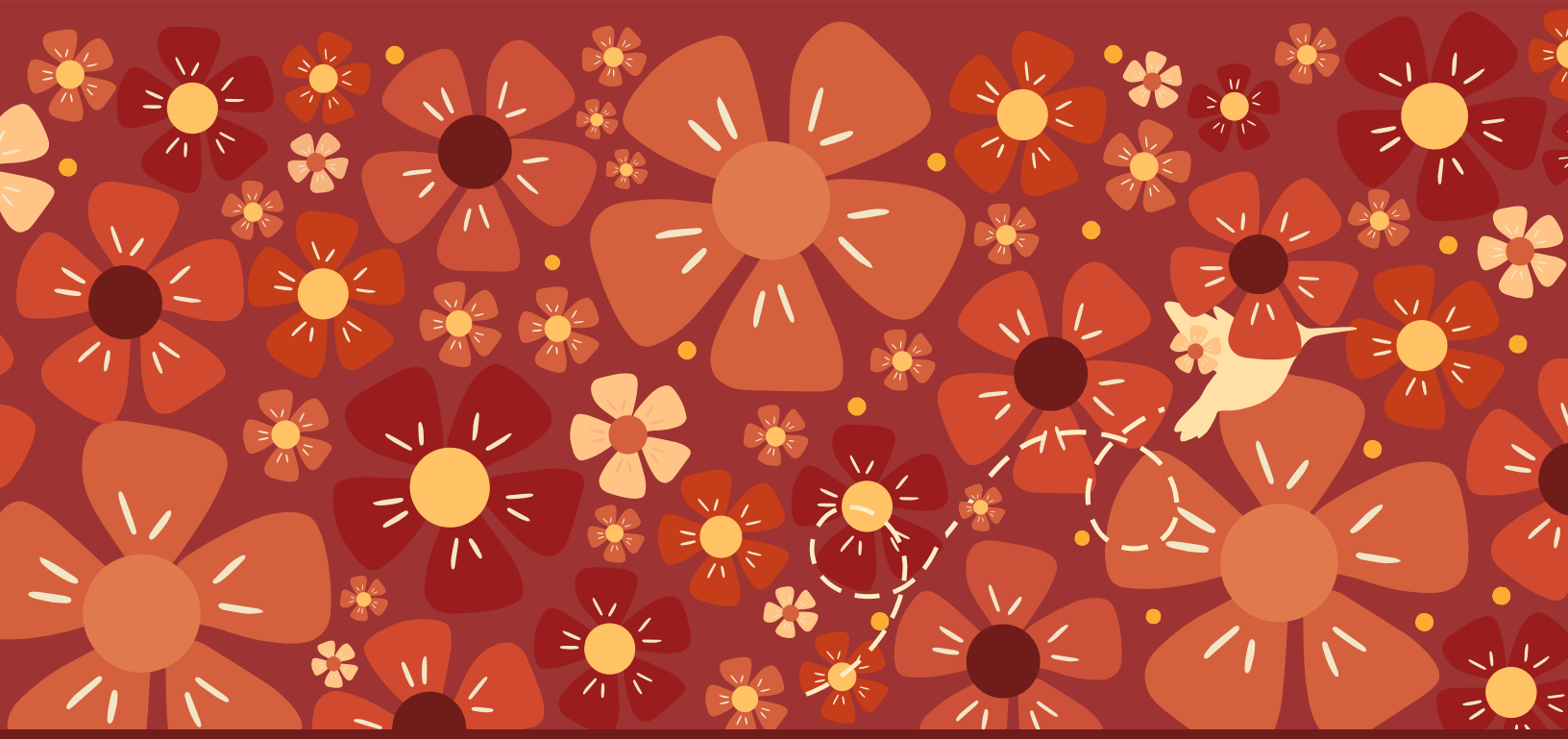
CRLA

GUÍA SOBRE EL USO DE LA «-E» INCLUSIVA EN ESPAÑOL

Por: Denise Merino Cavero y Yao Xiao



Índice:

- Guía concisa de la «-e» inclusiva en español ..... 3 - 4
  - ¿Qué es exactamente el español inclusivo? 3
  - ¿Cuándo se usa la «-e»? 3
  - Cambios gramaticales rápidos para la «-e» inclusiva 3
  - Estrategias de elección de palabras inclusivas 4
    - Usos prácticos 4
  - Consejos, precauciones y sugerencias 4
- Guía detallada de la «-e» inclusiva en español ..... 5 - 10
  - Mini glosario 9
  - Bibliografía 10
  - Lecturas adicionales 10

POR: DENISE MERINO Y YAO XIAO

GUÍA SOBRE EL USO DE LA «-E» INCLUSIVA EN ESPAÑOL

CRLA
Raíces Rurales, Justicia para Todes

Esta guía tiene como objetivo brindar al personal de CRLA, a les voluntaries y a les aliades comunitaries un recurso para comprender y comenzar a utilizar el lenguaje inclusivo en español.

2025

¿Qué es exactamente el español inclusivo?

El idioma español tiene género: la forma masculina es la predeterminada para los grupos mixtos.

- **Década de 1970:** Feministas, académiques y activistas comenzaron a cuestionar las normas de género.
- **Décadas de 1990–2000:** Surgieron la «-@» (tod@s) y la «-x» (todxs), que resultaron difíciles de pronunciar.
- **Mediados de la década de 2010:** Aparece la «-e» (todes), pronunciable y ampliamente adoptada por grupos LGBTQ+ y comunitarios.
- **En la actualidad:** es común en los medios, la divulgación, la ayuda mutua y entre la juventud latiné.

Aunque todavía no está reconocida oficialmente por la Real Academia Española, ¡el lenguaje inclusivo está en constante evolución!

¿Cuándo se usa la «e»?

1. Úsela para **evitar asumir el género** de una persona.
2. Úsela al referirse a **una persona no binaria**.
3. Úsela al describir **grupos de género mixto.**
4. Úsela solo al hablar de personas, **no de objetos o animales.**

«-E» INCLUSIVA

Cambios gramaticales rápidos para la «e» inclusiva

Pronombres

Español estándar		Español inclusivo
él/ella	→	*elle*
nosotros/nosotras	→	*nosotres*
ellos/ellas	→	*elles*

Artículos

Español estándar		Español inclusivo
el/la	→	*le*
los/las	→	*les*
un/una	→	*une*
unos/unas	→	*unes*

Cambios gramaticales en palabras que terminan en...

Español estándar		Español inclusivo
-co / -ca	→	*-que*
-cos / cas	→	*-ques*
-go / -ga	→	*-gue*
-gos / -gas	→	*-gues*

Ejemplos de adjetivos y sustantivos

Español estándar		Español inclusivo
Hermano/a	→	*Hermane*
Bonito/a	→	*Bonite*

Estrategias de elección de palabras inclusivas

Usos prácticos

Divulgación comunitaria

¡Sea consistente! El uso consistente de la «-e» modela la inclusión y ayuda a normalizar la forma.

Uso formal y jurídico

Adapte el uso al contexto. Según la situación, considere términos neutros (personas, equipo) si la «-e» pudiera causar confusión.

Práctica casual e informal

Úsela en saludos y en el habla cotidiana (p. ej., «Buenos días a todes»), para que se sienta natural.

1. **Use persona(s) para evitar sustantivos con género.**
   Reemplace los sustantivos tradicionalmente marcados por género con persona(s) para promover la inclusividad.

2. **Use sustantivos colectivos o neutros.**
   Evite los términos de grupo con género y elija términos que se refieran a grupos sin género. Estos términos suelen ser de forma femenina o neutra, pero no hacen referencia a personas con género.

3. **Evite y deconstruya los términos marcados por género.**
   Los roles históricamente feminizados pueden describirse con un lenguaje neutro para evitar reforzar estereotipos.

4. **Concéntrese en la acción si el sujeto ya es claro.**
   Si el sujeto es claro por el contexto, enfoque la oración solo en la acción.

5. **Use *quien(es)*, *nadie*, y *cada* para reemplazar términos con género. Evite usar todos o algunos.**
   Palabras como todos y algunos usan por defecto la forma masculina y excluyen a otres de manera no intencional.

¡El lenguaje inclusivo es más efectivo cuando es intencional, flexible y consciente de su audiencia!

