

LINEAMIENTOS
**SOBRE EL
LENGUAJE
INCLUYENTE Y
NO SEXISTA**



CNDH
M É X I C O

Defendemos al Pueblo

LINEAMIENTOS
**SOBRE EL LENGUAJE
INCLUYENTE Y
NO SEXISTA**

Mtra. Ma. del Rosario Piedra Ibarra

Presidenta de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

© Primera edición: Comisión Nacional de los Derechos Humanos,
2021.

CNDH HÉCTOR FIX ZAMUDIO

Bld. Adolfo López Mateos 1922, Los Alpes, Álvaro Obregón, 01049
Ciudad de México.

Impreso en México.

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	7
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL LENGUAJE NO SEXISTA?	9
USO DE LENGUAJE TEXTUAL, ORAL Y VISUAL	12
Textual	14
Oral	15
Visual	16
INCORPORACIÓN DEL LENGUAJE NO SEXISTA	17
Visibilizar a las mujeres	18
Duales aparentes	19
Saltos semánticos	20
Evitar el uso del masculino genérico	21
Desdoblamientos y artículos diferenciados	22
Orden al nombrar	23
Concordancia gramatical del género	24
Sustantivos colectivos y empleo de abstractos	25
Adjetivos, adverbios y pronombres	26
Sujetos e infinitivos	27
Cargos, profesiones y oficios	28
Uso de grafías: “@”, barras y paréntesis	29
Uso de x y e	30
Nombrar la diversidad sexual	31
FORMAS DE LENGUAJE QUE NO CONSTRUYEN UNA CULTURA DE IGUALDAD	34
OTRAS RECOMENDACIONES	39
EL LENGUAJE ADMINISTRATIVO	47
GLOSARIO	52
BIBLIOGRAFÍA	55

The background is a vibrant green with a pattern of concentric white circles in the upper left and soft, overlapping wavy shapes in the lower right. A large white circle is centered on the page, containing the title text.

LINEAMIENTOS
**SOBRE EL
LENGUAJE
INCLUYENTE Y
NO SEXISTA**

PRESENTACIÓN

En el Programa para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (PROIGUALDAD) de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) consideramos que, precisamente, la igualdad y la no discriminación son derechos humanos universales que sientan las bases para que las mujeres y los hombres encontremos condiciones para acceder sin distinción a las oportunidades y resultados del desarrollo social y económico, así como a los principios transversales de derecho, condición indispensable para el pleno ejercicio de otros derechos humanos.

El artículo 4º constitucional reconoce de manera expresa la igualdad entre Mujeres y Hombres, este reconocimiento da lugar a la promulgación de la Ley General para la Igualdad entre mujeres y hombres, cuyo objetivo es regular y garantizar la igualdad de oportunidades y de trato. Por su parte, la Convención Americana sobre Derechos Humanos (base del Sistema Interamericano de Derechos Humanos de la Organización de los Estados Americanos), en su artículo 1º reconoce la no discriminación por razones de sexo.

Por lo anterior, resulta fundamental construir una cultura de igualdad que garantice la transformación que apremia a nuestra sociedad. Así pues, proigualdad-CNDH concede al lenguaje la capacidad de favorecer esta transformación, por lo que ha elaborado las presentes recomendaciones para promover el uso no sexista del lenguaje al interior de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, ya que como entidad somos un espejo en que la sociedad se mira: somos profesionales de distintos ámbitos con la obligación de ser conscientes de que nuestro lenguaje es vehículo de igualdad y conciencia social.

Las recomendaciones del presente documento comprenden una herramienta útil, sencilla y práctica que busca promover relaciones igualitarias y realmente inclusivas, por medio de una comunicación no sexista que erradique la discriminación y que muestre la participación igualitaria de mujeres y hombres al familiarizarnos, como personal de la CNDH, con las propuestas de expertas y expertos en perspectiva de género.

Es posible que palabras nuevas reluzcan en el trascurso de nuestra lectura, y que ciertos conceptos nos resulten ajenos o desconocidos, por lo que estos los hemos resaltado con color verde, y sus definiciones están disponibles, de manera concisa y clara, en un glosario al final de las recomendaciones.

Lo que no se nombra no existe... no pretende ser un material exhaustivo sino ágil y valioso que forme parte de la construcción de la cultura de igualdad social por medio de una comunicación visual, oral y textual asertiva. **LO QUE NO SE NOMBRA NO EXISTE: NOMBRAR ES VISIBILIZAR, CONOCER Y RECONOCER...**

Programa para la Igualdad entre Mujeres y Hombres
Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Noviembre, 2021



La lengua no es un ente fijo en el tiempo y el espacio; evoluciona y se transforma, tal como lo hace la humanidad. Es por eso que no podemos ignorar el componente social de la lengua.

El lenguaje es la capacidad de los seres humanos para utilizar signos orales y escritos, sonidos y gestos que poseen un significado.

¿POR QUÉ ES **IMPORTANTE** **EL LENGUAJE NO SEXISTA?**



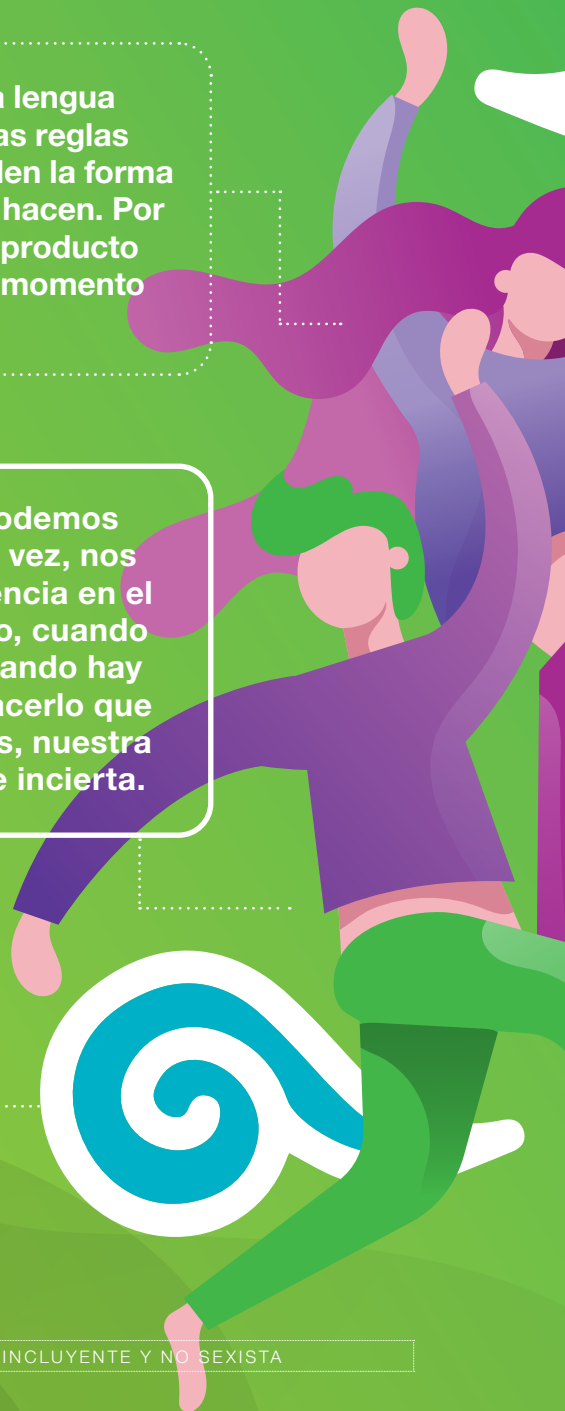
Nos permite abstraer, conceptualizar, comunicar y relacionarnos.

