
Guía de Recomendaciones
para un Lenguaje
No Sexista e Inclusivo

Recomendaciones sobre un uso no sexista del lenguaje



IGuALTAT i

D!VeRSITaT

**En la
igualtat
està la
diferència**



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidencia y Conselleria
de Igualdad y Políticas Inclusivas



**CÀTEDRA
FRANCISCO
CARREÑO
ENTORNO
INCLUSIVO**

UNIVERSITAT *Miguel Hernández*
fundación **ASISA** 

Coordinación del proyecto:
Vicerrectorado de Inclusión,
Sostenibilidad y Deportes

Raúl Reina Vaillo, Alicia
Candela Capilla, José Luis
García Alaguero, Rocío Muñoz
Sánchez, Purificación Heras
González, María José Alarcón
García, María del Mar Maciá
Díaz, Jorge Gascón Martínez

Maquetación y diseño: **Leticia**
Zapata Marquina
Ilustraciones: **Nadja Trufonk**

ISBN 978-84-09-50269-1
Versión abril 2023

“Esta guía no pretende hacer un listado exhaustivo de todos los términos existentes, pero sí mostrar algunos ejemplos que sirvan para representar diferentes realidades que conviven en la sociedad actual”.



CONTENIDO

Recomendaciones sobre un uso no sexista del lenguaje	5
1.1. Disposiciones normativas de interés	6
1.2. Algunos términos que considerar	9
1.3. Argumentos para no hacer uso del lenguaje sexista	11
1.4. Algunas expresiones para tener en cuenta	21
1.5. Uso de representaciones gráficas	23
1.6. Recomendaciones para una situación comunicativa igualitaria	25



Nuestra lengua ofrece múltiples posibilidades para referirnos adecuadamente a mujeres y hombres de forma equitativa e igualitaria y, por tanto, no sexista. Muchas universidades españolas han elaborado guías detalladas que sirven de modelo para resolver dudas, comprender lo que significa una comunicación igualitaria y mostrar los aspectos socioculturales que transmiten algunas expresiones.

En cuanto al uso de esta forma de comunicación, el informe diagnóstico del [II Plan de Igualdad 2022–2026](#) de la UMH, en lo referente a la comunicación interna y externa, alerta de que “*no se utiliza sistemáticamente el lenguaje inclusivo y no sexista*”, estableciéndose la acción específica I.2.4. de “*elaborar y difundir recomendaciones específicas sobre lenguaje y comunicación igualitaria*”. Por ello, se proponen una serie de recomendaciones útiles, accesibles y de manejo rápido para propiciar una comunicación no sexista. Además, se pretende de esta manera contribuir al Objetivo 5 de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas centrado en el empoderamiento de niñas y mujeres, y alguna de sus metas como “*poner fin a la discriminación de la mujer*” (5.1) o la “*participación plena en igualdad de oportunidades*” (5.5).



1.1 Disposiciones normativas de interés

La [Constitución Española](#), en su artículo 14, dictamina que “los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social”. Por su parte, el artículo 9.2 establece que “corresponde a los poderes públicos promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas; remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social”.





La normativa de referencia en términos de igualdad de género es la [Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres](#), que reconoce expresamente a todas las personas el disfrute de los derechos derivados del principio de igualdad de trato y de la prohibición de discriminación por razón de sexo en cualesquiera de los ámbitos de la vida y, singularmente, en las esferas política, civil, laboral, económica, social y cultural. Esta Ley propone alcanzar una sociedad más democrática, más justa y solidaria, desarrollando así los artículos 9.2 y 14 de la Constitución.

