

Allende No. 23, Primer Piso  
Col. Centro, Del. Cuauhtémoc  
México, D.F., C.P. 06010  
[unidaddegenero@senado.gob.mx](mailto:unidaddegenero@senado.gob.mx)

## **Mesa Directiva del Senado de la República**

Sen. Miguel Barbosa Huerta  
Presidente

Sen. José Rosas Aispuro Torres  
Vicepresidente

Sen. Arturo Zamora Jiménez  
Vicepresidente

Sen. Luis Sánchez Jiménez  
Vicepresidente

Sen. Lilia Guadalupe Merodio Reza  
Secretaria

Sen. Rosa Adriana Díaz Lizama  
Secretaria

Sen. María Lucero Saldaña Pérez  
Secretaria

Sen. María Elena Barrera Tapia  
Secretaria

Sen. Martha Palafox Gutiérrez  
Secretaria

## **Mesa Directiva de la Comisión para la Igualdad de Género**

Sen. Diva Hadamira Gastélum Bajo  
Presidenta

Sen. Martha Elena García Gómez  
Secretaria

Sen. Angélica de la Peña Gómez  
Secretaria

### **Unidad de Género**

Mtra. Pamela Higuera Hidalgo  
Titular de la Unidad

Mtra. Laura Henríquez Maldonado  
Dirección de Cultura Institucional con Perspectiva de Género

Lic. Iván Miranda Posadas  
Dirección de Proyectos con Perspectiva de Género

### **Elaboró:**

Mtra. Pamela Higuera Hidalgo

# INDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>II. EL SEXISMO EN EL LENGUAJE</b> .....	8
<b>III. NORMATIVIDAD NACIONAL E INTERNACIONAL QUE SUSTENTA LAS ACCIONES A FAVOR DEL LENGUAJE INCLUYENTE</b> .....	11
<b>1. Marco Jurídico Nacional</b> .....	11
a) Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.....	11
b) Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación.....	11
c) Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres .....	11
<b>2. Marco jurídico internacional</b> .....	13
a) Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, ONU (CEDAW).....	13
b) Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belém do Pará), OEA. ....	13
c) Declaración de Acción de Beijing .....	13
d) Catedra UNESCO. ....	14
<b>IV. CLASIFICACIÓN DEL LENGUAJE</b> .....	15
1. Lenguaje sexista.....	15
2. Lenguaje no sexista .....	15
3. Lenguaje incluyente .....	16
<b>V. ALGUNOS USOS GRAMATICALES</b> .....	17
<b>VI. IMÁGENES INCLUYENTES</b> .....	32
<b>VII. LENGUAJE GESTUAL</b> .....	35
<b>VIII. Bibliografía</b> .....	36

“Una definición discriminatoria, genera discriminación”

## I. INTRODUCCIÓN

El lenguaje no es una creación de la mente humana, sino un producto social e histórico que influye en nuestra percepción de la realidad. El lenguaje condiciona nuestro pensamiento y determina nuestra visión del mundo.

Con el lenguaje lo que hacemos es referirnos a todo aquel conjunto de signos y sonidos, que ha utilizado el ser humano desde su creación hasta nuestros días para poder comunicarse con otros individuos de su misma especie, a los que manifiesta tanto lo que siente, como lo que piensa acerca de una cuestión determinada.<sup>1</sup>

El español es un idioma románico y como otras lenguas romances es una lengua de género, es decir, que posee morfemas distintos para el género femenino y para el género masculino. El español conserva de latín ambos géneros y pierde el neutro, a diferencia de otras lenguas indoeuropeas.

Actualmente, debido a la insistencia principalmente de distintos movimientos feministas y de mujeres, sobre la utilización de un lenguaje que incluya por igual a mujeres y hombres, muchas personas consideran esta propuesta como una moda que seguramente pronto pasará, sin embargo, llamarlo una moda es algo totalmente falso, ya que desde la creación de nuestra lengua se especificaban ambos géneros, pues se consideró necesario plasmar la realidad de nuestra sociedad.

En el poema del CID, escrita en época medieval señala;

---

<sup>1</sup> Referencia <http://definicion.de/lenguaje/> consultada en mayo 2015.

<p>Myo Çid Roy Diaz  en sue conpañã  exien lo ueer  <b>burgeses e burgesas</b>  plorando de los oios,  De las sus bocas  'Dios, que buen vassallo,  (Poema del Cid, vv.15-20)<sup>2</sup></p>	<p>por Burgos entroue,  sessaenta pendones;  <b>mugieres e uarones,</b>  por las finiestras sone,  tanto auyen el dolore.  todos dizian una razone:  si ouiesse buen seõore!</p>
---	--

Además, hay precedentes mucho más antiguos, pues este uso proviene sin la menor duda de otros similares, que se producían en la lengua madre latina, cuando alguien sintió la necesidad de matizar la especificación genérica: una inscripción funeraria pagana de la Bética contiene ya el desdoblamiento «Equitius... Vestiponensis» y «Equitia... Vestiponensia» (*CIL*, II, 1467).<sup>3</sup>

El lenguaje al no ser algo natural, sino una construcción social e histórica<sup>4</sup>, cambia según la cultura y a través del tiempo. Por medio del lenguaje percibimos la realidad y aprendemos a pensar y nombrar el mundo que nos rodea en función de los valores imperantes de la sociedad.