La lengua es el sistema de signos orales y escritos que permiten la comunicación entre las personas de una misma comunidad.

Para María Martín Barranco, “la lengua nunca es neutra, ni objetiva”, y las reglas gramaticales y diccionarios esconden la forma de pensar de las personas que los hacen. Por su parte, esas mentalidades son producto de la cultura, la sociedad y de un momento histórico particular.

Es a través de la lengua que podemos nombrar experiencias que, a su vez, nos permiten articular nuestra existencia en el mundo, nombrarnos. Por lo tanto, cuando no podemos nombrar(nos), o cuando hay formas predeterminadas para hacerlo que constriñen nuestras experiencias, nuestra presencia en el mundo se vuelve incierta.

El lenguaje sexista es el que utiliza palabras o estructuras que invisibilizan o excluyen a las mujeres, es decir, no es algo característico de la lengua como sistema, sino que se apoya en algunos de los usos arraigados y aceptados como correctos.





Se trata de una construcción social fruto de un modelo androcéntrico que considera al hombre como medida de todas las cosas y que refleja, transmite y refuerza un modelo no igualitario.

Un ejemplo de lenguaje sexista son los vacíos léxicos (i.e. cuando no existe una palabra para designar un concepto). En una boda, el hombre se denomina marido mientras que “mujer” permanece igual, lo cual indica una equivalencia entre el término esposa y mujer, equivalencia que no existe para el hombre.

La invisibilización de las mujeres en el lenguaje es un tipo de violencia simbólica que normaliza estereotipos y que contribuye al menosprecio de las mujeres en diferentes ámbitos, como el escolar y el profesional, es decir, las excluye del espacio público.

Para poder alcanzar una igualdad efectiva entre mujeres y hombres es necesario que el lenguaje lo refleje en la implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales, culturales y artísticas.

USO DE LENGUAJE TEXTUAL, ORAL Y VISUAL

Rosario Castellanos
escribe que a través
de la historia

**“la mujer ha
sido, más que
un fenómeno de
la naturaleza,
más que un
componente de
la sociedad, más
que una criatura
humana, un
mito”.**



La mitificación de “la mujer” continúa en nuestra época.

La publicidad, las películas, las series, los libros
y cualquier otro tipo de contenido que consumimos
moldea nuestra existencia.



**Todas las
representaciones
que vemos en
los medios de
comunicación
masiva enmarcan
nuestra manera
de percibir el
mundo y, por lo
tanto, la manera
en la que nos
percibimos y
construimos.**

Textual



Es importante nombrar y reconocer a las mujeres en el espacio público.

Muchas veces se invisibiliza a las mujeres en el ámbito profesional porque los cargos que ocupan se escriben en masculino (la jefa, la presidenta).

Por eso, cuando el cargo es ocupado por una mujer es mejor usar el femenino: la jefa, la presidenta.



Es común escuchar que se nombra en masculino porque el femenino no existe, o “se escucha feo”. Por ejemplo, en profesiones como la medicina se suele decir “la médico” en vez de “la médica”.

Para herramientas jurídicas como contratos, autorizaciones, cartas y otros documentos oficiales también es importante designar los puestos en femenino si es que el cargo lo ocupa una mujer.



En su redacción, es común el uso de paréntesis o diagonales: Firma del/la demandante. Sin embargo, puesto que el sujeto o artículo masculino siempre antecede al femenino, lo fija en el lugar más importante y perpetúa el androcentrismo en el lenguaje. Por ejemplo: Sr. / a. y Sr.(a) . Preferir: Sra. o Sr.

Oral

A lo largo de la historia, la voz de las mujeres ha sido anulada en el espacio público.

Sus voces, sus discursos y sus historias se han silenciado, invalidado y ridiculizado. Muchas veces, los pensamientos y las ideas de las mujeres son menospreciadas hasta que son articuladas por un hombre.



Debemos escuchar, evitar interrupciones innecesarias, respetar y tomar en cuenta sus ideas, y asegurarnos de que realmente se abran espacios para que la comunicación sea posible.

Es necesario que existan espacios para que las mujeres puedan articular sus discursos, para escuchar las voces de otras mujeres, y para ser escuchadas por las demás personas que forman parte, primero, de su comunidad, y segundo, de la sociedad en la que existimos.



La representación auditiva también es necesaria para crear una cultura de la igualdad.

Por ejemplo, para las campañas publicitarias o spots que necesiten de comunicación auditiva (o audiovisual), se recomienda incluir el mismo número de voces de mujeres y de hombres. Además, también es importante que el tiempo de audio sea equitativo.



Visual



Un lenguaje visual incluyente no solo debe incorporar el mismo número de mujeres y hombres, sino que debe modificar las representaciones estereotípicas que se asigna a las personas según su **género**.



Por un lado, es necesario mostrar a las mujeres en roles que estén fuera del espacio privado, es decir, no representarlas solo como cuidadoras, cocineras, trabajadoras del hogar, etcétera. Del mismo modo, se deben mostrar imágenes de hombres fuera del espacio público y que realizan trabajos típicamente considerados femeninos

