

# Guía de lenguaje inclusivo



COCEMFE

PARLAMENTO DE NAVARRA  
NAFARROAKO PARLAMENTUA



COCEMFE  
Navarra

Pautas para el uso de un lenguaje correcto, respetuoso y consensuado para referirse a las personas con discapacidad y comunicar de manera no sexista

# INTRODUCCIÓN: LA GUÍA

**Esta guía está elaborada por COCEMFE, COCEMFE Navarra y el Parlamento de Navarra para el uso de un lenguaje correcto, respetuoso y consensuado a la hora de referirse a las personas con discapacidad y la utilización de un lenguaje no sexista.**

COCEMFE (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica) representa al movimiento social de las personas con discapacidad física y orgánica, aglutinando a más de 1.600 entidades sociales. COCEMFE Navarra, por su parte, trabaja para mejorar la calidad de vida y autonomía de las personas con discapacidad a través de servicios propios y de la representación de sus 17 entidades miembro, que suman más de 5.500 socios/as.

Ambas entidades aúnan a las personas con discapacidad física y orgánica, aunque no siempre se entiende esta diferenciación:

**DISCAPACIDAD FÍSICA** hace referencia a la disminución o ausencia de funciones motoras o físicas, lo que repercute en la forma de desenvolverse o llevar a cabo determinadas actividades en una sociedad que presenta severas limitaciones y barreras. Por ello, las personas con discapacidad física encuentran dificultades para realizar movimientos, manipular objetos o en áreas como el lenguaje.

**DISCAPACIDAD ORGÁNICA** es la producida por la pérdida de funcionalidad de algunos sistemas corporales, que suelen relacionarse con los órganos internos o procesos fisiológicos, ya sean de forma congénita o adquirida. A la invisibilidad, la incomprensión familiar, social y laboral y la falta de reconocimiento oficial por parte de la Administración se suman problemáticas concretas que suponen importantes obstáculos en el día a día e influyen en la calidad de vida.

**EJEMPLOS: enfermedades renales (riñón), hepáticas (hígado) cardiopatías (corazón), fibrosis quística (pulmones), Crohn y digestivas; Linfedema (sistema linfático), hemofilia (coagulación de la sangre), lupus (sistema inmune); y cefaleas, migrañas, alzhéimer, párkinson, trastornos del sueño, fibromialgia o síndrome de fatiga crónica (sistema nervioso central).**

**D**ESDE EL PARLAMENTO DE NAVARRA entendemos que el lenguaje no es neutral. El uso y la intencionalidad que se le dé pueden modificar el significado de muchas palabras. Con el lenguaje se puede integrar o marginar, evolucionar, tener un enfoque transformador y visibilizar nuestros valores. Palabras anticuadas, inexactas o inapropiadas pueden servir para perpetuar imágenes sociales negativas y estigmatizar a personas o grupos.

Una parte esencial de las políticas de igualdad es la transformación de pautas de relación y comunicación, para que sean incluyentes y no favorezcan la discriminación de ningún grupo. El lenguaje, como herramienta de comunicación, debe representar a todas las personas de forma igualitaria y contribuir al fomento de una sociedad de iguales.

Por ello consideramos sumamente importante cuidar el lenguaje. En este sentido, esta guía es una reflexión sobre la terminología por la que las personas con discapacidad y sus familias quieren presentarse en la sociedad y ser designadas. Con este documento pretendemos establecer pautas para el uso de un lenguaje respetuoso con esta parte de la sociedad, y transformar los estereotipos en percepciones positivas y realistas. Unas pautas que se dirigen a todas las personas, medios de comunicación, personal técnico...para resolver dudas sobre cómo referirse a las personas con discapacidad.

Asimismo, esta guía proporciona al personal técnico y político del Parlamento un instrumento de trabajo que permita revisar y redactar los documentos incorporando un lenguaje inclusivo, con soluciones prácticas y didácticas sobre el uso de lenguaje administrativo no discriminatorio, de forma que resuelva cualquier situación que pueda aparecer en el trabajo parlamentario cotidiano.

