

1 GUÍA DE COMUNICACIÓN  
INCLUYENTE Y NO SEXISTA

# MÁS QUE PALABRAS

COLECCIÓN  
*inCLUYE*

**Edita:**

Instituto de la Mujer  
de Castilla-La Mancha

**Autora:**

Eva M<sup>a</sup> de la Peña Palacios

**Primera edición 2018****© De la edición:**

Instituto de la Mujer

**Depósito Legal:**

D.L. TO 820-2017

**Diseño gráfico, maquetación  
e Ilustraciones:**

CRART Studio  
Javier Ezarde

**Imprime:**

Grafox Imprenta S.L.

Esta guía nace con la finalidad de convertirse en una **herramienta de consulta efectiva, ágil y práctica**.

Para ello, desde el **Instituto de la Mujer de Castilla la Mancha**, partimos del objetivo de hacer una **exposición clara y dinámica**, con múltiples ejemplos sobre la importancia de comunicarnos de una forma incluyente, sin discriminación ni olvidos, desde la igualdad, y siendo conscientes de entrar en un debate social que está vivo, abierto y en el que coexisten diferentes puntos de vista.

En este debate sobre el uso del lenguaje, que está en las instituciones, las universidades, las calles, suelen surgir **DUDAS, CUESTIONES, PREGUNTAS, RESISTENCIAS**.

Partiendo precisamente de esos interrogantes, es desde donde la **COLECCIÓN INCLUYE** ha querido plantear los **CONTENIDOS TEÓRICOS** que avalan el uso de una comunicación incluyente y no sexista, para pasar después a exponer, de forma más práctica, los **RECURSOS, ALTERNATIVAS Y SOLUCIONES**.

De este modo, esta guía se divide en dos partes bien diferenciadas:

## 1 Tengo dudas → RESPUESTAS

Aporta una visión general del lenguaje, su origen, evolución y uso, que nos permitirá entender los mecanismos y sensibilizarnos al uso de un lenguaje incluyente partiendo de las dudas más frecuentes en este tema.

## 2 Quiero Alternativas → PROPUESTAS

Ofrece, de forma práctica y con múltiples ejemplos, más de 30 alternativas y recursos inclusivos y no sexistas que, sin atentar contra la gramática ni centrarse en los criticados desdoblamientos, nos darán la posibilidad de optar por las soluciones más válidas a cada contexto, situación o preferencia concreta.

En la **COLECCIÓN INCLUYE** proponemos alternativas y cambios a través de reglas que, sin resultar “pesadas” ni forzar la lengua existente, consiguen que sea fluida y natural y, por supuesto, incluyente y no sexista.

La **COLECCIÓN INCLUYE “MÁS QUE PALABRAS”**, está formada por 4 guías que abordan el lenguaje inclusivo y no sexista en diferentes ámbitos:

**GUÍA 1: POR UNA COMUNICACIÓN INCLUYENTE Y NO SEXISTA**



**GUÍA 2: POR UNA COMUNICACIÓN INCLUYENTE Y NO SEXISTA EN LAS ADMINISTRACIONES**



**GUÍA 3: POR UNA COMUNICACIÓN INCLUYENTE Y NO SEXISTA EN LAS PROFESIONES**



**GUÍA 4: POR UNA COMUNICACIÓN INCLUYENTE Y NO SEXISTA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**



**Estas guías son independientes pero complementarias entre sí**, es decir, cada una se centra en las DUDAS y PROPUESTAS concretas del ámbito comunicacional que aborda (Administración Pública, profesiones, medios de comunicación), pero la lectura de todas ellas aporta una visión integral y argumentación general del tema.

# De la teoría a la práctica

## Tengo dudas

## Respondemos

1	¿Y no habrá cosas más importantes que reivindicar?	La importancia del lenguaje	<i>pag. 05</i>
2	Pero ¿el lenguaje refleja realidad o la construye?	Del sexismo social al sexismo lingüístico	<i>pag. 06</i>
3	¿Y no es muy incómodo hablar así?	Precisión y economía del lenguaje	<i>pag. 07</i>
4	¿Y si yo como mujer no me siento discriminada?	Conciencia de género	<i>pag. 09</i>
5	Si siempre se habló así ¿por qué cambiar ahora?	Evolución del lenguaje	<i>pag. 10</i>
6	¿Al final, tendremos que decir “marida” o “mujera”?	Resistencias y ridiculización	<i>pag. 11</i>
7	¿Lo que no se nombra no existe?	La importancia de la identidad lingüística	<i>pag. 13</i>
8	Pero el masculino vale para mujeres y hombres, ¿no?	El supuesto masculino genérico	<i>pag. 14</i>

## Quiero alternativas

## Proponemos

1	<b>PARA EVITAR:</b> La invisibilidad, ocultamiento y exclusión de las mujeres con el uso sistemático del masculino	Reformular enunciados	<i>pag. 17</i>
		Omitir determinantes y pronombres de género	<i>pag. 22</i>
		Emplear desdoblamientos y barras	<i>pag. 23</i>
		Feminizar oficios, profesiones y cargos	<i>pag. 24</i>
2	<b>PARA EVITAR:</b> La expresión de menosprecio y el trato discriminatorio, asimétrico o de subordinación	Evitar los duales aparentes	<i>pag. 26</i>
		Ser conscientes de los “vacíos léxicos”	<i>pag. 26</i>
		Evitar la asimetría en los tratamientos	<i>pag. 26</i>
		Corregir disimetrías en el discurso	<i>pag. 27</i>

# ¿TENGO DUDAS!

El debate está en *las instituciones, universidades, medios de comunicación, en la calle...*, cada vez con más frecuencia escuchamos hablar sobre la importancia de utilizar **un lenguaje inclusivo y no sexista**. Y entonces, pueden surgir **DUDAS, CUESTIONES, PREGUNTAS, RESISTENCIAS**, etc.

Partiendo precisamente de esas dudas e interrogantes, es desde donde la **COLECCIÓN INCLUYE** ha querido plantear los **PRINCIPALES ARGUMENTOS Y CONTENIDOS TEÓRICOS** que avalan el uso de una comunicación incluyente y no sexista.

En esta Guía 1, **“MÁS QUE PALABRAS”**, se da respuesta a las dudas más frecuentes en este terreno a nivel general. En el resto de guías de la **COLECCIÓN INCLUYE** se pueden encontrar otras **DUDAS y RESPUESTAS** centradas en ámbitos comunicacionales concretos (Administración Pública, Profesiones, Medios de Comunicación).

Todas las cuestiones, dudas y respuestas planteadas en las diferentes guías, se complementan entre sí y aportan una visión y argumentación general del tema. Por ello, animamos a consultar la **COLECCIÓN INCLUYE** completa en nuestra Web:

<http://institutomujer.castillalamancha.es>

# RESPUESTAS



MI

LENGUAJE

NO OCULTA

NO EXCLUYE

NO SUBORDINA

NO INFRAVALORA

NO QUITA LA PALABRA A NADIE

## 1. ¿Y no habrá cosas más importantes que reivindicar?

### La importancia del lenguaje

*«Más de trescientos millones de seres humanos hablan el idioma... Y se valen de él como instrumento expresivo y conformador de una misma visión del mundo y de la vida»*

*Preámbulo Diccionario de la Real Academia Española, p. VI*

El papel crucial que el lenguaje juega a la hora de construir nuestra visión de la realidad se reconoce en la propia RAE y es incuestionable en el día a día. El propio Wittgenstein decía que “los límites de nuestro lenguaje son los límites de nuestra mente”.

Sin embargo, cuando hablamos de optar por un lenguaje inclusivo y no sexista hay personas que dicen que “eso no es importante, es una tontería”. Que de lo que hay que preocuparse para conseguir la igualdad de género son de las discriminaciones “de verdad”, de la brecha salarial, la violencia de género, etc. Que esto de que el lenguaje discrimina es una tontería y algo totalmente secundario.

