



Sistema  
Estatad de  
Telecomunicaciones  
**Gobierno de Puebla**

# RECOMENDACIONES PARA EL USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE





## ¿QUÉ ES EL SEXISMO?

- Consiste en el **trato desigual** y en la **segregación** de las personas de un sexo por considerarlas **inferiores** a las del otro.
- La discriminación sexual 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.



## LENGUAJE Y SEXISMO.

- LENGUAJES: Se definen como sistemas de comunicación que se componen de códigos, símbolos y signos, los cuales cobran significado en el contexto de las comunidades que los utilizan.
- Los sistemas lingüísticos presentan una **marcada óptica masculina**, que se ha denominado *androcentrismo*. Esta palabra deriva del griego *andros* (hombre) e implica la **prevalencia de la mirada masculina**, centrada en la consideración de que el hombre es el modelo, la medida y la representación de la humanidad.



Sistema  
Estatal de  
Telecomunicaciones  
Gobierno de Puebla

## ELIMINAR EL LENGUAJE SEXISTA.

- Objetivo 1: Visibilizar a las mujeres y la diversidad social, y equilibrar las asimetrías de género.
- Objetivo 2: Forjar una sociedad que reconozca e integre la diversidad, la igualdad y la equidad de género.

## USO DEL GENÉRICO UNIVERSAL.

- Un buen número de sustantivos en español son utilizados con el género gramatical masculino como universal para referirse a la totalidad de las personas.
- Existen diferentes opciones que se pueden utilizar para hablar o referirse a colectivos, grupos o plurales formados por mujeres y hombres sin incurrir en un uso sexista o discriminatorio, como por ejemplo, utilizar sustantivos colectivos no sexuados, las palabras “personas o personal”; sustituir el grupo representado por sus funciones o recurrir a la doble forma femenino-masculino.



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



## USO ABSTRACTOS.

- Otro error muy común en el uso sexista del lenguaje es hacer referencia a los cargos como si todas las personas que los ocupan fueran hombres.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Enviar los documentos a los coordinadores...	Enviar los documentos a las coordinaciones...
Es responsabilidad de cada jefe de departamento...	Es responsabilidad de las jefaturas de departamento...
Se van a reunir todos los directores...	Se van a reunir los y las titulares de las direcciones...

- Si no se conoce el sexo de la persona a quien se hace referencia, evite el uso de los pronombres masculinos y utilice las palabras “quien” o “quienes”

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Será el juez el que lo determine...	Quien juzgue determinará...
El supervisor emitirá su opinión...	Quien supervise emitirá su opinión...
Tras la planeación, los administradores iniciarán el proceso...	Tras la planeación, quienes administren iniciarán el proceso...



## USO DE ARTICULOS Y PRONOMBRES.

- Los artículos se pueden utilizar para enunciar la diferenciación de género sin repetir el sustantivo.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Los trabajadores deben permanecer en su sitio de trabajo...	Los y las trabajadoras deben permanecer en su sitio de trabajo...
Los usuarios morosos deben...	Las y los usuarios morosos deben...

- Otro uso no sexista del lenguaje lo podemos realizar al sustituir el genérico masculino por los pronombres “nos”, “nuestro”, “nuestra”, “nuestros” o “nuestras”.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Es bueno para el bienestar del hombre...	Es bueno para el bienestar de la humanidad... Es bueno para nuestro bienestar...



## 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.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Estimado:	Estimada/o:
Interesado:	Interesado(a):



## USO DE TÍTULOS ACADÉMICOS Y OCUPACIONES

- Un error generalizado es mencionar los títulos académicos y las ocupaciones en masculino.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
La médico Teresa Peralta...	La médica Teresa Peralta...
Teresa Peralta, asesor del presidente...	Teresa Peralta, asesora del presidente...

- También hay que evitar el uso exclusivo del género gramatical femenino para las profesiones tradicionalmente asociadas con las mujeres.
- Una opción es anteponer la palabra “personal” al sustantivo.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Las secretarias...	El personal secretarial...
Las enfermeras...	El personal de enfermería...
Las terapistas...	El personal de terapia...



## USO DE LAS FORMAS DE CORTESÍA.

- Hay un sexismo oculto en las formas de cortesía, ya que regularmente se emplea “señorita/señora” para referirse a la mujer soltera o casada, respectivamente; no obstante, para el hombre se ha utilizado “señor” con independencia de su estado civil.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Señora de Pérez o Señora Pérez o Señora Erika Gómez de Pérez	Erika Gómez o Señora Gómez

- Cuando se dirige una invitación a una pareja, suele emplearse “Sr. Pérez y esposa” o “Sr. y Sra. Pérez”, lo cual soslaya el hecho de que la mujer es una persona singular, independientemente de la relación marital.

Expresión sexista	Alternativa no sexista
Sr. Pérez y esposa o Sr. y Sra. Pérez	Sra. Gómez y Sr. Pérez o Sra. Erika Gómez y Sr. Pedro Pérez o Erika Gómez y Pedro Pérez

## USO DE LA ARROBA.

- No utilice la arroba @ para designar de manera indistinta a hombres y/o mujeres, no es un signo lingüístico.

Uso incorrecto	Alternativa no sexista
Funcionari@s...	Funcionarias y funcionarios...
Director@s...	Directores y directoras...
Maestr@s...	Las y los maestros...



## USO DE IMÁGENES NO SEXISTAS.

- Las imágenes también son parte del lenguaje y reproducen o amplían la carga sexista en el uso del mismo.

Enseñan una división del trabajo entre mujeres y hombres.

Un modelo físico de mujer donde las protagonistas son jóvenes, blancas, delgadas y ricas.

Mujeres como objetos sexuales asociadas a la publicidad de todo tipo de productos.



- Algunos criterios que nos pueden orientar en el uso no discriminatorio del material visual con el que trabajamos pueden ser:

Presentar a mujeres y hombres participando en actividades de manera libre de estereotipos y de manera equitativa.

Presentar a los hombres en tareas domésticas, cuidando a las niñas, niños u otros integrantes de la familia.

Presentar a las mujeres en el mundo público, la vida económica y la participación política.





Sistema  
Estatal de  
Telecomunicaciones  
Gobierno de Puebla

## POR UN LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA

“LO QUE NO SE NOMBRA NO EXISTE”  
EULALIA LLEDÓ

*10 recomendaciones para el uso no sexista del lenguaje*, col. “Textos del caracol”, núm. 1, se imprimió el 15 de octubre de 2009, en técnica de impresión offset, en Impresora y Encuadernadora progreso SA de CV, San Lorenzo Tezonco 244, col. paraje San Juan, Del. Iztapalapa, 09830, México, DF.