



**Gobierno
de Puebla**



Secretaría
de Cultura

10

**RECOMENDACIONES
PARA EL USO
NO SEXISTA DEL
LENGUAJE**

Segunda edición

INDICE



Prólogo a la segunda edición

Lenguaje y sexismo

- I. Uso del genérico universal
- II. Uso de abstractos
- III. Uso de artículos y pronombres
- IV. Uso de diagonales y paréntesis en los vocativos
- V. Uso de títulos académicos y ocupaciones
- VI. Uso de las formas de cortesía
- VII. Uso de la arroba (@)
- VIII. Significados sexistas
- IX. Uso de imágenes no sexistas
- X. Lenguaje Gestual
- XI. Violentómetro

BIBLIOGRAFÍA

PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN

“El significado de las palabras y el sentido de las proposiciones está en su uso en el lenguaje”. Ludwig Wittgenstein

El rasgo central de la discriminación es el efecto que tienen la exclusión y el trato diferenciado en el acceso y ejercicio pleno de los derechos humanos. Por ello se afirma que se trata de un problema que agudiza los desequilibrios sociales, dificulta el desarrollo de la democracia y la consolidación de las garantías individuales.

Entre las formas de discriminación, el sexismo es una de las más extendidas y frecuentes en el mundo. Consiste en el trato desigual y en la segregación de las personas de un sexo por considerarlas inferiores a las del otro. Con base en la diferencia sexual, las mujeres históricamente han sido y son discriminadas.

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. 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

Respecto de las recomendaciones, esta versión las mejora e introduce dos más. La primera hace referencia al sexismo en las imágenes; la segunda al lenguaje no verbal, con el fin de explicitar el papel de las expresiones corporales, los gestos, las entonaciones y los modos de la comunicación mediante los cuales se pueden reforzar los sentidos más discriminatorios y velados del sexismo

Esperamos que el presente folleto contribuya a la transformación cultural que requiere nuestra sociedad para vivir libres de discriminación y en el pleno ejercicio de nuestros derechos humanos.

- **CONAPRED INMUJERES STP**

-

LENGUAJE Y SEXISMO



En su sentido más llano, los 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. A través de la palabra, verbal o escrita, las sociedades transmiten ideas, sentimientos, modos de pensar y esquemas de percepción y valoración, perpetuando sus usos y costumbres y consolidando las relaciones entre lengua, pensamiento y cultura.

En el lenguaje, la distinción entre lo femenino y lo masculino en sí misma no es indicativa de sexismo ni de discriminación, ya que en ocasiones resulta necesario nombrar separadamente a las mujeres de los hombres. De hecho, el uso del género gramatical cambia de un idioma a otro. Por ejemplo, en alemán el Sol es un sustantivo femenino y la Luna, masculino. En cambio, en inglés los artículos son neutros, al igual que algunos sustantivos. En el caso de la lengua española todos los sustantivos poseen género gramatical, pero no todos aluden a realidades sexuadas

El sexismo se produce cuando estas distinciones se tornan jerárquicas y excluyentes, valorando a una de las partes sobre la otra. El problema se ubica en las sociedades y culturas cuando a la representación y significación de lo masculino se le asigna un valor superior y universal que invisibiliza y descalifica lo femenino. En dichos casos, 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. Tal visión proviene de una falsa idea según la cual se justifica la desigualdad de género como resultado de las diferencias biológicas y las funciones reproductivas de hombres y mujeres. Visión que ha sido construida a través del lenguaje mediante explicaciones que reflejan el peso de dichas creencias, cuya influencia se manifiesta a su vez en la mentalidad y la manera de sentir y actuar de los seres humanos.

La visión androcéntrica también impone un tipo de masculinidad que anula el reconocimiento de la diversidad social, aun entre los propios hombres. El modelo masculino que aparece como representación de la humanidad reúne un conjunto de atributos prototípicos de cierta condición social, preferencias sexuales, credo religioso y apariencia física

De ahí que todas aquellas personas que no cumplen con dichos atributos (personas con discapacidad, adultas mayores, pobres, obreros, homosexuales e indígenas, entre otros) son invisibilizadas o estigmatizadas con expresiones lingüísticas o imágenes que refuerzan la vigencia de estereotipos sexistas claramente discriminatorios.