No podemos olvidar que **EL LENGUAJE INTERPRETA, REPRODUCE, CREA Y TRANSFORMA LA REALIDAD** y, sobre todo, refleja las actitudes de quien habla, su grado de reflexión hacia el propio lenguaje y hacia las relaciones entre mujeres y hombres.

Cuando hablamos de política, publicidad, enseñanza, trabajo, etc. la importancia de las palabras elegidas tiene un valor axiomático que parece pierde inexplicablemente validez cuando se reivindica desde la búsqueda de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Por otro lado, el lenguaje no sexista no busca tan sólo tratar de forma simétrica a mujeres y hombres a nivel lingüístico, sino **GANAR PRECISIÓN Y EXACTITUD A NIVEL COGNITIVO SIN EXCLUIR NI INVISIBILIZAR A NINGUNO DE LOS SEXOS. ¡No nos gusta la ambigüedad!**

No se trata de cambiar el lenguaje por el simple hecho de hacerlo, ni siquiera por una cuestión estética o de moda, ni tampoco queremos imponer cambios prescriptivos. Al contrario, de lo que se trata es de cambiar el repertorio de significados que transmiten las lenguas, de transformar el lenguaje para hacer una representación más igualitaria de la realidad.

**Por tanto, creemos que decir madres y padres, por ejemplo, no es un asunto trivial.**

Pensamos con palabras y categorías gramaticales, e imaginamos la realidad a través de la representación cognitiva que hacemos de ella mediante el lenguaje.

Y por último, asumir la existencia de las discriminaciones a través del lenguaje no sólo no implica desconocer u olvidar las otras discriminaciones que sufren las mujeres sino que el uso de una comunicación incluyente interviene activamente en su erradicación.

Así que, ante la duda sobre el derroche de esfuerzo en batallas lingüísticas, desde **COLECCIÓN INCLUYE** respondemos hablando del **poder de las palabras y del poder y las palabras.**

## 2. Pero, ¿el lenguaje refleja la realidad o la construye?

### Sexismo social y sexismo lingüístico

*«Se puede colegir que cuando se dirime una cuestión que relaciona sexo, género y género lingüístico nunca se está hablando solo de lengua»*

Eulalia Lledó

Como afirma Lledó, no se está hablando solo de cuestiones lingüísticas porque la lengua es un reflejo de la realidad, de la sociedad que la utiliza, y si una sociedad, en general, es racista, clasista, sexista, su lengua también lo es.

*“No seas nenaza”, “ve y enfréntate como un hombre”, “conduces como una mujer”, “corres como una niña”. ¿En qué momento decir que haces algo “como una niña” o “como una mujer” se convirtió en insulto?*

Pensemos en todas las expresiones, refranes, frases hechas, etc., de nuestro lenguaje cotidiano que perpetúan prejuicios, no solo de género, en nuestra sociedad ¿Te suenan expresiones como “la oveja negra”, “magia negra”, “un día negro”, “el garbanzo negro”, “dinero negro” (que hay que blanquear), etc.

Los prejuicios, y en gran medida los de género, pasan al lenguaje cargándolo de connotaciones negativas y perpetuando modelos estereotipados de masculinidad y feminidad.

#### EL LENGUAJE ES EL SOPORTE SIMBÓLICO DEL PENSAMIENTO

Los pueblos y comunidades crean su lengua a partir de sus vivencias, sus creencias y sus cosmovisiones. Cada idioma aporta al mundo su manera de ser y de sentir, sus formas de percibir la realidad. Por ejemplo, el pueblo esquimal tiene más de una treintena de formas para describir la nieve o los

matices del color blanco, las palabras “siesta” o “sobremesa” tienen difícil traducción a otros idiomas.

Pero el lenguaje no sólo refleja nuestros pensamientos sino que los crea y configura.

#### PENSAMOS CON PALABRAS

Hay dos funciones importantes que desempeña el lenguaje: ampliar y limitar nuestra percepción de la realidad. Por eso es tan importante cuidar que el lenguaje no sea sexista.

**El lenguaje, como creación cultural que es, refleja el contexto social**, recoge los prejuicios y desigualdades existentes y muestra la visión del mundo dominante en la historia.

Muchas de las normas o resistencias a nombrar en femenino vienen precisamente de estos prejuicios sociales o desigualdades a lo largo de la historia. *“¿Era incorrecto decir abogada antes de que la palabra estuviese en el diccionario de la RAE?”*, interpela retóricamente Eulalia Lledó. “No”, contesta, “la corrección en la lengua no es un valor absoluto”. Y algunas de las escasas abogadas que iban saliendo de las universidades (recordemos que, por ejemplo, Concepción Arenal tuvo que disfrazarse de hombre para poder asistir a las clases de la Facultad de Derecho) querían nombrarse en femenino.

Este ejemplo nos sirve también para mostrar cómo además, **nuestra forma de expresarnos construye realidad**. Cómo nombramos la realidad puede llevarnos a conformar nuestra percepción del mundo e incluso a que nuestra forma de actuar se oriente de una u otra manera.



## 3. ¿Y no es muy incómodo hablar así?

### Precisión y economía del lenguaje

Los intentos por avanzar en el uso igualitario de la comunicación son, en ocasiones, ridiculizados por personas que intentan desprestigiar los usos propuestos alegando “que son incómodos y van en contra de la economía del lenguaje”, presentando ejemplos como el siguiente para convencernos de lo absurdo que resulta promover la inclusión lingüística de género:

*«Los trabajadores y trabajadoras toledanos y toledanas de la JCCM están convocados y convocadas a una reunión para ser informados e informadas sobre las mejoras laborales para ellos y ellas firmadas por los y las representantes sindicales»*

Es evidente que no podemos asumir ese nivel de redundancia y minuciosidad. **Estas no son nuestras propuestas.**

Habría, de todas formas, qué ver que tipo de resistencias hay detrás de esta parodia a la opción de los desdoblamientos y por otro, evidenciar que se están reduciendo todas las estrategias lingüísticas de superación del androcentrismo a una sola, quizá la más fácilmente criticable.

La propuesta de redacción que hacemos para un texto real de trabajo ni ridiculiza ni invisibiliza:

*«El personal toledano de la JCCM tiene convocada una reunión informativa sobre las condiciones laborales aceptadas por los sindicatos»*

**CORRECTO Y ÚTIL**

¿Y dicen que la comunicación no sexista no respeta el principio de economía lingüística?

**No olvidemos que el objetivo del lenguaje inclusivo y no sexista no consiste en absoluto en crear expresiones de este tipo que invitan a la ridiculez, sino frases que hagan pensar en la representación de mujeres y hombres en la lengua.**

Aún así, como dice Teresa Meana, podemos querer nombrar el femenino, nombrar la diferencia. La diferencia sexual está ya dada, no es la lengua quien la crea. Decir niños y niñas o madres y padres no es duplicar el lenguaje, que sería “hacer una copia”, porque nombramos magnitudes distintas. Lo que hace la lengua es simplemente nombrarlas puesto que existen. No nombrar esta diferencia sería no respetar el derecho a la existencia y a la representación de esa existencia en el lenguaje.

Si queremos decir que “*el folleto es rojo, amarillo y morado con tonos verdes y blancos*”, pues lo decimos. Podríamos decir, que es más corto, “*el folleto es de colores*”, pero ¿y si queremos precisar los colores? ¿queremos dejar claro cómo es exactamente el folleto? Si, como dice Meana, “*de momento hablar es gratis*”, preferimos optar por la precisión y claridad.

Por tanto, la adaptabilidad de la lengua y las posibilidades que ofrece permiten que estos cambios se puedan realizar sin que pierda belleza, corrección y economía. Es más, nombrar a las mujeres va a suponer la elaboración de mensajes más precisos y más justos que reflejen una realidad más equitativa.