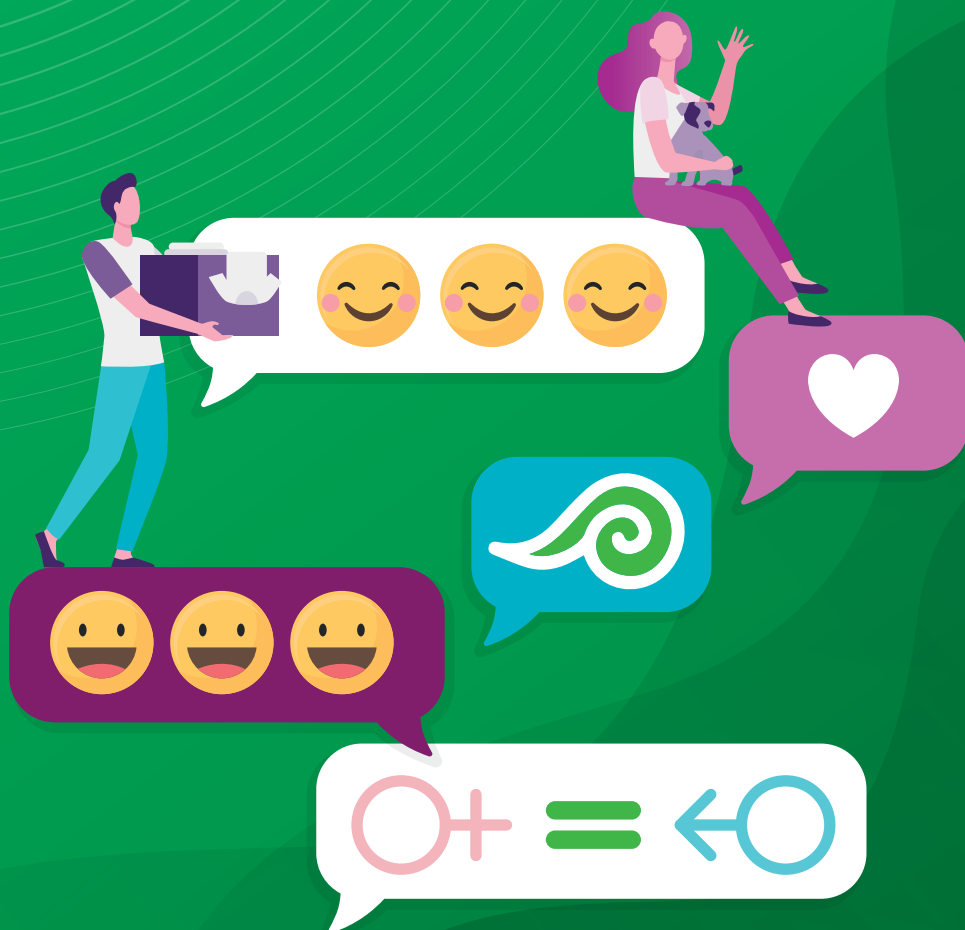


También es importante transformar las representaciones estereotípicas del aspecto físico, sobre todo, para eliminar la **hipersexualización** de los cuerpos femeninos. Por eso, cuando el cargo es ocupado por una mujer es mejor usar el femenino: la jefa, la presidenta.

Las imágenes deben reflejar la diversidad social que existe en la comunidad y en el mundo (étnicas, raciales, culturales, de edad, etcétera).

Además, hay que recordar que la **expresión de género** que cada persona elige para sí misma debe representarse para que, con el tiempo, se normalice la diversidad.

INCORPORACIÓN DEL LENGUAJE NO SEXISTA



Visibilizar a las mujeres

- El lenguaje no sexista no pretende revertir la jerarquía de poder para imponer a las mujeres en la cima, sino que busca enunciar lo que ciertas reglas gramaticales y sintácticas han ocultado: la presencia de las mujeres en el mundo.
- Cambiar la narrativa sobre las mujeres, sobre los papeles que pueden desempeñar socialmente, es indispensable para repensar la manera en la que existimos y nos vinculamos como seres humanos.
- Una estrategia de invisibilización es nombrar a una mujer en relación con alguien más. Por ejemplo, se debe evitar referirse a ella como la esposa de..., la mamá de..., la novia de....
- Aunque esta práctica ya no es tan común, no debemos nombrar a las mujeres casadas con el apellido de su esposo precedido por la preposición “de”, puesto que denota posesión y contribuye a la cosificación de las mujeres.
- En el español se ha usado el masculino para hacer referencia a la humanidad, para nombrar grupos de personas que, en teoría, incluyen a hombres y mujeres. Sin embargo, el referente del masculino genérico es ambiguo.
- Por lo tanto, es necesario cuestionar a quién nombra dicho masculino genérico y la función que cumple en la representación de las mujeres en el pasado, en el presente y en el futuro.
- Un ejemplo muy simple es pensar en una aseveración tan común como “los hombres descubrieron el fuego” y preguntarse a quién realmente está haciendo referencia el sujeto de esa oración.

Duales aparentes

Los duales aparentes son aquellas palabras que cambian de significado según se refieran al femenino o al masculino:

brujo¹:

- 1 s Persona que tiene poderes sobrenaturales o diabólicos, para actuar sobre la vida y la salud de otras: visitar al brujo para una limpia, llamar a la bruja.
- 2 adj. Que es cautivador o muy atractivo: ojos brujos, mirada bruja.

bruja:

s f

- 1 En algunas culturas, ser que adopta diversas formas, como de mujer con patas de guajolote, hace mal a la gente y tiene relaciones con el mundo sobrenatural: “Cuando la bruja se acerca se ve en el cielo una lumbre muy grande”.
- 2 En los cuentos infantiles, mujer de aspecto horrible y maligno, narizona y huesuda, que usa un sombrero ancho y picudo y monta escoba; se dedica a hacer el mal y a asustar a la gente: “Nació en la ciudad de México, en medio [sic] de apariciones, brujas y fantasmas”.
- 3 Chuparse a alguien la bruja (popular). Desaparecer o morir.
- 4 Andar bruja o estar bruja (popular). No tener dinero, estar pobre momentáneamente.

1 Definiciones recuperadas del Diccionario del español de México, El Colegio de México, México, 2010. Se puede consultar en línea en: <https://dem.colmex.mx/>

Saltos semánticos

En 1789 los franceses publican la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano:

Artículo II. “La finalidad de cualquier asociación política es la protección de los derechos naturales e imprescriptibles del hombre. Tales derechos son la libertad, la propiedad, la seguridad y la resistencia a la opresión.

¿A quién nombra? En 1791, Olympe de Gouges, consciente de que la Declaración solo tomaba en cuenta al género masculino, redacta y presenta la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana.

El salto semántico, concepto planteado por Álvaro García Messeguer, es aquello que ocurre cuando, en el lenguaje oral o textual, se emplea el masculino en su forma genérica y posteriormente se usa en su sentido específico.

“Los egipcios habitaban en el valle del Nilo, sus mujeres solían...”

Evitar el uso del masculino genérico

El lenguaje es vasto y, por lo tanto, existen diferentes estrategias que nos permiten evitar el uso del masculino genérico.

Una opción es el uso del impersonal:

- ✗ Los trabajadores deben respetar el horario de comida.
- ✓ Se debe respetar el horario de comida.

O el uso de pronombres indefinidos (alguien, cualquiera, nadie) o relativos (quien, quienes):

- ✗ Los interesados en participar en el taller deberán contactarse con la dirección.
- ✓ A quien le interese participar en el taller deberá contactarse con la dirección.

Se puede utilizar la palabra persona:

- ✗ Los mexicanos necesitan un certificado de vacunación para viajar al extranjero.
- ✓ Las personas mexicanas necesitan un certificado de vacunación para viajar al extranjero.

O agregar “mujeres y hombres.”

- ✗ Los médicos se preparan para un repunte en los casos de covid-19.
- ✓ Los médicos, mujeres y hombres, se preparan para un repunte en los casos de covid-19.

Otro recurso que no debemos olvidar es la reestructuración de la oración. Cambiar la manera en que redactamos o enunciamos no solo demuestra que el masculino genérico es innecesario, sino que nos permite experimentar con el lenguaje y, en consecuencia, nos ayuda a repensar y recrear nuestras historias de vida.

Desdoblamientos y artículos diferenciados

El desdoblamiento es una estrategia que conlleva la presentación de las dos palabras para hacer referencia tanto a mujeres como a hombres.