Advertencias, consejos y conciencia contextual

- **Priorice la claridad y sea flexible.**
- **Adáptese a la audiencia y a la región.**
- **Sea consistente, no mecánique.**
- **Use «elle» y la «-e» de manera consciente.**

Para preguntas o apoyo adicional, comuníquese con nosotres en languagessupport@crla.org.

Guía sobre el uso de la «-e» inclusiva en español

Propósito

Esta guía tiene como objetivo proporcionar al personal de CRLA, a les voluntaries y a les aliades comunitaries un recurso práctico que sirva de apoyo para comprender y utilizar el lenguaje inclusivo en español. La guía pondrá especial atención en el **uso inclusivo y neutral de la letra «-e»**, al mismo tiempo que ofrecerá contexto, ejemplos prácticos, consejos y estrategias para garantizar una comunicación respetuosa que afirme todas las identidades de género. Este recurso busca fortalecer y empoderar a las personas en contextos donde el lenguaje moldea el acceso, la dignidad y la confianza.

Audiencia

La audiencia prevista para esta guía incluye a cualquier persona en CRLA que participe en servicios directos, divulgación, servicios jurídicos, educación o apoyo comunitario. Esto puede incluir a personal comunitario, abogades, organizadores, intérpretes y otres. Además, puede servir como un recurso útil para las organizaciones aliadas y colaboradoras de CRLA que procuran fomentar la inclusión y la equidad lingüística.

¿Qué es el español inclusivo?

El español inclusivo surgió como respuesta a la naturaleza inherentemente de naturaleza gramaticalmente generada por el género del idioma español. Para referirse a grupos mixtos o generales, la forma masculina de una palabra suele ser la predeterminada. Desde la década de 1970, feministas, académiques y activistas han impulsado cuestionar esta norma, promoviendo la equidad para todas las personas y liberando tanto la lengua hablada como la escrita de la codificación de género.[1]

El auge de la era digital en las décadas de 1990 y 2000 dio lugar al uso inicial de símbolos como la «-@» (tod@s) y la «-x» (todxs) para la neutralidad de género; sin embargo, estas formas resultaban difíciles de pronunciar y planteaban nuevos problemas de accesibilidad. Esto llevó al desarrollo de la «e» inclusiva (todes) como un reemplazo neutral en cuanto al género, que demostró ser más práctica y fácil de pronunciar. Adoptada por grupos LGBTQ+ y organizaciones comunitarias en toda América Latina y en Estados Unidos, el uso de la «-e» inclusiva ha ganado un impulso significativo desde mediados de la década de 2010.[2]

Actualmente, la «-e» inclusiva se utiliza cada vez más en los medios de comunicación, en la divulgación bilingüe, en las redes de ayuda mutua y en la abogacía de la justicia social. En particular, ha ganado popularidad entre la juventud latine. Aunque el uso de la «-e» inclusiva no ha sido reconocido formalmente por la *Real Academia Española*, el lenguaje inclusivo sigue evolucionando en la práctica.[4] Está en constante transformación por el uso cotidiano y por el trabajo de quienes promueven una mayor accesibilidad y equidad.

Uso de la «e» inclusiva

Esta sección explica cuándo usar la «-e» inclusiva, con un desglose de los cambios en **pronombres, artículos** y la **gramática en general**, seguido de orientaciones específicas para actualizar **sustantivos** y **adjetivos**. Considere lo siguiente al decidir usar la «-e»:

- Úsala para evitar asumir el género de una persona.
- Úsala cuando te refieras a una persona no binaria.
- Úsala al describir grupos de género mixto.
- Úsala solo al referirte a **personas**, no a objetos ni animales.[5]

Pronombres, artículos y cambios gramaticales:
La siguiente tabla presenta los cambios en pronombres **singulares** y **plurales**, artículos y gramática. Considere lo siguiente:

- Algunos pronombres (*yo, tú, usted, ustedes*) ya son neutrales en cuanto al género y **no requieren cambios**.
- En la mayoría de los casos, las terminaciones tradicionales **-o** y **-a** pueden sustituirse por **-e**.
- Considere las excepciones y las formas irregulares, **no todas las palabras cambian de la misma manera**.