# TU *lenguaje*



## 4. ¿Y si yo como mujer no me siento discriminada?

### Conciencia de género

*Anécdota escolar recogida por Victoria Sau y María Jayme (2004)*

«—Señora maestra, ¿Cómo se forma el femenino?  
—Partiendo del masculino: la “o” final se sustituye por una “a”  
—Y señora maestra, ¿el masculino cómo se forma?  
—El masculino no se forma, existe.» (página 305)

Pero esto no es así, **lo masculino y lo femenino, “si se forman”**. Decía Simone de Beauvoir que «la mujer no nace, se hace», para cuestionar ese esencialismo. Ese “existe” que justificaba la discriminación de las mujeres en base al sexo. Beauvoir inauguró la forma moderna de identificar y comprender la problemática de las desigualdades de género.

Y es que es así, teniendo claro que **es una construcción cultural**, como tenemos que entender el lenguaje.

El androcentrismo y el sexismo se expresan de muchas maneras. Algunas de ellas son más sutiles y por tanto más difíciles de identificar. **El lenguaje es una de ellas**. Eso es lo que ocurre cuando en ocasiones escuchamos a algunas mujeres que expresan como nunca han sentido discriminación alguna por su sexo, y mucho menos con el lenguaje. Las dificultades de admitir por qué es importante “poner nombre” a las realidades, “velo o espejismo de igualdad” (idea de la igualdad real como un hecho ya alcanzado), hace que no identifiquemos situaciones discriminatorias y sexistas como tales.

*¿Cuántas mujeres decían no sentirse discriminadas cuando, por el hecho de ser mujeres, no tenían derecho ni al voto ni a la educación?*

Ver y sentir la discriminación, tanto en derechos como en el lenguaje, no es cuestión de sexo, sino de tener **conciencia de género**.

Actualmente cada vez más personas, no sólo mujeres, han adquirido esta conciencia de género que implica haber reflexionado y ser conscientes de las desigualdades actuales entre mujeres y hombres, también las más sutiles, y sus implicaciones.

Cuando unos valores culturales e ideológicos dominantes, en este caso sexistas y androcéntricos, se nos presentan como únicos, necesarios, neutrales, objetivos y naturales se van adquiriendo de forma acrítica e inconsciente hasta el punto de que se aceptan como “lo correcto y normal”.

Las niñas y mujeres aprenden a no ser nombradas, a desaparecer del lenguaje y aceptar esa invisibilidad. Decía Rosa Luxemburgo: **“quién no se mueve, no siente las cadenas”**

Y hoy en día muchas mujeres han decidido “moverse” y nombrarse en femenino, sin normalizar que siendo solo mujeres se utilice el “nosotros” o se diga “soy médico o ingeniero”.

El “a mi no me importa si me nombran o me nombro siempre en masculino” es una muestra de no saber identificar todavía los efectos del androcentrismo y sexismo en nuestra comunicación, y la importancia de corregirlos.

Cuando eres consciente de la importancia del lenguaje, lo entiendes como una herramienta de cambio, un instrumento más para erradicar la desigualdad e invisibilización de las mujeres en la sociedad.

Y este cambio es ya un proceso irreversible. Por muchas resistencias que haya las mujeres no van a volver a nombrarse en masculino. Cada vez más personas tienen una actitud proactiva ante la invisibilización de las mujeres por la palabra y en la palabra.

## 5. Si siempre se habló así, ¿por qué cambiar ahora?

### *Evolución del lenguaje*

**Porque la lengua evoluciona.** Las lenguas están vivas. No hay nada más inherente a la lengua que el cambio. ¡Si no, hablaríamos latín! Las únicas lenguas que no cambian son las llamadas “lenguas muertas”. El resto de las lenguas cambian a diario. En el campo de las “nuevas tecnologías” aprendemos y se crean nuevas palabras continuamente (selfie, watsappear, emoticono, hashtag, meme, tuitear, chatear....). Algunas de estas palabras ya están reconocidas por la Real Academia y otras no.

*«Si cambia la realidad, cambia el modo de nombrarla»*

Y esto ha sido así siempre. La primera vez que fuimos a la Luna, no íbamos a decir “aterrizar”, y se creó la palabra “alunizar”. Nuestro idioma lo hablan unos 559 millones de personas, y hoy en día, los avances sociales, tecnológicos, etc. no dan tregua. El ritmo del cambio es frenético y la diferencia en la velocidad con la RAE es clara (en promedio la RAE produce una nueva edición de su Diccionario cada 10 años).

Ante la duda o la resistencia del *¿no es inútil pretender modificar ahora la tradición?, ¿lo admite ya la RAE?, pero si siempre lo hemos dicho así ¿por qué cambiar ahora?*. Tenemos que recordar que el lenguaje es un sistema dinámico, cambiante, adaptable, no es algo estático.

Tanto las reglas gramaticales como su uso son susceptibles de cambios. Es imposible que la estructura de una sociedad experimente unos cambios tan radicales como los que estamos viviendo en las últimas décadas sin que la lengua experimente también esos cambios.

Por ejemplo, ya no decimos “minusválido” (ser “menos válido”), sino que desde el 2007 en España los textos normativos deben usar “persona con discapacidad”. No solo cambia la realidad, también nuestra valoración de la misma y, por tanto, las formas de considerarla o nombrarla.

Si la realidad de las mujeres ha cambiado, si la sociedad está evolucionando hacia la igualdad real, si queremos evidenciar y afianzar esos cambios, también con nuestro lenguaje,

*¿Cómo no va a tener la lengua recursos, instrumentos, herramientas para nombrar, por ejemplo, el femenino de cargos u oficios que antes las mujeres no ocupaban?*

El “siempre se ha dicho así” refleja una lengua “muerta”. Que se dejará de usar si no es por su capacidad de adaptarse a las necesidades y sensibilidades de los grupos sociales que la hablan (neologismos, préstamos entre idiomas, palabras en desuso, discriminatorias, etc.).

Las lenguas son amplias, generosas, dúctiles,... porque están ahí para nombrar, para evolucionar a la par que la sociedad y dar cuenta de esos cambios en la realidad.

## 6. ¿Al final tendremos que decir “marida” o “mujera”?

### Resistencias y ridiculización

*«Las resistencias, las trabas nunca son a nivel lingüístico, son siempre ideológicas»*

*Teresa Meana*

Desde **COLECCIÓN INCLUYE** pensamos que cuando se recurre a ridiculizar el uso de una comunicación no sexista e incluyente con frases del tipo “ahora tenemos que ir diciendo periodista, mujera, jirafa y sapa”, es porque no se tienen ni argumentos lingüísticos ni explicaciones sólidas que utilizar.

*Estas ridiculizaciones y resistencias buscan burlar y distorsionar el verdadero sentido del lenguaje no sexista que nada tiene que ver con esto.*

Se caricaturizan las propuestas de una comunicación incluyente, confundiéndolo todo y atribuyendo a quiénes hablan de un uso inclusivo y no sexista del lenguaje demandas que nunca se han hecho, como decir “mujera” o “marida”.

Como defiende Olga Castro, desde el lenguaje no sexista e incluyente no sólo no se pretenden estas opciones por carecer del más mínimo sentido, sino que además no se considera que decir ‘sapo’ sea sexista, y por ese motivo nunca se reivindica decir ‘sapa’ para referirnos al sapo hembra, ni ‘hormigo’ para referirnos a la hormiga macho, del mismo modo, la palabra “mujer” tienen una inequívoca connotación de sexo, y de este modo nunca se propondría añadirle una “a” final.

Son críticas que se valen de falacias tales como deformar la posición contraria planteándola en términos absolutos, falseándola y ridiculizándola con ejemplos absurdos.