**AINHOA AZNÁREZ IGARZA** **Presidenta del Parlamento de Navarra**





# LENGUAJE INCLUSIVO:



## PERSONA CON DISCAPACIDAD... ANTE TODO SOMOS PERSONAS

**Sustituir “discapacitado” o “ciego” por “persona con...”**

“Ante todo somos personas y no queremos que se nos etiquete. Nuestra discapacidad es una característica más de las que tenemos, no lo único por lo que se nos debe reconocer”. Por eso, es importante anteponer la palabra persona, siendo “persona con discapacidad” el término más adecuado y no “discapacitado”.

Las personas no son “discapacitadas”, sino que tienen una discapacidad. A esta situación se le añade un entorno que no permite una igualdad de oportunidades real, ya sea por falta de accesibilidad universal, por falta de compromiso de algunos sectores de la sociedad o por la vulneración constante de sus derechos.

Por tanto, la discapacidad no es un sustantivo sino un adjetivo. No es correcto mencionar a las personas con discapacidad como “una ciega”, el tetrapléjico... y sí como “persona con ceguera o tetrapleja”



## NI INVÁLIDO, NI MINUSVÁLIDO, NI RETRASADO..

**Son términos inadecuados que tienen connotaciones negativas**

Palabras como inválido, minusválido, disminuido, retrasado, tullido, mutilado... son peyorativas y vulneran la dignidad de las personas con discapacidad al atribuir un nulo o reducido valor a la persona, o utilizarse generalmente con elevada carga negativa.

### PERSONA CON DISCAPACIDAD, TÉRMINO DE CONSENSO

**Se trata del término consensuado por el movimiento asociativo general, tanto a nivel regional como europeo o internacional, ya que esta expresión da a conocer una realidad con la que conviven cada día millones de personas, potencia su dimensión humana y hace visible el esfuerzo y la defensa de sus derechos y libertades.**

## EVITAR EUFEMISMOS COMO 'CAPACIDADES DIFERENTES'

### Desaconsejamos estos términos porque generan confusión

Diversidad funcional, capacidades diferentes, otras capacidades... son eufemismos cargados de condescendencia que, a juicio de COCEMFE, generan confusión, inseguridad jurídica y rebajan la protección de los derechos y libertades que todavía es necesaria.

Todos/as somos diversos/as, la diversidad es aplicable a todas las personas. Por tanto, estos términos ambiguos y genéricos no se entienden bien por el conjunto de la población, hacen invisible a este grupo social y ocultan su realidad.

Además, restan valor a la problemática de tener discapacidad, ya que ponen la discapacidad al mismo nivel que la habilidad de todas las personas para desempeñar unas u otras actividades.

| INCLUSIVO   | NO INCLUSIVO    |
|--|--|
| <p><b>Persona con discapacidad,</b></p> <hr/> <p><b>Persona con discapacidad física, con discapacidad orgánica, con ceguera, con epilepsia, con tetraplejia...</b></p> | <p>Discapacitado/a, persona discapacitada, retrasado, tullido, subnormal, inválido</p> <hr/> <p>Diversidad funcional, otras capacidades, capacidades diferentes</p> <hr/> <p>Ciego, epiléptico, tetrapléjico, discapacitado físico</p> |

### PERSONA CON DISCAPACIDAD, "TÉRMINO LEGAL"

**Está recogido en el marco legislativo navarro, estatal e internacional, único válido según la Convención Internacional sobre los Derechos de la Personas con Discapacidad de Naciones Unidas, ratificada por el Parlamento español. Además, la LEY FORAL 12/2018, DE 14 DE JUNIO, DE ACCESIBILIDAD UNIVERSAL obliga expresamente a las Administraciones públicas a utilizar este término.**

4

## NO USAR DESCRIPCIONES NEGATIVAS O SENSACIONALISTAS

Evitar expresiones como “padece de...” o “postrado en silla”

Debemos eliminar las descripciones negativas o sensacionalistas sobre la discapacidad de una persona. Generan compasión y lo que deseamos obtener no es eso, sino una aceptación social fundada en el respeto hacia sus derechos como ciudadanos/as.

