

Recomendaciones para un uso inclusivo y accesible del lenguaje

Programa Innova



Recomendaciones

Este documento quiere recoger una serie de orientaciones básicas y generales para el que los proyectos puedan **comunicar sus actividades y resultados de una manera clara, respetuosa y coherente con la diversidad** de las personas y comunidades.

Estas recomendaciones se pueden aplicar a textos, imágenes, vídeos, podcasts, redes sociales, páginas web, presentaciones, materiales impresos, actos públicos o relaciones con medios de comunicación.

La aplicación de las recomendaciones que se citan en este documento no son obligatorias. Se describen con la finalidad de proporcionar a los proyectos **una guía orientativa para un uso inclusivo y accesible**.

De hecho, se puede afirmar que **no existe una fórmula única válida** para todas las personas y situaciones. Pero es conveniente nombrar con precisión, escuchar cómo desean ser nombradas las personas implicadas y evitar que una característica concreta sustituya al conjunto de su identidad.

Asimismo, la responsabilidad de las comunicaciones, su forma de expresarse y su formato, es responsabilidad de los proyectos.

1. Accesibilidad

La accesibilidad comunicativa busca que el **mayor número posible de personas pueda encontrar, comprender y utilizar la información**. Quizás no se pueden adaptar todos los contenidos a todas las condiciones, pero podemos tener en cuenta algunos aspectos a la hora de transmitir comunicaciones.

Para textos y documentos

- Utilizar palabras habituales y explicar los tecnicismos, siglas o conceptos propios del proyecto la primera vez que aparezcan.
- Usar tipografías que permitan una lectura clara, con un tamaño de fuente suficiente adaptado al soporte. Como referencia, para documentos impresos conviene a partir de 11 o 12 puntos.
- Mantener un contraste suficiente entre texto y fondo. No comunicar una diferencia únicamente mediante el color.
- No abusar de mayúsculas, cursivas, subrayados, negritas o bloques de texto centrado.
- Preparar versiones en lectura fácil o con apoyos específicos cuando los públicos destinatarios lo requieran.

Para contenidos digitales y audiovisuales

- Añadir texto alternativo a las imágenes que aportan información. Las imágenes decorativas no necesitan una descripción extensa.
- Evitar que la información esencial aparezca únicamente incrustada en una imagen. Repetirla en el cuerpo de la publicación o en un formato accesible.
- Subtitular los vídeos, identificar a las personas que hablan y revisar los subtítulos automáticos antes de publicar.
- Evitar escribir palabras con “x”, “@” o emojis porque dificultan la lectura con tecnologías de apoyo.

Amplia la información con nuestra **cápsula formativa sobre Lectura Fácil:**
[Acceso al vídeo](#)

2. Igualdad e inclusión

Discapacidad

En el contexto institucional español, la fórmula general recomendada es “persona con discapacidad”. Algunas personas y comunidades prefieren denominaciones identitarias, como “persona autista” o “persona sorda”. Cuando sea posible, debe respetarse su preferencia.

- Evitar eufemismos imprecisos como “capacidades diversas”, “diversidad funcional” o “personas especiales” si no son los términos elegidos por las personas implicadas.
- No utilizar “normal” para contraponer a una persona con discapacidad; pueden emplearse “persona sin discapacidad” o descripciones concretas.
- Evitar expresiones negativas o pasivas como “sufre”, “padece”, “está condenado a” o “relegado a una silla de ruedas”, salvo que describan literalmente una experiencia expresada por la persona.
- Evitar diminutivos, infantilización, admiración automática o relatos de heroísmo y superación por realizar actividades cotidianas.
- Nombrar los apoyos y las barreras del entorno cuando sean relevantes, en lugar de atribuir todas las dificultades a la persona.
- No definir a nadie únicamente por un diagnóstico o una discapacidad.

Salud mental

- No utilizar diagnósticos como insultos, bromas o metáforas: “es bipolar”, “esto es esquizofrénico”, “qué locura” o expresiones semejantes.
- Evitar “sufre” o “padece” como fórmula automática; puede utilizarse “tiene”, “convive con”, “ha sido diagnosticada de” o la expresión elegida por la persona.
- Incorporar información sobre recuperación, apoyos, derechos y contexto, no solo sobre crisis o síntomas.

Género

- Evitar el masculino genérico cuando existan alternativas naturales: el equipo, la ciudadanía, el personal, las personas participantes, el vecindario, el profesorado o quienes asistan.
- Usar desdoblamientos de forma puntual cuando sea necesario visibilizar explícitamente a mujeres y hombres, sin convertirlos en la única estrategia.
- No asociar profesiones, responsabilidades, cuidados, liderazgo o capacidad técnica a un género concreto.
- Mantener el femenino en cargos, profesiones y funciones cuando corresponda: presidenta, técnica, investigadora, arquitecta o mediadora.
- Equilibrar las portavocías y reconocer la autoría, experiencia y aportaciones profesionales de las mujeres.
- Evitar comentarios sobre apariencia, edad, maternidad o vida familiar que no se aplicarían del mismo modo a un hombre.
- Representar la diversidad familiar y relacional sin dar por supuesto un único modelo de familia.