La lengua española por sí misma no es sexista, lo que se encuentra permeado de sexismo es el mal uso de esta lengua, que además, es aceptado y utilizado normalmente y se ha ido afianzando en la sociedad.

Es importante señalar que las lenguas son modificables y evolucionan conforme a las necesidades de una determinada sociedad, pero este es un hecho en el cual poco nos detenemos a reflexionar, pensamos que así es y no en la trascendencia

---

<sup>2</sup> DE ANDRÉS CASTELLANOS Soledad, "Sexismo y Lengua, el Estado de la Cuestión; Reflejos de la Prensa" en Revista de Estudios Literarios. Facultad de Ciencias de la Información, Universidad de Complutense de Madrid. España 2000. Consultada en <https://pendientedemigracion.ucm.es/info/especulo/numero16/sexis984.html>

<sup>3</sup> Idem.

<sup>4</sup>

de cada palabra que transmitimos. Sin embargo como comentamos anteriormente, las lenguas no quedan intactas, pues si así sucediera, estarían destinadas a desaparecer.

## II. EL SEXISMO EN EL LENGUAJE.

Las lenguas no se limitan a ser un simple espejo que nos devuelve la realidad de nuestro rostro: como cualquier otro modelo idealizado, como cualquier otra invención cultural, las lenguas pueden llevarnos a conformar nuestra percepción del mundo e incluso a que nuestra actuación se oriente de una determinada manera”<sup>5</sup>

Los roles de género asignados culturalmente a mujeres y a hombres han sido transmitidos de generación en generación por medio del lenguaje, un lenguaje con uso androcéntrico<sup>6</sup>, el cual reproduce las desigualdades y discrimina a las mujeres por el solo hecho de ser mujeres.

Todo y cada una de las frases que expresamos, cada palabra tiene una lectura de género, que comunica y refuerza los estereotipos y roles de género asignados culturalmente a ambos sexos, con lo cual se generan relaciones jerárquicas, asimétricas y de poder donde los hombres son el sujeto de referencia y las mujeres quedan subordinadas e invisibilizadas.

En este sentido, debemos recordar que lo que no se nombra no existe y al utilizar el masculino como genérico se ha eliminado a las mujeres en la historia y en la vida cotidiana.

Actualmente, la propuesta de utilizar un lenguaje no sexista que visibilice a las mujeres y además la coloque como protagonistas de un mundo donde más de la mitad

---

<sup>5</sup> CALERO María Luisa, “Del silencio al lenguaje; Perspectivas desde la orilla” en En femenino y en masculino. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer. Madrid España, 1990. Pp.6

<sup>6</sup> El androcentrismo es la visión del mundo que sitúa al hombre como centro de todas las cosas. Esta concepción de la realidad parte de la idea de que la mirada masculina es la única posible y universal, por lo que se generaliza para toda la humanidad, sean hombres o mujeres. El androcentrismo conlleva la invisibilidad de las mujeres y de su mundo, la negación de una mirada femenina y la ocultación de las aportaciones realizadas por las mujeres. <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1600>

de los seres humanos son mujeres, ha tenido resistencia, principalmente por el desconocimiento de la propuesta en sí. A continuación se presentan algunos argumentos que se utilizan para rechazar el uso no sexista del lenguaje:

- *Se dice que es pesado, repetitivo y poco espontáneo.* En realidad, el esfuerzo por transformar de forma consciente nuestra manera de hablar permite usos creativos y ricos del lenguaje. Claro que puede resultar complicado al principio, pero se trata de un aprendizaje que nace de una convicción política y que requiere un cierto esfuerzo inicial.
- *Va contra el principio de lingüístico de eficacia.* No es cierto que siempre rijan ese principio, aun menos cuando se trata de lenguaje oral; para comunicarnos usamos frecuentemente recursos antieconómicos (muletillas, repeticiones, etc...)
- *Se dice que es políticamente correcto, una moda.* ¿Por qué no verlo como un avance, una toma de conciencia?
- *Un argumento más “técnico” es el que sostiene que se trata de una propuesta innecesaria ya que parte de una confusión entre el neutro y el masculino.* Es precisamente aquí donde está el núcleo de la cuestión: que el masculino y el neutro coincidan no es una casualidad sino el resultado de una cultura androcéntrica. La apuesta por el lenguaje no sexista problematiza el lenguaje en tanto que construcción de una sociedad discriminatoria.<sup>7</sup>

Asimismo Morenos señala que; “El diccionario de la Real Academia Española (RAE) recoge usos de las palabras, no crea palabras”.<sup>8</sup> Las palabras evolucionan, una palabra no se escribe igual hoy que ayer.

---

<sup>7</sup>MORENO Rebeca; “Manual de lenguaje sexista”, ACSUR las Segovias. España 2013. Pp3 [http://www.mun-dubat.org/archivos/201303/manual\\_de\\_lenguaje\\_no\\_sexista-acsur.pdf](http://www.mun-dubat.org/archivos/201303/manual_de_lenguaje_no_sexista-acsur.pdf)

Consultado en mayo de 2015.