### INCLUSIVO



Tiene...fibrosis quística

Es usuario/a de silla de  
ruedas, utiliza silla de  
ruedas

### NO INCLUSIVO



“Sufre de”, “afectado/a de”  
“víctima de”,  
“padece de”...fibrosis

“Postrado en”, “condenado  
a”...una silla de ruedas

5

## GRUPO SOCIAL, PARTE DE LA SOCIEDAD...

Como sinónimo de “personas con discapacidad”

Para no ser muy reiterativos con el término “persona con discapacidad”, proponemos el uso de “grupo social” por llevar la palabra “social”, ya que la integración y normalización social es el principal objetivo. Otras opciones: “grupo de personas” o “esta parte de la sociedad”.





6

## NO SOMOS SUPER HOMBRES, NI SUPERMUJERES

**Con los apoyos necesarios, podemos alcanzar las mismas metas**

En muchas ocasiones, los medios de comunicación o las personas presentan los logros de nuestro grupo social como una heroicidad, cuando el tratamiento adecuado para estas situaciones es el de la normalidad. Cuando nuestros derechos están garantizados y disponemos de los apoyos necesarios, las personas con discapacidad podemos alcanzar las mismas metas que cualquiera.

7

## NORMALES SOMOS TODOS Y TODAS

**Cuidado a la hora de hacer comparaciones**

En lugar de utilizar el término “normal” para referirnos a las personas sin discapacidad, es preferible decir “personas sin discapacidad” o “el resto de la población” cuando sea necesario realizar comparaciones entre la situación a la que se enfrentan en su día a día en comparación con otras personas.

**INCLUSIVO**



**Las personas con discapacidad tienen más gastos que...**  
**“el resto de la población”**

**NO INCLUSIVO**

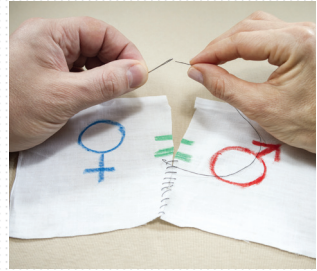


Los discapacitados tienen más gastos que...  
**“las personas normales”**




# LENGUAJE NO SEXISTA:

Para avanzar en igualdad promovemos el uso de un lenguaje no sexista. Esto implica incluir en el lenguaje y las imágenes un trato igualitario y respetuoso hacia mujeres y hombres, utilizando todos los recursos que ofrece la lengua.



## REDACCIÓN SIN GÉNERO

**Siempre en masculino, invisibilizas la mujer y refuerzas estereotipos**

| <b>INCLUSIVO</b>    | <b>NO INCLUSIVO</b>   | <b>QUÉ HACEMOS</b>   |
|--|--|--|
| <p><b>Cada, cualquiera, alguien</b></p> <p>Ej. “Cualquier persona tiene sentimientos”<br/>“Cada estudiante tendrá un plazo de dos meses”<br/>“¿Alguien quiere hablar?”</p> <hr/> <p><b>Frases de relativo introducidas por que/quien</b></p> <p>Ej. “Quien lee la revista”<br/>“Quien represente”</p> <p><b>Uso de “si” y “se” como impersonales</b></p> <p>Ej. “Si alguien presenta una demanda”<br/>“Se propone”</p> <hr/> <p>Ej. “Personas”, “gente”, “la humanidad”</p> <p>“alguien” “vecindario”, “alumnado”, “redacción”</p> <hr/> <p>“La población navarra”</p> <hr/> <p>Ej. “Jóvenes y mayores están de acuerdo”</p> | <p><b>o/a; un/una; este/esta; alguno/a</b></p> <p>“Todos tenemos sentimientos”<br/>“El estudiante tendrá un plazo de dos meses”<br/>“¿Alguno quiere hablar?”</p> <hr/> <p>“Los lectores de la revista”<br/>“Los representantes”</p> <hr/> <p>“El demandante”<br/>“Ellos proponen”</p> <hr/> <p>“Hombres”, “todos”,</p> <p>“vecinos”, “alumnos”, “redactores”, “alguno”</p> <hr/> <p>“Los navarros”</p> <hr/> <p>“Los jóvenes y los mayores están de acuerdo”</p> | <p><b>Determinantes inclusivos</b>, en lugar de determinantes marcados genéricamente</p> <hr/> <p><b>Oraciones impersonales</b>, cambiando hábitos de redacción y usando reestructuraciones sintácticas</p> <hr/> <p><b>Genéricos reales, sustantivos abstractos</b>, en vez de genéricos masculinos</p> <hr/> <p><b>Perífrasis, rodeos</b></p> <hr/> <p><b>Omisión de determinantes</b></p> |



