

# Guía para la utilización de un lenguaje no sexista e inclusivo

EL USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE

EL USO NO SEXISTA DE LAS IMÁGENES

EL USO DE UN LENGUAJE ACCESIBLE



## EL USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE

El lenguaje como construcción social e histórica que es, contribuye a nuestra percepción y a nuestra interpretación del mundo. El lenguaje está en construcción permanente, porque la sociedad cambia y necesita de nuevas palabras para reconocerse y expresarse.

El lenguaje refleja la sociedad, y las desigualdades sociales entre los sexos forman parte de la misma, por tanto, es necesario verlas, nombrarlas y describirlas sin prejuicios. Los prejuicios sexistas que el lenguaje transmite son el reflejo del papel social atribuido a las mujeres durante generaciones. El lenguaje es una herramienta para el cambio social, para el derecho a una comunicación respetuosa, accesible y con calidad.

Aclaremos que el lenguaje, en sí mismo, no es sexista. **Es sexista el uso que hacemos de él.** Depende de cómo usemos el lenguaje, éste puede afianzar el sexismo lingüístico o no, a través de la forma del mensaje. Podemos decir que se incurre en uso sexista del lenguaje cuando se emite un mensaje que, por forma y contenido, resulta discriminatorio por razón de sexo.

El uso sexista del lenguaje se puede analizar desde varias perspectivas. Por una parte está el uso sexista de **palabras y expresiones**. Por otra está el discurso, **el mensaje**. En el mensaje se tendrá en cuenta si aparecen estereotipos sexistas, ya que puede haber un mensaje sexista que no utilice expresiones discriminatorias.

### EJEMPLO

*“Detrás de un gran hombre hay una gran mujer”*

Este dicho popular expresa un mensaje discriminatorio, pero en la frase no aparece ninguna expresión discriminatoria ni sexista.

**Lenguaje sexista** es todo aquel lenguaje que suponga una discriminación por razón de sexo, principalmente hacia las mujeres, reforzando estereotipos y desigual situación de poder en la sociedad. Éste debe ser sustituido por un lenguaje incluyente y representativo que se convierta en la base para luchar contra las desigualdades sociales y las discriminaciones por razón de sexo.

Lo que no se nombra no existe. Esto, trasladado al género, implica que el hecho de que las mujeres no tengan una representación simbólica en la lengua contribuye a su invisibilización. De ahí la necesidad, a fin de lograr el objetivo de la igualdad entre sexos, de hacer un uso del lenguaje que represente a las mujeres y a los hombres y que nombre sus experiencias de forma equilibrada. Un **lenguaje no sexista** es aquel que no oculta, no subordina, no infravalora, no excluye.

#### UNA PEQUEÑA HISTORIA

*Un hombre sentado tras el volante de su coche lleva a su hijo a visitar a unos parientes. Se produce un accidente terrible y el padre muere en el acto, mientras que el hijo queda gravemente herido. La ambulancia lo traslada inmediatamente al hospital para practicarle una operación urgente. El cirujano entra en el quirófano, mira al chico y exclama: “¡Dios mío, es mi hijo!”*

¿Cuál es la relación entre el cirujano y el niño?.....” El cirujano “es la madre del niño.

## EL MASCULINO GENÉRICO

El género masculino en español tiene un valor “**específico**” (referido exclusivamente a los hombres) y otro “**genérico**” (referido tanto a hombres como a mujeres); sin embargo, el femenino tiene un único valor “específico” (solo puede emplearse para designar a las mujeres).

Uno de los rasgos más distintivos y principales del uso sexista del lenguaje es el uso y abuso del masculino genérico. El uso de estos masculinos genéricos invisibilizan a las mujeres y en muchas ocasiones provocan ambigüedades, lenguaje excluyente y sexista.

Las mujeres necesitan ser nombradas para la protección de su derecho a ser visibles en el espacio público, que equivale a existir socialmente, tanto en el terreno de lo individual como de lo colectivo.

