



Coordinación Igualdad Laboral y No Discriminación

Guía para el uso del lenguaje incluyente y no sexista

La discriminación sucede de múltiples formas y en todos los ámbitos de la vida social: en el trabajo, la casa, la política, los medios de comunicación y, por supuesto, en el lenguaje.

Las lenguas son sistemas de comunicación que reflejan las visiones y concepciones presentes en las sociedades, éstas suelen establecer una diferencia social entre los sexos que se refleja y transmite a través de los significados asignados a las palabras, los discursos, las expresiones del habla, las imágenes y los códigos gráficos.

En este orden de ideas y dada la influencia del sexismo lingüístico en el reforzamiento y reproducción de la desigualdad entre mujeres y hombres, se dio el compromiso de adoptar medidas para erradicar los usos excluyentes del lenguaje en los gobiernos que integran el Sistema de Naciones Unidas, como es el caso de México que desde hace más de una década ha estado promoviendo de manera independiente y apegado a las leyes que rigen, el derecho a la igualdad laboral y no discriminación en los centros de trabajo.

En nuestro país, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED), el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) han asumido la responsabilidad de promover mediante 10 recomendaciones el uso no sexista del lenguaje:

I. Uso del Genérico Universal.

Un gran número de sustantivos en español son utilizados con el género gramatical masculino como universal para referir a la totalidad de las personas.

N	Expresión Sexista	Alternativa no sexista
1	El hombre ha creado sistemas...	La humanidad ha creado sistemas...
2	Los derechos del hombre	Los derechos humanos...
3	Niños de la calle...	La gente en situación de calle...
4	Los trabajadores...	El personal...
5	Las enfermeras...	El personal de enfermería...

II. Uso de Abstractos.

Otro error muy común es hacer referencia a los cargos como si todas las personas que los ocupan fueran hombres invisibilizando a las mujeres, en este sentido, para corregir lo anterior se sugiere utilizar abstractos.



N	Expresión Sexista	Alternativa no sexista
1	Enviar los documentos a los	Enviar los documentos a las coordinaciones
2	Es responsabilidad de cada	Es responsabilidad de las jefaturas de departamento
3	Se van a reunir todos los directores	Se van a reunir los y las titulares de las direcciones
4	Será el juez el que lo determine	Quién juzgue determinará
5	El supervisor emitirá su opinión	Quién supervise emitirá su opinión
6	Tras la planeación, los administradores iniciarán el proceso	Tras la planeación, quiénes administren iniciarán el proceso

III. Uso de artículos y pronombres.

Los artículos se pueden utilizar para enunciar la diferenciación de género sin repetir el sustantivo o pueden sustituir el genérico masculino por pronombres “nos”, “nuestro”, “nuestra”, “nuestras”. Otra forma es utilizar tercera persona del singular o a formas impersonales.

N	Expresión Sexista	Alternativa no sexista
1	Los trabajadores deben permanecer en su sitio de trabajo...	Los y las trabajadoras deben permanecer en su sitio de trabajo
2	Los usuarios morosos deben...	Las y los usuarios morosos deben
3	Es bueno para el bienestar del hombre	Es bueno para el bienestar de la humanidad o Es bueno para nuestro bienestar
4	A los visitantes les recomendamos utilizar su tarjeta correctamente	Recomendamos que utilice su tarjeta correctamente o bien, Se recomienda un uso

IV. El uso de diagonales y paréntesis en los vocativos.

Cuando se desconozca si el mensaje será recibido por un hombre o una mujer use las diagonales o el paréntesis.

N	Expresión Sexista	Alternativa no sexista
1	Estimado	Estimada/o: o bien; Interesado (a):

V. Uso de Títulos Académicos y ocupaciones.

Un error común es mencionar los títulos académicos y las ocupaciones en masculino. Evitar usar el género gramatical femenino para las profesiones, anteponiendo la palabra “personal”. Evite el uso exclusivo del masculino para nombres que tienen su correspondiente género femenino.



N	Expresión Sexista	Alternativa no sexista
1	La médico Teresa Peralta	La médica Teresa Peralta
2	Teresa Peralta, asesor del presidente...	Teresa Peralta, asesora del presidente...
3	Las secretarias...	El personal secretarial...
4	Las enfermeras...	El personal de enfermería...
5	Las terapistas...	El personal de terapia...
6	La senador Mayra	La senadora Mayra Hernández
7	La juez Mayra Hernández	La jueza Mayra Hernández
8	La jefe de sección Mayra Hernández	La jefa de sección Mayra Hernández
9	A los visitantes les recomendamos utilizar su tarjeta correctamente	Recomendamos que utilice su tarjeta correctamente; o bien, Se recomienda un uso correcto de la tarjeta.