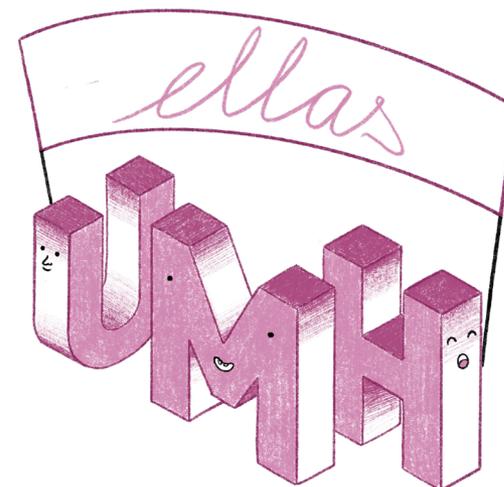
En lo referido al uso del lenguaje, la Ley 3/2007, en su artículo 24 sobre la *Integración del principio de igualdad en la política de educación*, recoge que las Administraciones educativas, en el ámbito de sus respectivas competencias, desarrollarán, con tal finalidad, actuaciones encaminadas a *“la eliminación y el rechazo de los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación entre mujeres y hombres, con especial consideración a ello en los libros de texto y materiales educativos”*. Además, el Título II de esta Ley también recoge la *“implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales, culturales y artísticas”*, todas ellas propias del contexto universitario.



En este mismo orden de ideas, la [Ley 9/2003](#) de la *Generalitat Valenciana para la igualdad entre hombres y mujeres*, en su artículo 48, recoge que “*las administraciones públicas valencianas pondrán en marcha los medios necesarios para que toda norma o escrito administrativo respeten en su redacción las normas relativas a la utilización de un lenguaje no sexista*”.

Por todo lo anterior, las recomendaciones de esta Guía para una comunicación no sexista pretenden:

1. Propiciar que se visibilicen las aportaciones de las mujeres en igualdad de condiciones que las de los hombres en las comunicaciones internas y externas de la UMH.
2. Alentar a la comunidad universitaria de la UMH a la utilización de pautas de comunicación no sexista.





1.2 Algunos términos que considerar

- **ANDROCENTRISMO.** Visión del mundo y de las cosas, desde el punto de vista teórico y del conocimiento, en la que los hombres son el centro y la medida de todas ellas, ocultando y haciendo invisible lo demás, incluyendo las aportaciones y contribuciones de las mujeres a la sociedad.
- **FEMINISMO.** Teoría política y movimiento social que reivindica la igualdad de derechos entre mujeres y hombres. Es también un movimiento social formado por personas organizadas para cambiar la sociedad; y es una teoría política que hace una propuesta de cómo debe ser una sociedad más justa y respetuosa.





- **GÉNERO.** Es un término complejo que se refiere a las relaciones sociales entre “los sexos”, las cuales se caracterizan por ser desiguales. Determinado por cada cultura y momento histórico, el género es una “marca” que se instaure sobre los cuerpos sexuados y dictamina lo que es apropiado y propio de cada sexo; a la vez que organiza el mundo de lo político, lo religioso, y la organización y estructura social. No suele considerarse como una variable en sí misma.
- **SEXO.** Conjunto de rasgos biológicos con los que se nace y se establecen diferencia entre macho o hembra o persona intersexual.
- **LENGUAJE NO SEXISTA.** Hace referencia a toda expresión verbal o escrita que utiliza preferiblemente un lenguaje sin estereotipos, o bien hace evidente el masculino y el femenino, evitando generalizaciones del masculino para situaciones o actividades donde aparecen mujeres y hombres.
- **SEXISMO.** Discriminación de las personas por razón de sexo, primando habitualmente el sexo masculino.
- **SEXISMO LINGÜÍSTICO.** Consiste en el uso discriminatorio del lenguaje que se hace por razón de sexo.



1.3 Argumentos para no hacer uso del lenguaje sexista

1. Por defender el **derecho** de todas las personas a no ser discriminadas:

- La *Constitución Española* afirma que toda persona es igual ante la Ley independientemente de factores sociales como el sexo, color de piel, edad, etnia, nacionalidad, preferencia sexual o religión.
- El respeto a la dignidad de la persona comienza por conocer su existencia y su individualidad.

2. Porque es **sexista** la sobrevaloración de lo masculino:

- Porque las mujeres son el 51% de la población, lo que significa que la sociedad está compuesta por aproximadamente un número similar de mujeres y hombres.