El abuso del masculino genérico no solo afecta a los sustantivos, sino también a determinados pronombres y determinantes:

- a) Debe evitarse el uso del relativo **que** precedido del artículo masculino (*el/los*), tanto en singular como en plural, utilizando la forma **quien**, o el genérico **persona**.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
El que	Quien, la persona que
El solicitante	Quien solicite
Los que hayan	Quienes hayan

- b) Las construcciones con los indefinidos **uno/s**, **todo/s** y **alguno/s** pueden resultar genéricamente ambiguas, por tanto, deben ser sustituidas por el genérico **persona** o recurrir, según los casos, al procedimiento igualitario más conveniente.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
Unos	Unas personas
Todos deberán	Se deberá, es necesario, todos y todas
Todos pueden	Cualquiera puede
Si alguno	Si alguna persona, si alguien

- c) No se deben utilizar expresiones **del mismo o** de **los mismos** cuando se refieren a un masculino genérico anterior, y en su lugar se puede usar el posesivo **su/s** antepuesto al sustantivo correspondiente.

#### EJEMPLO

*El escrito va dirigido a los alumnos y explica las obligaciones de los mismos.*  
*El escrito va dirigido al alumnado y explica sus obligaciones.*

### RECURSOS PARA EVITAR EL MASCULINO GENÉRICO

#### GENÉRICOS

Los llamados sustantivos genéricos, sustantivos que con independencia de su género gramatical pueden aludir a personas de diferente sexo: **criatura (f.), persona (f.), personaje (m.), víctima (f.), ser (m.)**.

Debe evitarse a toda costa recurrir a “falsos genéricos” como *hombre* con el sentido de “ser humano” o “humanidad”.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
Los dañados	Las víctimas
Los niños	Las criaturas

#### COLECTIVOS

Siempre que sea posible debemos emplear sustantivos colectivos, pues además de evitar la ambigüedad del masculino genérico, no lentifican el discurso: **alumnado**/\*los alumnos, **ciudadanía**/\*los ciudadanos, **descendencia**/\*los descendientes, **funcionariado**/\*los funcionarios, **profesorado**/\*los profesores, etc.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
Los empleados	El personal, la plantilla
Los clientes	La clientela
Los niños	La niñez, la infancia
Los jóvenes	La juventud
Los adolescentes	La adolescencia
Los diputados	El parlamento
Los vecinos	El vecindario, la vecindad

## **ABSTRACTOS**

En ocasiones se puede aludir al cargo, profesión o titulación en vez de a la persona que lo desempeña: **dirección, presidencia, secretaría, ingeniería...**, o recurrir al nombre de la comarca, pueblo, región o nación en lugar del que designa a sus habitantes: **Cádiz**/\*los gaditanos, **Andalucía**/\*los andaluces, **España**/\*los españoles, eludiendo así tanto el masculino con valor genérico como desdoblamientos innecesarios.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
Gerentes	Gerencia
Jefes	Jefatura
Las secretarías	Secretaría
Los coordinadores	Coordinación

## **PERÍFRASIS**

No siempre disponemos de genérico, colectivos o abstractos, por lo que, para que el masculino genérico no produzca ambigüedad, hay que optar por giros o perífrasis como la **clase política**/\*los políticos o **las personas interesadas**/\*los interesados.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
Los usuarios	Las personas usuarias
Las secretarías	El personal de secretaría
Las enfermeras	El personal de enfermería
Las limpiadoras	El servicio de limpieza
Los expertos	El personal experto
Los desempleados	Las personas desempleadas
Muchos	Mucha gente
Los proveedores	Empresas proveedoras
El responsable	La persona responsable
Los candidatos	Quienes opten, quienes concurren
Los mayores	Las personas mayores

## **DESDOBLAMIENTOS**

Debemos optar por este procedimiento solo cuando no encontremos otro recurso, puesto que los llamados desdoblamientos recargan y lentifican la expresión al tener que duplicar también las palabras que concuerdan con ellos. En cualquier caso, hay que recordar que no existe justificación gramatical que obligue a anteponer el masculino al femenino por lo que es recomendable la alternancia: ***las mujeres y los hombres, los niños y las niñas, las hijas y los hijos***, etc.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
Los empleados	Los empleados y las empleadas

Cuando se usan denominaciones dobles que van acompañadas de otras palabras, como adjetivos, se recomienda que concuerden con el término que esté más cerca.

