

2025 - WORKBOOK

LENGUAJE INCLUSIVO

Guía práctica para un lenguaje
respetuoso y equitativo en el ámbito
laboral



mujer fénix.

[SOYMUJERFENIX.COM](https://soymujerfenix.com)

MUJER FÉNIX

¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE WORKBOOK?

En este workbook, adquirirás conocimientos y herramientas prácticas para **integrar el lenguaje inclusivo en tu entorno laboral**.

A lo largo de sus secciones, aprenderás a:

- Comprender qué es el lenguaje inclusivo y por qué es fundamental en el ámbito laboral.
- Conocer el impacto positivo que el lenguaje inclusivo tiene en la cultura organizacional.
- Reflexionar sobre tu propio uso del lenguaje y establecer compromisos para mejorar tu comunicación diaria.

MUJER FÉNIX

INTRODUCCIÓN

El lenguaje es una herramienta poderosa que da forma a nuestra percepción del mundo y a nuestras relaciones interpersonales.

En el ámbito laboral, el uso de un lenguaje inclusivo no solo refleja los valores de **diversidad y equidad** de una empresa, sino que también fortalece la comunicación, la convivencia y el sentido de

pertenencia de todas las personas que la conforman.

Este workbook está diseñado para ayudarte a comprender la importancia del lenguaje inclusivo, cómo aplicarlo en tu entorno laboral y qué buenas prácticas puedes adoptar para **fomentar una cultura organizacional más equitativa y respetuosa.**





**El lenguaje es
una herramienta
de poder.
Usémoslo para
abrir, no para
excluir**

ÁREAS DE IMPACTO



Cultura organizacional

- Fomenta un ambiente de respeto y diversidad.
- Reduce sesgos y estereotipos.
- Promueve el sentido de pertenencia y el bienestar de los equipos.



