



El Poder del Lenguaje

DECÁLOGO



1. RECONOCE EL PODER TRANSFORMADOR DEL LENGUAJE:

El lenguaje tiene el poder de transformar nuestra sociedad hacia la inclusión y la equidad.

SUSTANTIVOS EPICENOS: Son aquéllos que independientemente de su género gramatical, incluyen ambos sexos.

EN LUGAR DE...	SE RECOMIENDA UTILIZAR...
El individuo	La persona
Los agredidos	Las víctimas
Los alumnos	El alumnado

2. PRACTICA UN LENGUAJE RESPETUOSO:

Permite que todas las voces sean escuchadas y valoradas, fomentando un ambiente de respeto y apertura.

SUSTANTIVOS COLECTIVOS: Son los que en su forma singular, aluden a un conjunto o una agrupación de personas con un oficio o característica semejante

EN LUGAR DE...	SE RECOMIENDA UTILIZAR...
Los individuos	La gente
Los jóvenes	La juventud
Los profesores	El profesorado
Los trabajadores	El personal
Organizadores	La organización



3. SÉ CONSCIENTE DE TUS PALABRAS:

Detente a pensar en cómo impactan tus palabras en los demás, construyendo conexiones más profundas y comprensión mutua.

SUSTANTIVOS COMUNES: En cuanto al género tienen una misma forma para los dos géneros gramaticales, de tal forma que se refieren tanto a mujeres como a hombres.

EN LUGAR DE...	SE RECOMIENDA UTILIZAR...
Los especialistas del INBAL brindarán capacitación	Especialistas del INBAL brindarán capacitación
El documento fue sometido a revisión de los profesionales en la materia	El documento fue sometido a revisión de profesionales en la materia
En este proceso, los titulares de las áreas serán los responsables de recabar la información	En este proceso, titulares de las áreas serán responsables de recabar la información.



4. CAMBIA LAS DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN:

Reconstruye conscientemente el espacio de convivencia, modificando las dinámicas de comunicación para un ambiente más armonioso y respetuoso.

METONIMIA: Se trata de una figura retórica en la cual una palabra se expresa a través del nombre de otra que guarda una relación de dependencia o causalidad. Esto puede compararse a un contenedor y su contenido, a un artista y su obra, y en el contexto que nos ocupa, a una profesión o puesto de trabajo y la persona que lo ocupa, independientemente de su género.

EN LUGAR DE...	SE RECOMIENDA UTILIZAR...
El presidente	La presidencia
Los coordinadores	Las coordinaciones
Los directores generales	Las direcciones generales
Los jefes de departamentos	Las jefaturas de departamento
Los subdirectores	Las subdirecciones





5. UTILIZA EL LENGUAJE COMO HERRAMIENTA PODEROSA:

El lenguaje puede ser una herramienta poderosa para construir una cultura más inclusiva y equitativa.

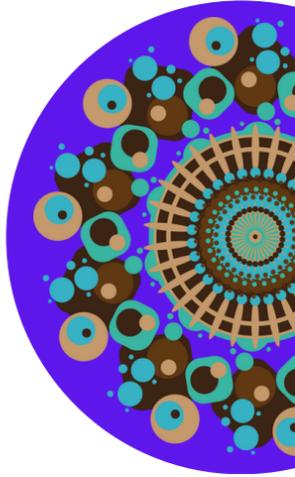
Para evitar el uso de los artículos “el” y “los”, así como los artículos y pronombres relativos “el que” y “los que”, puede utilizarse “quien” o “quienes”

EN LUGAR DE...	SE RECOMIENDA UTILIZAR...
Los que se benefician de esta prestación	Quienes se benefician de esta prestación
El que suscribe	Quien suscribe
El solicitante	Quien solicite
Los que han comparecido	Quienes han comparecido

6. EXPRESA TUS EMOCIONES CONSTRUCTIVAMENTE:

Explora tus emociones y exprésalas de manera constructiva a través del lenguaje, promoviendo empatía y comprensión mutua.

Buscar alternativas para expresar con palabras incluyentes lo que se requiere transmitir. Puede ser mediante la inserción de sustantivos epicenos o colectivos entre un artículo, un adjetivo u otro sustantivo



EN LUGAR DE...	SE RECOMIENDA UTILIZAR...
Los interesados	Las partes interesadas Las personas interesadas
Los profesores	El personal docente
Los directores generales	Las personas titulares de las direcciones generales
Los servidores públicos	Las personas servidoras públicas
Los solicitantes	Las personas solicitantes
Todos	Todas las personas
Todos juntos	En conjunto

7. ENTIENDE EL IMPACTO DE TUS PALABRAS:

Sé consciente de cómo tus palabras influyen en tus interacciones, creando un entorno más positivo y compasivo.

Deberá utilizarse el género gramatical femenino o masculino según el sexo de la persona que ocupe el cargo, oficio o profesión.