<sup>8</sup> Idem

Además, la RAE señala que las lenguas cambian de continuo, y lo hacen de modo especial en su componente léxico, en sus palabras; “Los diccionarios nunca están terminados son una obra viva que se esfuerza en reflejar la evolución registrando nuevas formas y atendiendo a las mutaciones de significado”<sup>9</sup>.

Por último es importante recordar lo que señaló Adrienne Rich; “En un mundo donde el lenguaje y el nombrar las cosas son poder, el silencio es opresión y violencia”.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Real Academia Española, Diccionario de la lengua española, 2010. <http://lema.rae.es/drae/>

Consultado mayo 2015.

<sup>10</sup> MEANA Teresa; “Porque las palabras se las lleva el viento...Por un uso no sexista de la lengua”. Ayuntamiento de Quart de Pobret. España.

### **III. NORMATIVIDAD NACIONAL E INTERNACIONAL QUE SUSTENTA LAS ACCIONES A FAVOR DEL LENGUAJE INCLUYENTE**

#### **1. Marco Jurídico Nacional**

##### **a) Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**

En su artículo 1º eleva a rango constitucional los derechos humanos reconocidos en los tratados ratificados y garantiza la protección más amplia para las personas; obliga a las autoridades, en el ámbito de sus competencias a; “Promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad. El Estado deberá prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a los derechos humanos”. Prohíbe toda discriminación por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social y de salud, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas. Asimismo, en su artículo 4º reconoce la igualdad jurídica de mujeres y hombres.

##### **b) Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación**

El artículo 4º define a la discriminación como; “..toda distinción, exclusión o restricción que, basada en el origen étnico o nacional, sexo, género, edad, discapacidad, condición social o económica, condiciones de salud, embarazo, lengua, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra, tenga por efecto impedir o anular el reconocimiento, goce o el ejercicio de los derechos y la igualdad real de oportunidades de las personas”.

##### **c) Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres**

Establece en su artículo 12 que corresponde al Gobierno Federal; “Garantizar la igualdad de oportunidades mediante la adopción de políticas, programas, proyectos e instrumentos compensatorios, como acciones afirmativas”.

Asimismo, en su artículo 41 señala que; “será objetivo de la Política Nacional la eliminación de los estereotipos que fomentan la discriminación y la violencia contra las mujeres”, para lo cual, el artículo 42 dispone que las autoridades correspondientes desarrollarán ciertas acciones, entre las que se encuentra:

“II. Desarrollar actividades de concientización sobre la importancia de la igualdad entre mujeres y hombres”.

## **2. Marco jurídico internacional**

### **a) Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, ONU (CEDAW).**

Esta convención busca eliminar la discriminación contra las mujeres, entendida como; “toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil u en cualquier otra.

Establece que los Estados Partes adoptarán medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra las mujeres en la esfera del empleo, y para asegurarles los mismos derechos respecto a los hombres, en cuanto a: oportunidades; elección libre de profesión y empleo; ascensos laborales; prestaciones y seguridad social; igual remuneración para trabajo de igual valor; protección a la salud; seguridad en el trabajo, entre otros.

### **b) Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belém do Pará), OEA.**

Señala que los Estados Partes convienen en adoptar, por todos los medios apropiados, políticas y medidas orientadas a prevenir, sancionar y erradicar todas las formas de violencia contra las mujeres.

### **c) Declaración de Acción de Beijing**

Señala que; los Estados Partes deberán: Adoptar las medidas que sean necesarias para eliminar todas las formas de discriminación contra las mujeres y las niñas, y suprimir todos los obstáculos a la igualdad de género y al adelanto y potenciación del papel de las mujeres.

**d) Catedra UNESCO.**

En 1993, la UNESCO revisó sus textos fundamentales con miras a la eliminación de cualquier forma de lenguaje sexista y a la utilización de fórmulas y términos neutros que contribuyeran a modificar actitudes y expectativas que pudieran constituir un obstáculo para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres. Ese año, la Conferencia General determinó la necesidad de formular propuestas de modificación de los textos fundamentales teniendo en cuenta concretamente el principio de igualdad entre mujeres y hombres y comunicar dichas propuestas de modificación a los Estados miembros y miembros asociados, con el objetivo de incentivar la adopción de tales medidas en cada país en particular.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Tomado de Proyecto de Ley (S-0034/08), *Lenguaje No Sexista*, Senado de la Nación de la República Argentina. Disponible en: 3.2.2. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ratificada por México el 27 de septiembre de 2007)

## IV. CLASIFICACIÓN DEL LENGUAJE

### 1. Lenguaje sexista

El lenguaje sexista es una construcción social y como tal refleja los prejuicios sexistas aun presentes en nuestra cultura a la vez que condiciona nuestra forma de ver el mundo. Es aquel que oculta, infravalora, subordina y/o excluye a las mujeres.<sup>12</sup>

El lenguaje sexista reproduce las relaciones asimétricas entre los sexos, legitima la visión androcentrista del mundo, subordinan lo femenino a lo masculino e invisibiliza completamente a las mujeres de toda forma lingüistas.