Tal como escribe María Martín Barranco, el desdoblamiento no es incorrecto ni es una repetición, ya que el femenino y el masculino representa a dos grupos con realidades y experiencias diferentes que merecen ser nombradas.

- La profesora y el profesor
- El trabajador y la trabajadora
- Las ciudadanas y los ciudadanos
- Los niños y las niñas

En este caso, también podríamos considerar la eliminación del artículo, e.g. niñas y niños.

En el español existen algunos sustantivos que no varían del femenino al masculino y la única manera para saber el referente es con la ayuda del artículo que les precede. Podemos usar un recurso similar al desdoblamiento: los artículos diferenciados.

✗ Los estudiantes
✗ Los artistas
✗ Los especialistas

✓ Las y los estudiantes
✓ Los y las artistas
✓ Las y los especialistas

Orden al nombrar

Nuestra socialización está atravesada por el lenguaje. Aunque no nos demos cuenta, el orden con el que nombramos, la anteposición del masculino, refleja la posición preferente que se le otorga a las experiencias y narrativas de los hombres.

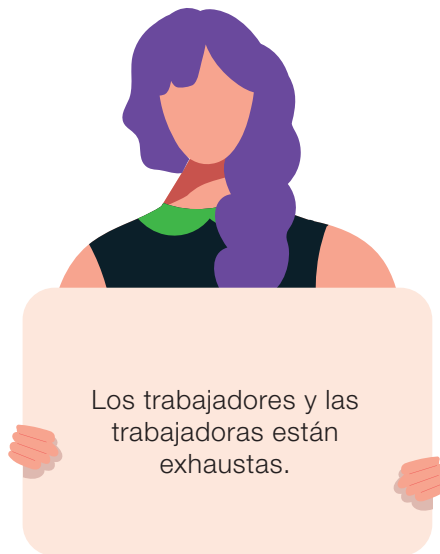


Es por eso que, cuando se usa el desdoblamiento o los artículos diferenciados, se recomienda alternar el orden de los artículos y sustantivos.

Concordancia gramatical del género

Por otro lado, en el español, la regla de concordancia entre artículos, sustantivos y adjetivos dicta que, cuando se enlistan diferentes sustantivos y por lo menos uno es masculino, este debe usarse para todas las palabras.

Se recomienda, entonces, que al encontrar varios sujetos la concordancia sea con el último elemento.



Sustantivos colectivos y empleo de abstractos

El empleo de un sustantivo colectivo es otra recomendación para reemplazar el masculino genérico.

Los sustantivos colectivos son aquellas palabras que nombran a un conjunto de personas, animales u objetos.

- ✗ Los profesores
- ✗ Los trabajadores
- ✗ Los ciudadanos
- ✗ Los niños

- ✓ El profesorado
- ✓ El personal
- ✓ La ciudadanía
- ✓ Las infancias

También se recomienda el uso de abstractos (sustantivos que nombren al cargo, la profesión o la titulación en vez de a la persona que lo ocupa) que sustituyan al masculino genérico

- ✗ Los trabajadores exigieron a los jefes del departamento

- ✓ El personal exigió a la jefatura del departamento

Adjetivos, adverbios y pronombres

Podemos reemplazar el masculino genérico de adverbios y pronombres por otras palabras en las que su marca de género no excluya a las mujeres.

✗ Pocos
✗ Muchos
✗ Todos

✓ Minoría
✓ Mayoría
✓ Sin excepción

De igual manera, se recomienda sustituir adjetivos que distinguen su escritura de acuerdo al género del sustantivo por adjetivos que no varían su forma y, en consecuencia, no anteponen el uso del masculino.

✗ Los trabajadores son distintos entre sí.

✓ Las trabajadoras y los trabajadores son diferentes entre sí.

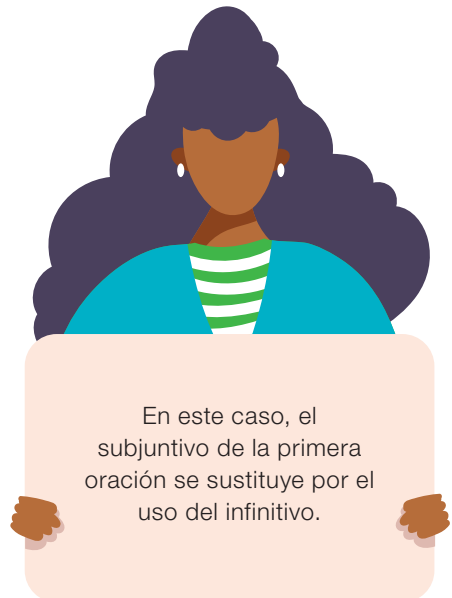
Sujetos e infinitivos

"El español permite la omisión del sujeto. Por lo tanto, cuando la oración lo permita, eliminar el sujeto es una buena estrategia para no hacer uso del masculino genérico"

Por lo tanto, se recomienda la reestructuración de las oraciones:

✗ Será necesario que los
trabajadores lleguen temprano.

✓ Será necesario llegar temprano



Cargos, profesiones y oficios

A lo largo de la historia y hasta la actualidad, existen profesiones feminizadas. Esto quiere decir que se piensa que las mujeres solo pueden desempeñar ciertas actividades dentro de ciertas áreas de conocimiento. Un ejemplo es la categorización del personal de salud: los médicos son hombres y las enfermeras son mujeres.

Encasillar a las mujeres en papeles específicos les impide imaginar alternativas para desarrollarse no solo profesionalmente sino también a nivel personal.

Por lo general, se les asigna roles de cuidado o actividades de servicio. Muchas de estas se realizan dentro del hogar, lo que las desplaza, otra vez, al espacio privado.

"Debemos evitar agregar la palabra "mujer" a las profesiones que se consideran masculinas. Por ejemplo, mujer piloto. La primera opción para el uso de un lenguaje no sexista siempre será la feminización de las profesiones. Sin embargo, en caso de que la feminización del sustantivo nos resulte extraña (pilota) se recomienda buscar algún sinónimo (aviadora).

Las estrategias mencionadas anteriormente pueden aplicarse para nombrar cargos, profesiones y oficios. Por ejemplo, cuando se redacta una solicitud de personal se recomienda evitar el uso del masculino genérico puesto que, en efecto, presenta una ambigüedad en su referente. Excluir a las mujeres puede negarles oportunidades, por eso se recomienda buscar alternativas como estas:

- ✗ Se solicita pasante
- ✗ Se solicita abogado
- ✗ Se solicita administrador
- ✓ Ofrecemos una pasantía

- ✓ Se solicita atención jurídica/ profesionales del derecho
- ✓ Se solicita personal administrativo

Uso de grafías: “@”, barras y paréntesis

Se recomienda evitar el uso de la arroba puesto que dificulta la lectura ya que no hay un sonido que le corresponda en el lenguaje oral, lo cual dificulta la lectura.

Las barras y los paréntesis son recursos que deben usarse lo menos posible ya que la saturación de grafías en el texto presenta un problema no solo para la lectura sino también para la escritura de este. Se recomienda buscar alternativas como la siguiente:

✗ Estimado / a Sr. / a:
Estimado(a) Sr.(a):

✓ A quien corresponda



Sin embargo, es un recurso que, cuando se usa con moderación, cumple con los requisitos del lenguaje no sexista, siempre y cuando recordemos alternar los artículos, sustantivos, pronombres.