## 2

## REDACCIÓN CON AMBOS GÉNEROS

Existen opciones que incluyen ambos géneros además de “o/a”

Cuando tengamos que utilizar sustantivos con forma masculina, no debemos descartar presentar ambas formas: masculina y femenina .

| INCLUSIVO  | NO INCLUSIVO  | QUÉ HACEMOS  |
|---|--|--|
| “Las madres y los padres”<br>“Las jugadoras y los jugadores”                                | “Los padres”<br>“Los jugadores”  | <b>Desdoblamos el término</b>                        |
| “Las nuevas alumnas interesadas y los nuevos alumnos interesados”                           | “Los nuevos alumnos interesados”   | <b>Desdoblamos el término</b> en todos los elementos |
| “Las nuevas alumnas y alumnos interesados”  | “Los nuevos alumnos interesados”   | No desdoblamos el artículo                           |
| “Alumna/o”, “Secretario/a”  | “Alumno”, “Secretario”   | <b>Barra</b>   |
| “Doña/don”<br>“Sra. y Sr.”  | “Don”<br>“Sr.”   | <b>Tratamiento inclusivo</b> en caso de duda         |

## 3

## CON INGENIO, ENCONTRARÁS ALTERNATIVAS



¿Te parece un poco largo? Hay alternativas simplificadas

| INCLUSIVA SIMPLIFICADA                                     | INCLUSIVA  | QUÉ HACEMOS   |
|--|--|---|
| “La abuela o abuelo”<br>“Las trabajadoras y trabajadores”  | “La abuela o el abuelo”<br>“Las trabajadoras y los trabajadores” | Concordancia de proximidad para no alargar secuencias |
| “Las autoras y autores interesados”                        | “Los/as autores/as interesados/as”                               | Concordancia de proximidad para facilitar la lectura  |
| “Tod@s estáis invitad@s...”<br>“Todxs estáis invitadxs...” | “Todas las personas estáis invitadas...”                         | Arroba o “x”, solo en uso informal y redes sociales   |

4

## SI SABES QUE ES MUJER, USA EL FEMENINO

### Y no presupongas...puedes equivocarte



| INCLUSIVO   | NO INCLUSIVO  | QUÉ HACEMOS  |
|--|--|--|
| <p>“La jueza”<br/>“La médica”<br/>“La técnica”</p> <hr/> <p>“Las mujeres” de la limpieza</p> | <p>“La juez”<br/>“La médico”<br/>“La técnico”</p> <hr/> <p>El personal de limpieza</p>         | <p><b>Feminización</b> de profesiones masculinizadas</p> <hr/> <p><b>No asociar</b> un trabajo a un género</p> |

5

## ORDEN DE PRESENTACIÓN DE GÉNEROS

### ¿Por qué siempre tiene que ir el género masculino primero?

Mantener el orden clásico, masculino-femenino, implica una opción que jerarquiza y presenta el femenino como eterno secundario. Podemos incorporar a nuestras expresiones estas alternativas:

| INCLUSIVO   | NO INCLUSIVO             | QUÉ HACEMOS  |
|--|---|--|
| <p>“Las mujeres y hombres...”</p> <hr/> <p>“Las trabajadoras y trabajadores de la empresa (...) los trabajadores y trabajadoras”</p> | <p>“Las mujeres y hombres...”, “Los hombres y mujeres”</p> <hr/> <p>“Los trabajadores y trabajadoras”</p> | <p><b>Adelantar</b> la mención a la mujer</p> <hr/> <p><b>Alternancia</b> de géneros</p> |



# RESUMEN: GLOSARIO

## INCLUSIVO



Persona con discapacidad  
Grupo social de las personas con discapacidad  
Esta parte de la sociedad