- Porque no nombrar a las mujeres en discursos, textos e ilustraciones que hacen referencia al quehacer humano, a grupos sociales o a la sociedad, es invisibilizar sus aportaciones. Esta acción sería sexista porque sobrevalora lo masculino, a la vez que desvaloriza lo femenino y a las mujeres al desconocerlas como personas.

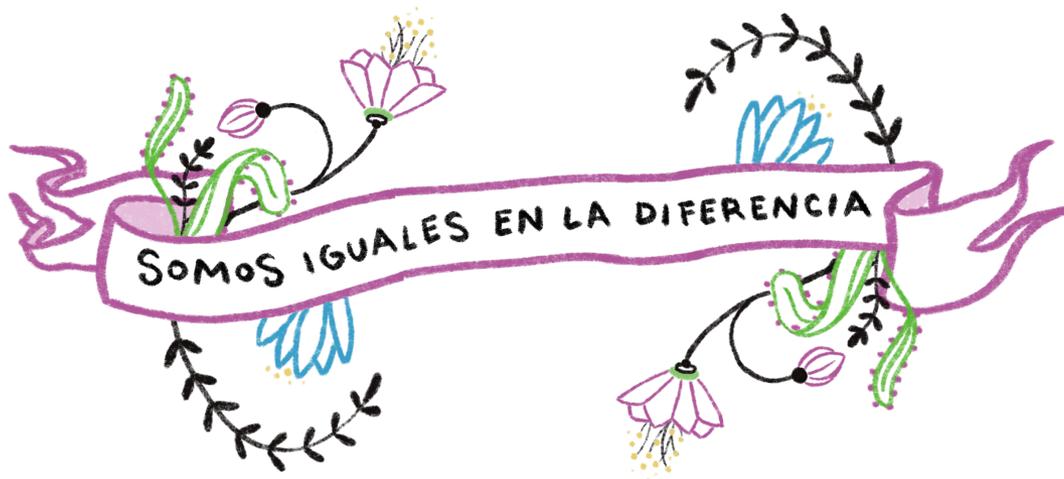
3. Por ser **androcéntrico** y considerar lo masculino y a los hombres como modelo de lo humano:

- Porque hablar del “hombre” o “el ser humano” como sinónimo de lo humano, expresa una concepción de lo humano centrada en lo masculino, conllevando una concepción androcéntrica.
- Porque las acciones sexistas y androcéntricas desmerecen a las mujeres e irrespetan su dignidad como personas. En otras palabras, son discriminatorias porque se les trata diferente, cuando son iguales en derechos.



4. Porque se desconoce la **igualdad en la diferencia**, y no se muestra el mismo valor a mujeres que a hombres:

- Porque hombres y mujeres deben ser nombrados cuando se hace referencia a situaciones de las que ambos son parte de un conjunto o grupo. No hacerlo implica hacer “desaparecer” a unas para enaltecer a los otros.
- Porque la lengua castellana es muy rica y dispone de palabras que no sean sexistas para ningún sexo, sin necesidad de recurrir a términos que remitan únicamente a lo masculino.





5. Porque hay que considerar el **género gramatical**, entendido como un rasgo inherente a determinadas clases de palabras, que permite su distribución y exige su concordancia:

- Porque en español hay dos géneros gramaticales, el masculino y el femenino, si bien otras lenguas tienen otras clasificaciones. Este rasgo es, pues, únicamente gramatical.
- Porque todos los sustantivos tienen un género gramatical pero no todos los sustantivos designan seres sexuados. Además, no siempre hay relación entre sexo y género, por ejemplo, si hablamos de “la víctima”, tiene género gramatical femenino, pero se refiere tanto a hombres como mujeres, o los sustantivos colectivos, “el funcionariado”, es de género gramatical masculino, pero incluye a todas las personas.

| Recomendaciones |





Debe evitarse el falso genérico hombre con el sentido de ser humano o humanidad porque invisibiliza a las mujeres.