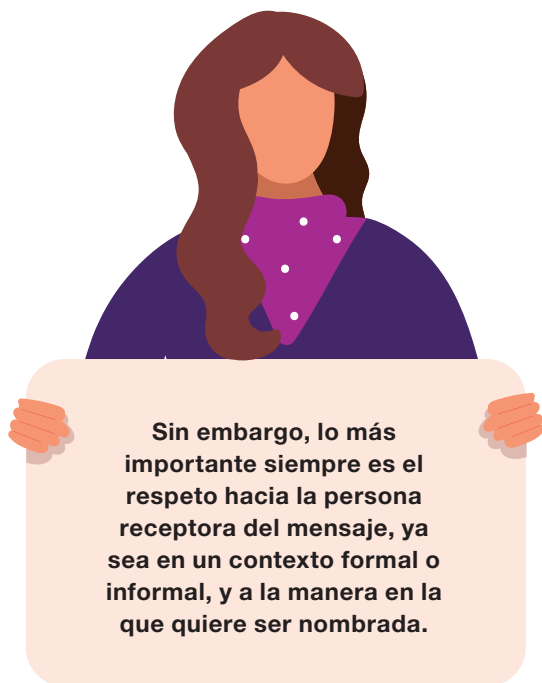
Uso de x y e

En el español se ha expandido el uso de la x y la e para eliminar la marca de género en las palabras aunque muchas veces este no se considera apropiado para ámbitos profesionales o académicos.

Todxs lxs niñxs / Todes les niñes

Ya que la grafía x presenta una dificultad en el habla, puede sustituirse su pronunciación por la e."

Debemos recordar que los discursos, sean orales o escritos, tienen un contexto, una función y una intención comunicativa distinta. Es por eso que usar la x y la e dependerá de dichas pautas, por ejemplo, es común encontrar este recurso en redes sociales y en contextos más "informales".



Nombrar la diversidad sexual

Las mujeres no son el único grupo que ha sido discriminado e invisibilizado a lo largo de la historia. Las personas de la comunidad LGBTTTIQ+² siempre han estado presentes; sin embargo, la sociedad se ha negado a nombrarles y, por lo tanto, sus historias se han ocultado y olvidado.

Es por eso que debemos aprender, escucharles y nombrarles.

La abreviatura LGBTTTIQ+² nombra a las comunidades lésbica, gay y bisexual, que denotan **orientaciones sexuales**; transexual y transgénero, que son **identidades de género**; travesti, que denota una **expresión de género**; intersexual, una condición biológica; y *queer* (o cuir), un término paraguas que hace referencia a las personas de la comunidad.



Nombrar la diversidad sexual



Ninguna persona puede ser discriminada por su género, su orientación sexual, o cualquier condición que difiera de lo que Audre Lorde (escritora, activista feminista y lesbiana afroestadounidense) denomina la **“norma mítica”**.

Es necesario abogar por la representación oral, escrita, y visual de la comunidad LGBT+.

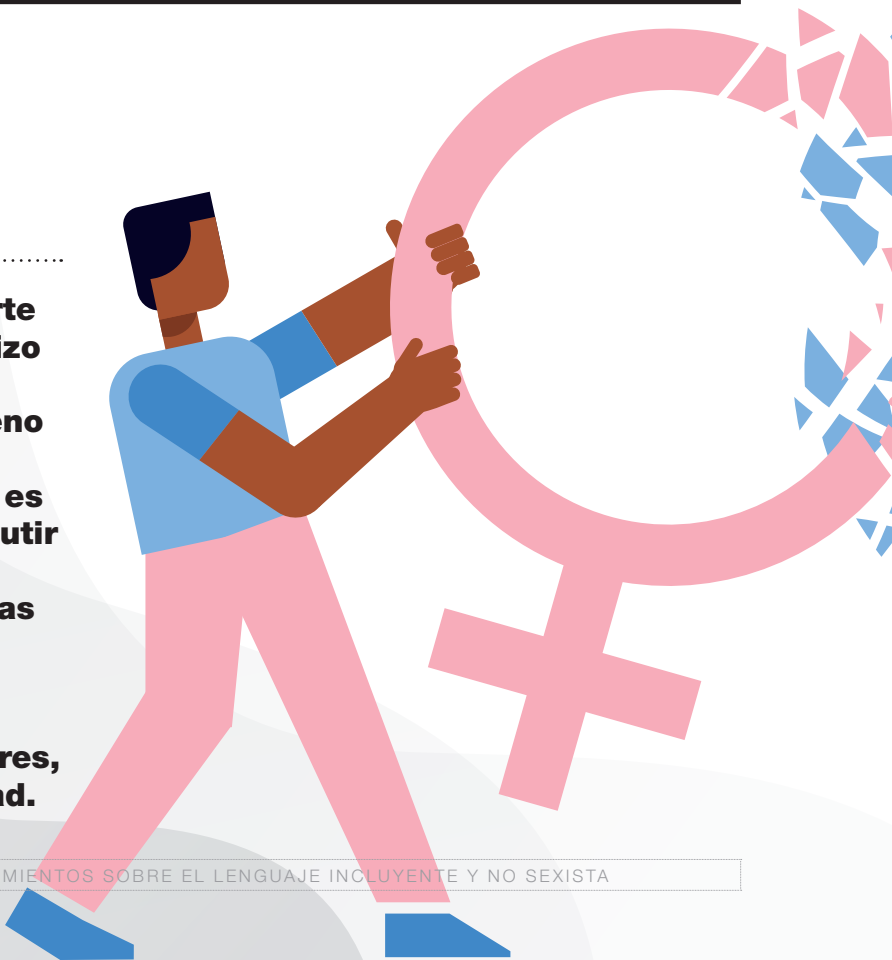
Recordemos que articular experiencias visibiliza la presencia de las personas en el mundo. El acto de nombrar es también el acto de decir: “estoy aquí”.



FORMAS DE LENGUAJE QUE NO CONSTRUYEN UNA CULTURA DE IGUALDAD

.....

La primera parte de esta guía hizo referencia al primer fenómeno del que habla Meana; ahora, es necesario discutir el segundo, es decir, las formas del lenguaje que exhiben el menosprecio hacia las mujeres, hacia la otredad.



La lingüista Teresa Meana describe dos fenómenos que produce el lenguaje sexista y androcéntrico.

"Por un lado, el silencio sobre la existencia de las mujeres, la invisibilidad, el ocultamiento, la exclusión.

Por otro, la expresión del desprecio, del odio, de la consideración de las mujeres como subalternas, como sujetos de segunda categoría, como subordinadas o dependientes de los varones".