Estos posicionamientos polarizados surgen ante las reivindicaciones que ya hemos hablado de resignificar en femenino aquellas palabras que tradicionalmente sólo tenían masculino (por ejemplo notaria, técnica, abogada, médica, concejala).

En la búsqueda de intentar que los usos en nuestra lengua no contribuyan a la discriminación e invisibilización de las mujeres en la sociedad, se pueden cometer errores, vacilaciones, confusiones, pero esto es natural en una época de grandes cambios.

Sin embargo, las parodias no tienen nada que ver con las propuestas de las innumerables Guías de Uso no Sexista e Incluyente que organismos oficiales, universidades, comunidades autónomas, ayuntamientos, realizan.

Sin embargo, ciertas instituciones y algunas personas muestran resistencias a asimilar palabras nuevas surgidas para designar realidades emergentes, cuando esta tendencia a dotar de femeninos específicos a los sustantivos con referencia personal es algo espontáneo desde los orígenes del castellano.

No se propone forzar las estructuras lingüísticas ni los principios sólidamente establecidos en nuestro sistema gramatical.

La parodia, la ridiculización, e incluso la violencia verbal de la que han sido objeto guías como esta no pueden explicarse, como una defensa de nuestro sistema gramatical, sino como la muestra de una posición ideológica inmovilista.

LA LENGUA

*ESTÁ*

*VIVA*

*S*

*E*

*I*

*R*

*EN*

*E*

*M*

*P*

*EVOLUCIÓN*

## 7. ¿Lo que no se nombra no existe?

### La importancia de la identidad lingüística

«En un mundo donde el lenguaje y el nombrar las cosas son poder, el silencio es opresión y violencia»

Adrienne Rich

El lenguaje es una representación del mundo y lo que no se nombra, no se ve, deja de estar presente. *¿Cuántas guerras o realidades en el mundo cuando dejan de nombrarse, de salir en los medios, dejamos de oírlas parece que ya no preocupan?* No han desaparecido, pero si no se nombran, no tienen representación, no las vemos y parece que dejan de ser un problema.

#### La lengua tiene un valor simbólico enorme, LO QUE NO SE NOMBRA NO EXISTE

Esta es una idea que se repite constantemente en los estudios de la sociolingüística y en la que todas las personas expertas están de acuerdo: *nombrar, ponerle nombre a las realidades, hace que "las veamos"*.

En nuestro país, problemas tan graves como el acoso escolar o *bullying*, el acoso sexual, la violencia machista, existían desde siempre pero hasta que no fueron nombrados, hace poco tiempo, no tomaron relevancia social ni política como problemas.

De hecho, actualmente se sabe que hay muchas lenguas en el mundo que por ejemplo todavía no han etiquetado, es decir, no han asignado un término o una locución para nombrar estas realidades ¿No existen en esos países? Claro que sí, pero si ni siquiera tienen identidad lingüística, no se visibilizan, no se nombran y por tanto, no trascienden socialmente.

«El día en que el hombre se apoderó del lenguaje, se apoderó de la historia y de la vida. Al hacerlo nos silenció... Yo diría que la gran revolución de este siglo es que las mujeres recuperen la voz»

Marcela Serrano

Por otro lado, *la toma de la palabra tampoco es una cuestión baladí*. A través de la palabra nos expresamos, compartimos, contribuimos a generar conocimiento y a transformar la realidad.

#### SI NOMBAMOS, NOS NOMBAMOS

Se dice, en referencia a los mandatos de género que tanto nos limitan, que la idea de silencio como virtud femenina ha salido cara a las mujeres. En nuestra sociedad se ha establecido por ejemplo, que decir la historia del hombre, incluye a todos los seres humanos, a todos los hombres, y también a las mujeres.

El hecho de no "nombrar" esta diferencia supone no respetar uno de los derechos fundamentales: la existencia y representación de esa presencia en el lenguaje ya que, como hemos dicho, lo que no se nombra es como si no existiera.

Nuestra identidad se construye mediante el nombre que la sociedad nos asigna, mediante la utilización de ese nombre por las gentes de nuestro alrededor, y mediante lo que se dice (o no se dice) del grupo del que formamos parte. Es decir, e insistimos, **LO QUE NO SE NOMBRA NO EXISTE**.

## 8. Pero el masculino vale para mujeres y hombres, ¿no?

### El supuesto masculino genérico

*¿Cómo se puede ser padre sin tener hijos?*

*Adivinanza*

Párate a pensar la respuesta unos segundos antes de seguir... ¿tienes la respuesta? Si va en la línea de “adoptando”, “siendo cura”, te damos una pista, la respuesta tiene que ver con el tema de esta guía. No sigas leyendo, reflexiona un poco más.

Efectivamente, es tan simple como que se puede ser padre teniendo hijas. Sí, tiene truco, es este tipo de adivinanzas que cualquiera menor de 7 años tarda segundos en adivinar. Eso es porque a esas edades todavía tienen la lógica de que lo masculino es masculino y lo femenino es femenino, y no que “lo masculino es también las dos cosas a la vez”.

Con la desaparición del género neutro del latín, **se decidió normalizar el género masculino y proclamarlo como universal**. En consecuencia, en idiomas como el nuestro se usa el masculino para hacer referencia al sexo hombre, a ambos sexos, a un sexo desconocido o incluso en ocasiones al sexo mujer (es muy habitual llamar “alumnos” a las personas de una clase, aún cuando todas son mujeres o escuchar habitualmente el “nosotros” en grupos de mujeres).

**Invisibilizamos a las mujeres al no permitir su adecuada representación simbólica.**

Por ejemplo, se naturaliza la ausencia de la mujer de la vida pública ocultando su presencia. ¿Cuando tras la Revolución Francesa, en la que lucharon mujeres y hombres, se aprobaron los Derechos del Hombre y del Ciudadano, ese masculino y ese “hombre” eran genéricos? Claro que no.

*“Si se considera que  $m=m+f$  entonces  $f=0$*

*Es decir, si masculino= masculino+femenino  
Entonces femenino = 0”*

*Comentario en una clase del profesor Jesús Ibáñez  
narrado por Graciela Hernández*

La cita que acabas de leer nos muestra que cuando intentamos representar a hombres y mujeres con palabras en masculino, realmente estamos dejando de representar a las mujeres. Este uso androcéntrico del lenguaje da por supuesto que el hombre es el referente de toda experiencia.

Es decir, que cuando, incluimos a las mujeres dentro de un masculino pretendido como genérico, estamos considerando que su existencia simbólica depende de la existencia masculina, como si no existieran por sí mismas, como si no existiera la diferencia de género.

**Cuando excluimos a las mujeres del lenguaje, las excluimos también de nuestra representación mental.** Si lo masculino se considera como lo universal, lo femenino es lo particular.

Lo femenino es tratado como lo no masculino, se “diluye” en lo masculino, es algo que aparece como excepción a la regla.

La lengua no es neutral. El efecto del masculino genérico refuerza y lo considera como universal.

Si nuestra maravillosa lengua nos ofrece múltiples recursos para evitar el uso abusivo del supuesto masculino genérico

**¿Qué problema hay con querer usarlos  
y visibilizar al 52% de la población?**



# PARTE 2

# ¡QUIERO ALTERNATIVAS!

Para evitar, en nuestra forma de comunicarnos, el uso abusivo del masculino, que **invisibiliza y excluye a las mujeres, y el trato discriminatorio, asimétrico y el menosprecio de las mismas**, (efectos del sexismo y androcentrismo en el lenguaje), desde la **COLECCIÓN INCLUYE**:

## OFRECEMOS TREINTA Y UNA ALTERNATIVAS Y PROPUESTAS

Tantas soluciones, **sin atentar el numero con palabras ni centrarse en los criticados desdoblamientos**, que podrás optar por la más válida y la que mejor se adapte a cada contexto, situación o preferencia concreta. Proponemos alternativas y cambios a través de reglas que, sin resultar “pesadas” ni forzar la lengua existente, consiguen que ésta sea fluida y natural y, por supuesto, incluyente y no sexista.

