evitar el tópico de la superación

Forma no inclusiva	Forma inclusiva
En el número de este mes, os presentamos historias de superación de personas discapacitadas	En el número de este mes, os presentamos historias de vida de personas con discapacidad

Cómo evitar los estereotipos de salud mental

Alrededor de la temática de salud mental hay multitud de estereotipos, y es fundamental hacer un trabajo de concienciación y documentación para evitar reproducirlos y seguir creando falsas creencias que perpetúan el estigma de las personas que tienen problemas de salud mental.

Los errores más frecuentes al tratar temas de salud mental son:

- Utilizar generalizaciones como «los enfermos mentales son...» o «los esquizofrénicos se comportan...».
- Tratarlas con compasión y paternalismo.
- Confundir trastorno mental con discapacidad psíquica o demencia.
- Pensar que son personas violentas y/o agresivas o que tienen doble personalidad debido a su situación de salud mental.

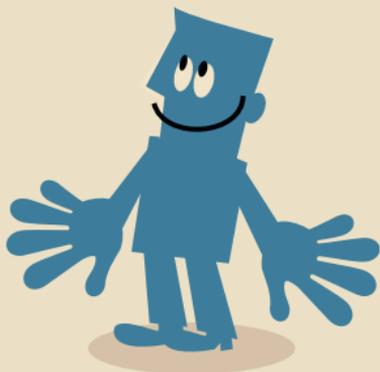
En el lenguaje, a veces, se utilizan términos que pueden estigmatizar a las personas con problemas de salud mental.

Forma estigmatizadora	Forma inclusiva
Demente/loco-locas/trastornado-trastornada/ enfermo-enferma mental/esquizofrénico-es- quizofrénica Depresivo-depresiva/paranoico-paranoica/ maniaco-maniaca/trastornado-trastornada/ lunático-lunática	Persona con problemas de salud mental/ persona que tiene o convive con un trastorno mental o con problemas de salud mental
El enfermo mental, la persona que sufre una enfermedad mental, la víctima	Persona con problemas de salud mental/ persona que tiene o convive con un trastorno mental
Encerrado-encerrada en un manicomio/ psiquiátrico	Paciente o persona ingresada en un centro de salud mental/centro de día/centro de rehabilitación
Reclusión, internamiento, encierro	Ingreso hospitalario en...

Otras recomendaciones para hablar de salud mental:

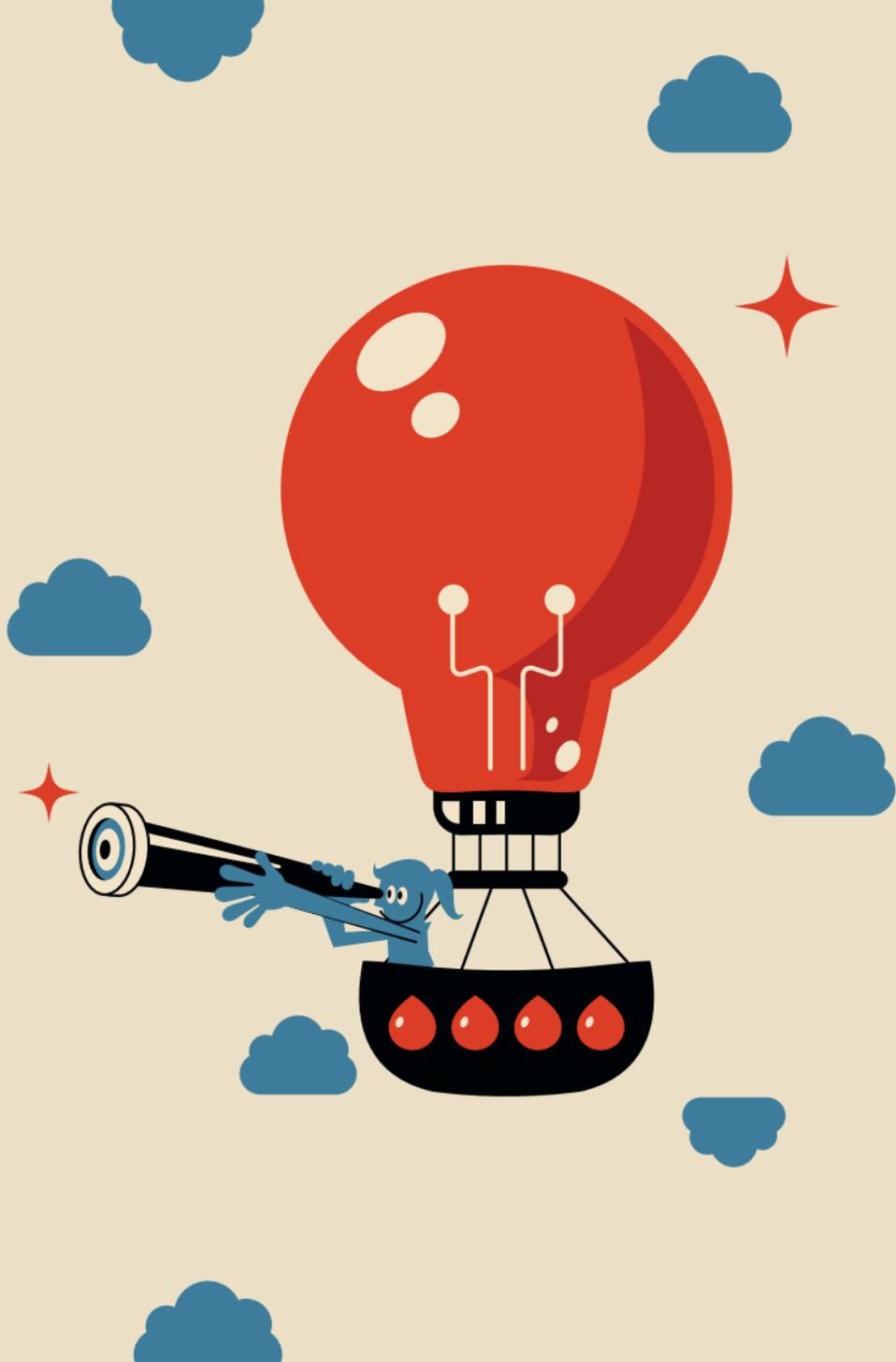
<p>Aplicar la perspectiva de género en salud mental</p>	<p>En general, a las mujeres que tienen problemas de salud mental se las trata con compasión y paternalismo, tanto en el ámbito laboral como en el social y el personal. Es importante aplicar una perspectiva de género en el ámbito de la salud mental para otorgar voz y protagonismo a las mujeres que padecen trastornos mentales y eliminar los prejuicios</p>
<p>No utilizar una visión paternalista ni negativa de los trastornos mentales</p>	<p>A la hora de hablar de problemas de salud mental, se deben visibilizar las habilidades de las personas y no fomentar una imagen dependiente y poco autónoma</p>
<p>Evitar vincular violencia con salud mental</p>	<p>La conducta violenta no puede ser excusada únicamente por problemas de salud mental, ya que raramente hay una única causa detrás de este tipo de comportamiento. Las personas que enfrentan desafíos en su salud mental tienen las mismas probabilidades que cualquier otra de cometer actos violentos. A través de un tratamiento integral y un apoyo adecuado en su entorno social y familiar, pueden y deben integrarse en la sociedad sin suponer un problema para nadie</p>
<p>Visibilizar a todos los colectivos</p>	<p>Algunos colectivos (personas con discapacidad, migrantes, personas en régimen penitenciario o personas sin hogar, entre otras) sufren a menudo una grave discriminación social, ya que los prejuicios en salud mental se agravan debido a su situación personal</p>





Recomendaciones para una comunicación visual inclusiva

Las imágenes tienen un impacto importante, ya que transmiten mensajes que llegan de forma muy directa. Su uso puede incluir prácticas discriminatorias y sexistas. Por esto es necesario aplicar una mirada inclusiva para asegurarnos de que lo que representemos sea preciso y respetuoso. Se recomienda siempre usar, con permiso previo, imágenes propias de eventos, conferencias o de las personas del equipo de la entidad.



Listado de recomendaciones

1. Equilibrar las imágenes para que aparezcan hombres y mujeres por igual.
2. No perpetuar roles de género ni estereotipos de género.
3. Presentar a todas las personas con dignidad.
4. Las mujeres participan en todos los ámbitos de la sociedad, por lo tanto, hay que visibilizarlas como personas expertas en todas las áreas.
5. Mostrar la diversidad de cuerpos sin cosificar ni hipersexualizar.
6. Diversificar el origen étnico de las personas.
7. Evitar imágenes sensacionalistas sobre violencia machista y priorizar el valor pedagógico.
8. Cuando se presenten diferentes grupos humanos se deben mostrar con el mismo estatus social.
9. Mostrar familias y relaciones afectivas diversas.
10. Tratar a las personas con diversidad funcional como a cualquier otra, sin una visión paternalista ni caritativa.
11. Usar una comunicación accesible para todo tipo de discapacidad con la inclusión de subtítulos, textos alternativos o audio descripción.
12. Ilustrar la salud mental sin promover aislamiento, sufrimiento o compasión



Esta guía te da una serie de herramientas que pueden ayudarte a comunicar de forma respetuosa con todas las personas, pero siempre es bueno escuchar sus necesidades y ajustar el lenguaje al contexto.

