

# Guía básica para un uso del lenguaje no sexista

CÁTEDRA EXTRAORDINARIA  
VALORES DEMOCRÁTICOS  
Y GÉNERO



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

Instituto de las  
MUJERES

---

## ÍNDICE

¿Qué es el lenguaje sexista? →

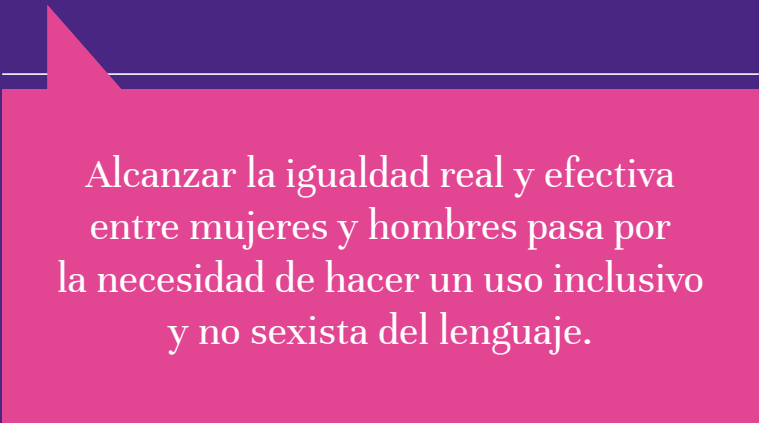
¿Por qué usar un lenguaje no sexista? →

¿Cómo usar un lenguaje no sexista? →

Personas no binarias →

Para reflexionar →

---



Alcanzar la igualdad real y efectiva  
entre mujeres y hombres pasa por  
la necesidad de hacer un uso inclusivo  
y no sexista del lenguaje.

---

### **Autoría**

Cátedra Extraordinaria  
Valores Democráticos y Género

### **Redacción del contenido**

María López Vázquez

### **Revisión del contenido**

Isabel Tajahuerce Ángel

### **Diseño e Ilustración**

Grace

## **LO QUE NO SE NOMBRA NO EXISTE. NOMBRAR ES VISIBILIZAR, CONOCER Y RECONOCER**

Alcanzar la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres pasa por la necesidad de hacer un uso inclusivo y no sexista del lenguaje.

Las lenguas no son sexistas, pero el uso que hacemos de ellas sí puede serlo. La idea de que el masculino “genérico” engloba a ambos sexos, no deja de ser una construcción androcéntrica que invisibiliza a la mitad de la población mundial: las mujeres.

El lenguaje influye en la construcción de la identidad personal y determina la mentalidad colectiva y la conducta social. Es, por tanto, una herramienta de transformación social imprescindible para construir una cultura de igualdad. Conscientes de ello, hemos elaborado las siguientes recomendaciones básicas para promover un uso no sexista del lenguaje tanto en el ámbito de las administraciones como fuera de él.

---

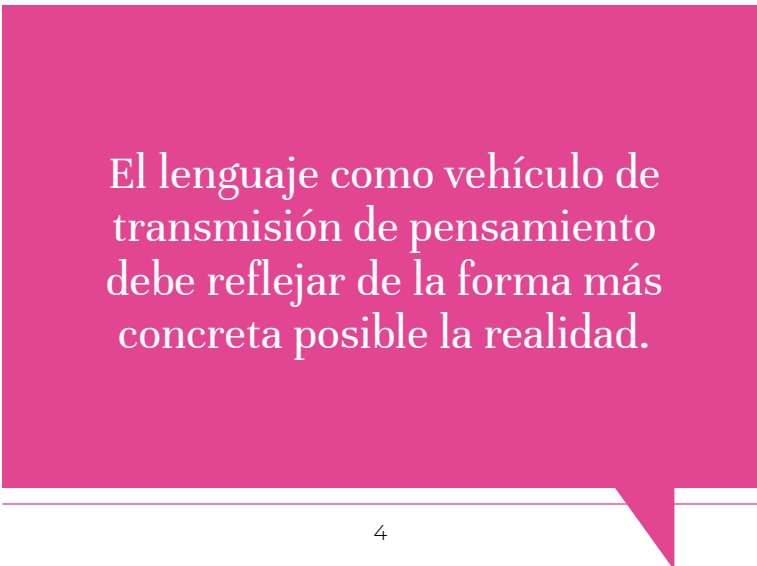
## ¿QUÉ ES EL LENGUAJE SEXISTA?