El lenguaje sexista refleja prejuicios sexistas y subordina lo femenino a lo masculino.

### 2. Lenguaje no sexista

El lenguaje no sexista es un uso igualitario del lenguaje que, de forma consciente, pretende fomentar una imagen equitativa y no estereotipada de las personas a las que se dirige o refiere. Forma parte del lenguaje incluyente un concepto más amplio que contempla otras discriminaciones por razones diferentes al sexismo.<sup>13</sup>

El lenguaje no sexista fomenta una imagen equitativa y no estereotipada de las personas.

---

<sup>12</sup> ACSUR, "Manual de lenguaje no sexista" ACSUR las Segovias, España 2012. El manual se puede consultar en <http://www.acsur.org/Manual-de-lenguaje-no-sexista>

<sup>13</sup> Idem.

### **3. Lenguaje incluyente**

El lenguaje incluyente va más allá del lenguaje no sexista, busca la eliminación de formas lingüísticas y prejuicios sexistas, etarios, racistas, heterosexistas de nuestro lenguaje, lo que lo hace un lenguaje justo e igualitario.

Para efecto de esta guía se propondrán diferentes recursos para el uso no sexista del lenguaje y al final se propondrán distintas formas para un lenguaje incluyente.

Busca la eliminación de formas lingüísticas y prejuicios sexistas, etarios, racistas, heterosexistas de nuestro lenguaje

## V. ALGUNOS USOS GRAMATICALES

Existen usos gramaticales que, sin ninguna justificación razonable, han ido permeándose en el pensamiento y habla española, resultando no en pocas ocasiones incoherente. En este sentido, como señala Julia Pérez "... nos han hecho creer que al nombrar a un grupo mixto de personas en masculino estamos nombrando también a las mujeres que hay en ese grupo". Por ejemplo;

- Los alumnos son brillantes
- Los mexicanos trabajan mucho
- Los hombres son valientes

Al leer estas frases no es posible afirmar que en los grupos mencionados se habla de mujeres y hombres.

### ¿Cómo evitar el uso de un lenguaje sexista?

Existen múltiples técnicas para el uso de un lenguaje no sexista que permiten visibilizar a mujeres y hombres. No son reglas únicas e inflexibles, son complementarias y pueden usarse alternativa o simultáneamente en función del contexto.

#### **El Genérico**

Cuando se habla en masculino como si fuese "neutro", en realidad se excluye a las mujeres, el masculino es masculino y no neutro. El neutro según las reglas gramaticales es para nombrar cosas o bien las situaciones. Por ejemplo; fantástica, cómico, caliente.

El neutro existe en algunas lenguas indoeuropeas, donde los sustantivos no se clasifican como masculinos ni femenino, sin embargo en español no existen dicho neutros; solo se presenta para demostrar objetos el artículo “lo” y los pronombres “le”, “usted” y los reflexivos “se” y “sí”.

La utilización del masculino como genérico, es mucho más frecuente en plural que en singular, sobre todo en los nombres apelativos;

**En la reunión hay 3 directores y 10 funcionarios públicos.**

Con esta frase ¿podemos deducir que es una reunión donde hay mujeres y hombres? Y si la frase cambia a;

**En la reunión hay 3 directoras y 10 funcionarias públicas.**

En este caso no cabría duda de que solo se reúnen mujeres.

En estas situaciones se propone se utilicen otras fórmulas como;

- El funcionariado público,
- El personal de mando,
- Las y los directivos,
- El personal directivo,
- Las directoras y los directores.

<u>SEXISTA</u>	<u>NO SEXISTA</u>
Los adultos mayores	Las personas adultas mayores
Los niños	La infancia, la niñez
Los maestros	El personal docente, el profesorado, magisterio
Los jóvenes	La juventud
Los votantes	El electorado

### **Salto semántico**

Se comete en salto semántico cuando un vocablo con apariencia de genérico (es decir, se supone incluye a mujeres y hombres) revela más adelante que su valor era específico (solo incluía hombres), lo cual genera un problema de concordancia y subordinación.

“El masculino incluye al femenino, a la vez que refiere unívocamente a los hombres, la inclusión del femenino va de la mano de su invisibilización, las mujeres no nos vemos en el lenguaje, cuando aparecemos mencionadas y en el texto leemos, por ejemplo, “sus mujeres” nos damos cuenta de la secundaridad del papel femenino. Es decir, el género gramatical masculino incluye a femenino, tal como, en la cultura, las mujeres somos incluidas, en tanto reproduzcamos la labor invisible de la feminidad. Como seres humanas pensantes, creadoras de cultura y sociedad, estamos excluidas, no existimos.”<sup>14</sup>

<sup>14</sup> FRANULIC Andrea, “El análisis de la palabra 'hombre' en el discurso oficial de la arqueología: una perspectiva feminista radical” Revista Atlántica Mediterránea de Prehistoria y Arqueología Social 13, Universidad de Cádiz, 2011. pp 9 – 15.

**S.-** Los guerrerenses vendían sus productos en el puerto, mientras las mujeres y los niños se quedaban en la aldea.

**NS.-** En Guerrero, los hombres vendían sus productos en el puerto, mientras las mujeres y los niños se quedaban en la aldea.