### EJEMPLO

*“Los candidatos y candidatas escogidas”*. En este caso el adjetivo lleva el género del adjetivo que está más cerca.

## **BARRAS**

En los impresos y formularios, para suplir la falta de espacio, podemos emplear las barras cuando no encontremos otra alternativa, porque dificultan la lectura.

Recurrir a la arroba (@) no resulta adecuado, porque no es un signo lingüístico. Es un recurso informal por lo que su uso debe limitarse a mensajes SMS, e-mails, etc. No debe usarse en trabajos profesionales como herramienta de inclusión.

Si nos inclinamos por el uso de las barras, debemos emplearlas a lo largo de todo el documento, de lo contrario puede suscitar ambigüedad. Como en los desdoblamientos, se puede optar por la alternancia entre el femenino y el masculino.

## **OMITIR EL DETERMINANTE ANTE SUSTANTIVOS DE FORMA ÚNICA**

Entre los sustantivos de forma única encontramos algunos que, si no van acompañados de palabras que les otorguen género, no marcan sexo: **el artista/la artista, el colega/la colega, la cliente/el cliente, el estudiante/la estudiante, la miembro/el miembro, el periodista/la periodista, el solicitante/la solicitante, el testigo/la testigo**, por eso, a veces, únicamente con omitir el determinante se consigue aludir a mujeres y a hombres.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
Los periodistas y los estudiantes	Periodistas y estudiantes

## **EMPLEAR DETERMINANTES SIN MARCA DE GÉNERO**

Por ejemplo, **cada** o **cualquier** pueden, a veces, evitar el empleo de **todos**.

### EJEMPLO

*Todos los representantes tienen que firmar el documento.  
Cada representante tiene que firmar el documento.*

## **RECURRIR A PRONOMBRES SIN MARCA DE GÉNERO**

Como en el caso anterior, y en aras a la economía lingüística podemos reemplazar **el/los que**, por **quien/quienes**.

### EJEMPLO

*Los que quieran pueden apuntarse al taller de teatro.  
Quienes quieran pueden apuntarse al taller de teatro.*



## ELUDIR EL SUJETO

En muchas ocasiones, por ejemplo, en la frase *El solicitante deberá cumplimentar el impreso con letra clara*, podemos omitir el sujeto recurriendo a procedimientos como:

- a) Formas personales del verbo: *Deberá cumplimentar el impreso con letra clara.*
- b) Formas no personales del verbo: *A cumplimentar con letra clara.*
- c) Estructuras con **se**: *Se cumplimentará el impreso con letra clara.*

## OPTAR POR LA SIMETRÍA

- a) Son diminutivos o vocablos que infantilizan a las mujeres o las proponen como dependientes de los hombres. Lo más adecuado es identificarlas por el nombre y apellidos o aludir a la profesión que ejerce o al cargo que ocupa, evitando, siempre que no sea imprescindible, las relaciones de dependencia con el hombre: **señorita, mujer de, esposa de, viuda de**, etc.
- b) En lo que se refiere a profesiones, se ha de evitar el empleo de la forma masculina para designar a profesiones femeninas.

EXPRESIÓN	ALTERNATIVA
Médico	Médica
Juez	Jueza
Abogado	Abogada
Presidente	Presidenta
Concejal	Concejala
El gerente	La gerente
Director	Directora
Técnico	Técnica
Ingeniero	Ingeniera

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA EVITAR EL SEXISMO LINGÜÍSTICO