FEMENINO	MASCULINO
Académica	Académico
Abogada	Abogado
Coordinadora	Coordinador



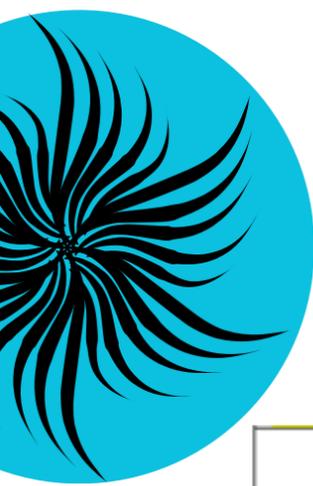
8. COMPRENDE QUE VIVIMOS EN EL LENGUAJE:

Nuestra cultura está inmersa en el lenguaje, por lo que cambios en el lenguaje implican cambios en la cultura.

Para hacer referencia a grupos de diversidad social históricamente discriminados o a las identidades emergentes, se debe armonizar el lenguaje en consonancia con la dignidad de las personas y con respeto y reconocimiento de los derechos humanos



PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
EXPRESIÓN DISCRIMINATORIA	EXPRESIÓN INCLUYENTE
Discapacitado	Persona con discapacidad
Inválido	Persona con discapacidad física
Minusválido	Persona con discapacidad motriz
Personas con capacidades diferentes	Persona con discapacidad sensorial
Personas con capacidades especiales	Persona con discapacidad psicosocial
	Persona con discapacidad psíquica
Loca Trastornado	Persona con discapacidad psicosocial
Down Mongol, mongolita	Persona con síndrome de Down
Retraso mental	Persona con discapacidad intelectual
Invidente Cieguita, cieguito	Persona con discapacidad visual
Sordomudas Sordito, sordita	Persona con discapacidad auditiva



9. ABRAZA EL CAMBIO CULTURAL:

Reconoce que un cambio cultural implica un cambio en la red de lenguaje que definimos como sociedad.

Nota: Se debe evitar el uso de diminutivos, ya que pueden denotar minusvaloración de las personas con discapacidad

PERSONAS LGBTI (Lesbianas, gay, bisexuales, transexuales e intersexuales)	
EXPRESIÓN DISCRIMINATORIA	EXPRESIÓN INCLUYENTE
Personas con preferencias distintas a la heterosexual	Personas LGBTI (Lesbianas, gay, bisexuales, transexuales e intersexuales)
Amanerado Afeminado Rarito	Persona homosexual Hombre homosexual Persona Gay Hombre Gay
Machorra Marimacha	Persona Lesbiana Mujer homosexual Mujer Lesbiana
Bicolor Bicicleta Dobleto	Persona bisexual Hombre bisexual Mujer bisexual
Hermafrodita	Persona intersexual

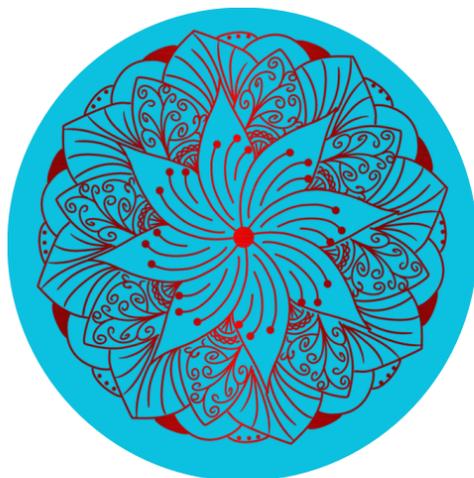
10. EL LENGUAJE ES LA PIEDRA ANGULAR DEL CAMBIO:

Utiliza el lenguaje como la base fundamental para generar una cultura de cambio y transformar nuestra sociedad hacia una convivencia más armoniosa e igualitaria.

Las gesticulaciones o expresiones corporales no verbales son componentes adicionales de la comunicación que, en ocasiones, por cuestiones culturales o normalizadas, pueden detonar o expresar discriminación hacia las personas. Es importante identificar estas situaciones



LENGUAJE VISUAL O IMÁGENES DISCRIMINATORIAS	LENGUAJE VISUAL O IMÁGENES INCLUYENTES
Al igual que en el lenguaje oral y escrito, en el visual se suele utilizar el genérico masculino para representar a un grupo de personas, es decir, sólo se incluyen figuras, iconos o imágenes de hombres.	Representar, en igual número y tamaño, a mujeres y hombres en la imagen. Si el número de personas es impar, corresponde aplicar una acción afirmativa, por lo que la sugerencia es que la persona adicional sea mujer.



EXPRESIONES DISCRIMINATORIAS	EXPRESIONES INCLUYENTES
Utilizar de manera exagerada y/o burlona tonos y gestos afeminados con el propósito de ridiculizar a mujeres o personas LGBTI. Guiños o miradas lascivas que provoquen incomodidad a la persona. Exaltación de la genitalidad fálica como símbolo de poder. Restar importancia a las mujeres en foros, reuniones u otras situaciones laborales, ya sea ignorándolas con la mirada o no prestando atención a sus intervenciones.	Mostrar respeto hacia todas las personas, reconociendo su diversidad y pluralidad. Además, es importante reconocer que cada individuo tiene algo valioso que aportar tanto en la familia como en la sociedad, y, por supuesto, en un entorno laboral.