- En la lengua española encontramos vacíos léxicos.
- Por una parte, existen palabras que denotan “cualidades”, que no tienen una forma en femenino, como es el caso de “caballerosidad” u “hombría”.
- Por otra, existen palabras que conllevan una carga negativa y que no tienen una forma para el masculino, como “arpía”, “zorra”, “lagartona”, entre otras.
- Las metáforas de animales que se usan para nombrar a las mujeres son una de las maneras más comunes en las que se reproduce el lenguaje sexista en la sociedad.
- Existe una clara diferencia en los tratamientos y usos de cortesía para referirse a mujeres y a hombres.
- En el sustantivo señorita encontramos otro vacío léxico. Para referirse a mujeres solteras usamos esa palabra como forma de cortesía; sin embargo, no existe un equivalente para hacer una distinción en el caso de los hombres.
- También, es importante eliminar el uso del artículo “la” que antecede al apellido cuando se nombra a una mujer, que, en muchos casos, ocupa puestos de poder o de fama. Por ejemplo, referirse a Elena Garro como “la Garro”, pero no hablar de “el Paz” para nombrar a Octavio
- Otra cosa que debemos evitar es usar el apellido para nombrar a los hombres, en señal de respeto, y no hacer lo mismo para las mujeres: “Serena ha sido la campeona de 23 torneos de Grand Slam, mientras que Federer ha ganado 20”.
- Otra forma del discurso que debemos evitar es el uso de diminutivos ya que es una estrategia que contribuye a la infantilización de las mujeres.

- Además, tampoco es necesario hacer referencia a los atributos físicos de las mujeres cuando las nombramos. Por ejemplo, debemos evitar utilizar frases como “damita”.
- Una buena estrategia es usar la regla de inversión para cuestionar si nuestras maneras de nombrar no aportan a la creación de una cultura de la igualdad. ¿Alguna vez hemos dicho, o diríamos, “caballerito” para nombrar a un hombre?
- Por otro lado, debemos dejar de reproducir los roles de género en las narrativas e imágenes cotidianas. Los estereotipos que se instauran en el lenguaje perpetúan ideas sobre el mundo y la manera en la que existimos en este; crean oposiciones entre lo que es normal y anormal, entre el hombre y la mujer, el hombre y la Otridad.
- A su vez, se asigna un espacio concreto en el que nos podemos desenvolver: a los hombres les toca el espacio público, el comercio, la organización, mientras que a las mujeres se les encierra en el hogar. Esta oposición entre el espacio público y privado también perpetúa la jerarquización de actividades, en las que el trabajo doméstico y de cuidado se relega a lo más bajo de la cadena.
- Los estereotipos que socialmente tenemos para nombrar a las mujeres las sitúan en dos extremos: la mujer mala, la pecadora que causó la expulsión de “los hombres” del paraíso, y la mujer buena, el ángel del hogar que cumple su rol de madre-esposa a la perfección.
- Los refranes, dichos y canciones populares reproducen dichas imágenes estereotipadas y, muchas veces, contribuyen a la normalización de la violencia sexista, a relacionar a las mujeres con la obediencia y la pasividad.
- Es común escuchar justificaciones al hecho de que hoy en día estas expresiones todavía se usan, porque son “parte de nuestra cultura”.



- Precisamente, esa es la razón por la cual debemos evitarlas y ser conscientes de su verdadera función: perpetuar, en la cultura, la oposición entre hombres y mujeres en la cual ellos ocupan la posición de sujeto mientras que las mujeres, la mayor parte del tiempo, son objetos.
- Sin embargo, los roles de género y estereotipos también afectan a los hombres, puesto que las ideas con las que el patriarcado construye lo masculino, los sitúan forzosamente en el rol del proveedor, del cazador, de la acción y la violencia que lo contraponen con la pasividad que se impone a las mujeres.
- Cuando un hombre no cumple con el ideal de lo masculino se hace referencia a su debilidad y se le compara con una niña; es decir, se le feminiza, se convierte en el Otro.
- No existe una sola manera de ser mujer, hombre o persona queer/cuir.
- Es por eso que necesitamos aprender a nombrar las diferencias y eliminar el lenguaje sexista del discurso cotidiano.
- La recomendación más importante, quizá, es que siempre debemos guiarnos por el respeto hacia las demás personas, porque a pesar de que no somos iguales, a todas y todos nos corresponden los mismos derechos. Todas las personas merecemos un lugar de enunciación con el que podamos marcar nuestra presencia en el mundo.

OTRAS RECOMENDACIONES



“...TODO ACTO LINGÜÍSTICO SE CONVIERTE EN UN ACTO POLÍTICO”

Yásnaya Aguilar Gil

Para construir un lenguaje incluyente, así como es importante nombrar las **diversidades** sexogenéricas, también necesitamos repensar el lugar que ocupan, dentro de la lengua, otras personas que salen de la norma.



Debemos cuestionar
quién las nombra, cómo
las nombramos y en qué
situaciones lo hacemos.

Sin embargo, la pregunta
que siempre debemos
tener presente es:

**¿Cómo quieren
ser nombrados
estos grupos de
personas?**

La lingüista y escritora
ayuujk, Yásnaya Elena
Aguilar Gil, escribe
que cualquier lengua,
la hayamos elegido o
no, “llega a nosotros
[sic] atravesada de
hechos, implicaciones y
comportamientos sociales
más complejos que la
gramática misma”.

Diversidad étnica, racial y lingüística

Al igual que en el resto del mundo, en México existe una diversidad étnica y lingüística que muchas veces se invisibiliza, y a quienes se discrimina por su raza, su tono de piel, o por el idioma en el que hablan.

Los sustantivos y adjetivos que se usan para denominar a los diferentes pueblos y comunidades que forman parte del territorio mexicano se ha ido transformando para nombrarlos de manera respetuosa y, sobre todo, para descentralizar el discurso erróneo de que no existe diversidad racial en nuestro país.

✗ indio/india
(indio e india son los gentilicios de
las personas nacidas en la India)

✓ personas, pueblos
o comunidades indígenas

Hay que tener presente la diversidad de pueblos indígenas que existen en nuestro país y, de ser posible, contextualizar y nombrar a la comunidad específica a la que pertenecen las personas.

Recordemos que no fue hasta el Censo de Población y Vivienda de 2020^{3 1} que se tomó en cuenta por primera vez a la población afromexicana

✗ persona de color

✓ afrodescendientes,
personas afromexicanas

Una recomendación que no debemos olvidar es evitar el uso de diminutivos. El uso de indio es incorrecto, pero si se usa en diminutivo, i.e. indito (o por ejemplo, decir que alguien es “morenito”). Al igual que para las mujeres, son denominaciones que infantilizan a las personas.

¹ INEGI

Edad, condición social y laboral

El uso de diminutivos y el problema de la infantilización también está presente en la nominación de la comunidad de personas mayores.

✗ viejita, viejito

✓ Personas adultas mayores /
Personas mayores

La discriminación por la condición social permea el discurso de la sociedad mexicana. Evitemos reproducir frases como “los pobres son pobres porque quieren”

✗ Vago, vaga / Indigente

✗ Niños de la calle

✓ Personas en situación de calle

✓ Infancias en situación de calle

La discriminación por ciertos trabajos que realizan las personas, especialmente las mujeres, está presente en el lenguaje, que reproduce discursos y nominaciones despectivas. Además, muchas de los sustantivos que se usan para nombrar a personas que realizan estos trabajos tienen vacíos léxicos en el masculino, o bien, la connotación de la palabra que existe no es negativa (como gigoló).