VI. Uso de las formas de cortesía.

Se refiere al sexismo oculto en las formas de cortesía “señorita/señora” para referirse a la mujer soltera o casada. Sin embargo, al hombre se ha utilizado “señor” con independencia de su estado civil, y para evitar la preservación de las desigualdades y asimetrías entre hombres y mujeres se recomienda al dirigir una invitación a una pareja sin importar la relación marital, incluir el nombre y apellido de las personas.

N	Expresión Sexista	Alternativa no sexista
1	Señora de Pérez o Señora Pérez o Señora Erika Gómez de Pérez	Erika Gómez o Señora Gómez
2	Sr. Pérez o esposa o Sr. y Sra. Pérez	Sra. Gómez y Sr. Pérez o Sra. Erika y Sr. Pedro Pérez o Erika Gómez y Pedro Pérez

VII. Uso de la Arroba.

No es un signo lingüístico y en términos de un lenguaje incluyente nuestro idioma es rico en vocablos.

N	Expresión Sexista	Alternativa no sexista
1	Funcionar@s...	Funcionarias y Funcionarios...
2	Director@s...	Directores y directoras...
3	Maestr@s...	Las y los maestros

VIII. Significados Sexistas.

Son palabras cuyos significados califican los atributos físicos o morales según se trate de mujeres u hombres, reforzando el estereotipo de género.



N	Expresión Sexista	Alternativa no sexista
1	Aventurera: prostituta	Aventurero: osado, valiente, arriesgado
2	Mujerzuela: prostituta	Hombrezuelo: hombrecillo
3	Mujer pública: prostituta	Hombre público: el que interviene en los negocios, la
4	Soltera: Anda buscando, quedada	Soltero: codiciado
5	Minorías étnicas. Los indígenas	Las y los indígenas. Las comunidades indígenas. Los pueblos indígenas
6	Las marimachas. Los desviados. Las tortilleras	Personas con preferencia sexual distinta a la hetero sexual. Lesbianas
7	Las vestidas	Personas travestis. Personas transgénero
8	Los enfermos de sida. Los sidosos	Personas que viven con VIH sida. Personas con VIH
9	Los viejitos. Los ancianos. Las personas de la tercera edad	Personas adultas mayores
1	Los mojados. Los braceros	Personas migrantes
1	Las sectas religiosas	Grupos religiosos
1	Los discapacitados. Personas con capacidades diferentes. Los	Personas con discapacidad
2		

IX. Uso de imágenes no sexistas.

Las imágenes son parte del lenguaje, y en la mayoría de las imágenes que se utilizan en las instituciones públicas y privadas muestran relaciones desiguales, por ejemplo una división del trabajo entre hombres y mujeres, en la que ubican al hombre en la economía, los deportes, la política y, las mujeres en la casa; mujeres como objetos sexuales, modelo físico de mujer donde su mayoría son jóvenes, blancas, delgadas y ricas, preocupadas por su aspecto físico y desvalorizadas en su capacidad intelectual, etc. Algunas formas que nos pueden orientar es: desasociar a las mujeres de papeles domésticos y presentarlas en el mundo público, la vida económica y la participación política, presentar al hombre en papeles domésticos.

X. Lenguaje Gestual.

Casi toda la comunicación incluye gestos, signos corporales y expresiones no verbales, pero si es importante reparar en expresiones cargadas de sexismo, tales como: uso y abuso de la imitación de tonos afeminados con el fin de ridiculizar y estigmatizar a las mujeres y a las personas homosexuales, la práctica masculina de evitar el contacto visual con las mujeres que integran un grupo mixto restando importancia a su participación, entre otros.

Y por último es importante conocer la definición de **Sexismo** que es la discriminación hacia las personas de un sexo por considerarlo inferior al otro. Alude a un conjunto de nociones, expresiones y prácticas sociales que, con base en la diferencia sexual, legitiman y afianzan la desigualdad social entre las personas y quiénes han sido históricamente discriminadas, las mujeres.



Otros ejemplos que pueden servir son:

Lenguaje sexista	Lenguaje no sexista
Será el juez el que lo determine	Quién juzgue determinará
El supervisor emitirá su opinión	Quién supervise emitirá su opinión
Tras la planeación, los administradores iniciarán el proceso	Tras la planeación, quienes administren iniciarán el proceso
El solicitante	La persona solicitante
Los candidatos	Las personas candidatas
Los beneficiarios	Las personas beneficiarias
Los becarios	Las personas becarias
Ser español	Tener nacionalidad española, ser español o ser española
Los titulares de las plazas	Titulares de las plazas
Los participantes en las pruebas	Quienes participen en las pruebas
Los jefes de servicio	Jefaturas de servicios
Cuántas personas sean convocados por el Presidente	Cuántas personas sean convocadas por la Presidencia.
Asistente, dependiente, dirigente, aspirante	Asistenta, dependienta, la dirigente, la
Todos deben firmar la propuesta	Se debe firmar la propuesta/es necesario firmar la propuesta.
Los que se acrediten, recibirán el certificado de asistencia	Quienes se acrediten, recibirán el certificado de asistencia
Los estudiantes y los profesores asistirán a la clausura	Profesores y estudiantes asistirán a la clausura