1. Evitar el lenguaje que ignore o anule a la mujer.
2. Evitar el masculino genérico. Lo habitual es que utilicemos plurales en masculino como un genérico (por ejemplo, niños para hablar de niñas y niños). Sin embargo, esta opción oculta el protagonismo de las mujeres, por lo tanto, en la medida de lo posible, la idea es utilizar el lenguaje también a favor de la inclusión.
3. No presentar a la mujer subordinada al varón.
4. Se debe utilizar el femenino en profesiones, cargos, títulos. A menudo se mencionan cargos y profesiones en masculino cuando ya están admitidos por la Real Academia Española (RAE) y generalizado su uso femenino.
5. Evitar la feminización de algunas profesiones (tradicionalmente femeninas) y visibilizar a las mujeres en todo tipo de profesiones.
6. Es necesario dar a las mujeres y hombres un tratamiento simétrico (son discriminatorias): señor/señorita (expresión de estado civil).
7. Utilizar nombre y apellido para nombrar a las mujeres.
8. No nombrar a las familias con el apellido del padre.
9. Evitar, en la medida de lo posible, el desdoblamiento y si no hay otras opciones alternar la posición de nombramiento. Por ejemplo, *los trabajadores y las trabajadoras/las niñas y los niños*.
10. Otra opción es realizar los desdoblamientos solo con los artículos o determinantes. Por ejemplo: *Los y las trabajadoras, aquellas y aquellos trabajadores*.
11. Evitar el uso de las barras.
12. Procurar la economía lingüística y formas que sean excesivamente complicadas y engorrosas de leer.
13. No es suficiente con evitar en las construcciones el lenguaje sexista, sino que de igual forma el mensaje y el contenido no deben incurrir en desigualdades, estereotipos o sexismo.

14. Evitar el uso evitar el uso de descripciones que hacen el juego a las expectativas sociales sobre las mujeres y hombres.
15. No asignar papeles según el sexo y abstenerse de usar descripciones de mujeres que incluyan: estado físico y situación conyugal y/o familiar.
16. Hacer referencia a “las mujeres” no a “la mujer”. Hay que tener en cuenta que no hay una sola mujer, ni un solo modelo de mujer.
17. Ser consciente del valor y la capacidad transformadora del lenguaje.

Para detectar si se le está dando un uso sexista a una palabra, se aplica la **regla de la inversión**, que consiste en sustituir la palabra dudosa o expresión por su correspondiente en el género opuesto. Si al cambiar el género cambia el significado, indica que se está dando un uso discriminatorio al lenguaje y que es necesario realizar cambios.

Por ejemplo, si se dice “los concejales y sus mujeres”, la frase invertida sería “las concejales y sus varones o sus hombres (aunque nos estemos refiriendo a sus esposos)”.

Esta regla es muy útil en casos de adjetivaciones, para ver que no se hace el mismo trato de hombres que de mujeres en las descripciones y presentaciones.

### **Recursos en la web para un lenguaje no sexista.**

En la actualidad, se cuenta con gran número de publicaciones encaminadas a conseguir un lenguaje más inclusivo con las mujeres y que respete de manera clara los principios democráticos:

Guía rápida para un lenguaje no sexista, para blog o sitio web.

<http://sin-sexismos.blogresponsable.com/>

La web que T- Incluye. Herramienta para redactar los contenidos de tu web con un lenguaje inclusivo. El proyecto “Web con Género” tiene como finalidad lograr una web inclusiva en lo que al lenguaje se refiere.

Nombra en Red. El Instituto de la Mujer de España ofrece acceso gratuito en su web al programa “Nombra en Red” que se instala en la computadora como cualquier diccionario Guía rápida para un lenguaje no sexista.

<http://sin-sexismos.blogresponsable.com/>

Themis - Lenguaje no sexista.

<https://www.themis.es>.

**La Lupa Violeta:** Identifica los términos que pueden tener una connotación sexista y propone diferentes sugerencias para una mejor adecuación del lenguaje: <http://www.factoriaempresas.org/productosyresultados/lupavioleta/lanzador.swf>

## USO NO SEXISTA DE LAS IMÁGENES

Analizar el lenguaje y las imágenes estereotipadas es el primer paso para la construcción de un enfoque de género. Las imágenes son más fáciles de retener que las palabras, convirtiéndose en uno de los pilares del lenguaje no lingüístico.

La fuerza de las imágenes, del lenguaje visual radica en que sus características apelan a la emoción más que a la razón. Hay que incluir imágenes que contribuyan a romper los estereotipos de género.

A continuación, se establecen un listado de recomendaciones para aplicar en la selección o creación de imágenes y representaciones visuales en las comunicaciones con la comunidad.