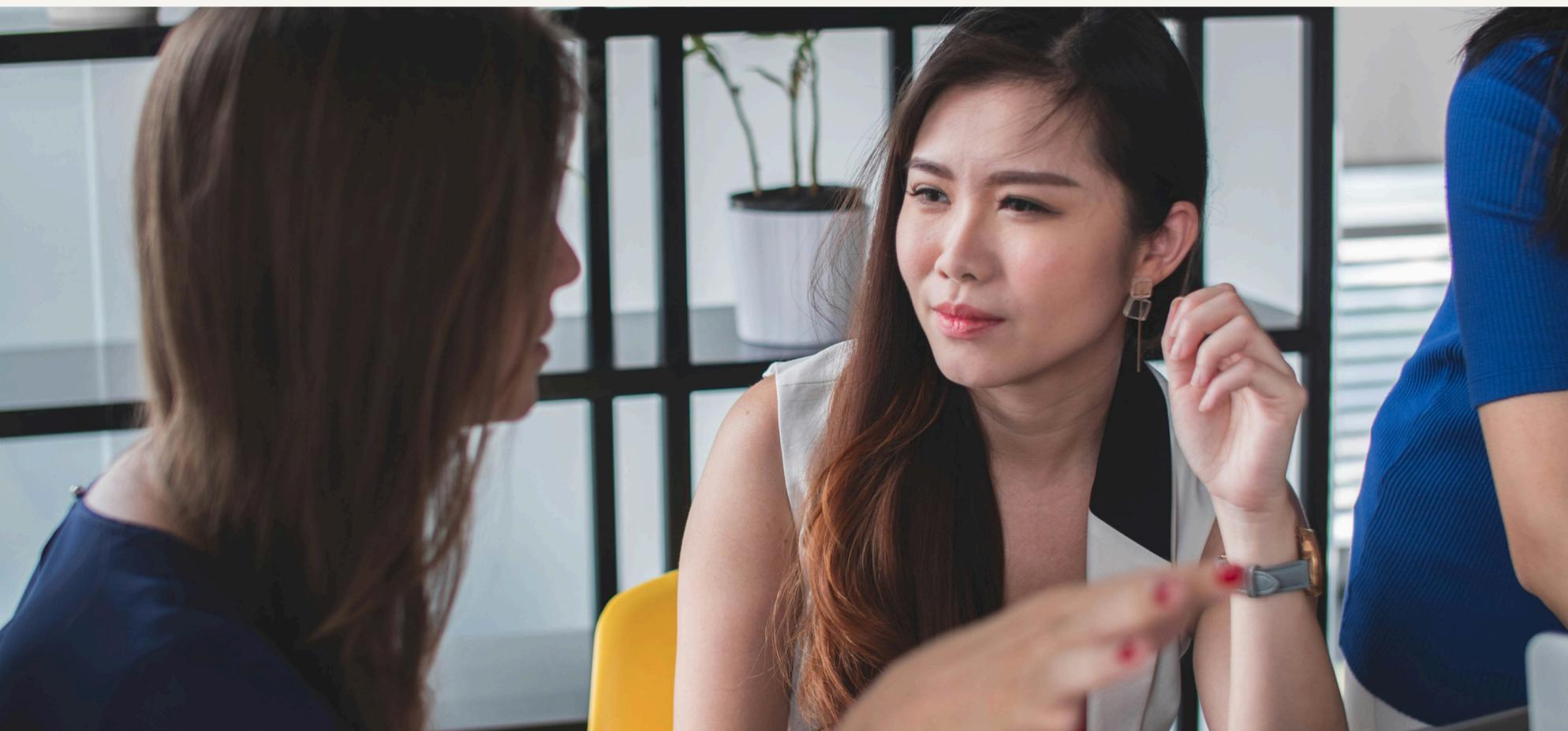
Comunicación interna y externa

- Mejora la claridad y precisión de los mensajes.
- Fortalece la imagen de la empresa como una organización comprometida con la equidad.
- Evita malentendidos o exclusión de ciertos grupos.



Atracción y retención de talento

- Facilita la integración de personas con diversas identidades y experiencias.
- Atrae talento alineado con valores de inclusión y diversidad.
- Reduce la rotación de personal por conflictos.





**El primer paso
para comunicar
con inclusión es
querer
escuchar**

MUJER FÉNIX

¿QUÉ ES LENGUAJE INCLUSIVO?

Cuando hablamos de lenguaje inclusivo, no nos referimos a hablar raro, a inventar palabras o a caer en modas pasajeras. Al contrario: nos referimos a una **forma consciente y responsable de comunicarnos**, que busca incluir a todas las personas y no dejar a nadie fuera por su género, identidad, edad, origen, orientación sexual o situación vital. El lenguaje inclusivo es una **herramienta de equidad**.

Su objetivo es visibilizar la diversidad y evitar expresiones que refuercen estereotipos o que invisibilicen a ciertos grupos. Se basa en pequeños gestos lingüísticos que, al repetirse en el tiempo, **transforman la cultura de una organización**.

No se trata de complicar el mensaje, sino de afinarlo: de preguntarnos a quién estamos nombrando y a quién estamos dejando fuera.



PALABRAS QUE EXCLUYEN

A veces no es lo que decimos, sino cómo lo decimos. El lenguaje que usamos en el día a día refleja nuestras creencias, valores y sesgos... incluso sin darnos cuenta.

Este capítulo no es para juzgar, sino para tomar conciencia. Porque si queremos crear espacios laborales inclusivos, el cambio empieza por las palabras.

Masculino genérico: ¿de verdad nos incluye?

Durante años nos han enseñado que el masculino es “el género no marcado”. Pero lo cierto es que, cuando decimos:

- “Los alumnos del máster”,
- “Los trabajadores deben firmar el protocolo”,
- “Todos los empleados están invitados”

La mitad de la población desaparece del discurso.

 ¿Sabías que hay estudios que demuestran que, al usar el masculino genérico, las personas visualizan mayoritariamente figuras masculinas? Eso influye en quién se siente interpelado... y quién no.

Expresiones cotidianas que no son tan inocentes

A continuación, te comparto algunas frases que pueden parecer neutras, pero que excluyen, refuerzan estereotipos o invisibilizan la diversidad:

Evita decir

El hombre es el único ser racional
Bienvenidos
Los empleados
Los discapacitados
Los inmigrantes
El colectivo gay

Mejor decir

El ser humano es el único ser racional
¡Hola a todas las personas asistentes!
La plantilla
Las personas con discapacidad
Las personas inmigrantes
El colectivo LGTBI

 Dato útil: muchas expresiones tienen alternativas más precisas, neutras o respetuosas que no cambian el sentido, pero sí amplían la mirada.