✗ Chacha, sirvienta,
muchacha

✗ Prostitutas

✓ Trabajadores o trabajadoras del hogar

✓ Trabajadores o trabajadoras sexuales

Personas con discapacidades



- La discapacidad es un concepto que se construye y reconstruye socialmente.
- La discapacidad es una forma de vida de la diversidad humana que se nombra en oposición a la norma de la “capacidad”. Esta dominación refiere a la relación que tiene la persona con el mundo en el que existe. Si las necesidades específicas para su inclusión en su entorno físico y social no se cumplen, no es posible que exista en igualdad de condiciones.
- Sin embargo, son personas con los mismos derechos y obligaciones que todas y todos. Es por eso que, para nombrarlas siempre es necesario anteponer la palabra “persona”.
 - Personas con discapacidad motriz, personas con discapacidad visual.
- Las neurodivergencias se incluyen dentro de la categoría de discapacidades puesto que implican dificultades mentales, de aprendizaje y de socialización que, de nuevo, no encajan en la norma para existir en el mundo. En este caso, se recomienda usar el nombre específico de la neurodivergencia y no olvidar anteponer el sustantivo persona.
 - Persona con autismo, persona con síndrome de Down, persona con trastorno obsesivo compulsivo.





EL LENGUAJE ADMINISTRATIVO



- Por mucho tiempo se negó a las mujeres un lugar en el espacio público. Es por eso que ahora que buscamos que tengan la oportunidad de ocupar cargos de poder y participar en la toma de decisiones de la sociedad de la que forman parte, pensamos que ya existe una cultura de la igualdad.
- Una de las críticas más comunes que se hace al lenguaje no sexista es que distrae de la verdadera lucha por la igualdad. Sin embargo, esta es una creencia errónea. Cuando somos conscientes de la importancia que tiene el lenguaje (y los discursos que reproduce) para fijar creencias y formas de vida, también nos damos cuenta de que, en nuestra época, la mayor parte del tiempo, el trabajo que realizan las mujeres no es visto ni reconocido porque no las nombramos como deberíamos.
- Como seres sociales, las personas replicamos lo que más vemos o escuchamos. Por esta razón, para fomentar una cultura de la igualdad es importante que las instituciones, tanto públicas como privadas, instauren normativas para el uso no sexista del lenguaje en el ámbito profesional.
- El problema de la representación y visibilización de las mujeres en el espacio público se exagera cuando ellas mismas, ya sea a propósito o sin darse cuenta, no se nombran.

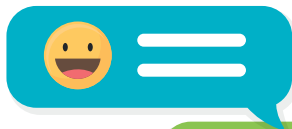
“La feminización del lenguaje se propone adaptar la lengua a las realidades sociales y culturales, pero también se inscribe en un contexto político: el del reconocimiento de la igualdad entre hombres y mujeres y de la necesaria paridad hombre-mujer”.

— María Martín Barranco, *Ni por favor ni por favora...*

“Me sorprendí la primera vez que escuché a dos mujeres, una de ellas puertorriqueña y la otra cubana, decir la palabra ‘nosotras’. No conocía la existencia de esa palabra. Sin importar que seamos mujeres, las chicanas usamos nosotros. El plural masculino nos roba nuestro ser-mujer. El lenguaje es discurso masculino”

—Gloria Anzaldúa, *Borderlands/La Frontera*

- Es muy común que las mujeres en que ocupan cargos importantes o que están en alguna posición de poder invisibilicen su propio trabajo al hacer uso del nosotros.
- Al decir: “Nosotros implementamos un programa para erradicar la violencia de género” no sólo ponen a los hombres en el lugar de sujetos activos, que no les corresponde, sino que ocultan su presencia en el espacio público, en un lugar en las que son ellas las que implementan cambios y acciones que tienen un impacto social.
- En estos casos, se puede omitir el sujeto: “Implementamos un programa para erradicar la violencia de género” o reemplazarlo por un abstracto: “El departamento implementó un programa para erradicar la violencia de género”.



Ofertas de empleo y convocatorias

- El uso de un lenguaje no sexista para la redacción de ofertas de empleo y convocatorias (becas, concursos, subvenciones, etcétera) es de suma importancia para el fomento de la equidad entre mujeres y hombres.
- En nuestros días persiste la desigualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en ámbitos profesionales y académicos.
- Dado que, a lo largo de la historia, las mujeres han sido relegadas al espacio privado, utilizar el masculino genérico para referirse a las personas destinatarias de las convocatorias crea una ambigüedad que impide que las mujeres consideren aplicar para un puesto o un concurso.
- Por lo tanto, es necesario que estos documentos expliciten a quienes van dirigidas.



Documentos administrativos

- El masculino genérico permea el discurso de textos y documentos administrativos. Por lo tanto, se debe nombrar a las mujeres dentro del lenguaje administrativo para visibilizar su presencia en el espacio público.
- Los documentos abiertos son aquellos para los cuales no existe una persona destinataria determinada. Existen diferentes alternativas para una redacción con lenguaje no sexista.
- Por su parte, los documentos cerrados son aquellos que van dirigidos a una persona

✗ El titular
✗ Firma del solicitante
✗ El representante

✓ La persona titular
✓ Firma de quien solicita
✓ Representante

en particular y, por lo tanto, significa que siempre debemos usar el sustantivo femenino cuando la destinataria, o la persona que ocupa el cargo, es mujer. En el caso de que el título del cargo esté formado por un sustantivo y un adjetivo es importante que exista concordancia entre ambos, e.g. técnica administrativa

- Además de estas recomendaciones, no hay que olvidar el uso correcto de las fórmulas de tratamiento; es decir, se debe usar el mismo título para referirse a mujeres y a hombres.

✗ Sr. González / Srita. González
✗ Sr. González / Paula González

✓ Sr. González / Sra. González

GLOSARIO

Acoso sexual laboral: es cualquier comportamiento de naturaleza sexual (sea o no intencional), verbal o físico, que atente contra la dignidad de una persona y cree un entorno laboral intimidatorio.

Androcéntrico: visión de la realidad desde una perspectiva exclusivamente masculina

Brecha salarial: es la brecha que existe entre el salario que se le otorga a un hombre y el que se le otorga a una mujer .

Cosificación: presentar a las mujeres como objetos en lugar de verlas como seres vivos, pensantes y deseantes.

Diversidad sexual: término que se usa para reconocer los cuerpos disidentes, las identidades sexogenéricas y la orientación y práctica sexual que salen de la norma, i.e. cisgénero y heterosexual.

Diversidades sexogenéricas: son todas las posibilidades con las que, como seres humanos, contamos para expresar y vivir nuestra identidad sexual y de género, y nuestras preferencias u orientaciones sexuales.

Expresión de género: tiene que ver con la manera en la que una persona se presenta al mundo (su vestimenta, peinado, nombre, modales, estilo de conducta, etcétera.) y va de la mano con la percepción que hemos construido históricamente del género.