En suma, se puede afirmar que el sexismo en el lenguaje es expresión de convenciones sociales construidas en torno a las experiencias,

mensajes y discursos que se gestan en una sociedad y estigmatizan las formas de ser y actuar de mujeres y hombres, desconociendo el carácter social e histórico de las identidades. Tales concepciones son recreadas en la comunicación cotidiana, generalmente sin tener conciencia de ello, por lo que circulan como expresiones del sentido común. Por ello es necesario hacer conciencia de los usos sexistas del lenguaje y promover formas alternativas de expresión y comunicación

En esta tesitura, eliminar el sexismo en el lenguaje persigue dos objetivos: visibilizar a las mujeres y la diversidad social, y equilibrar las asimetrías de género. El primero implica evitar expresiones sexistas que denotan desprecio, subordinación o ridiculización de las mujeres, y reafirmar su construcción como personas activas, independientes, conscientes de sus deberes y derechos en las esferas pública y privada. El segundo corresponde a la función modeladora del lenguaje, que incide en los esquemas de percepción de la realidad, y con ello pretende contribuir a forjar una sociedad que reconozca e integre la diversidad, la igualdad y la equidad de género

I. 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, con lo que se incurre en el error de reforzar la asociación del “todo” con los hombres.

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 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

II. USO DE 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, invisibilizando a las mujeres. Para corregir esto se recomienda utilizar abstractos:

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...
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...

III USO DE ARTÍCULOS Y PRONOMBRES

NOTA: 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”:

Los artículos se pueden utilizar para enunciar la diferenciación de género sin repetir el sustantivo. Es recomendable alternar y cuidar la concordancia entre el último artículo con 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”**, tal y como se muestra a continuación:

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...

Una alternativa para evitar las generalizaciones en masculino es utilizar la tercera persona del singular:

EXPRESIÓN SEXISTA	ALTERNATIVA NO SEXISTA
A los visitantes les recomendamos utilizar su tarjeta correctamente	Recomendamos que utilice su tarjeta correctamente
	Se recomienda un uso correcto de la tarjeta

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 en los vocativos:

EXPRESIÓN SEXISTA	ALTERNATIVA NO SEXISTA
Estimado:	Estimada/o:
Interesado:	Interesado(a):

V. USO DE TÍTULOS ACADÉMICOS Y OCUPACIONES

Un error generalizado es mencionar los títulos académicos y las ocupaciones en masculino. Evite el uso del masculino cuando se refieran a las mujeres.

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...

Evite el uso exclusivo del masculino para nombres que tienen su correspondiente género femenino, y use los artículos y concordancias correspondientes

EXPRESIÓN SEXISTA	ALTERNATIVA NO SEXISTA
La senador Mayra Hernández	La senadora Mayra Hernández
La Juez Mayra Hernández	La Jueza Mayra Hernández
La jefe de sección Mayra Hernández	La jefa de sección Mayra Hernández

VI. 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. En nuestro lenguaje los hombres disponen de personalidad y respeto en sí mismos, mientras que las mujeres lo adquieren por su relación con éstos (es decir, si está casada o por parentesco).

En consecuencia, para evitar la preservación de las desigualdades y asimetrías entre mujeres y hombres en las formas de cortesía, se sugiere utilizar el término “señora” sin distinción de edad o estado civil, a manera de un vocablo de respeto para todas las mujeres, cuando el contexto de las formas de cortesía lo permita y tal como se hace en otros países. Asimismo, al referirse a una mujer casada, no debe utilizarse el apellido de su cónyuge ni usarse la preposición “de”.

EXPRESIÓN SEXISTA	ALTERNATIVA NO SEXISTA
- Señora de Pérez o	- Erika Gómez o
- Señora Pérez o	- Señora Gómez
- Señora Erika Gómez de Pérez	

Se recomienda también incluir el nombre y apellido de las personas, antecedido por la abreviatura “Sra.” o “Sr.”, o bien referirse

simplemente al nombre de cada uno de los cónyuges, como se muestra a continuación

EXPRESIÓN SEXISTA	ALTERNATIVA NO SEXISTA
Sr. Pérez y esposa o	Sra. Gómez y Sr. Pérez o
Sr. Y Sra. Pérez	Sra. Erika Gómez y Sr. Pedro Pérez

VII. USO DE LA ARROBA

No utilice la arroba –@– para designar de manera indistinta a hombres y/o mujeres; no es un signo lingüístico y en términos de un lenguaje incluyente nuestro idioma es rico en vocablos para recrear la igualdad y equidad entre las personas.

EXPRESIÓN SEXISTA	ALTERNATIVA NO SEXISTA
Funcionar@s...	Funcionarias y funcionarios...
Direct@res...	Directores y directoras...
Maestr@s...	Las y los maestros... /

VIII SIGNIFICADOS SEXISTAS

Una de las dimensiones en las que el sexismo se cristaliza es a través del significado que le atribuimos a ciertas palabras o expresiones, cuyo sentido explícita o implícitamente refuerza concepciones que como se ha indicado son androcéntricas, porque ocultan la presencia de lo femenino e institucionaliza lo masculino, como referente principal.

