



GUÍA DE LENGUAJE INCLUSIVO DE ESTRATEGIAS GÉNERO FEDME- 2021

PRESENTACIÓN

El área de Mujer y Montaña, consciente de la necesidad de incorporar la utilización de un lenguaje inclusivo en los comunicados y documentos oficiales tanto orales como escritos, de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, ha decidido elaborar la siguiente guía, cuyo fin es proporcionar estrategias y herramientas que favorezcan su uso.

Acostumbrados y acostumbradas a la utilización del masculino como término genérico que incluye a ambos sexos, esta tarea puede resultar un poco complicada. Esta guía tiene como principal objetivo facilitar la preparación de discursos oficiales, conferencias, publicaciones, informes, comunicados, producción de vídeos, etc., para que el lenguaje y las ilustraciones no refuercen estereotipos y prejuicios androcéntricos y sexistas, sino que promuevan y transmitan el sentimiento de inclusión en ambos sexos.

En el documento se ofrecen alternativas para que lo que se escriba o exponga sea más respetuoso con la diversidad y ayude a visibilizar a las mujeres, evitando repetir palabras y expresiones para que el escrito o el discurso no resulte pesado de leer o escuchar.



ANTES DE EMPEZAR...UN MOMENTO DE REFLEXIÓN

Antes de nada, respóndete a estas cuestiones:

- **¿Qué incluye el lenguaje que usas: el masculino y el femenino, sólo el femenino, neutralidad de género, otra opción?**
- **¿Cuál es el porcentaje de mujeres, hombres a las que te diriges en el documento que estás elaborando?**
- **¿De qué manera fomentas la participación equitativa?**
- **¿Cómo puedes contribuir a que toda la gente que participa en el evento deportivo esté cómoda y de acuerdo con los ejercicios que se plantean?**



1. EL PODER DEL LENGUAJE Y LA NECESIDAD DE UTILIZAR UN LENGUAJE INCLUSIVO.

El lenguaje es nuestra consciencia, conocemos, percibimos y pensamos el mundo a través del lenguaje. Todos nuestros pensamientos, deseos y sentimientos se traducen en palabras, por lo tanto, toda nuestra vida mental está ligada al mismo, es algo inherente al ser humano.

La manifestación del poder del lenguaje es variada, exponaremos a continuación algunos ejemplos. Cuando comenzó a expandirse el virus Covid 19, China luchó incansablemente para que esta enfermedad no se denominase "Gripe China", igualmente las empresas de ganadería porcina lo hicieron para que no se instaurara el término "gripe porcina". Ambos casos demuestran el temor a las consecuencias negativas de las asociaciones mentales de ambos términos. Si al final se hubieran acuñado estos términos, probablemente hubieran tenido consecuencias negativas tanto para china como para el negocio porcino.

Pongamos otro ejemplo, los colores. El ojo humano es capaz de visualizar infinidad de colores, pero sólo percibimos como tales, aquellos para los que tenemos nombre. Hay países en los que el color azul únicamente tiene dos tonalidades "oscuro" y "claro" y por lo tanto sólo ven esos dos colores. En España diferenciamos muchas más tonalidades y por eso tenemos y vemos el azul marino, celeste, cian, cobalto, etc. Lo que ocurre es que el lenguaje nos ha enseñado a "ver", actuando de lente que modifica la realidad percibida.



El lenguaje nombra la realidad que vemos, por eso, podemos afirmar que lo que no tiene nombre no existe. Jugando al fútbol habremos visto muchas veces como un atacante superaba a un defensor pasando el balón entre sus piernas, pero en los últimos años esta jugada ha sido designada como "hacer un caño". El nombre ayuda a reconocerlo y a que forme parte de nuestra experiencia y de nuestro vocabulario, en resumen, a que exista.

Podemos por lo tanto concluir que lo que no se nombra no forma parte de nuestras vidas y por lo tanto no existe.

Otro fenómeno muy curioso ocurre cuando existiendo un nombre, éste se omite. Podemos esconder la existencia de una realidad no hablando de ella. Es lo que ocurre cuando utilizamos términos sexuados en masculino y omitimos el femenino. Cuando decimos "Algunos entrenadores utilizan pizarras para explicar la táctica del equipo", ineludiblemente tendemos a pensar que son varones, aunque si nos paramos a razonarlo, nos daremos cuenta de que perfectamente podrían ser mujeres. Este es un ejemplo manifiesto de cómo la utilización del genérico masculino tiende a provocar un ocultamiento de la presencia femenina.

Los políticos y gobernantes conscientes del poder del lenguaje y de que "vemos" como hablamos, tratan de forzar la lengua para lograr que hablemos de forma que visualicemos el mundo de cierta manera y no de otra. Como dijo Confucio, "un buen gobernante es aquel que es capaz de encontrar las designaciones adecuadas, que una vez acuñadas se convierten en acción".