- ❖ **Representación por igual.** Se debe representar a las mujeres y hombres realizando actividades despojados de estereotipos y de una forma equiparada en número y participación.
  
- ❖ **Variables socioeconómicas.** Es necesario tener en cuenta estas variables que representan status, edad, nivel cultural, económico, etc., y comprobar que no domina un género sobre otros.
  
- ❖ **El aspecto físico.** Dejando de asociar a la mujer con la seducción, belleza y el cuerpo como objeto de publicidad. Crean estereotipos inalcanzables que causan insatisfacciones y complejos. Eliminar la representación de la mujer como objeto del hombre.

❖ **Los espacios.** Donde se desarrolla la acción es igualmente transmisora de información.

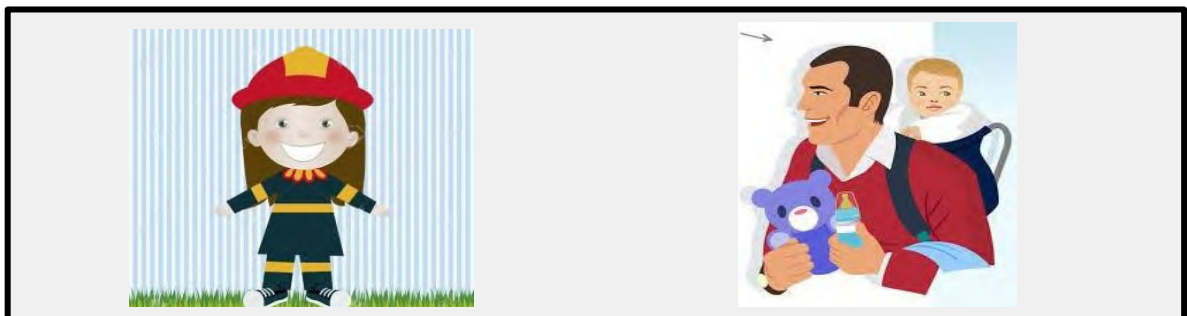
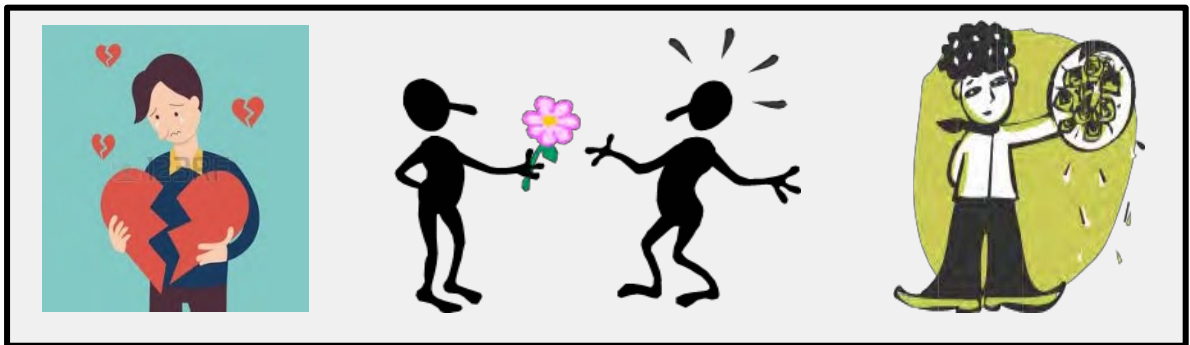
➤ **Actividades y funciones.** Roles de género que se representan y se perpetúan. Se debe presentar al hombre realizando actividades del hogar (utilizando productos y herramientas para desarrollar dicha actividad, alejado del papel torpe o inexperto en estas funciones, que normalmente se les asigna), cuidado de mayores, menores y personas enfermas. Alejar a la mujer de los papeles domésticos de limpieza y cuidados de la familia, etc., como único papel en la sociedad.



- **Oficios y tareas.** Presentar a la mujer en entornos públicos de la vida política, social y económica.