**S.-** Todos los trabajadores podrán asistir a la cena con sus esposas.

**NS.-** El personal podrá asistir a la cena con sus parejas.

### Uso de los pronombres relativos “quien y quienes” en lugar de los pronombres demostrativos “aquel y aquellos”

El pronombre es la palabra que sustituye al nombre. Existen algunos pronombres indefinidos que tienen una sola forma para referirse al masculino y al femenino, lo que los hace herramientas ideales para nombrar de manera igualitaria a mujeres y hombres y así eliminar expresiones sexistas.

Los pronombres **relativos** son *sustitutos relacionantes*. Remiten a un sujeto o cosa que apareció con anterioridad y lo reemplazan introduciendo una oración subordinada que lo adjetiva.

El uso de los pronombres demostrativos como aquel y aquellos puede ser sustituido por los pronombres relativos “quien o quienes”.

**S.** Aquellos que hicieron la tarea levanten la mano.

**NS.** Quienes hicieron la tarea, levanten la mano.

**S.** Aquel que quiera tomar un folleto, favor de formarse.

**NS.** Quien quiera tomar un folleto, favor de formarse

Asimismo, se puede sustituir un sujeto en masculino plural por el “quien y quienes”, con el fin de eliminar este sesgo de género.

**S.** Los corredores que necesiten camisetas, pasen al estante.  
**NS.** Quienes necesiten camisetas, pasen al estante.

**S.** El estudiante que necesite sus calificaciones, favor de pasar a dirección.  
**NS.** Quien necesite sus calificaciones, favor de pasar a dirección.

### Títulos y profesiones

La lengua está cambiando permanentemente, con el tiempo se construyen y establecen nuevas formas y palabras que con el uso constante se integran y permanecen en el hablar cotidiano.

La lengua tiene un valor simbólico trascendental, lo que no se nombra no existe y en este sentido la importancia de nombrar a las mujeres.

#### SEXISTA

La Arquitecto

La Ingeniero

La Licenciado

La Médico

La Contador

#### NO SEXISTA

La Arquitecta

La Ingeniera

La Licenciada

La Médica

La Contadora

## Títulos y Profesiones

Al igual que con los **títulos y profesiones** será importante evitar el uso masculino en los cargos u ocupaciones. Es muy común que, incluso sin saber el género de las personas a las que nos referimos, usemos el masculino o lo que es más incoherente, que sabiendo que se trata de una mujer o de un grupo de mujeres utilicemos el masculino en adjetivos, profesiones o cargos.

<b>SEXISTA</b>	<b>NO SEXISTA</b>	<b>OTRO RECURSO</b>
Los asesores/ el asesor	La asesora	Asesoría
Los directores/el director	La directora	La Dirección
Los subdirectores y el subdirector	La subdirectora	La Subdirección
Los legisladores/ el legislador	La legisladora	La Legislatura

## Gerundio

Otro uso que puede funcionar para eliminar el sexismo en el lenguaje, es la utilización del gerundio en lugar de palabras que por costumbre se expresan en masculino por ejemplo; abogados, médicos, vendedores, tabasqueños, acapulqueños, entre otros.

**S.** Si los vendedores fuesen más amables, venderían más

**NS.** Siendo más amables, las ventas crecen.

**S.** Los Tabasqueños siembran mucho plátano.

**NS.** En Tabasco están sembrando mucho plátano.

**S.** Si los abogados aprendieran de derechos humanos, habría menos quejas.

**NS.** Aprendiendo derechos humanos, habría menos quejas.

En algunas ocasiones no es necesario el uso del sustantivo, de hecho se utiliza muchas veces de manera redundante. Omitiendo el sustantivo podemos utilizar una fórmula que no hace uso del masculino como forma genérica.

**S.** Nosotros buscamos la eliminación de la pobreza.

**NS.** Buscamos la eliminación de la pobreza.

**S.** El señaló a esa persona como responsable.

**NS.** Señaló a esa persona como responsable.

**S.** Ellos sabían construir carreteras.

**Sabían construir carreteras.**

**Utilizar el verbo *tener* en vez de *estar*.**

**S.** Estamos satisfechos con nuestro trabajo

**NS.** Tenemos una gran satisfacción por nuestro trabajo

**S.** Somos apasionados por el deporte

**NS.** Tenemos pasión por el deporte

**Tratamiento equitativo entre mujeres y hombres y referirse a las mujeres como seres autónomos**

**SEXISTA**

El y su mujer

Los migrantes y sus familias

**NO SEXISTA**

La pareja, ella y su pareja

La población migrante

Debemos eliminar los **tratamientos de cortesía**, en los cuales se denota una relación de propiedad o subordinación en la pareja. Asimismo, en algunas ocasiones al referirse a las mujeres, se hace en relación a su estado civil, mientras que en el caso de los hombres no se realiza esa referencia.