En esta guía 1, **MÁS QUE PALABRAS**, de comunicación incluyente y no sexista se ofrecen alternativas y propuestas a nivel general. En el resto de guías de la **COLECCIÓN INCLUYE** se pueden encontrar más opciones y fórmulas para utilizar un lenguaje inclusivo y no sexista, centradas en ámbitos comunicacionales concretos (Administración Pública, Profesiones, Medios de Comunicación).

Todos estos recursos y soluciones planteadas en las diferentes guías, se complementan entre sí y aportan una visión y argumentación general del tema. Por ello, animamos a consultar la **COLECCIÓN INCLUYE** completa en nuestra Web:

<http://institutomujer.castillalamancha.es>

# PROPUESTAS

TU lenguaje

LO DICE

O  
D  
O  
T

caída LO



## Reformular enunciados

Si quieres alternativas para evitar el uso sistemático del masculino para referirse a los dos sexos, y puesto que has visto que no siempre consigue representarlos creando constantes ambigüedades y confusiones que ocultan a la mujer. Aquí tienes propuestas sencillas y útiles que hacen uso de los múltiples recursos que la lengua nos ofrece:

### 1. USAR SUSTANTIVOS COLECTIVOS (designan en singular un conjunto de personas).

FUNCIONARIADO • FAMILIA • PROFESORADO • ALUMNADO • CIUDADANÍA • ELECTORADO • VECINDARIO • POBLACIÓN  
PLANTILLA • CLASE • HUMANIDAD • DESCENDENCIA • ADOLESCENCIA • INFANCIA • VOLUNTARIADO



*Se recomienda que los niños jueguen mucho*



*Se recomienda que en la infancia se juegue mucho*



*Los voluntarios deben cumplir las siguientes normas*



*El voluntariado debe cumplir las siguientes normas*

### 2. TAMBIÉN PUEDES USAR SUSTANTIVOS ABSTRACTOS.

Cuando desconocemos el sexo de la persona que desempeña un cargo o profesión u ostenta la representación de una institución. Es muy útil para cartelería de señalización, circulares y normativas, solicitudes, etc.

DIRECCIÓN • SECRETARÍA • ADMINISTRACIÓN • DELEGACIÓN • INTERVENCIÓN • INSPECCIÓN  
JEFATURA • COORDINACIÓN • TESORERÍA • ALCALDÍA • ASESORÍA • PRESIDENCIA



*El Director convocará una reunión*



*La Dirección convocará una reunión*

### 3. O USAR SUSTANTIVOS GENÉRICOS (REALES\*) O EPICENOS.

Aquellos que con independencia de su género gramatical pueden referirse a personas de un sexo u otro.

PERSONA • PERSONAJE • CÓNNYUGE • BEBÉ • SER • VÁSTAGO • VÍCTIMA



*Cogió al recién nacido de la cuna*



*Cogió a su bebe de la cuna*


\*Atención al llamado falso genérico masculino

### Reformular enunciados

Si no disponemos de genéricos colectivos o abstractos, tenemos otras muchas alternativas:

#### 4. PUEDES USAR LAS PERÍFRASIS.

 *Bienvenidos*


 *Os damos la bienvenida*

 *Los Castellano-Manchegos*

 *La población Castellano-Manchega*

#### 5. O LOS GIROS Y CONSTRUCCIONES METONÍMICAS.

 *Los Coordinadores*


 *El equipo de Coordinación*


 *El presidente de la Comisión*

 *La presidencia de la Comisión*

Al igual que comentamos con la alternativa de los sustantivos abstractos, estas opciones serán más o menos válidas dependiendo del contexto. Los términos que indican cargo, profesión o titulación son por ejemplo una buena opción para rótulos e impresos.

#### 6. O LOS IMPERATIVOS.

 *El interesado debe enviar la solicitud a la dirección indicada*

 *Envíe la solicitud a la dirección indicada*

 *Hazte socio*

 *Asóciate*


#### 7. TAMBIÉN USAR LAS FORMAS PASIVAS.


Tenemos tanto la "Pasiva Refleja" (se debatirá) como la Pasiva Perifrástica (se va a elegir).


 *El juez decidirá*

 *Se decidirá judicialmente*

 *Lugar en el que fue inscrito*

 *Lugar en que se inscribió*

 *El solicitante debe presentar el formulario antes del día 16*


 *El formulario debe de ser presentado antes del día 16\**

\*Este recurso debe usarse con precaución en textos jurídicos

#### 8. U OTRAS ESTRUCTURAS CON "SE".

También es posible prescindir de la referencia directa al sujeto recurriendo al "se" impersonal.

 *El usuario debe usar adecuadamente las instalaciones*

 *Se recomienda el uso adecuado de las instalaciones*

 *El viajero deberá introducir el abono transporte en la máquina*

 *Se deberá introducir el abono transporte en la máquina*

## Reformular enunciados

### 9. USAR INFINITIVOS O FORMAS NO PERSONALES DEL VERBO.



*El usuario tendrá en cuenta*



*Es necesario tener en cuenta*



*Cuando el lector lea esta novela sentirá...*



*Al leer esta novela sentirá...*

### 10. USAR GERUNDIOS O FORMAS NO PERSONALES DEL VERBO.



*Si el alumno trabaja duro lo conseguirá*



*Trabajando duro lo conseguirá*



*Si el visitante baja con cuidado no se caerá*



*Bajando con cuidado no se caerá*

### 11. O ALGUNAS FORMAS PERSONALES DE VERBO.

Solo tienes que omitir la referencia directa al sexo del sujeto y utilizar el verbo tanto en primera persona del plural, segunda persona del singular y en la tercera persona del singular o del plural. Es un buen recurso para textos que recogen normas y recomendaciones.



*Si el viajero quiere solicitar una parada pulse el botón*



*Si quiere solicitar una parada pulse el botón*



*Los interesados deberán marcar la casilla correspondiente con una X*



*Marquen la casilla correspondiente con una X*

### 12. SIEMPRE ESTÁ EL COMODÍN DE LA PALABRA “PERSONA” O AGREGAR “PERSONAL”.

El uso de la palabra persona, con un adjetivo o con una frase subordinada que la califique, nos permite disponer de un neutro muy habitual y socorrido en castellano (por eso tiene mención a parte). Es tan útil que ya se ha fijado en algunas expresiones de lenguaje administrativo, como por ejemplo: “la persona interesada” o en temas laborales como, “personal laboral”.



*Personas Refugiadas Discapacitadas*



*El personal Médico Colaborador*



*Personas Expertas Inmigrantes*



*El personal Contratado Administrativo*



*Personas Afiliadas Extranjeras*



*El personal Laboral Docente*



*Personas Jubiladas Interesadas*



*El personal Directivo Formador*

### 13. ELUDIR LOS PARTICIPIOS Y ADJETIVOS EN GÉNERO MASCULINO.



*Nacido en...*



*Natural de / lugar de nacimiento*



*Los nacionales extranjeros con residencia en España*



*Las personas con nacionalidad extranjera con residencia en España*

*LO QUE NO  
SE  
NOMBRA*

*NO EXISTE*



## Reformular enunciados

### 14. NO UTILIZAR EL TERMINO "HOMBRE" CON VALOR GENÉRICO.

Cuando utilizas el término "hombre", ¿te refieres realmente a varones o a hombres y mujeres? Este doble uso además de generar frecuentes ambigüedades, oculta a las mujeres, por eso proponemos:

1. Utilizar la palabra "hombre" sólo cuando atañe al sexo masculino, en cuyo caso será menos confuso el uso de "varón".



*Los hombres del curso de "nuevas masculinidades" han ido a...*



*Los varones del curso de "nuevas masculinidades" han ido a...*

2. Emplear para ambos sexos otros genéricos (persona, individuo, miembro).



*La inteligencia del hombre frente a los animales*



*La inteligencia de las personas frente a los animales*

3. Sustituirlo por sustantivos colectivos (ser humano, género humano, humanidad).



*Los estudios sobre el hombre*



*Los estudios sobre el ser humano*

4. Emplear los desdoblamientos, hombre y mujer o mujeres y hombres.



*Ha sido realizado por los hombres de la época*



*Ha sido realizado por las mujeres y hombres de la época*

### 15. PUEDES SIMPLIFICAR LA REDACCIÓN.

Eliminando directamente la alusión al sujeto que se sobreentiende.