Tener una discapacidad/enfermedad

Persona usuaria de silla de ruedas

Persona con tetraplejía / paraplejía

Personas sin discapacidad, el resto

## INCLUSIVO



Personas, gente, cualquiera

Persona usuaria / beneficiaria

Vecindario

Alguien

Población navarra, pobl. inmigrante

La plantilla / personas contratadas

Personal sanitario, de enfermería

Persona encargada

Funcionariado, profesorado, alumnado

Familia /progenitores

Cientela /competencia/accionariado

Dirección / secretaría / presidencia

Adolescencia / juventud/amistades

Tutoría, notaría, redacción, ministerio

## NO INCLUSIVO



Persona discapacitada, Discapacitado  
Inválido, minusválido, disminuido,  
retrasado, tullido, cojo  
Diversidad funcional, otras capacidades,  
capacidades diferentes

Padecer, sufrir, víctima de una discapacidad / enfermedad/ afectado/a

Postrado en/condenado a silla de ruedas

Tetrapléjico / parapléjico

Personas normales

## NO INCLUSIVO/SEXISTA



Hombres, todos

Usuario

Vecinos

Alguno

Los navarros, los inmigrantes

Los trabajadores

Los médicos, enfermeros

Encargado

Funcionarios, profesores, alumnos

Padres/ madre/ padre

Cliente / competidor/ accionista

Director / secretario / presidente

Adolescentes / jóvenes/ amigos

Tutor, notario, redacción, ministro



## SOLUCIONES NO SEXISTAS EN EL LENGUAJE PARLAMENTARIO

### INCLUSIVO



La dirección

La portavocía

La coordinación ha felicitado

La presidencia de la Comisión

### INCLUSIVO



El formulario debe ser presentado el día..

Los requisitos exigidos para acceder

Cada miembro de la Mesa recibirá...

Firmarán titulares de recibos y domiciliaciones...

Convocar a sindicalistas y representantes

### INCLUSIVO



Quienes utilicen los servicios

Quien solicite la ayuda

Serán quienes firmen los contratos

Quien se beneficie de la actuación

### INCLUSIVO



Se podrá recurrir

Quien tenga interés debe presentar

Solicitarán la petición quienes

Deberán justificarse las ausencias

Las ausencias se justificarán ante la Jefatura

### NO INCLUSIVO



Los directores

Los portavoces

Los coordinadores han felicitado...

El Presidente de la Comisión

### NO INCLUSIVO



El solicitante debe presentar el formulario el día

Los aspirantes cumplirán unos requisitos para acceder

Todos los miembros de la Mesa recibirán

Firmará el titular del recibo domiciliado

Convocar a los sindicalistas y los representantes

### NO INCLUSIVO



El que utilice los servicios

El que solicite la ayuda

Serán los que firmen los contratos

El beneficiario de la actuación

### NO INCLUSIVO



El demandante podrá recurrir

El interesado deberá presentar

El ciudadano solicitará la petición

Los trabajadores ausentes justificarán..

El jefe pedirá justificantes por ausencias

# Aldatu hitzak eta errealitatea aldatuko duzu

Hitz ezegokiek talde sozial bati  
buruzko irudi negatiboak  
eta aurreiritziak irunaraz ditzakete

# Cambia las palabras, cambiarás la realidad

Palabras inapropiadas pueden servir  
para mantener imágenes negativas  
y prejuicios sobre un grupo social



PARLAMENTO DE NAVARRA  
NAFARROAKO PARLAMENTUA



COCEMFE

**PARLAMENTO DE NAVARRA/ NAFARROAKO PARLAMENTUA**

C/ Navas de Tolosa, 1 kalea/ 948 209 209

[registro@parlamentodenavarra.es](mailto:registro@parlamentodenavarra.es) / [www.parlamentodenavarra.es](http://www.parlamentodenavarra.es)

**COCEMFE NAVARRA/ COCEMFE NAVARRA:** C/ Mendigorria, 12 kalea  
948 38 38 98/ [federacion@cocemfenavarra.es](mailto:federacion@cocemfenavarra.es) / [www.cocemfenavarra.es](http://www.cocemfenavarra.es)

**COCEMFE:** C/ Luis Cabrera, 63 kalea (Madrid, Madril) / 917 44 36 00  
[cocemfe@cocemfe.es](mailto:cocemfe@cocemfe.es) / [www.cocemfe.es](http://www.cocemfe.es)