SEXISTA	NO SEXISTA
Señora de Hernández	Se propone Lorena
Señora Hernández	Santana o
Señora Lorena Santana de Hernández	Señora Santana

### Tratamiento simétrico

SEXISTA	NO SEXISTA
Rosario y Osorio	Robles y Osorio
Peña y La Bachelet	Peña y Bachelet
Señores y señoritas	Señoras y Señores
Licenciado y señorita	Licenciado y licenciada

**Nombrar a los dos sexos usando dos artículos para diferenciarlos y así visibilizar a las mujeres.**

SEXISTA	NO SEXISTA
Los trabajadores	Las y los trabajadores
Los policías	Las y los policías
Los consumidores	Los y los consumidores

O bien se pueden utilizar los dos sustantivos para diferenciar a ambos sexos y realizar una frase incluyente

<b>SEXISTA</b>	<b>NO SEXISTA</b>
Los niños	<b>Las niñas y los niños</b>
Los directores	<b>Las directoras y los directores</b>
Los jueces	<b>Las juezas y los jueces</b>

Podemos sustituir el uso de uno, unos, por alguien o cualquiera.

<b>S.</b> Si uno no quiere salir de casa
<b>NS.</b> Si alguien no quiere salir de casa
<b>S.</b> Cuando uno se sienta a descansar
<b>NS.</b> Cuando nos sentamos a descansar
<b>S.</b> Cuando uno escucha música
<b>NS.</b> Cuando cualquiera escucha música

La singularización social invisibiliza la diversidad de los grupos que existen en la sociedad.

<b>SEXISTA</b>	<b>NO SEXISTA</b>
El joven	<b>La juventud</b>
La mujer	<b>Las mujeres</b>
El niño	<b>La niñez, infancia</b>

### **El “hombre” como sinónimo de género humano**

A pesar de que la palabra “hombre” es utilizada como representación de todo el género humano, que comprende a las mujeres, la utilización de HOMBRE o de hombres con sentido universal es incorrecta, pues destaca el protagonismo de éstos y oculta el de las mujeres en todos los ámbitos de la actividad humana.

En este sentido, es preferible evitar la palabra hombre y sustituirla por otras palabras incluyentes como; las mujeres y los hombres, las personas, los seres humanos. La humanidad, el género humano o bien la especie humana.

La utilización de HOMBRE o de hombres con sentido universal destaca el protagonismo de éstos y oculta el de las mujeres

### **Evita el uso discriminatorio**

Los indios	Las poblaciones indígenas
Minusválidos	Personas con alguna discapacidad
Homosexuales	Personas con diferente orientación sexual
Sidosos	Personas que viven con VIH

Cambiar el **verbo de la tercera persona del singular** a la segunda persona del singular (**Tú o Usted**) o a la primera persona del plural.

**S.** Los lectores del periódico podrán participar en el sorteo.

**NS.** Si **Usted** lee el periódico podrá participar en el sorteo

**S.** El consumidor estará más seguro si comprueba el precinto del envase

**NS.** **Usted** sentirá mayor seguridad al comprobar el precinto del envase

## Los duales aparentes

Los duales aparentes son palabras que tienen un significado distinto para mujeres y para hombres. Es decir, que su acepción varía según el género: masculino y femenino.

El lenguaje es parte de la construcción del patriarcado y en este sentido se remarca el carácter negativo del sexo femenino y se realza al sexo masculino.

En este sentido algunas palabras cambian totalmente su significado dependiendo de si se habla de hombre o de mujer.

**Cualquier:** Adjetivo indefinido. Cualquiera.

**Cualquiera:** Mujer de mala vida (entre otras acepciones)

**Hombrezuelo:** Diminutivo de hombre [como es regular, no está en el DRAE]

**Mujerzuela:** Mujer perdida, de mala vida.

**Hombre público:** El que tiene presencia e influjo en la vida social

**Mujer pública:** Prostituta

**Lobo:** (Perú) astuto, agudo (entre otras acepciones)

**Loba:** Mujer sensualmente atractiva (entre otras acepciones)

**Perdido:** Hombre sin provecho y sin moral (entre otras acepciones)

**Perdida:** Prostituta (entre otras acepciones)

**Perro:** Mamífero doméstico de la familia de los Cánidos (entre otras acepciones)

**Perra:** Prostituta (entre otras acepciones)

**Zorro:** Hombre muy taimado y astuto (entre otras acepciones)

**Zorra:** Prostituta (entre otras acepciones)

Esto da un claro panorama de lo que significa lenguaje sexista y como el lenguaje está permeado de cargas culturales que pueden ser modificadas, puede tardar pero es necesario trabajar en ello.

### Las frases

Existen **frases** que denotan los roles tradicionales, estereotipos y posesión de las mujeres.

El último en llegar es niña  
Si quieres trabajar para que tuviste hijos  
La mujer de Luis

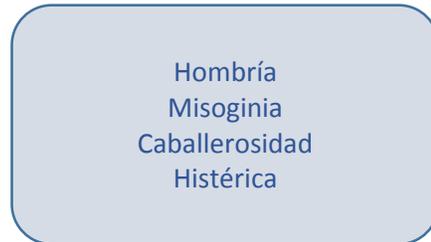
### Los refranes

Los refranes, por cierto muy utilizados en México, también cargan una visión androcéntrica con un contenido estereotipado y en algunos casos reflejan y promueven la violencia. Los refranes suelen ser discriminatorios. Debemos tener cuidado ya que en México son muy usados.