De igual manera, el lenguaje sexista discrimina a los grupos que no cumplen con los atributos asignados al hombre como representación de la humanidad, tales como grupos étnicos, personas con preferencia sexual distinta a la heterosexual, personas que viven con VIH sida, adultos mayores, migrantes, grupos religiosos y personas con discapacidad.

MUJERES	HOMBRES
Aventurera: prostituta	Aventurero: osado, valiente, arriesgado
Mujerzuela: prostituta	Hombrezuelo: hombrecillo
Mujer pública: prostituta	Hombre público: el que interviene en los negocios, la política
Mujer pública: prostituta	Hombre público: el que interviene en los negocios, la política.
Soltera: anda buscando, quedada	Soltero: codiciado

Es importante erradicar los términos peyorativos que se usan en el lenguaje común para estigmatizar a estos grupos, refiriéndolos con el respeto que merecen.

USO INCORRECTO	ALTERNATIVA NO SEXISTA
Minorías étnicas	Las y los indígenas
Los indígenas	Las comunidades indígenas Los pueblos indígenas
Las marimachas	Personas con preferencia sexual
Los desviados	distinta a la heterosexualidad
Las tortilleras	Lesbianas
Las vestidas	Personas travestir Personas transgénero
Los enfermos de sida	Personas que viven con VIH sida
Los sidosos	Personas con VIH sida
Los viejitos	Personas adultas mayores
Los ancianos	
Las personas de la tercera edad	
Los mojados	Personas migrantes
Los braceros	
Las sectas religiosas	Grupos religiosos
Los discapacitados	Personas con discapacidad
Personas con capacidades diferentes	

IX. USO DE IMÁGENES NO SEXISTAS

Las imágenes también son parte del lenguaje y reproducen o amplían la carga sexista en el uso del mismo. En la mayoría de los casos, las imágenes que se utilizan en las instituciones, públicas y privadas, muestran:

- Una división del trabajo entre hombres y mujeres: aquellos en la economía, los deportes, la política y las mujeres en la casa o en empleos subordinados, cuidando a los demás.

Un modelo físico de mujer donde las protagonistas son jóvenes, blancas, delgadas y ricas, preocupadas sólo por su aspecto físico y desvalorizadas en sus capacidades intelectuales.

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

Mujeres que compiten con otras mujeres por la seducción y aprobación masculina.

Mujeres como las únicas responsables de la salud sexual y reproductiva, así como del cuidado de niñas, niños y otros integrantes de la familia.

Mujeres re-victimizadas en situaciones de violencia o procuración de justicia.

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 mujeres y hombres realizando trabajo doméstico o utilizando productos asociados a esta actividad.
Desasociar a las mujeres de los papeles domésticos y de las estrategias de consumo de todo tipo de productos o estrategias de marketing.
Presentar a las mujeres en el mundo público, la vida económica y la participación política.
Incluir de forma equitativa a las mujeres y a los hombres en espacios profesionales prestigiados social y económicamente
Mostrar a la mujer con deseos y voluntad propia.
Eliminar la presentación de las mujeres como recompensas del éxito masculino o de sus prácticas de consumo.
Mostrar la diversidad de mujeres que existe.

X. LENGUAJE GESTUAL

No hay reglas que indiquen cómo expresarnos gestualmente sin sexismo, ya que muchos de los gestos adquieren sentido en el contexto específico de la comunicación. No obstante, es importante reparar en 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

Para combatir estas prácticas es necesario tomar conciencia y reflexionar sobre el uso del repertorio gestual al momento de transmitir nuestras ideas y opiniones en la interacción social cotidiana.

XI VIOLENTÓMETRO



El “Violentómetro” contiene una clasificación de las diversas manifestaciones de violencia en la pareja, un material gráfico y didáctico en forma de regla que consiste en visualizar las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana y que muchas veces se confunden o desconocen.



BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía utilizada durante la integración de la segunda edición.

BENGOCHEA,

Mercedes. Sexismo y androcentrismo en los textos administrativos normativos. Universidad de Alcalá.

CALERO FERNÁNDEZ,

María de los Ángeles. Sexismo lingüístico: análisis y propuestas ante la discriminación sexual en el lenguaje. Narcea, Madrid, 1999.

CONAPRED

10 Criterios básicos para eliminar el lenguaje sexista en la administración pública federal. Col. "Textos del Caracol" núm. 1. Primera edición México, 2007.

LOMAS,

Carlos. ¿Iguales o diferentes? Género, diferencia sexual, lenguaje y educación. Paidós, Barcelona, 1999