La **lengua** es el sistema de signos orales y escritos que permiten la comunicación entre las personas de una misma comunidad lingüística. El idioma propiamente dicho.

El **lenguaje** es la capacidad de las personas para utilizar signos orales y escritos, sonidos y gestos que poseen un significado que les hemos atribuido. Nos permite abstraer, conceptuar, comunicar y relacionarnos. Es la manera que tenemos de utilizar el idioma.

El **sexismo lingüístico o lenguaje sexista** es el que utiliza palabras o estructuras que invisibilizan o excluyen a las mujeres. No es algo característico de la lengua como sistema, sino que se apoya en algunos de los usos arraigados y aceptados como correctos dentro de un modelo androcéntrico que considera al hombre como medida de todas las cosas y que refleja, transmite y refuerza un modelo no igualitario.

---



El lenguaje como vehículo de transmisión de pensamiento debe reflejar de la forma más concreta posible la realidad.

---

## ¿POR QUÉ USAR UN LENGUAJE NO SEXISTA?

El lenguaje como vehículo de transmisión de pensamiento debe reflejar de la forma más concreta posible la realidad, y esa es una de las competencias claves que la legislación en igualdad exige.

El artículo 14 de la Constitución Española proclama el derecho a la Igualdad y a la no discriminación por razón de sexo y el artículo 9.2 consagra la obligación de los poderes públicos de promover las condiciones para que dicha Igualdad sea real y efectiva.

La Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, en su art. 14 establece que, entre otros, serán criterios generales de actuación de los poderes públicos, “la implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales, culturales y artísticas”.

Más allá de porque lo exige la normativa vigente, es fundamental hacer un uso del lenguaje no sexista porque no nombrar la realidad también en femenino, impide que se adquieran ciertos modelos de aprendizaje limitando el proceso de socialización en igualdad, la configuración de la personalidad y la elección de un futuro profesional, creativo, participativo y público de las niñas y las adolescentes.

Por lo tanto, es competencia y responsabilidad de las Administraciones tomar las medidas oportunas para que el uso del lenguaje no sea discriminatorio ni sexista, siendo conscientes de que nuestro lenguaje habrá de ser vehículo de conciencia social y de igualdad.

---

## ¿CÓMO USAR UN LENGUAJE NO SEXISTA?

La lengua, como herramienta rica en recursos, nos permite escoger entre infinidad de formas y posibilidades a la hora de expresarnos, por ello es aconsejable:

- Evitar un discurso que ignore a las mujeres y sus experiencias. Nombrarlas allí donde aparezcan para no contribuir a su invisibilización.
- Hacer referencia a **“las mujeres”** no a “la mujer” ya que no hay un solo modelo de mujer.
- No usar el masculino en un sentido genérico para referirte a grupos mixtos y mucho menos para hacer referencia a grupos de mujeres.
- Si se nombra un contexto en el que hay más mujeres que hombres, utilizar la lógica y anteponer el femenino inclusivo.
- Utilizar el femenino en **cargos, profesiones, ocupaciones, títulos y rangos** cuando sean mujeres. Por ejemplo: “barrendera”, “médica”, “soldadora”, “ingeniera”, “jardinera”, “empresaria”, etc.
- Procurar utilizar **términos inclusivos** como “ciudadanía”, “población”, “alumnado”, “humanidad” o usar el femenino anteponiendo “persona” o “personas” cuando se pueda, por ejemplo: “las personas trabajadoras”. Cuando no sea posible, utilizar desdoblamiento.
- Utilizar **“quien”, “quienes”, “persona”, “personas”** en lugar de los determinantes “el”, “los”, “aquel”, “aquellos”, “todos”. Por ejemplo: “Quien quiera venir en coche que me avise / La persona que quiera venir en coche que me avise”, en lugar de “el que quiera