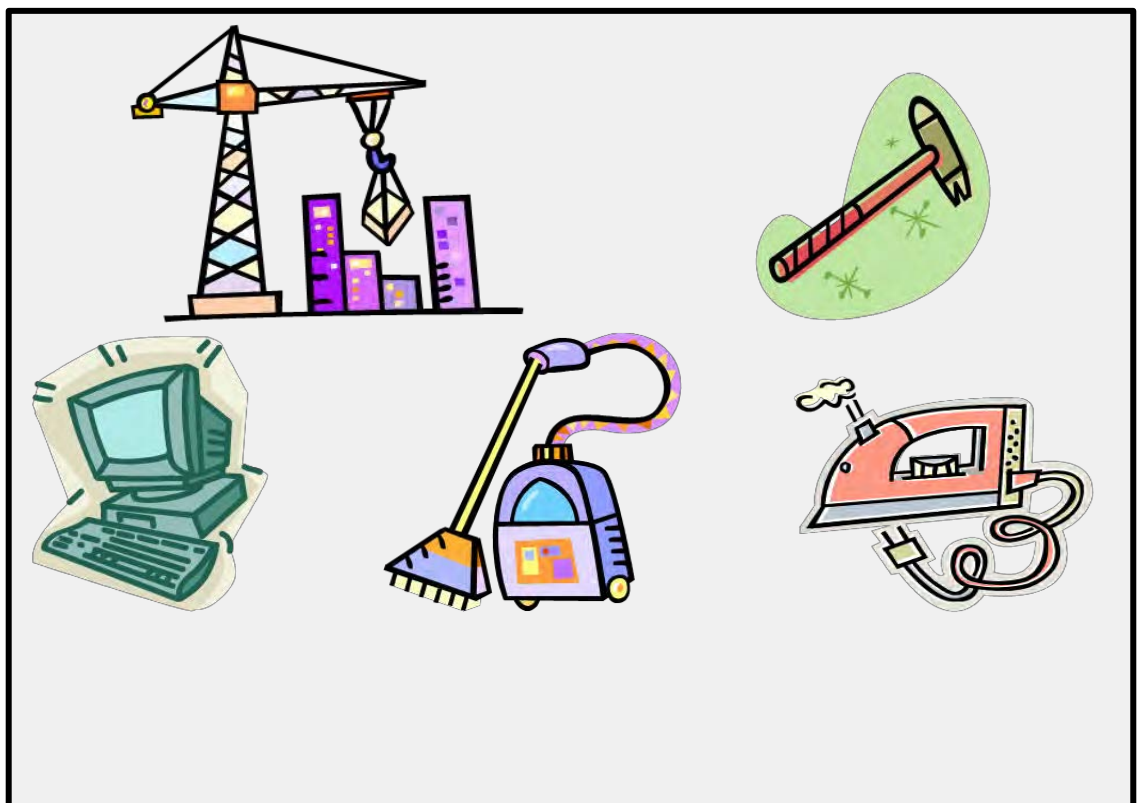


- ❖ **Deseos, necesidades, expectativas.** Cuando se representan escenas, de forma implícita llevan asociadas una representación de sentimientos, expectativas, necesidades o deseos. Por ejemplo, el nacimiento de un bebé evoca sentimientos de amor, ternura, preocupación por sus cuidados, etc. Todos estos sentimientos se relacionan con la mujer, como si el hombre no fuera capaz de sentirlos por igual.



❖ **Actitud de los personajes.** Se debe prestar atención a las actitudes represivas, amenazadoras o violentas que atenten contra la integridad de hombres y mujeres, pero también a las actitudes de dominación de hombres sobre mujeres o que muestren a mujeres en actitud de miedo, debilidad o dominadas por el hombre, a no ser que se quieran usar para impactar y mover conciencias contra esas acciones.

❖ **Colores.** El uso de los colores es fundamental y está cargado de expresividad e información que se relaciona directamente con aspectos emocionales e identificativos del género. El rosa para chicas, el azul para chicos es reconocido mundialmente. Además, los colores intensos, con fuerza, oscuros, representan mejor a los hombres y los pasteles y luminosos representan a las mujeres. Estas asociaciones pueden distorsionar o realizar asociaciones subliminales de los mensajes. Es importante tenerlos en cuenta a la hora de elegirlos para la creación de los soportes de comunicación.