Diversidad sexual y de género

- No presuponer la orientación sexual, la identidad de género, el nombre, los pronombres, las relaciones o la composición familiar de una persona.
- Usar el nombre y los pronombres indicados por cada persona, también cuando no coincidan con expectativas basadas en su apariencia.
- Mencionar que una persona es LGTBIQ+ solo cuando sea relevante para la información y exista consentimiento o una identificación pública previa.
- Evitar expresiones que presenten la heterosexualidad o las identidades cis como norma y el resto como excepción.
- No utilizar “opción”, “preferencia” o “condición sexual” para referirse a la orientación sexual.

Origen diversidad cultural y racismo

- No mencionar el origen, la nacionalidad, la etnia, la religión o la situación administrativa si no son relevantes para la información.
- Evitar generalizaciones como “los inmigrantes”, “los africanos” o “la comunidad extranjera”. Es preferible precisar el grupo, el territorio o las personas a las que se hace referencia.
- Utilizar “persona migrante”, “persona refugiada” o “persona solicitante de asilo” solo cuando describan correctamente la situación y aporten información necesaria.
- No utilizar “ilegal” para referirse a una persona. Puede hablarse, si es imprescindible, de “situación administrativa irregular”.
- No asociar automáticamente migración, origen o pertenencia étnica con conflicto, pobreza, delincuencia o falta de integración.
- Evitar la contraposición “nosotros” y “ellos” y las expresiones heredadas que reproducen estereotipos racistas o coloniales.
- Usar términos como “persona racializada”, “afrodescendiente”, “gitana” o similares únicamente cuando sean pertinentes y coherentes con la autoidentificación de las personas o comunidades.

Edad

- No atribuir capacidades, intereses, dependencia o desconocimiento a una persona únicamente por su edad.
- Utilizar “niñas y niños”, “infancia”, “adolescencia”, “personas jóvenes” o “personas mayores” según el contexto.
- Evitar expresiones paternalistas como “nuestros mayores”, diminutivos o tratamientos infantilizadores dirigidos a personas adultas.
- Reconocer a la infancia y la adolescencia como sujetos con voz y derechos, aplicando las medidas de protección necesarias.

Situación socioeconómica

- Presentar la pobreza, la precariedad o la exclusión como situaciones sociales, no como rasgos esenciales de una persona.
- Utilizar fórmulas como “personas en situación de pobreza”, “en riesgo de exclusión”, “con bajos ingresos” o la descripción concreta que corresponda.
- Evitar etiquetas como “los pobres”, “desfavorecidos”, “marginales” o “sin recursos” cuando simplifiquen realidades distintas.
- No reducir a las personas a la categoría de beneficiarias pasivas. Mostrar su capacidad de decisión, organización, conocimiento y participación.
- Explicar, cuando sea relevante, las barreras estructurales y las condiciones del entorno, evitando responsabilizar individualmente a las personas.

Territorio rural

- Evitar presentar el medio rural como atrasado, vacío, homogéneo o definido únicamente por sus carencias.
- No idealizarlo como un espacio sin conflictos ni reducirlo a paisaje, tradición o recurso turístico.
- Nombrar los municipios, comarcas y comunidades concretas y reconocer los conocimientos, iniciativas y diversidad de quienes viven en ellos.
- Diferenciar entre despoblación, envejecimiento, aislamiento, falta de servicios u otros fenómenos, sin tratarlos como equivalentes.

3. Representación mediante imágenes y testimonios

- Obtener las autorizaciones necesarias y explicar dónde, durante cuánto tiempo y con qué finalidad se utilizarán imágenes y testimonios.
- Evitar imágenes humillantes, invasivas, descontextualizadas o tomadas en momentos de especial vulnerabilidad.
- No recurrir siempre a los mismos estereotipos visuales para representar discapacidad, pobreza, migración, edad, mundo rural o salud mental.
- Mostrar a las personas participando, decidiendo, creando y colaborando, y no únicamente recibiendo atención o ayuda.
- Identificar correctamente a las personas y reconocer autorías y aportaciones, salvo que sea necesario preservar su anonimato.
- Comprobar el equilibrio y la diversidad en el conjunto de imágenes, portavocías y testimonios, no solo en una pieza aislada.
- Evitar fotografías de archivo que no correspondan al territorio, actividad o población descrita y que puedan inducir a error.

4. Otras referencias

- Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
[Acceso aquí](#)
- Real Patronato sobre Discapacidad y CERMI, recomendaciones sobre lenguaje y tratamiento de la discapacidad.
[Acceso aquí](#)
- Instituto de las Mujeres, guías para un uso no sexista del lenguaje.
[Acceso aquí](#)
- Confederación Salud Mental España, guías de estilo para medios de comunicación.
[Acceso aquí](#)
- Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia, materiales sobre tratamiento informativo y no discriminación.
[Acceso aquí](#)
- Plataforma de Infancia, guía de lenguaje inclusivo con perspectiva de infancia.
[Acceso aquí](#)
- Pautas de Accesibilidad para el Contenido Web, WCAG, como referencia para contenidos digitales.
[Acceso aquí](#)