Español estándar	Español inclusivo
Pronombres en español inclusivo	
él/ella	*elle*
nosotros/nosotras	*nosotres*
ellos/ellas	*elles*
Artículos en español inclusivo	
el/la	*le*
los/las	*les*
un/una	*une*
unos/unas	*unes*
Cambios gramaticales en español	
-co / -ca	*- que*
-cos / -cas	*- ques*
-go / -ga	*-gue*
-gos / -gas	*-gues*

Adjetivos y sustantivos:
De manera similar, los sustantivos y los adjetivos siguen el mismo cambio, sustituyendo la terminación **-o** y **-a** por **-e**.

Español estándar	Español inclusivo
Ejemplos de sustantivos	
hermano/hermana	*hermane*
amigo/amiga	*amigue*
Ejemplos de adjetivos	
bonito / bonita	*bonite*
cansado / cansada	*cansade*

Estrategias de elección de palabras inclusivas

Otras estrategias para promover la inclusividad incluyen abordar el uso del «masculino genérico» mediante alternativas lingüísticas y gramaticales. El masculino genérico se refiere al uso predeterminado de las formas masculinas para describir a cualquier grupo, independientemente de la presencia de mujeres o personas no binarias. Aunque esta sección se centra en el lenguaje utilizado para describir grupos, considere adaptar estos conceptos en su comunicación cotidiana.

1. Use persona (singular) o personas (plural) para evitar sustantivos con género.

Reemplace los sustantivos tradicionalmente marcados por género (p. ej., *hombre*, *alumno*) con ***persona(s)*** para promover la inclusividad.

❌ *Los ciudadanos estadounidenses pueden votar.* → ☑ *Las personas con ciudadanía estadounidense pueden votar.*

2. Use sustantivos colectivos o neutros.

Evite los términos de grupo marcados por género (p. ej., *los doctores*, *los trabajadores*) y elija términos que se refieran al grupo de manera neutral en cuanto al género. Estos términos suelen ser de forma femenina o neutral, pero no hacen referencia a personas con género específico.

❌ Los trabajadores exigen cambios. → ☑ La fuerza laboral exige cambios.	
Otros ejemplos:	
❌ Los fiscales → ☑ La fiscalía	❌ Los abogados → ☑ La abogacía
❌ Los jueces → ☑ La judicatura	❌ Los doctores → ☑ El personal médico

3. Evite y deconstruya los términos marcados por género.

Muchas profesiones y roles asociados con el cuidado, la limpieza y la enseñanza han sido históricamente feminizados y vinculados a las mujeres. Aborde esta situación utilizando un lenguaje neutral en cuanto al género que reconozca el valor de estos roles sin reforzar expectativas basadas en el género.

❌ Las cocineras → ☑ El equipo de cocina	❌ Las maestras→ ☑ El personal docente
❌ La enfermera → ☑ El personal de enfermería	❌ La niñera → ☑ Persona cuidadora infantil

4. Concéntrese en la acción cuando el sujeto sea claro.

Cuando el sujeto se entiende por el contexto, usted puede trasladar la atención directamente a la acción misma.

❌ Los estudiantes entregaron los paquetes de tarea. → ☑ Se entregaron los paquetes de tarea.

5. Use *quien(es)*, *nadie* y *cada* para reemplazar términos con género. Evite usar *todos* y *algunos*.

Palabras como *todos* y *algunos* adoptan la forma masculina por defecto, lo que puede excluir, sin intención, a otras personas. En su lugar, use palabras neutras como *quien(es)*, *nadie* y *cada*.

❌ Todos aprobaron el examen. → ☑ Cada persona aprobó el examen.
❌ ¿Hay algunos que se oponen a la proposición? → ☑ ¿Hay quienes se opongan a la proposición?

Uso en el mundo real y aplicaciones prácticas.

El uso de la «-e» inclusiva es más efectivo cuando forma parte de su habla cotidiana. Comience incorporándola en saludos o referencias a grupos sencillos, como «Buenos días a todes» o «querides colegas». Combínela con las estrategias de elección de palabras inclusivas mencionadas anteriormente para reforzar la equidad en su comunicación. La consistencia y la claridad son fundamentales.

