



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría de
Planeación y Finanzas
Gobierno de Puebla

**RECOMENDACIONES
PARA EL USO DEL**

**LENGUAJE
INCLUYENTE
Y LIBRE DE
DISCRIMINACIÓN**



1. 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 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:

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
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

2. 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:

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
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”:

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
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 el administren iniciarán proceso...



3. USO DE ARTÍCULOS Y PRONOMBRES

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:

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
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:

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
Es bueno el bienestar del hombre...	Es bueno para el bienestar de la humanidad... Es bueno para nuestro bienestar...

Para evitar las generalizaciones en masculino se debe utilizar la tercera persona del singular (véase primer ejemplo), o bien recurrir a formas impersonales, empleando el verbo en voz pasiva refleja, es decir, con el verbo conjugado en tercera persona, precedido de la palabra **se**, como se muestra en el segundo ejemplo.

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
A los visitantes les recomendamos utilizar su tarjeta correctamente.	Recomendamos que utilice su tarjeta correctamente.
	Se recomienda el uso correcto de la tarjeta

4. 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:

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
Estimado:	Estimada/o:
Interesado:	Interesado(a):





5. 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.

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
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:

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
Las secretarias...	El personal secretarial
Las enfermeras...	El personal de enfermería
Las terapistas...	El personal de terapia

La feminización de las palabras está determinada por los cambios en la realidad social y en el consenso de la comunidad de hablantes. Evite el uso exclusivo del masculino para nombres que tienen su correspondiente género femenino, y use los artículos y concordancias correspondientes:

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
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





6. 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).

Asimismo, el término “señora” suele utilizarse para denotar una relación de subordinación y propiedad en relación con el esposo, em-

pleando por ejemplo “Señora de Pérez” o “Señora Pérez”, situación inexistente en el caso de los hombres casados. 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”.

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
Señora de Pérez o Señora Pérez o Señora Erika Gómez de Pérez	Erika Gómez o Señora Gómez





7. 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.

Uso tradicional del Masculino Genérico	Alternativa Incluyente
Funcionari@s...	Funcionarias y funcionarios...
Director@s...	Directores y directoras...
Maestr@s...	Las y los maestros...

8. 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.

El sexismo en el léxico se produce específicamente cuando se utilizan palabras cuyos significados califican los atributos físicos y morales según se trate de mujeres u hombres, reforzando estereotipos de género.

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
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.

Expresión Sexista	Alternativa No Sexista
Minorías étnicas Los indígenas	Las y los indígenas Las comunidades indígenas Los pueblos indígenas
Las marimachas Los desviados Las tortilleras	Personas con preferencia sexual distinta a la heterosexual Lesbianas
Las vestidas	Personas travestis Personas transgénero
Los enfermos de sida Los sidosos	Personas que viven con VIH sida Personas con VIH sida
Los viejitos Los ancianos Las personas de la tercera edad	Personas adultas mayores
Los mojados Los braceros	Personas migrantes
Las sectas religiosas	Grupos religiosos
Los discapacitados Personas con capacidades diferentes Los minusválidos	Personas con discapacidad



9. 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.

Como se observa, de forma reiterada, se reproducen estereotipos que en la mayoría de los casos refuerzan relaciones desiguales y sesgos sexistas en las concepciones de lo humano.

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.

10. LENGUAJE GESTUAL

Casi la totalidad de la comunicación entre los seres humanos incluye o se acompaña de gestos, signos corporales y expresiones no verbales. 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.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.