Género: es la construcción social de la diferencia sexual entre hombres y mujeres a través de creencias, representaciones e ideas que se han acumulado a lo largo de la historia.

Identidad de género: manera en la que se reconoce a sí misma cada persona dentro del binario mujer-hombre o fuera de este.

Identidad sexual: es la identidad que marcan las características biológicas.

Ideología: es un sistema de creencias creadas social e históricamente que establece una manera de entender, actuar y ser en el mundo.

Infantilización: violencia psicológica que busca mantener a una persona en un estado de dependencia físico y mental, como el de las infancias.

Machismo: actitud de prepotencia y superioridad que poseen algunos hombres con respecto a las mujeres

Mansplaining: es un término que acuña la escritora estadounidense Rebecca Solnit para referirse al silenciamiento de la voz de las mujeres cuando se tiene la creencia de que, sin importar su experiencia, un hombre tiene mayor conocimiento de ella y ofrece explicaciones innecesarias de una manera condescendiente.

Misoginia: menosprecio y odio a las mujeres y a todo lo que se asocie con el mundo femenino.

Neurodivergencia: es un término político que se creó en oposición al término neurotípico (funcionamiento neurológico típico) que incluye trastornos como el autismo, el TDAH, la depresión, la ansiedad, la epilepsia y demás enfermedades mentales.

Norma mítica: es un término que Audre Lorde acuña para referirse a la percepción de que existe una forma neutral o correcta de ser en el mundo y que mantiene el sistema de opresión determinado por las diferencias al considerar a cualquier persona que se encuentra fuera como a-normal.

Paridad: es una estrategia que busca un equilibrio en la distribución de posiciones de poder entre mujeres y hombres para fomentar la participación de las mujeres en el ámbito público.

Patriarcado: es un sistema de organización social que crea condiciones de desigualdad y subordinación entre hombres y mujeres, en el cual el hombre ocupa la posición más alta de la jerarquía.

Roles de género: son el conjunto de funciones, tareas, responsabilidades y prerrogativas que se generan como expectativas y exigencias sociales hacia las personas dentro del entorno en que viven.

Sexismo: es la discriminación que se produce cuando se concede un valor superior a las experiencias, perspectivas y formas de vida de un sexo sobre el otro.

Sexo: son las diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas que existen para distinguir a los seres humanos como hombres o mujeres. Incluye la diferencia de órganos genitales y aquellas relativas a sus funciones reproductivas.

Socialización: es el proceso mediante el cual aprendemos e interiorizamos las normas culturales y sociales, y los mandatos de género de la comunidad (escuela, familia, amistades) en la que nos desarrollamos.

Violencia de género: cualquier acto que daña la integridad física, psicológica de una persona o un grupo de personas en razón de su género. Incluye la violencia económica, psicológica, emocional, física y sexual.

Violencia simbólica: es la imposición sutil e imperceptible de poder sobre una persona vulnerable. Consiste en la reproducción de prácticas y costumbres que refuerzan las relaciones jerárquicas.

BIBLIOGRAFÍA

Alvarez Villalobos, Alma, Liz Mira Flores y Angélica Ley Sánchez, *Líneas de comunicación interna para el uso de lenguaje incluyente y no sexista*, Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (Conavim), México, 2016.

Aguilar Gil, Yásnaya Elena, “Lo lingüístico es político (*Putsktu’u: Ja putsk jëts ja tu’u*)”, Tierra Adentro, México, 2016, disponible en: <https://www.tierraadentro.cultura.gob.mx/lo-linguistico-es-politico-putsktuu-ja-putsk-jets-ja-tuu-2/>.

Anzaldúa, Gloria, *Borderlands/La Frontera. The New Mestiza*, Aunt Lute Book Company, San Francisco, 1987.

Cobo, Rosa y Beatriz Ranea Treviño, *Breve diccionario de feminismo*, Titivillus, 2020.

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), *Guía para la acción pública*, Contra la Homofobia, México, 2012.

Gamba, Susana (coord.), *Se va a caer. Conceptos básicos de los feminismos*, Pixel Editora, La Plata, 2019.

González Barreda, María del Pilar y Lucia Raphael de la Madrid, *Diversidades. Enseñanza transversal en bioética y derecho*, Instituto de Investigaciones Jurídicas-UNAM, CDMX, 2019.

Guichard Bello, Claudia, *Manual de comunicación no sexista. Hacia un lenguaje incluyente*, Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), 2018.

Lorde, Audre, *Sister Outsider. Essays and Speeches*, Berkeley, 1984.

Martín Barranco, María, *Ni por favor ni por favora. Cómo hablar con lenguaje inclusivo sin que se note (demasiado)*, Catarata, Madrid, 2019.

Menéndez Menéndez, Ma. Isabel, *Lenguaje administrativo no sexista*, Instituto Andaluz de la Mujer/Unión Europea/Fondo Social Europeo.

---, *Mujer tenías que ser. La construcción de lo femenino a través del lenguaje*, Catarata, Madrid, 2020.

Página de internet consultada, CATI. Centro de atención transgénero integral, ¿A qué edad se define la identidad de género?, disponible en: <https://clinicatrans.org.mx/noticias/a-que-edad-se-define-la-identidad-de-genero>

Página de internet consultada, CILSA. La inclusión nos une, ¿De qué hablamos cuando hablamos de discapacidad?, disponible en: <https://desarrollarinclusion.cilsa.org/diversidad/de-que-hablamus-cuando-hablamus-de-discapacidad/>

Página de internet consultada, CONAPO, Prevención de la violencia en familia, ¿Qué onda con...? La violencia simbólica, disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/312858/Prevenci_n_de_la_violencia__Violencia_simb_lica.pdf

Página de internet consultada, ONU MUJERES, Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas, disponible en: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>

Página de internet consultada, Público, Diccionario feminista para miembros atónitos del patriarcado (hombres y mujeres), disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/feminismo-diccionario-feminista-miembros-atonitos-patriarcado-hombres-mujeres.html>

Pérez Cervera, María Julia, *Manual para el uso no sexista del lenguaje*, Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (Conavim), 2011.

Reunión de Altas Autoridades en Derechos Humanos y Cancillerías del MERCOSUR y Estados Asociados (RAADH), *Manual pedagógico sobre el uso del lenguaje inclusivo y no sexista*, 2018.

Sau, Victoria, *Diccionario ideológico feminista*. Vol. I, Icaria, Barcelona. 2000.

@laboratorio_afectivo, Instagram, Neurodiversidad y neurodivergencia no son términos clínicos, son políticos, disponible en: https://www.instagram.com/laboratorio_afectivo/?hl=es-la, 2021.

LINEAMIENTOS
**SOBRE EL
LENGUAJE
INCLUYENTE Y
NO SEXISTA**

Abstract geometric shapes in the top-left corner, including a large white circle, a smaller grey circle, and a grey ring, all overlapping a grey organic shape.

Lineamientos sobre el Lenguaje Incluyente y No Sexista

Abstract geometric shapes in the bottom-right corner, including a large white circle, a smaller grey circle, a dotted grey circle, and a grey ring, all overlapping a grey organic shape.



CNDH
M É X I C O

*Defendemos
al Pueblo*