Es importante considerar el contexto:

- **Divulgación comunitaria**: El uso consistente de la «-e» demuestra inclusión y ayuda a normalizar la «-e».
- **Formal y jurídico**: Los términos neutros (por ejemplo, *quienes, personas, equipo*) pueden ser más efectivos en contextos donde la «-e» podría causar confusión o no esté reconocida oficialmente.
- **Informal o casual**: Comience a practicar lentamente en conversaciones cotidianas, p. ej., con amistades, en restaurantes, cafés o en el lugar de trabajo, hasta que se sienta natural y parte de su habla diaria.

El siguiente párrafo resalta el uso del lenguaje inclusivo por parte de CRLA:

> *«El Cortito» era una azada de mango corto, o azadón como se le conoce comúnmente, que durante décadas obligó a les trabajadores agrícolas a permanecer agachades durante toda la jornada laboral en el Valle de Salinas. Esta posición les ocasionaba lesiones debilitantes y permanentes en la espalda. Al mantener a les trabajadores agrícolas agachades, «El Cortito» reafirmaba el dominio de les empleadores sobre elles y reforzaba el desprecio sistémico hacia su salud, ganándose así el apodo de «el brazo del diablo», como le llamaban les trabajadores agrícolas.*

Consejos, precauciones y conciencia del contexto.

El lenguaje inclusivo funciona mejor cuando se usa de manera intencional, flexible y con atención al público. Considere las siguientes pautas:

- **Priorice la claridad y la comprensión**: Pregúntese: ¿mi elección de palabras afectará la capacidad de alguien para entenderme o podría causar confusión? En contextos donde la «-e» no sea familiar, use términos neutros claros como *personas*, *quienes* o *equipo*.
- **Adáptese al público y la región**: Las reacciones a la «-e» variarán. Algunos grupos la adoptarán, mientras que otros la rechazarán. Escuche, ajústese y procure una comunicación respetuosa y fluida.
- **Sea consistente, no mecánique:** El uso inconsistente o performativo de la «-e» puede parecer poco sincero. Las formas inclusivas deben usarse con intención, pero evite forzarlas en contextos donde la claridad pueda verse afectada.
- **Sea flexible:** Según con quién hable, la urgencia o la claridad de su mensaje, puede ser necesario alternar entre el uso inclusivo y el uso estándar.
- **Use «elle» y la «-e» con intención**: Emplee estas formas para personas no binarias o quienes utilizan *they/them* en inglés, salvo que la persona indique lo contrario por el contexto (p. ej., con personas que no conocen con anterioridad su identidad de género) o por motivos de seguridad.

El objetivo no es aplicar la «-e» en cada instancia, sino comunicarse de una manera que respete y afirme todas las identidades, manteniendo la claridad y la integridad.

Lecturas adicionales:

Si a usted le interesa aprender más sobre la «e» inclusiva o sobre el lenguaje inclusivo en general, los siguientes artículos y recursos muestran cómo ha sido recibido en distintas partes del mundo hispanohablante. El español es una lengua en constante evolución y, conforme las personas lo siguen usando, seguirán surgiendo nuevas tendencias y patrones. Explorar cómo diferentes países abordan la equidad lingüística fomenta la conciencia contextual y contribuye a crear un entendimiento compartido.

- Tú, yo, elle y el lenguaje no binario por Artemis López
- *"Latinx" is growing in popularity. I made a comic to help you understand why. by Terry Blas*
  («Latinx» está creciendo en popularidad. Hice una historieta para ayudarle a entender por qué. Por Terry Blas)
- *A Brief History of Gender-Inclusive Spanish*
  (Una breve historia del español inclusivo con perspectiva de género)
- *Proyecto Gender in Language*
  (Proyecto Género y Lenguaje)

Respuestas del mundo hispanohablante:

- México:
  - *¿Todos, todas, todes? Expertas responden sobre el lenguaje incluyente - UNAM Global*
  - *¿Cómo es el nuevo formato único del acta de nacimiento certificada?*