REESCRIBE CON INCLUSIÓN

EJERCICIO



A continuación, verás algunas frases reales que se escuchan o leen con frecuencia en el entorno laboral. Tu misión es detectarlas, repensarlas y reescribirlas en una versión más inclusiva.

- Los empleados deben entregar su informe antes del viernes.
- El candidato ideal debe ser proactivo, dinámico y con don de gentes.
- Bienvenidos a la reunión anual de jefes de departamento.
- Las mujeres con carácter suelen ser complicadas.
- Los discapacitados tendrán una sala adaptada.

¿A quién invisibiliza esta frase?

¿Se podría decir de otra forma sin perder claridad?

 Puedes hacer este ejercicio en grupo o en tu equipo de trabajo. El lenguaje se enriquece cuando se conversa y se reflexiona en colectivo.

Escribe tus respuestas aquí.



**El lenguaje es
una forma de
constuir la
realidad**

MICROMACHISMOS LINGÜÍSTICOS

Los micromachismos también se cuelan en el lenguaje. Algunos ejemplos:

- Usar diminutivos condescendientes: “las chicas del equipo”, “una jefecita muy apañada”.
- Hipersexualizar términos: “mujer fatal”, “femme fatale”.
- Apreciaciones de género sin sentido: “liderazgo femenino,

pero sin perder la dulzura”; “una mujer empoderada, pero sin ser mandona”.

🎯 Claves para detectarlos:

- ¿Usarías esa expresión para un hombre?
- ¿Estás destacando cualidades que en un hombre serían normales, pero en una mujer suenan ‘excepcionales’?