Detrás de un gran hombre hay una gran mujer  
La mujer tiene derecho, si se mantiene en su  
techo  
La mujer ciega, mas no discierne  
La mula y la mujer a palos se han de vencer

## Los vacíos léxicos

Son utilizados por la falta de palabras para dar referencia a cualidades o actitudes humanas sin especificación o que no tienen un significado para el otro género.



## Paréntesis y diagonal

Actualmente el paréntesis y la diagonal son muy utilizadas cuando se quiere “ahorrar” tiempo y espacio para nombrar a mujeres y hombres.

Sin embargo el uso del paréntesis y la diagonal nuevamente invisibiliza a las mujeres, por lo que es recomendable no utilizarlas más que en ocasiones cuando se desconoce el sexo de la persona a quien se dirige el mensaje o comunicado.

Estimado – Estimada(o)

Querido – Querida (o)

Interesado.- interesada (o)

El paréntesis y la diagonal  
nuevamente invisibiliza a las  
mujeres

## Desdoblamiento y cambios de orden

Es la repetición del sujeto o la utilización de los dos géneros gramaticales, su uso ayuda a evitar la ambigüedad del uso masculino genérico.

Podemos usar la doble forma sin temor a que esto sea una repetición, ya que son dos realidades diferentes y como tales, deben ser nombradas. Cuando se utilice esta fórmula, como una acción afirmativa debemos utilizar primero el femenino y después el masculino.

SEXISTA	NO SEXISTA
Los vendedores	Las vendedoras y los vendedores
Los ingenieros	Las ingenieras y los ingenieros
Los directores	Las directoras y los directores

## Arroba @

La utilización de la arroba se ha vuelto común, sin embargo en la redacción de textos no se debe utilizar la arroba para nombrar a ambos sexos, ya que no es un signo lingüístico, es un símbolo que a lo largo de la historia ha tenido significados propios variados y actualmente se utiliza como un símbolo para algunas comunicaciones en internet. Dichos símbolo no cuenta con un sonido y no se debe leer como a y o.

La arroba es un símbolo que a lo largo de la historia ha tenido significados propios variados y actualmente se utiliza como un símbolo para algunas comunicaciones en internet.

## VI. IMÁGENES INCLUYENTES

La reproducción de estereotipos y roles de género impuestos socialmente a mujeres y hombres, así como actos de violencia en contra de las mujeres se reproducen en las imágenes, las cuales son parte del lenguaje. Las imágenes pueden reforzar sesgos de género, con lo cual abonan a la desigualdad entre mujeres y hombres.

Las imágenes sexistas y discriminatorias generalmente muestran al prototipo de mujer blanca, joven, bella y rica, sumisa, tonta a quien no le importa su capacidad intelectual, solo su físico. Las mujeres generalmente son representadas como objetos sexuales, o bien se les coloca en actos donde sufren violencia y revictimización. Asimismo, se les presenta como las únicas responsables de las tareas domésticas y de cuidado, dejándolas fuera de todo ámbito social, político, cultural, económico, deportivo o académico.

A continuación se presenta la estereotipia utilizada en las imágenes se reproduce en los medios de comunicación

La estereotipia de género:<sup>15</sup>

- “hombre-cultura” versus “mujer-naturaleza”;
- “espacios públicos” versus “espacios privados-domésticos”;
- “razones masculinas” frente a “pasiones femeninas”.

---

<sup>15</sup> GARCÍA Y LEMA, “Guía de intervención ante la publicidad sexista”. Instituto de la Mujer (Ministerio de la Mujer. España 2008. Pp. 23.

## Desagregada<sup>16</sup>

- Esquema de emparejamiento entre géneros, mujer joven-varón maduro.
- Esquema de protección: varón moreno/viril, canoso/con sabiduría, frente a mujer rubia, de tez blanca, princesa, hada, diosa, virgen.
- Esquema mujer/cuerpo, hombre/mente.
- Sensualidad y erotismo como rasgos femeninos.
- Reparto tradicional de los papeles asumidos especialmente por las mujeres: hombre seductor (cazador)/ mujer seducida (presa).
- Son los varones quienes definen lo que las mujeres son y valen.
- Son los varones quienes declaran las cualidades femeninas y quienes las gratifican.
- Las mujeres tienen funciones de reproducción social; los varones de producción social. Hombres trascendentes e importantes frente a mujeres superficiales e insignificantes.
- La atribución de papeles según el género es más intensa cuando el personaje es femenino. Primero esposas, madres, amas de casa, y por añadidura cualquier otro papel, pero reivindicando el reparto de tareas domésticas entre ambos sexos.
- Los roles masculinos se desarrollan en el ámbito público, los roles femeninos se desarrollan en el ámbito privado y familiar.

Al promover estas imágenes se reproducen estereotipos, se reafirman roles de género y se genera violencia en contra de las mujeres.

En este sentido, **se propone** que con el fin de avanzar hacia una sociedad más igualitaria, se utilicen imágenes de mujeres y hombres no estereotipadas en donde ambos realicen tareas que no pertenezcan a los roles de género asignados culturalmente.