USO EVITABLE	PROPUESTA ALTERNATIVA
Los alumnos	El alumnado
Los estudiantes	El estudiantado
Los profesores	El profesorado
Los trabajadores	Las trabajadoras y los trabajadores
Los asistentes	Las personas asistentes
Los premiados	Las personas premiadas
Requisitos de los beneficiarios	Requisitos de las personas beneficiarias



Cuando se quiere apelar o dirigirse directamente a las personas. Desdoblar lo menos posible. Desdoblar cuando sea necesario no de manera consecutiva.

USO EVITABLE	PROPUESTA ALTERNATIVA
Los vecinos y las vecinas	El vecindario
Estimados compañeros y estimadas compañeras	Estimados y estimadas colegas
Alumnos y alumnas matriculados y matriculadas en la asignatura	El estudiantado de la asignatura; Alumnos y alumnas de la asignatura



Al visibilizar a la mujer que ocupa un cargo, se contribuye a romper estereotipos.

USO EVITABLE	PROPUESTA ALTERNATIVA
Cuando nombramos a mujeres que ocupan cargos habitualmente ocupados por hombres y al contrario.	Rectora; Profesora; Investigadora; Médica; Etc.

Investigadora



Puede resultar ambiguo y dar lugar a errores de interpretación (e.g., pensar que las mujeres no se pueden presentar al puesto o que en la plantilla solo hay hombres)

USO EVITABLE	PROPUESTA ALTERNATIVA
Plaza de/para catedrático	Cátedra; Plaza para/de catedrático o catedrática; Plaza de Cátedra vacante
Puesto de técnico	Puesto vacante de personal técnico; Puesto de técnico/a
Alumnos de informática	El estudiantado de informática



Los títulos o certificados deben adecuarse al sexo e identidad de las personas según la Orden, de 22 de marzo de 1995, del Ministerio de Educación y Ciencia.

USO EVITABLE	PROPUESTA ALTERNATIVA
Graduado	Graduado/Graduada
Licenciado	Licenciado/Licenciada
Profesor	Profesor/Profesora
Doctor	Doctor/Doctora
Jefes de Servicio/Oficina	Jefatura de Servicio/Oficina
Decano de Facultad	Decanato de Facultad; Decano/ Decana
Director de Instituto/Centro/ Departamento	Dirección de Instituto/Centro/ Departamento; Director/Directora



El artículo masculino marca un sustantivo que se refiere a ambos sexos. Los artículos marcan sexualmente.

USO EVITABLE	PROPUESTA ALTERNATIVA
Curso para los estudiantes del primer curso	Curso para estudiantes del primer curso
El que lo lea	Quien lo lea
Los alumnos entrarán en el aula antes de la hora prevista	Se accederá al aula antes de la hora prevista

Debemos evitar términos que conllevan implícitamente expresiones excluyentes o que marquen sexo-genéricamente en sentido amplio, así como utilizar palabras y expresiones que se refieran de manera estereotipada y androcéntrica a mujeres y hombres, tal y como se sugiere en las tablas anteriores.



1.4 Algunas expresiones para tener en cuenta (alternativas y/o que conviene evitar)

- Hacer **referencias nominales** (i.e., uso del femenino y del masculino) cuando nos referimos a una persona concreta hay que hacerlo según su sexo: e.g., la catedrática María Pérez López o el catedrático Juan López Pérez o con la forma con la que se identifique.
- Utilizar **sustantivos genéricos, colectivos o abstractos** que sirvan para englobar a todas las personas (e.g., “~~Todos~~ serán invitados” vs. “**Todas las personas serán invitadas**”):
 - *Colectivos*: estudiantado, profesorado, personal...
 - *Abstractos*: dirección, rectorado, presidencia...