## EL USO DE UN LENGUAJE ACCESIBLE

Vamos a recoger algunas reglas para hacer información fácil de leer y comprender. Estas reglas sirven para hacer la información más fácil de comprender para las **personas con discapacidad intelectual** o para otras personas.

Por ejemplo:

- Personas para las que el castellano no es su propia lengua.
- Personas que tienen dificultades para leer.

### REGLAS GENERALES PARA LA INFORMACIÓN FÁCIL DE COMPRENDER

- Puede que las personas que van a usar tu información no sepan mucho del tema. Tenlo en cuenta.
- No escribas para ellas sin ellas. Cuando prepares tu información cuenta con las personas con discapacidad intelectual.

Por ejemplo, pueden participar diciendo:

- Qué tema.
  - Qué decir sobre él.
  - Dónde poner esa información para que las personas puedan leerla o verla.
- Revisa la información para ver si es **fácil de comprender**.
  - Usa un lenguaje claro con **frases cortas y palabras sencillas**.
  - **Explica las palabras** que pueden ser **difíciles de comprender**.
  - Usa **ejemplos** para explicar las cosas.
  - Usa el punto y aparte para separar las frases.
  - Elige un tipo de **letra sin adornos**.  
Por ejemplo, la Arial, la Tahoma.

- Elige un tamaño de **letra entre 14 y 18 puntos**.
- Elige un **interlineado de 1,5**.
- Usa la **misma palabra** para describir la **misma cosa** en todo el escrito.
- No uses ideas difíciles como las metáforas.
- Intenta no usar porcentajes (64%) ni números grandes (1.707.062). En su lugar usa palabras como “pocos” y “muchos”.
- Cuando sea posible usa **frases positivas** en vez de negativas. Por ejemplo, “debes quedarte hasta el final de la reunión”, en vez de “no podrás marcharte antes del final de la reunión”.
- Cuando sea posible usa **frases activas** en lugar de frases pasivas. Por ejemplo, “el doctor te enviará una carta”, en vez de “una carta te será enviada”.
- Cuando puedas usa los **verbos en presente** en vez de en pasado.
- Trata de dar **pocas ideas** en una misma comunicación.
- Pon junta toda la información sobre el mismo tema.
- **Repetir información** importante está bien.
- Las frases deben ser cortas. Escribe solo **1 idea por frase**.
- Intenta que **1 frase** ocupe **1 línea**. Si tienes que escribir 1 frase en 2 líneas, corta la frase por donde las personas se pararían al leerla.
- Separa el texto en **párrafos** con un máximo de **6 líneas** cada uno.
- Ten cuidado con los números. Escribe las cantidades como dígitos. Debes escribir los números como 1,2, no, uno, dos.
- Los títulos dicen de qué habla el texto. Usa títulos que sean claros y fáciles de comprender.

- Asegúrate de que sea fácil encontrar la información importante. Puedes:
  - Poner esa información al principio del escrito.
  - Destacar la información importante en **negrita**.
  - Poner la información importante en un cuadro de texto.
  
- Pon todo el **texto en el margen de la izquierda** de la página. Nunca justifiques el texto (que no tenga el mismo tamaño de margen a la izquierda que a la derecha). Tiene espacios más grandes entre las palabras y es más difícil de leer.
  
- Para ayudar a entender el texto pon **imágenes** al lado. Fotografías, dibujos, símbolos, pictogramas que tengan que ver con el texto.
  
- El diseño del fondo de un texto no debe dificultar su lectura.
  
- Usa siempre la misma imagen para explicar la misma cosa en todo el texto.
  
- Puedes incluir preguntas para ayudar a captar su atención.
  
- Puedes incluir referencias personales para ayudar a captar su atención.
  
- Valida tu información con un equipo de personas con dificultades de comprensión lectora. **Validar** significa comprobar paso a paso que un documento en lectura fácil se entiende fácilmente.