*"¡Atención! Estación en curva, al salir el viajero tenga cuidado para no introducir el pie entre coche y andén"*



*"¡Atención! Estación en curva, al salir tengan cuidado para no introducir el pie entre coche y andén"*



*Nosotros valoramos de esta guía que...*



*Valoramos de esta guía que...*



*Los lectores interesados en renovar el carné de la biblioteca tienen que*



*Para renovar el carné de la biblioteca hay que*

### Reformular enunciados

#### 16. EVITAR EL USO DE @, X, =


Desde la *COLECCIÓN INCLUYE*, no recomendamos el uso de @, X ó = y los que han ido surgiendo como alternativas a la @ cuando esta perdió la función con la que se originó, que fue la de provocar el “debate” o la llamada de atención hacia el lenguaje androcéntrico. Estas tendencias no son signos gramaticales, ni están sujetos a normativas. Por lo tanto no las contemplamos ni proponemos como alternativas. Quien decida usarlas debe limitarlas a usos de carácter informal.

### Omite el uso de determinantes y pronombres con marca de género

Ya que su uso obliga a emplear sustantivos de género femenino o masculino. Una alternativa incluyente consiste en sustituirlos por otros sin marca de género, siguiendo el principio “más con menos”:

#### 17. OMITIR EL DETERMINANTE ANTE SUSTANTIVOS DE FORMA ÚNICA.


Que son sustantivos de una sola terminación para ambos géneros que necesitan del artículo para diferenciar el sexo (solicitante, compareciente, declarante, otorgante, denunciante, contribuyente, recurrente, representante, titular, etc.).

 *Podrán optar al concurso los profesionales con experiencia*

 *Podrán optar al concurso profesionales con experiencia*


 *El titular de la cuenta*


 *Titular de la cuenta*

 *Fui con unos colegas*

 *Fui con colegas*

#### 18. SUSTITUIR LOS DETERMINANTES POR OTROS SIN MARCA DE GÉNERO (cada, cualquier).

 *Los solicitantes de la tarjeta deberán cumplimentar el siguiente impreso*

 *Cada solicitante de la tarjeta deberá cumplimentar el siguiente impreso*

#### 19. RECURRIR A PRONOMBRES SIN MARCA DE GÉNERO, RELATIVOS ÁTONOS (quién, quiénes).

 *Los que participen en la carrera de la JCCM en Toledo*

 *Quiénes participen en la carrera de la JCCM en Toledo*

 *El que sepa leer entre líneas*

 *Quién sepa leer entre líneas*



## Emplear desdoblamientos y barras

Solo cuando las alternativas propuestas no sean viables, o como recurso para visibilizar tanto a mujeres como a hombres, las barras son adecuadas para documentos abiertos (formularios e impresos).

### 20. NOMBRAR EN MASCULINO Y FEMENINO ALTERNANDO EL ORDEN.

¿Porqué siempre como norma se produce la anteposición del masculino al femenino?


No existe ninguna norma que explique el uso sistemático de la forma masculina delante de la femenina. Aunque suele ser preferible evitar los desdoblamientos (excepto cuando no haya otro modo de visibilizar a las mujeres o nuestra intención sea resaltar su presencia) lo lógico es que si se producen se introduzcan de forma alterna o con un criterio arbitrario como puede ser el alfabético.

 *Los niños que quieran hacer kárate que lo digan*

 *Las niñas y niños que quieran hacer kárate que lo digan*

 *El colegio contará con un empleado más*

 *El colegio contará con un profesor o profesora más*

 *Los empleados premiados de la empresa*

 *Las empleadas y empleados premiados de la empresa*

### 21. USAR LAS BARRAS EN ENCABEZADOS, IMPRESOS Y FORMULARIOS ALTERNANDO SEXOS.

Siempre que utilicemos las barras y los desdoblamientos debemos usarlas en todo el documento.

 *Don/ Dña*

 *Interesada/o*

 *Destinataria/ Destinatario*

 *Tutor/a*

### 22. UTILIZAR APOSICIONES EXPLICATIVAS PARA VISIBILIZAR A AMBOS SEXOS.

 *Se contratará a personal especializado para las nuevas delegaciones*

Sin embargo, debemos evitar las denominadas “aposiciones redundantes” que tienen como núcleo el sustantivo mujer.

 *El acto de inauguración fue protagonizado por las mujeres artistas*

 *El acto de inauguración fue protagonizado por las artistas*

## Feminizar oficios, profesiones y cargos

Recurre a los distintos procedimientos de acuerdo con las posibilidades que ofrece nuestro sistema lingüístico para formar los masculinos y femeninos:

### 23. UTILIZA EL GÉNERO FEMENINO O MASCULINO SEGÚN EL SEXO DE LA PERSONA.

PARA MASCULINO	PARA FEMENINO
<b>Terminados en O</b>	<b>Terminados en A</b>
<i>Cajero, técnico, administrativo</i>	<i>Cajera, técnica, administrativa</i>
<b>Terminados en OR</b>	<b>Terminados en ORA</b>
<i>Vendedor, asesor, limpiador</i>	<i>Vendedora, limpiadora, asesora</i>
<b>Terminados en ERO</b>	<b>Terminados en ERA</b>
<i>Banquero, portero, cartero</i>	<i>Banquera, portera, cartera</i>
<b>Terminados en ARIO</b>	<b>Terminados en ARIA</b>
<i>Empresario, funcionario</i>	<i>Empresaria, funcionaria</i>

Existen otros nombres de profesiones y oficios para los que la creación del femenino ha seguido una tendencia irregular. Así, en algunos casos, se ha feminizado el término masculino, y en otros, se mantiene una forma única para referirse a los dos sexos:

PARA MASCULINO	PARA FEMENINO
<b>Terminados en ENTE</b>	
<i>Asistente, dependiente</i>	<i>Asistenta, dependienta</i>
<b>Terminados en ANTE (son invariables para los dos sexos)</b>	
<i>El cantante, el viajante</i>	<i>La cantante, la viajante</i>
<b>Terminados en ISTA (son invariables para los dos sexos)</b>	
<i>El dentista, el periodista</i>	<i>La dentista, la periodista</i>
<b>Terminados en L (la Real Academia recoge las formas femeninas y masculinas)</b>	
<i>El edil, el fiscal, el albañil</i>	<i>La edil, la fiscal, la albanil, la edita, la fiscal, la albañila</i>



OMOS

lo que

HABLAMOS

Si quieres Alternativas para detectar y corregir el trato discriminatorio, asimétrico y el menosprecio de las mujeres en la comunicación, (el otro efecto del sexismo y androcentrismo en nuestra lengua, junto a la invisibilidad), aquí tienes varias propuestas:

### 24. EVITAR LOS DUALES APARENTES.

Se trata de la utilización de términos que tienen distinto significado según se nombre en masculino o en femenino. En muchas ocasiones se vinculan, también, con valoraciones peyorativas hacia las mujeres. ¿Suenan igual estas expresiones o palabras?