Consciente de esta realidad, el sistema social del patriarcado también ha buscado valerse del lenguaje para (re)crear una realidad sexista. El poder y la influencia del lenguaje en el patriarcado es tan



grande que la escritora y filósofa Susan Sontag se refiere a ello como “la fortaleza más dura y resistente de los supuestos sexistas”, la que con más crudeza consagra los antiguos prejuicios contra las mujeres”.

Por esta estrecha relación del lenguaje con el pensamiento la UNESCO aboga por un cambio del uso lingüístico, evitando el uso de aquella terminología y construcciones sintácticas que reproducen los estereotipos y los prejuicios sexistas. El objetivo es ir influyendo y cambiando la percepción de la realidad hacia una sociedad igualitaria.

Donde mujeres y hombres tengan los mismos derechos y oportunidades de realizarse como personas.

La FEDME tiene entre sus principales objetivos trabajar firmemente para la consecución de la igualdad de género, tanto en su estructura como en su funcionamiento. Por este motivo, y por todo lo expuesto con anterioridad, es indispensable que el uso de un lenguaje inclusivo se generalice y se realice un uso habitual del mismo en todos sus documentos, publicaciones, conferencias, comunicados, producción de vídeos, etc.

Cuando hablamos de inclusión nos referimos a generar espacios en los que todas las personas podamos habitar y aportar desde las particularidades y necesidades de cada una, sin ser discriminadas. Construir estos espacios requiere de mucho trabajo y consciencia de las diferencias de poder y desigualdades que subyacen entre las personas. Los espacios no son nuestros a priori y es responsabilidad de quienes tienen el privilegio de acceder a ellos con facilidad, prestar atención para no entender la inclusión como una contribución o una concesión hacia personas menos privilegiadas, sino como el reconocimiento de que el espacio es de todas por igual.



2. LENGUAJE INCLUSIVO DE GÉNERO

El sexismo lingüístico es el uso discriminatorio del lenguaje en razón del sexo. Como afirma la lingüista Eulalia Lledó, “el lenguaje no es sexista en sí mismo, sí lo es su utilización. Si se utiliza correctamente también puede contribuir a la visibilización de la mujer”.

Podríamos definir como lenguaje inclusivo toda expresión verbal o escrita que utiliza preferiblemente un vocabulario neutro, o bien hace evidente el masculino y el femenino, evitando generalizaciones del masculino para situaciones o actividades donde aparecen mujeres y hombres.

El sistema lingüístico del español ofrece posibilidades para que no haya discriminación sexual en su uso. Existen múltiples recursos lingüísticos que no requieren un desdoblamiento continuo como la única solución al sexismo en el lenguaje, como agregar “os/as” en las palabras; por el contrario, eludir esta discriminación implica buscar términos y conceptos neutros que “incluyan” a mujeres y hombres.

De esta manera se evita cualquier situación que reproduzca la idea de que hay comportamientos, valores, trabajos, actitudes, espacios u otros, propios de mujeres o de hombres, ya sea por su “naturaleza”, o bien porque la “costumbre social” así lo tiene establecido.

A continuación, se muestran estas estrategias y recursos que ya posee nuestra lengua, que no contravienen la gramática ni el principio de la economía del lenguaje, ya que se caracterizan por su brevedad.



3. RECURSOS LINGÜÍSTICOS PARA UTILIZAR UN LENGUAJE INCLUSIVO.

3.1 EVITAR EL USO DEL MASCULINO COMO GENÉRICO.

Debemos evitar el uso del masculino como término genérico en voces sexuadas para incluir a mujeres y hombres. Para ello podemos:

- **Recurrir a sustantivos abstractos, colectivos o metonímicos.**

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Los entrenadores	La dirección técnica.
Los jueces y árbitros.	El equipo arbitral.
Los directivos.	La dirección.
Los ciudadanos	La ciudadanía



- **Citar ambos sexos.**

Utilizar la forma femenina seguida de la masculina se hace necesario para visibilizar la presencia de las mujeres. Normalmente, el género masculino precede al femenino cuando hay mención expresa de ambos sexos, lo que establece una relación de jerarquía que no debiera existir. Por este motivo se propone que el masculino no siempre se anteponga al femenino, de modo que este último también puede aparecer en primer lugar, alternándose de esta manera ambos sexos en la redacción u exposición.

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Los entrenadores	Los entrenadores y las entrenadoras.
Los deportistas	Las y los deportistas.
Los escaladores	Las escaladoras y los escaladores.
Los jueces	Los jueces y las juezas.



- También se puede utilizar en singular muchos adjetivos invariables (casi todos los que terminan en –e o en consonante).