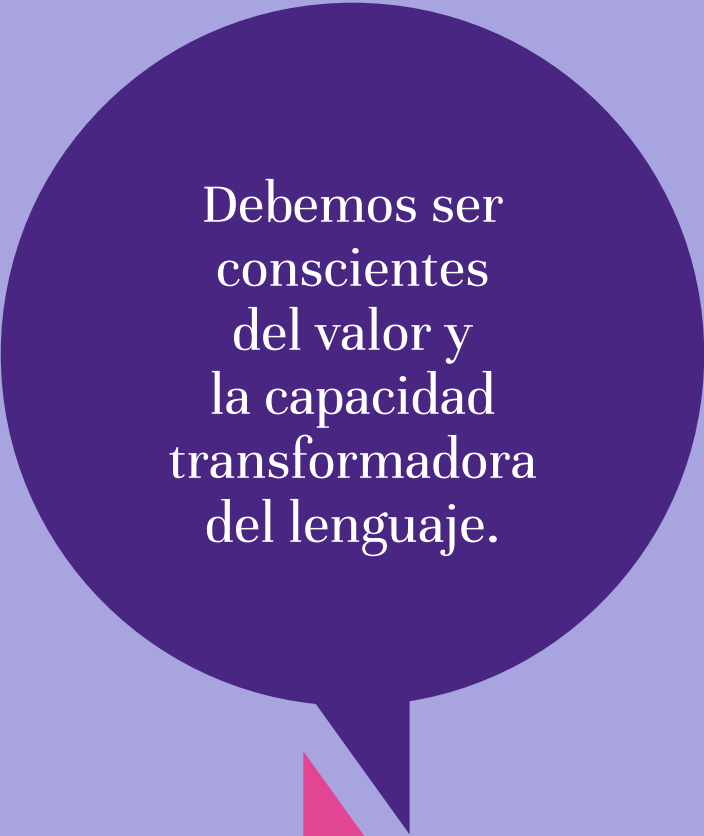
venir en coche que me avise / quienes quieran venir en coche que me avisen / las personas que quieran venir en coche que me avisen”, en lugar de “los que quieran venir en coche que me avisen / aquellos que quieran venir en coche que me avisen / todos los que quieran venir en coche que me avisen”.

- Emplear **“alguien”, “algunas personas”, “un grupo de”, “multitud de”** en lugar de los pronombres indefinidos “uno”, “todos”, “algunos”, “varios”, “muchos”. Por ejemplo: “cuando alguien se plantea cómo hacerlo lo hace”, en lugar de “cuando uno se plantea cómo hacerlo lo hace”. “Algunas personas no valoran la importancia del transporte público”, en lugar de “algunos no valoran la importancia del transporte público” o “un grupo de profesionales”, en lugar de “varios profesionales”.
- Utilizar los determinantes invariables **“cada”** o **“cualquier”**. Por ejemplo: “cualquier persona que viva aquí te puede decir dónde está la farmacia” o “cada una de las personas que viven aquí te pueden decir dónde está la farmacia”, en lugar de “todos los que viven aquí te pueden decir dónde está la farmacia”.
- Siempre que no modifique el significado de la oración:
  - » **Suprimir el artículo “los”**. Por ejemplo: “especialistas recomiendan el uso de crema solar”, en lugar de “los especialistas recomiendan el uso de crema solar”.
  - » Usar la **impersonalidad**. Por ejemplo: “se puede cancelar la cita”, en lugar de “los solicitantes pueden cancelar la cita”.
  - » **Omitir el sujeto**. Por ejemplo: “habrá un debate al final del programa”, en lugar de “los invitados mantendrán un debate al final del programa”.