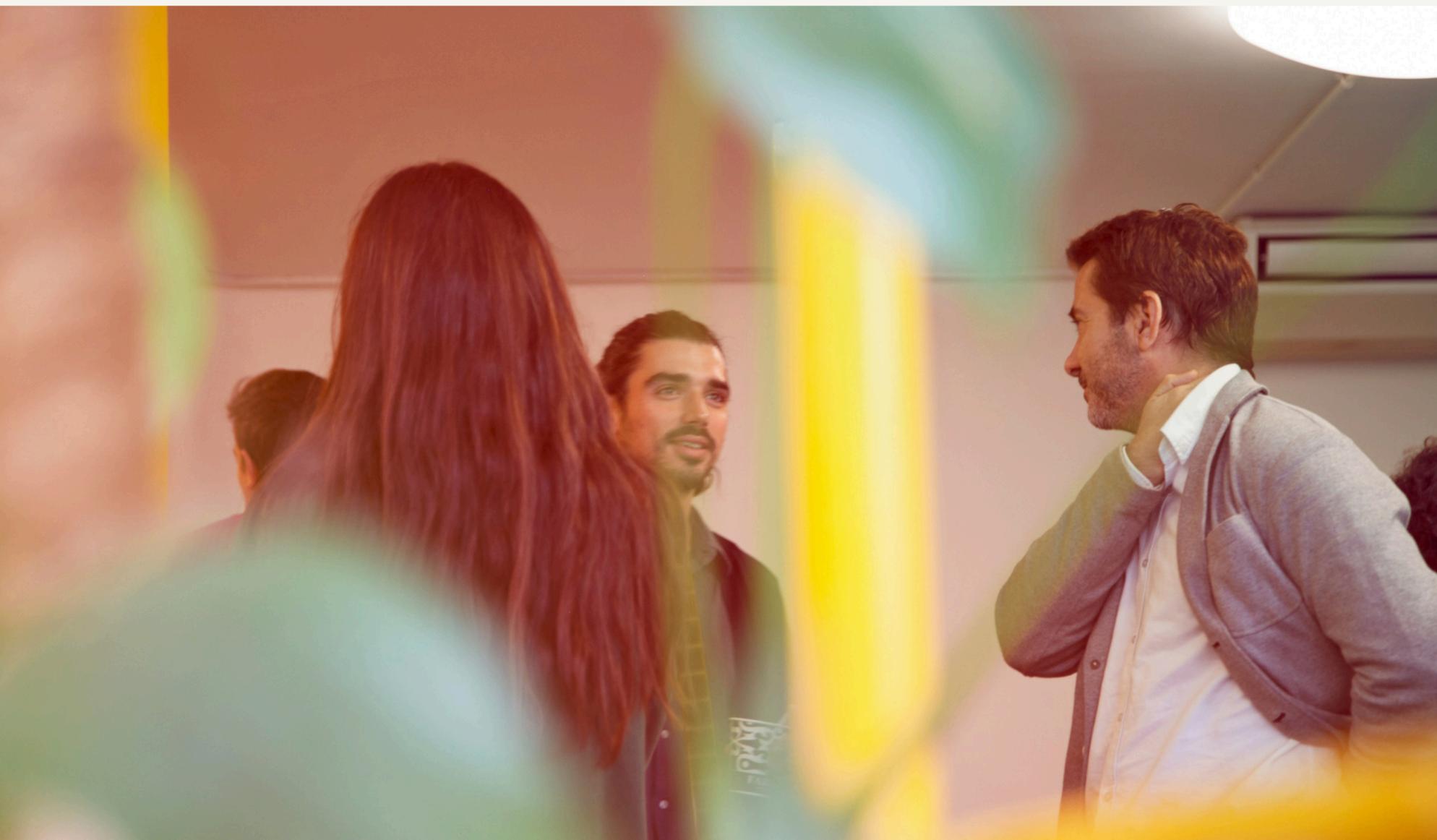


MUJER FÉNIX

¿CÓMO IMPLEMENTARLO EN TU EMPRESA?

Adoptar un lenguaje inclusivo no es solo una cuestión de corrección política: es una **decisión estratégica** que refleja el tipo de empresa que queremos ser y cómo nos relacionamos con el mundo. Las palabras que elige una organización no son neutras: transmiten sus **valores, su cultura interna y el compromiso real** que tiene con la diversidad, la equidad y el respeto. En un entorno laboral cada vez más

consciente, diverso y global, comunicar con inclusión es una ventaja competitiva. Mejora el **clima interno, atrae talento, genera confianza y fortalece la reputación** de la marca. Este capítulo ofrece recomendaciones concretas y aplicables para que tu organización integre el lenguaje inclusivo en todos sus canales de comunicación de forma coherente, efectiva y alineada con sus valores.



COMUNICACIÓN INTERNA



Correos electrónicos:

- Usa saludos neutros: “Hola, equipo”, “Buenos días a todas las personas”, “Estimado equipo”.
- Evita el masculino genérico: en lugar de “todos los empleados”, di “la plantilla”, “el equipo”, “las personas que trabajan en...”
- Sé claro y directo sin caer en estereotipos: “La responsable de área” en lugar de “la jefa” si no usarías “el jefecito” para un hombre.



Reuniones y presentaciones

- Usa ejemplos diversos y evita generalizaciones.
- Si mencionas casos reales o personas, asegúrate de incluir variedad de géneros, edades, culturas y contextos.
- Presta atención a los turnos de palabra: ¿Quién habla más? ¿Quién es interrumpido con frecuencia?



Manuales, protocolos y documentación

- Revisa si los documentos de tu empresa usan un lenguaje neutro.
- Sustituye expresiones como “el trabajador” por “la persona trabajadora” o “el personal”.
- Asegúrate de que los formularios permitan seleccionar otras identidades de género además de “hombre/mujer”.

NOTAS:

Escribe tus reflexiones aquí.

COMUNICACIÓN EXTERNA



Web y redes sociales

- Revisa tu web: ¿te diriges a todas las personas posibles o das por hecho un perfil concreto?
- Asegúrate de que tus campañas visuales y tus textos representen la diversidad real.
- Evita frases como “nuestros clientes saben lo que quieren” si no estás incluyendo la diversidad de género, edad o cultura.



Ofertas de empleo

- Utiliza lenguaje neutro: “Buscamos una persona para liderar el departamento de...”
- Evita sesgos de género en los requisitos: expresiones como “fuerte carácter”, “capacidad para imponerse” o “alta sensibilidad” pueden activar estereotipos.
- Incluye un mensaje claro de compromiso con la diversidad: “Esta empresa apuesta por la igualdad y la inclusión. Animamos a postularse a personas de todos los géneros, edades, orígenes y capacidades.”