✿ *¡Pero qué zorro eres!*

✿ *¡Pero qué zorra eres!*

✿ *No quiero que mi hija se case con un cualquiera*

✿ *No quiero que mi hija se case con una cualquiera*

✿ *Es un hombre público*

✿ *Es una mujer pública*

✿ *Es un hombre de la calle*

✿ *Es una mujer de la calle*

✿ *¡Eres un sargento!*

✿ *¡Eres una sargenta!*

✿ *Hay un fulano en la puerta*

✿ *Hay una fulana en la puerta*

✿ *Y muchos más: individuo/individua, gobernante/ gobernanta, verdulero/ verdulera, etc.*

### 25. SER CONSCIENTES DE LOS LLAMADOS VACÍOS LÉXICOS.

Palabras que no tienen femenino y que designan cualidades positivas.

Palabras que no tienen masculino y que designan siempre cualidades negativas.

✿ *Caballerosidad, hidalguía, hombría, hombre de bien*

✿ *Arpía, víbora, lagarta, maruja*

### 26. EVITAR LA ASIMETRÍA DE TRATAMIENTOS.

En los tratamientos y usos de cortesía se observa una manifiesta asimetría: así el uso de “señorita” para referirse a una mujer no existiendo el equivalente masculino de “señorito”, la diferencia entre apellidos y nombres propios, la referencia a las mujeres por el apellido de sus maridos, vivos o muertos, la anteposición del artículo “la”, etc.

✿ *Sra. de*

✿ *La Caballè*


✿ *Viuda de*


✿ *La Pardo Bazàn*

## Corregir disimetrías en el discurso

### 27. CORREGIR EL SALTO SEMÁNTICO.

Qué ocurre cuando empleamos un vocablo masculino utilizado, aparentemente, en sentido genérico; sin embargo, más adelante, en el mismo texto, se repite ese masculino usado en sentido específico, es decir, referido al varón exclusivamente, demostrando que el primer enunciado era sexista, circunstancia que habría pasado inadvertida de no haberse añadido la segunda parte de la frase.

 *Los europeos consumen una cantidad excesiva de alcohol y en el caso de las mujeres tabaco*

 *Los europeos varones consumen una cantidad excesiva de alcohol y en el caso de las mujeres tabaco*


 *La selección consiguió ganar.*


 *La selección masculina consiguió ganar.*

Si quisiéramos referirnos solo al sexo masculino y empleamos una palabra con referente universal, para evitar el salto semántico o simplemente la ambigüedad, convendría utilizar el masculino marcado, con aposiciones específicas como en el segundo ejemplo.

### 28. EVITAR LA DISIMETRÍA EN LA DENOMINACIÓN.

Es decir, detectar cuando en la comunicación las mujeres son nombradas por su condición sexual mientras que los hombres son nombrados por su posición social. Así, la condición sexuada de la mujer se convierte en su principal identidad, sustituyendo así a su estatus social o profesional.

 *A la manifestación acudieron muchos funcionarios y también mujeres*

 *A la manifestación acudieron muchos funcionarios y funcionarias*

 *Se presentan al concurso tres candidatos y dos mujeres*

 *Se presentan al concurso tres candidatos y dos candidatas*


También detectar y corregir cuando las mujeres son nombradas simplemente en su relación de dependencia del varón.


 *En el turismo accidentado viajaban dos varones con sus mujeres*

 *En el turismo accidentado viajaban dos matrimonios*

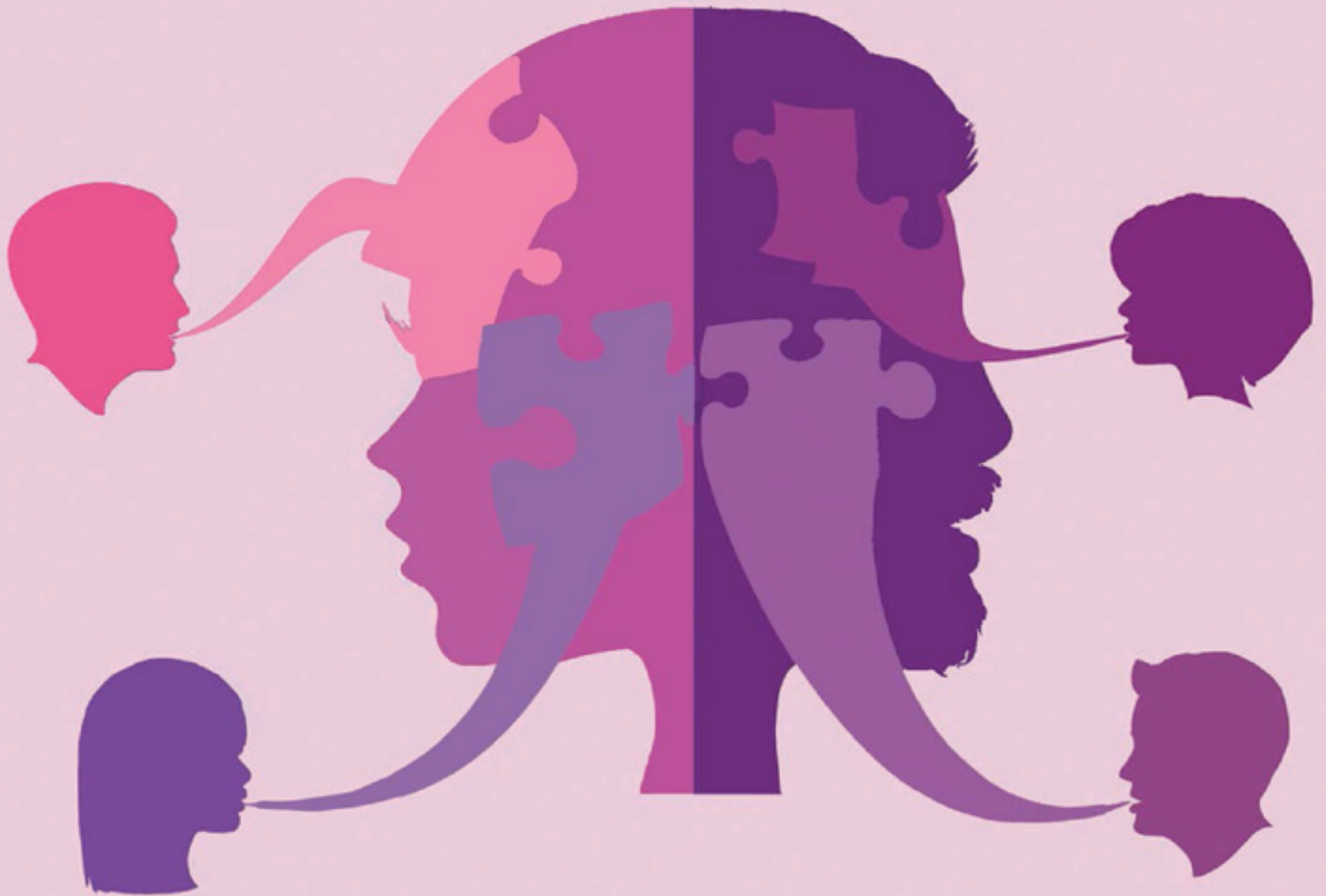
### 29. EVITAR LA DISIMETRÍA TAMBIÉN EN LA APOSICIÓN.

Numerosas aposiciones tienen como núcleo el término mujer, seguido de las denominaciones que indican su posición en lo público. Es decir, la identificación social o profesional de la mujer pasa a un segundo lugar y es su condición sexual lo que se percibe como sustancial.

 *Las mujeres profesoras que asistieron a la reunión no firmaron el acuerdo*

 *Las profesoras que asistieron a la reunión no firmaron el acuerdo*

# Tu Lenguaje



*HERRAMIENTA DE* **CAMBIO**

## Corregir disimetrías en el discurso

### 30. CUESTIONAR CHISTES, REFRANES, FRASES HECHAS...

Cuestionar y no minimizar el impacto de frases, refranes o chistes como “mujer que sabe latín no tiene marido ni buen fin”, “mujer te-nías que ser”, “todos los hombres son unos ...”, “ya sabes como son las mujeres...”, etc.