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Cualquier deportista tiene que ser musculoso y listo.	Cualquier deportista debe ser fuerte e inteligente.
Ser simpático y atrevido	La simpatía y la valentía

- Muchos adjetivos se pueden reemplazar por una frase con un sustantivo con la misma raíz.

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
La totalidad de atletas se muestran contrarios a la nueva normativa.	La totalidad de atletas se muestran en contra de la nueva normativa.
El equipo arbitral está interesado.	El equipo arbitral muestra interés.



- **Cambiar los participios pasivos por formas activas.**

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Han sido elegidos deportistas de varias comunidades autónomas.	Se han elegido deportistas de varias comunidades autónomas.
Han sido nombrados los jueces y los árbitros para el próximo campeonato.	Se ha nombrado el equipo arbitral para el próximo campeonato.

3.2 USO DE TÉRMINOS COMUNES.

En aquellos términos cuyo masculino es igual al femenino, intentaremos:

- **Utilizarlos sin artículos o determinantes.**

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Los integrantes del equipo visitaron las instalaciones.	Integrantes del equipo visitaron las instalaciones.
Facilitar el acceso de los deportistas a la práctica de los deportes de montaña y escalada.	Facilitar el acceso de deportistas a la práctica de los deportes de montaña y escalada.
Es de su competencia seleccionar a los deportistas que representarán a España.	Es de su competencia seleccionar deportistas que representarán a España.



- Usar determinantes invariables (cada, cualquier, la mayoría de, una gran parte de, una minoría, multitud de, una minoría, una pequeña parte de, la totalidad de, un pequeño número, diferentes, una variedad, etc.)

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Todos los deportistas que nos visitan.	Cada deportista que nos visita.
Aquellos participantes que no se clasifiquen	La totalidad de participantes que no se clasifiquen
Muchos alpinistas utilizan oxígeno en su ascensión al Everest.	La mayoría de alpinistas utilizan oxígeno en su ascensión al Everest.

- Cambiar los relativos "el que", "el cual", "aquel que", "los que", "los cuales" y aquellos que por "quien" y "quienes".

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
En la competición había 15 deportistas los cuales representaban a sus respectivos países.	En la competición había 15 deportistas quienes representaban a sus respectivos países.
El que abajo firma declara.	Quien abajo firma declara.



- **Sustituir el artículo “uno” por “alguien” o “cualquiera”.**

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Se les dará a cada uno que participe una identificación	Cualquier persona que participe se le dará una identificación

3.3 REFERENCIAS UNIVERSALES.

Cuando se realicen referencias universales, se pueden construir frases de carácter general sin sujeto.

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Los deportistas deben respetar las reglas.	Es necesario que cada deportista respete las reglas.
No estar sujeto a sanción deportiva.	No haber sido objeto de sanción deportiva.

3.4 EVITAR EL USO DE ADVERBIOS CON MARCA DE GÉNERO.

- **Evitar el uso de adverbios con marca de género.**

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Muchos escaladores acuden a entrenar a los rocódromos	La mayoría acuden a entrenar a los rocódromos
Pocos están de acuerdo con el nuevo reglamento	Una minoría está de acuerdo con el nuevo reglamento



3.5 EVITAR EL USO DE LA BARRA INCLINADA O LA @ PARA INCLUIR AL GÉNERO FEMENINO.

La barra inclinada solo se utilizará en formularios o impresos (Sr./Sra.) o en saludos de correspondencia (Querida/o amiga/o) y la @ solo se utilizará en textos informales o dirigidos a un público joven.

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Los entrenadores/as de paraescalada	Los entrenadores y entrenadoras de paraescalada.
	Las y los entrenadores de paraescalada.

3.6 ANTEPONER LA PALABRA PERSONA A LA EXPRESIÓN SEXISTA O DISCRIMINATORIA.

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
El Solicitante.	Persona que solicita.
Los interesados	Las personas interesadas.
Los jóvenes.	Las personas jóvenes.
El Presidente	La persona que ostenta la presidencia.



3.7. ELUDIR EL SUJETO, SUSTITUYÉNDOLO POR LA ESTRUCTURA "SE".

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
El solicitante deberá cumplimentar el impreso	Se cumplimentará el impreso.
El deportista recibirá equipación	Al deportista se le dará equipación
Los escaladores no podrán ver la participación de los demás.	No se podrá ver la participación del resto de participantes

3.8. SE UTILIZARÁN, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, LAS DENOMINACIONES DE CARGOS, PROFESIONES Y TITULACIONES EN FEMENINO, MEDIANTE EL MORFEMA DE GÉNERO Y/O EL ARTÍCULO. CUANDO SU USO SE HAGA EN PLURAL, SE EVITARÁ LA UTILIZACIÓN DEL GENÉRICO MASCULINO.

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
El presidente.	El presidente o la Presidenta
Los jueces.	Las juezas y los jueces.