Lenguaje sexista	Lenguaje no sexista
Incluye a todos los trabajadores y todas las	Incluye a todo el personal,
Los niños, las niñas y los niños	La niñez
Los jóvenes	Las y los jóvenes
Poblaciones callejeras	Personas con situación de calle
Personas privadas de su libertad	Personas en centros de reclusión
Los hombres que trabajan en el Estado	Las personas que trabajan en el estado
Los homosexuales	Las personas homosexuales
Las y los practicantes	
Los trabajadores deben permanecer en su sitio de trabajo	Los y las trabajadoras deben permanecer en su sitio de trabajo
Los vicepresidentes	Las vicepresidencias
El comandante General de la fuerza	La Comandancia General de la fuerza aérea
Las sectas religiosas	Grupos religiosos
Servidor Público	La persona servidora pública
El héroe/ la héroe	El héroe o la heroína
Los alumnos son talentosos	Las alumnas y los alumnos son talentosos
Los adolescentes	La adolescencia
Los habitantes	La población
Los ciudadanos	La ciudadanía
Los alumnos	El alumnado
Los vecinos	El vecindario
Los electores	El electorado
El que suscribe	Quién suscribe



Sustantivos colectivos

No Incluyente



Incluyente



Los hombres	-----	La humanidad
Los niños	-----	La niñez
Los estudiantes	-----	El estudiantado
Los alumnos	-----	El alumnado
Los profesores	-----	El profesorado



Los nombres abstractos

No Incluyente



Incluyente



Los gerentes

La gerencia

Los jefes

Las jefaturas

Los políticos

La clase política

Los coordinadores

La coordinación

@CONAVIM_MX

Sin Violencia

Sin Violencia

www.gob.mx/conavim

Hacer visibles a las mujeres: el derecho a ser nombrada

Si se trata de un hombre



Médico

Presidente

Arquitecto

Ingeniero

Profesor

Técnico

Si se trata de una mujer



Médica

Presidenta

Arquitecta

Ingeniera

Profesora

Técnica

@CONAVIM_MX

Sin Violencia

Sin Violencia

www.gob.mx/conavim



Usar quien, cualquiera

No Incluyente





Los estudiantes que tengan tareas por entregar, favor de entregarlas a más tardar el martes

Aquellos que presenten la documentación completa podrán registrarse

Incluyente





Cualquiera que tenga tareas por entregar, favor de entregarlas a más tardar el martes

Quienes presenten la documentación completa podrán registrarse

@CONAVIM_MX Sin Violencia Sin Violencia www.gob.mx/conavim



Persona / Personas

No Incluyente



La Directora recibió a los agraviados

Se invitó a los trabajadores de la CONAVIM a usar alguna prenda naranja

Incluyente



La Directora recibió a las **personas** agraviadas

Se invitó a las **personas** que trabajan en la CONAVIM a usar alguna prenda naranja

@CONAVIM_MX


Sin Violencia


Sin Violencia

www.gob.mx/conavim



Omitir el sujeto

No Incluyente  	Incluyente  
Si el usuario solicita la información	Si se solicita la información
Cuando el trabajador presente una propuesta	Cuando se presente una propuesta

 @CONAVIM_MX  Sin Violencia  Sin Violencia www.gob.mx/conavim





Evita el uso del masculino genérico

No Incluyente



Todos están invitados a la cena

Los maestros tienen que hacer un examen cada semana

Incluyente



Todas y todos están invitados a la cena

Las maestras y maestros tienen que hacer un examen cada semana

@CONAVIM_MX

Sin Violencia

Sin Violencia

www.gob.mx/conavim

No utilizar a las mujeres como pertenencia del hombre

No Incluyente



La Señora de Pérez
Sr. Pérez y esposa

Los directores asistirán con sus mujeres a la cena

Incluyente



Sra. López
Ana López
Sr. Pérez y Sra. López

Las personas de nivel directivo asistirán acompañadas a la cena

@CONAVIM_MX

Sin Violencia

Sin Violencia

www.gob.mx/conavim

Carretera a Puerto Madero km 24+300 SN Puerto Madero (San Benito) C.P. 30830. Tapachula, Chiapas, México



Conmutador: 962 689 0090 Ext. 1002 - 1010

www.uptapachula.edu.mx

Si eres mujer, nómbrate

No Incluyente



Todos estamos muy contentos con las clases de inglés

Cuando uno lo piensa...

Incluyente



Todas y todos estamos muy contentos con las clases de inglés

Cuando una lo piensa...

@CONAVIM_MX Sin Violencia Sin Violencia www.gob.mx/conavim

Bibliografía.

CONAPRED, *10 Recomendaciones para el uso no sexista del lenguaje*, Col. “Textos del Caracol”, Núm. 1, Segunda Edición, México, 2009.