Comunicados y notas de prensa

- Piensa a quién va dirigido y asegúrate de incluir a todas las personas potencialmente afectadas.
- Usa fórmulas como “la ciudadanía”, “la comunidad”, “el conjunto de profesionales”.
- No des por hecho la heterosexualidad, la nacionalidad o la situación familiar de las personas mencionadas.

Herramientas y recursos útiles

- *Guía interna de estilo inclusivo: crea una breve guía para todo el equipo con pautas claras, ejemplos y palabras sugeridas.*
- *Glosario de términos actualizados: especialmente útil en sectores como educación, salud, tecnología o administración.*
- *Talleres y formaciones regulares: el lenguaje cambia, y seguir aprendiendo es parte del compromiso.*



Las palabras crean cultura. Cuando eliges comunicar con inclusión, estás liderando con conciencia.

CÓMO DE INCLUSIVO ES TU LENGUAJE

TEST

Marca con una las afirmaciones que sueles hacer o tener en cuenta. Al final, suma tus respuestas y revisa el resultado.

1. Cuando escribo correos o hablo en público...

- Reviso si estoy usando solo el masculino genérico.
- Intento incluir a todas las personas, usando expresiones como “la plantilla”, “el equipo”, “quienes trabajan en...”
- Uso saludos neutros como “Hola a todas las personas” o “Buenos días, equipo”.
- Me esfuerzo en no suponer el género, la orientación o la situación familiar de quien me escucha.

2. En mi día a día laboral...

- Evito diminutivos que puedan sonar condescendientes (“jefecita”, “las chicas del área”).
- Uso términos actualizados y respetuosos, como “personas con discapacidad” o “personas migrantes”.
- Me corrijo si noto que estoy repitiendo expresiones estereotipadas.
- Escucho cuando alguien me señala un término excluyente, sin ponerme a la defensiva.

3. Cuando tengo dudas sobre cómo decir algo...

- Investigo alternativas inclusivas en fuentes fiables.
- Pregunto a la persona cómo prefiere que me dirija a ella (por ejemplo, en casos de identidad de género).
- Sé que el lenguaje evoluciona, y no me da miedo adaptarme.
- Siento que mi forma de comunicar también es una herramienta de cambio.

0-4 respuestas marcadas: Estás en el inicio del camino.
Sigue observando, aprendiendo y cuestionando tus expresiones cotidianas.

5-8 respuestas marcadas: Estás en transición.
Ya tienes conciencia lingüística y aplicas algunas claves. Con un poco más de práctica, tu lenguaje será aún más inclusivo y transformador.

9-12 respuestas marcadas: ¡Felicidades, comunicas con inclusión!
Tu lenguaje ya refleja respeto, diversidad y empatía. Sigue siendo referente y anima a tu entorno a hacer lo mismo.



MUJER FÉNIX

DIRECTORA



ANA GONZÁLEZ PINTO

Periodista | Comunicación corporativa | Liderazgo

La comunicación y el liderazgo son dos de mis pasiones confesables. No entiendo la una sin la otra, porque creo que son inseparables, y es lo que trabajo desde hace más de 15 años con personas, organizaciones e instituciones de varios países.

Ser parte del proceso de mejora de la comunicación de éstas e impulsar el liderazgo de tantas personas es mi sueño hecho realidad, siempre vinculado al impacto social, especialmente en equidad, diversidad e inclusión.



¡GRACIAS!

Por haber llegado hasta el final de este *workbook* en el que espero hayas encontrado herramientas que te ayuden a **mejorar la comunicación y liderazgo** en tu día a día.

Si te has quedado con ganas de más y quieres seguir profundizando en este ámbito, tanto a nivel personal como de tu organización, estaré encantada de acompañarte para **augmentar el impacto positivo** de tu comunicación.

Puedes escribirme un correo electrónico a ana@soymujerfenix.com o agendar una reunión en el teléfono +34 686 201 188

[SOYMUJERFENIX.COM](https://soymujerfenix.com)

Lenguaje inclusivo