### 31. PROCURAR UTILIZAR EL FEMENINO PLURAL “MUJERES”.

Proponemos usar el femenino plural “mujeres” (con o sin adjetivos) o individualizar (*cada mujer, una mujer*, etc.), teniendo en cuenta que la realidad de las mujeres es múltiple, diversa y plural (no hay un único modelo de mujer), hay mujeres mayores y jóvenes, rurales, urbanas). Esta variedad de matices no encuentra su representación en el término “mujer” (o “la mujer” o “la mujer + adjetivo”).



*Supone una revictimización de la mujer maltratada y...*



*Supone una revictimización para cada mujer maltratada y...  
Supone una revictimización para las mujeres maltratadas y...*



*Día Internacional de la Mujer*



*Día Internacional de las Mujeres*



*La mujer castellano-manchega es...*



*Las mujeres castellano-manchegas son...*

## Otros Recursos

### BIBLIOGRAFÍA

Para realizar la **COLECCIÓN INCLUYE** y para utilizar en caso de querer profundizar más sobre el tema:

- Bengoechea, Mercedes. (2003). Guía para la revisión del lenguaje desde la perspectiva de Género. Diputación Foral de Vizcaya. Proyecto Parekatuz.
- Bengoechea, Mercedes. (1999). Nombra en femenino y en masculino: Sugerencias para un uso no sexista del lenguaje en los medios de comunicación, en Garrido Medina, J. Madrid: Universidad Complutense.
- Compartida Autoría. Curso Ceducción. Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado.
- De la Peña Palacios, Eva M<sup>a</sup>. (2010). Manual de Comunicación Incluyente. FAFFE. Fundación Pública Andaluza de Formación y Empleo. Consejería de Empleo de la Junta de Andalucía.
- De la Peña Palacios, Eva M<sup>a</sup>. (2007). Fórmulas para la igualdad N° 5. Cómo hablamos, -o/a. EQUAL Némesis. Junta de Andalucía.
- De la Peña Palacios, Eva M<sup>a</sup>. (2012). Bla, Bla, Bla. Guía para una Comunicación incluyente y no sexista. Empresa IKEA.
- De la Peña Sánchez Sira. (2016). Manual el lenguaje de la vida bella, con sus giros y curvas. Madrid. Unamave.
- García Meseguer, Álvaro. (1996). ¿Es sexista la lengua española? Una investigación sobre el género gramatical. Madrid: Ed. Paidós Ibérica.

- Garfias, Gloria Alberti, Lira, C. L., Merino, M. T. M., & Harboe, V. U. (2010). *Por un periodismo no sexista. Pautas para comunicar desde una perspectiva de género en Chile*. UNESCO-UDP.
- Grupo de Alto Nivel sobre Igualdad de Género y Diversidad (2008). *Informe sobre el lenguaje no sexista en el Parlamento Europeo*.
- Lomas, Carlos. (2012). *El poder y las palabras. Didáctica de la Lengua y de la Literatura* / núm. 61 / Gijón.
- Lledó, Eulalia. (1992). *El sexismo y el androcentrismo en la lengua: análisis y propuestas de cambio*. Institut de Ciències de l'Educació, Univ. Autònoma.
- López-Triviño Nuria, Sánchez La Ossa M<sup>a</sup> Carmen, Moya Ocaña Isabel. (2008). *Guía sobre utilización de un lenguaje no Sexista en la Administración*. Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha.
- Marçal Heura, Kelso Piona y Nogués Mercó. (2011). *Guía para el uso no sexista del lenguaje*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Meana Suárez, Teresa. (2002). Porque las palabras no se las lleva el viento. Por un uso no sexista de la lengua. Ayto. de Quart de Poblet. Valencia.
- Medina Guerra, Antonia M<sup>a</sup>. (2002). Manual de lenguaje administrativo no sexista. Málaga. Ayto. de Málaga.
- Obreras Comisiones. (2010). Secretaría Confederal de la mujer de CCOO y Ministerio de igualdad. *Lenguaje no sexista en el ámbito sindical*.
- Porras, Lybia. (2011). *Manual de género para periodistas: recomendaciones básicas para el ejercicio del periodismo con enfoque de género* (No. Bajados de internet/2015). PNUD.
- Recomendaciones de la Unesco para un uso no sexista del lenguaje [en línea]. París. Unesco.
- Sexista, G. D. L N. (2002). Oficina de Igualdad.
- Unidad para la Igualdad entre Mujeres y Hombres. (2011). *Guía de Uso No Sexista del Vocabulario Español*. Universidad de Murcia.
- Velázquez Vargas, Hena Carolina. (2009). *Hacia la construcción de un periodismo no sexista*. México: CIMAC-UNESCO.
- Unión General de Trabajadores. Secretaría de igualdad de UGT (2008). Guía Sindical del Lenguaje no sexista.
- Sau Victoria y Jayme Maria , (2004). Psicología diferencia del sexo y género. Icaria.

Además:

- Conferencias, entrevistas, textos, vídeos, artículos, etc. de valiosas autoras y autores como Eulàlia Lledó Cunill, Mercedes Ben-gochea Bartolomé, María Márquez De la Plata, Teresa Meana Suárez, Carlos Lomas, Olga Castro Vázquez, Álvaro García Messeguer.

## RECURSOS INFORMÁTICOS

Para ponerlo más fácil todavía, existen otros recursos de carácter informático que permiten la autocorrección de los textos elaborados y ofrecen una serie de correcciones y/o recomendaciones para evitar el uso del lenguaje sexista. Dos ejemplos, que están disponibles de forma gratuita y de descarga rápida y fácil en internet:

- **DESCARGAR PROGRAMA “Nombrada En Red” del Instituto de la Mujer.**
- **DESCARGAR PROGRAMA “La Lupa Violeta” de la AD Los Molinos. Proyecto EQUAL.**



## MARCO INTERNACIONAL

### NACIONES UNIDAS

Declaración de Beijing y Plataforma para la Acción. IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres, Beijing, Septiembre, 1996.

### UNESCO

- Conferencia General, 24 Reunión, 1987. Resolución 14.1, apdo.1), párrafo 2).
- Conferencia General, 25 Reunión, 1989. Resolución 109, parte dispositiva, párrafo 3.

## MARCO EUROPEO

### UNIÓN EUROPEA

- Recomendación del Consejo de Ministros, 1990. Eliminación del lenguaje sexista.
- Estrategia para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2010-2015 de la Unión Europea y la Estrategia Europa 2020.

### PARLAMENTO EUROPEO

- Comisión de Derechos de la Mujer e Igualdad de Oportunidades, 28 de enero de 2003.
- “Informe sobre el Lenguaje no sexista”. 2008.

### CONSEJO DE EUROPA

Medidas contra el sexismo del lenguaje como obstáculo para el desarrollo de la igualdad 21 de noviembre de 2007.

## MARCO NACIONAL

- Real Decreto 733/1995, de 5 de mayo. Normas reguladoras de la expedición de títulos académicos y profesionales.
- Orden de 22 de marzo de 1995. Denominación de los títulos académicos oficiales según la condición masculina o femenina.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, Art 16 y Art. 23.
- Comisión Asesora sobre Lenguaje (Comisión NOMBRA, 1994).
- Real Decreto 1686/2000 de 6 de octubre. Observatorio de la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral contra la violencia de género (BOE de 29 de diciembre de 2004).
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, Art.14.
- Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades (2014 - 2016).

## MARCO AUTONÓMICO

- Ley 12/2010, de 18 de noviembre, de Igualdad entre Mujeres y Hombres de Castilla-La Mancha.
- Plan Estratégico para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en Castilla-La Mancha 2018-2023.







COLECCIÓN  
*in*CLUYE

*m*  
Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA

  
Castilla-La Mancha