## ¿CÓMO DEBEMOS REFERIRNOS

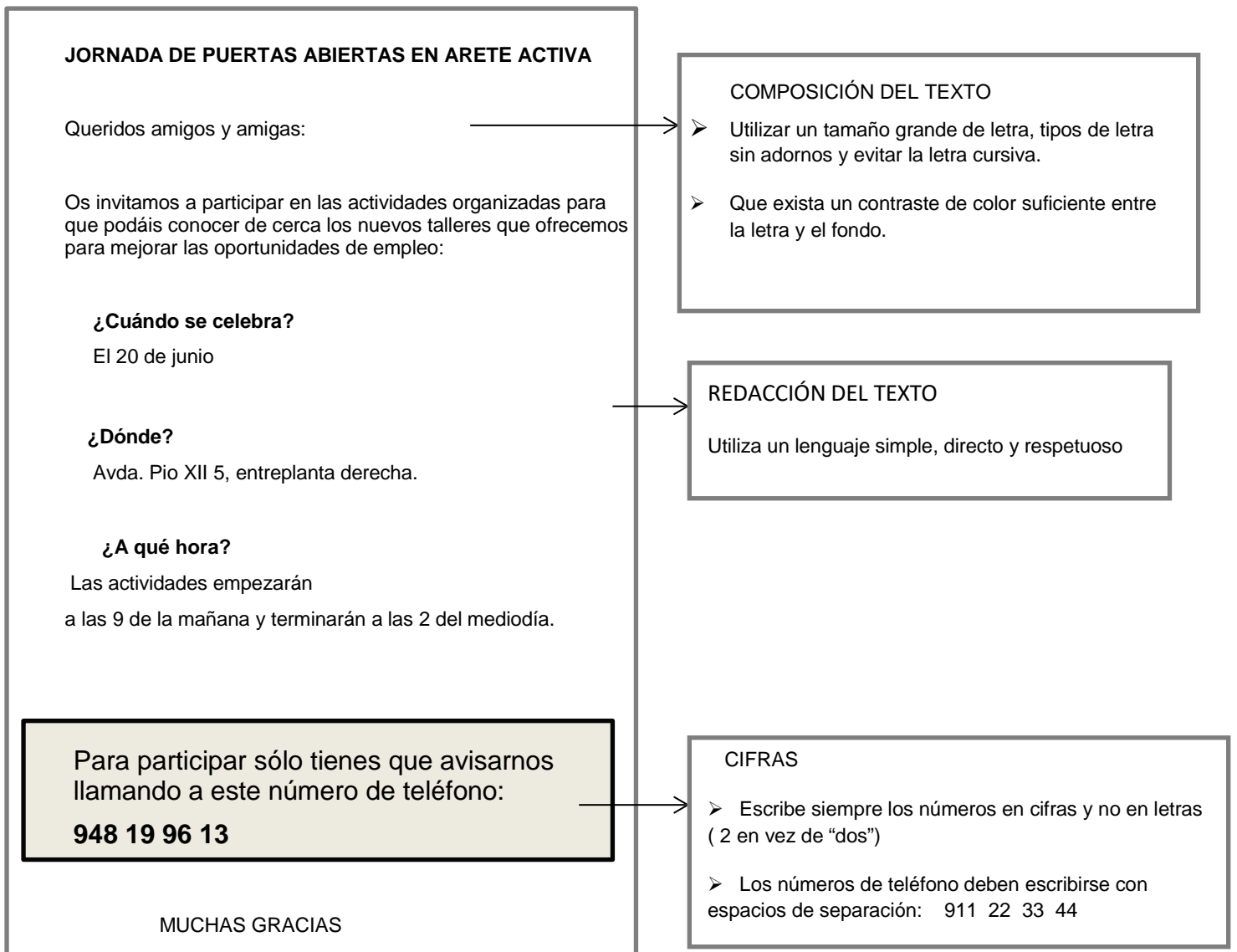
### A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL?



Además, debemos evitar atribuir a las personas con discapacidad valores, sentimientos, actitudes y conductas **de forma estereotipada**, esto quiere decir que debemos evitar decir que son personas infantiles, cariñosas, que se encuentran abstraídas de la realidad, que no entienden, que son dependientes para todo, etc.

# ¿CÓMO PODEMOS ELABORAR TEXTOS DE LECTURA FÁCIL?

Ejemplo de documento en lectura fácil:



23 de noviembre de 2017