- Chile:
  - *Guía de Lenguaje Inclusivo No Sexista*

Mini Glosario

Español estándar	Español inclusivo
Sustantivos:	
Abogado(a)	*Abogade*
Acusado(a)	*Acusade*
Administrador(a)	*Administradore*
Asistente ejecutivo(a)	*Asistente ejecutive*
Asociada(o)	*Asociade*
Contador(a)	*Contadore*
Coordinador(a)	*Coordinadore*
Cuidador(a)	*Cuidadore*
Demandado(a)	*Demandade*
Director(a)	*Directore*
Dueño(a)	*Dueñe*
Ejecutivo(a)	*Ejecutive*
Empleado(a)	*Empleade*
Empleador(a)	*Empleadore*
Jefe(a)	*Jefe*
Legislador(a)	*Legisladore*
Licenciado(a)	*Licenciade*
Niño/a	*Niñe*
No-binario(a)	*No-binarie*
Patrón(a)	*Patrone*
Presidente(a)	*Presidente*
Reclutador(a)	*Reclutadore*
Secretaria(o)	*Secretarie*
Supervisor(a)	*Supervisore*
Técnico(a)	*Técnique*
Trabajador(a) comunitario(a)	*Trabajadore comunitarie*
Vicepresidente(a)	*Vicepresidente*
Sustantivos de género neutro:	
Acusante	*Analista*
Denunciante	*Especialista*
Fiscal	*Gerente*
Indígena	*Litigante*
Migrante	*Participante*
Personal	*Representante*
Residente	*Solicitante*
Testigo	*Miembro*

Español estándar	Español inclusivo
Adjetivos:	
Amparado(a)	*Amparede*
Cansado(a)	*Cansade*
Condenado(a)	*Condenade*
Conocido(a)	*Conocide*
Detenido(a)	*Detenide*
Educado(a)	*Educade*
Entusiasmado(a)	*Entusiasmade*
Enfermo(a)	*Enferme*
Informado(a)	*Informade*
Herido(a)	*Heride*
Hipoacúsicos	*Hipoacúsiques*
Justo(a)	*Juste*
Juzgado(a)	*Juzgade*
Liberado(a)	*Liberade*
Ocupado(a)	*Ocupade*
Orgulloso(a)	*Orgullose*
Pequeño(a)	*Pequeñe*
Protegido(a)	*Protegide*
Sordo	*Sorde*
Adjetivos neutros de género	
Culpable	
Fuerte	
Inocente	
Inteligente	
Neutral	
Pobre	
Responsable	
Valiente	

Bibliografía:

1. Papadopoulos, Ben. *A Brief History of Gender-Inclusive Spanish*. DEP, no. 48 (2022), Università Ca' Foscari Venezia.
   (Una breve historia del español inclusivo con perspectiva de género).
   https://www.unive.it/pag/fileadmin/user_upload/dipartimenti/DSLCC/documenti/DEP/numeri/n48/08_Papadopoulos_English.pdf
2. Padilla, Yesenia. "What does 'Latinx' mean? A look at the term that's challenging gender norms." Complex, 18 Apr. 2016. *(¿Qué significa «Latinx»? Una mirada al término que está desafiando las normas de género).*
   https://www.complex.com/life/a/yesenia-padilla/latinx
3. González Camaño, Ezequiel, and Rich Brown. "¡Hola a Todes! Language Becomes a Political Battleground in Latin America." Americas Quarterly, 4 May 2022.
   («¡Hola a todes!» El lenguaje se convierte en un campo de batalla político en América Latina).
   https://americasquarterly.org/article/hola-a-todes-language-becomes-a-political-battleground-in-latin-america/
4. Pérez, Andrea. "La RAE se reafirma en rechazar el lenguaje inclusivo." El Mundo, 27 Nov. 2018.
   https://www.elmundo.es/cultura/literatura/2018/11/26/5bfc3577468aebb83e8b45b4.html
5. Richards, Olly. "Inclusive Spanish: A Simple Guide to Using & Understanding Lenguaje Inclusivo." Story Learning. *(Español inclusivo: una guía sencilla para usar y comprender el lenguaje inclusivo).*
   https://storylearning.com/learn/spanish/spanish-tips/inclusive-spanish
6. Valenzuela Sanz, Ana, and Carola Alonso Vinués. Guía práctica de lenguaje inclusivo. Chrysallis (Asociación de Familias de Infancia y Juventud Trans*), Feb. 2020.
   (Practical Guide to Inclusive Language).
   https://www.lgbtqiahealtheducation.org/wp-content/uploads/2020/04/Guia-practica-de-lenguaje-inclusivo-Chrysallis.pdf