- Utilizar **estructuras alternativas al masculino genérico**:
 - *Formas interpersonales*: e.g., “~~El estudiante~~ deberá mostrar su identificación para acceder al examen” vs. “**Recuerde** enseñar la identificación para acceder al examen” o “~~Los beneficiarios~~ de las becas” vs. “**Quienes** se benefician de las becas”.
 - *Perífrasis*: e.g., “~~los matriculados~~” vs. “**las personas** matriculadas” o “~~los investigadores~~” vs. “**el personal** investigador”.
- **Omisión de artículos** en caso de los sustantivos que se usan indistintamente para ambos sexos: e.g., “~~los estudiantes y los docentes~~ acudieron al acto” vs. “**estudiantes y docentes** acudieron al acto”.
- Usar el **desdoblamiento** (i.e., denominación doble o duplicidad para incluir a todas las personas) cuando no sea posible utilizar términos no sexuados: e.g. “las plazas de ~~catedrático~~ de universidad” vs. “**las plazas de catedráticos y catedráticas** de universidad”. En cualquier caso, cuando a lo largo de un mismo texto se utilice la duplicidad, se recomienda alternar entre femenino y masculino, y viceversa.

Recomendaciones sobre un uso no sexista del lenguaje

- La arroba (@) es un símbolo, no un signo lingüístico, por lo que al no poder leerse no se debe utilizar.
- Las barras (/) y el guion (-), al no poderse leer no deberían utilizarse. No obstante, pueden ser útiles en formularios, encabezados u otros textos esquemáticos.



1.5 Uso de representaciones gráficas

La elección de imágenes, iconos, colores o acciones asociadas a sexo deben ser cuestiones también a considerar en la comunicación interna y externa de la Universidad, ya que las imágenes comunican y no pueden ser fruto del azar. Algunas recomendaciones básicas serían:

- Guardar un equilibrio numérico en el uso de imágenes de mujeres y de hombres, evitando invisibilizar a ninguno de los dos sexos.



- Huir de estereotipos sexistas al asociar tareas a sexos o personas con ciertos rasgos fenotípicos, ya que las imágenes deben mostrar, en la medida de lo posible, personas de ambos sexos desarrollando diferentes tipos de actividad. En lo referente a las titulaciones, se debe evitar repetir estereotipos sexistas en la asociación con determinados estudios y profesiones (e.g., brechas de género con más presencia de mujeres en estudios como enfermería o terapia ocupacional, relacionados con el cuidado; o de hombres en estudios STEM).
- Debe brindarse especial cuidado a los planos donde se ubican las imágenes, tratando de conseguir un equilibrio entre mujeres y hombres, evitando situaciones de jerarquización (i.e., composiciones de subordinación o inferioridad). Para ello, se debe observar el tamaño de las imágenes de mujeres y hombres, buscando un equilibrio también a este respecto.
- Utilizar imágenes que muestren la diversidad de las personas en cuanto a color de piel, estatura, cultura, formas físicas, religión, etnia, edad, (dis)capacidades, entre otras. En este sentido, debe evitarse la exhibición de cuerpos, o determinadas partes del cuerpo, para captar la atención (i.e., cosificación).



- Se recomienda mostrar la presencia de las mujeres investigadoras en distintas disciplinas científicas. Se debe utilizar su imagen con mayor protagonismo, destacando a las figuras femeninas que hayan contribuido con su labor en todos los ámbitos del conocimiento.

1.6 Recomendaciones para una situación comunicativa igualitaria

En cualquier acto académico o protocolario, también conviene considerar una serie de cuestiones:

- Tratar de igual forma a hombres y mujeres al presentarles, evitando micromachismos o un tratamiento cercano o familiar injustificado.



- Evitar referencias no profesionales o por apariencia física.
- Distribuir el tiempo de forma proporcional entre cada participante.
- Distribuir los contenidos de forma coherente, no menospreciando aquellos que parezcan cercanos al mundo de lo femenino.
- Respetar el turno de palabra entre todas las personas.
- Mitigar el uso de recursos audiovisuales con mayor protagonismo de voces masculinas.
- En los textos, mostrar siempre el nombre en las autorías, visibilizando así el trabajo tanto de mujeres como de hombres, huyendo de potenciales sesgos de género al relacionar la inicial con un nombre masculino.





OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



5 IGUALDAD DE GÉNERO



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