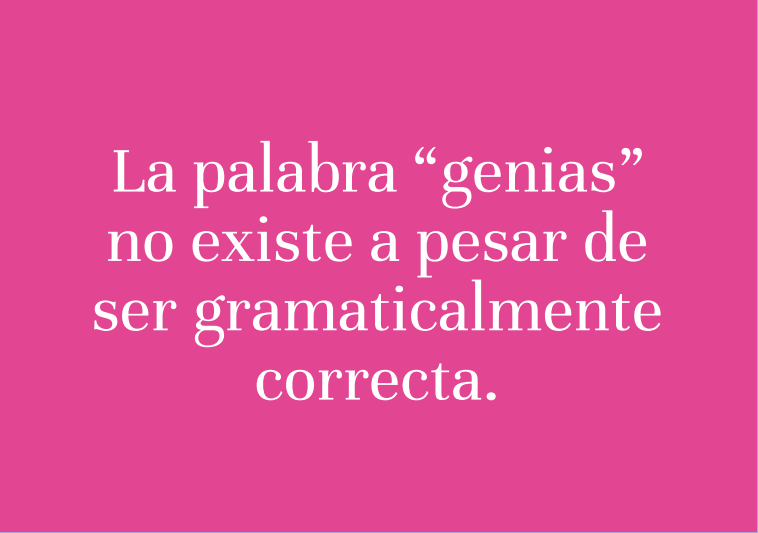
- 
- » Utilizar la **segunda persona del singular** (“tú” o “usted”). Por ejemplo: “si decides venir, necesitas reservar” o “si decide venir, necesita reservar”, en lugar de “los que decidan venir, necesitan reservar”.
  - » Emplear el **infinitivo** o el **gerundio** del verbo. Por ejemplo: “es necesario entregar la documentación”, en lugar de “es necesario que los interesados entreguen la documentación” y “pagando a través de esta app conseguirán un descuento en las entradas”, en lugar de “los que paguen a través de esta app conseguirán un descuento en las entradas”.
  - » Cuando sea necesario utilizar el **desdoblamiento de los artículos**, por ejemplo: “los y las empleadas”, “las y los empleados” (la concordancia se establece con el determinante o el sustantivo más próximo), el **desdoblamiento parcial**, por ejemplo: “estimadas / estimados colegas” o “las trabajadoras y trabajadores” y el **desdoblamiento total**, por ejemplo: “la Directora / el Director” o “estimadas compañeras / estimados compañeros”.
  - Utilizar los recursos y mecanismos anteriores en **documentos internos, externos y en línea** (avisos, comunicaciones, contratos), **publicaciones en papel y en línea** (manuales, libros, boletines) e **intervenciones orales**.
  - Ser conscientes del valor y la capacidad transformadora del lenguaje.



---



Debemos ser  
conscientes  
del valor y  
la capacidad  
transformadora  
del lenguaje.



La palabra “genias”  
no existe a pesar de  
ser gramaticalmente  
correcta.

---

---

## PERSONAS NO BINARIAS

Para referirse a personas no binarias se puede utilizar:

- **Lenguaje no binario indirecto.** Evitar las palabras que evidencien el género masculino o femenino y, en su lugar, modificar la frase de manera que se utilicen palabras neutras o cambios gramaticales. Por ejemplo: “¿Te has preparado?”, en lugar de “¿Estás preparada/o?”
- **Lenguaje no binario directo.** Utilizar el femenino anteponiendo la palabra “persona” o “personas” o preguntar directamente con qué pronombres se identifica. Referirse a las personas por los nombres que ellas mismas eligen es básico para respetar la dignidad humana.

---

## PARA REFLEXIONAR

El término “hombre” como genérico no incluye a las mujeres, utilizar “humanidad”, “ser humano” o “persona”.

El término “ciudadano” como genérico no incluye a las ciudadanas, utilizar “ciudadanía”.

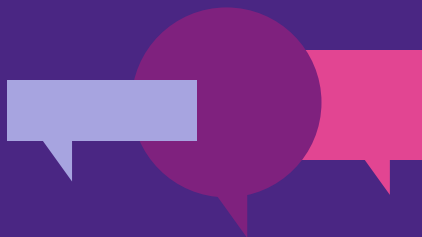
En nuestra lengua existen ciertos **vacíos léxicos**. Por ejemplo:

- La palabra “genias” no existe a pesar de ser gramaticalmente correcta.
- No hay equivalente femenino a la palabra “hombría”.
- “Primera dama” se refiere a la esposa del presidente, pero no hay una palabra que haga referencia al esposo de la presidenta.

**Cambiar el lenguaje  
cambia nuestra forma de ser  
y estar en el mundo.**



Lo que no se  
 nombra no existe.  
 Nombrar es  
 visibilizar, conocer  
 y reconocer.



CÁTEDRA EXTRAORDINARIA  
VALORES DEMOCRÁTICOS  
Y GÉNERO



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

Instituto<sup>de</sup>  
MUJERES