---

<sup>16</sup> Idem.

Es trascendental valorar la presencia de mujeres y hombres con distintas características físicas, etarias, étnicas, sociales y económicas, para representar a todas las personas que existen en la sociedad, lo anterior, a fin de presentar modelos de referencia, y proponer distintas cualidades, comportamientos y valores. Además, es preciso eliminar las imágenes en donde se utilice el cuerpo de la mujer como un objeto de atracción de productos y en donde únicamente se les muestra realizando las tareas que les fueron asignadas por su rol de género. Es necesario promover el uso de imágenes en donde las mujeres se muestren emprendedoras, empoderadas y en un plano equitativo entre mujeres y hombres.

## VII. LENGUAJE GESTUAL

Los gestos y signos corporales son parte de nuestra comunicación, sin embargo en ocasiones estas expresiones refieren actos discriminatorios y hacen burla o ignoran a un grupo de la sociedad.

El Instituto Nacional de las Mujeres señala que; “Existen varias expresiones cargadas de sexismo, tales como:

- El 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.
- La exaltación de la genitalidad fálica como símbolo de poder o reafirmación de dominio.”<sup>17</sup>

En este sentido, es necesario tomar conciencia y reflexionar sobre el uso de gestos, con el fin de eliminarlos de nuestro lenguaje gestual.

Los gestos y signos corporales son parte de nuestra comunicación pero en ocasiones estas expresiones refieren actos discriminatorios y hacen burla o ignoran a un grupo de la sociedad.

---

<sup>17</sup> CONAPRED - INMUJERES; “10 Recomendaciones para el Uso No Sexista del Lenguaje”, Textos el Caracol. México 2009.

## VIII. Bibliografía

1. ACSUR, “Manual de lenguaje no sexista” ACSUR las Segovias, España 2012. El manual se puede consultar en <http://www.acsur.org/Manual-de-lenguaje-no-sexista>
2. CALERO María Luisa, “Del silencio al lenguaje; Perspectivas desde la orilla” en texto: En femenino y en masculino. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer. Madrid España, 1990.
3. CASTELLENOS Gabriela; “¿Lenguajes incluyentes o lenguajes políticamente correctos? Cómo construir equidad en el discurso”, en Proyecto de investigación: Identidades colectivas y reconocimiento. Universidad del Valle. Colombia 2009.
4. CONAPRED - INMUJERES; “10 Recomendaciones para el Uso No Sexista del Lenguaje”, Textos el Caracol. México 2009.
5. DE ANDRÉS CASTELLANOS Soledad, “Sexismo y Lengua, el Estado de la Cuestión; Reflejos de la Prensa” en Revista de Estudios Literarios. Facultad de Ciencias de la Información, Universidad de Complutense de Madrid. España 2000. Consultada en <https://pendientedemigracion.ucm.es/info/especulo/numero16/sexis984.html>
6. FRANULIC Andrea, “El análisis de la palabra 'hombre' en el discurso oficial de la arqueología: una perspectiva feminista radical” Revista Atlántica Mediterránea de Prehistoria y Arqueología Social 13, Universidad de Cádiz, 2011.
7. GARCÍA Y LEMA, “Guía de intervención ante la publicidad sexista”. Instituto de la Mujer (Ministerio de la Mujer. España 2008.

8. HIGUERA y CORONADO; “Lineamientos para el uso no sexista del lenguaje en la redacción de textos jurídicos” en Doctrina y Lineamientos para la redacción de textos jurídicos, su publicación y divulgación. SEGOB, México 2011.
9. MATA ISABEL; “Análisis descriptivo del lenguaje sexista en un texto universitario desde la perspectiva de coeducación”. UNED.C.A Algeciras. España, 2002.
10. MEANA Teresa; “Porque las palabras se las lleva el viento...Por un uso no sexista de la lengua”. Ayuntamiento de Quart de Pobret. España.
11. MORENO Rebeca; “Manual de lenguaje sexista”, ACSUR las Segovias. España 2013. [http://www.mundubat.org/archivos/201303/manual\\_de\\_lenguaje\\_no\\_sexista-acsur.pdf](http://www.mundubat.org/archivos/201303/manual_de_lenguaje_no_sexista-acsur.pdf)
12. PÉREZ María Julia; “Manuela para el uso no sexista del lenguaje”. CONAVIM – SEGOB. México 2011.
13. PNUD; “Publicidad con Equidad; Manual de sensibilización para la incorporación de la perspectiva de género en las campañas del Gobierno”. Imágenes Orgánicas. México 2011.
14. TFEDF: “Guía técnica para el uso de un lenguaje incluyente en las comunicaciones del TFEDF. México D.F. 2011.
15. Real Academia Española, Diccionario de la lengua española, 2010. <http://lema.rae.es/drae/>
16. Proyecto de Ley (S-0034/08), *Lenguaje No Sexista*, Senado de la Nación de la República Argentina. Disponible en: 3.2.2. Convención sobre los Derechos

de las Personas con Discapacidad (ratificada por México el 27 de septiembre de 2007).