

PEQUEÑO MANUAL PARA USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE
REFLEXIONES Y RECOMENDACIONES

PROYECTO
SUBVENCIONADO



INTRODUCCIÓN

El lenguaje, además de conformar nuestra manera de ver el mundo, es el vehículo a través del que interpretamos la realidad; el lenguaje también nos indica cuál es el mundo que debemos ver y en el que debemos vivir. Como este lenguaje que nos ayuda a interactuar y a relacionarnos con otras personas se da en sociedad, no es ajeno a esta sociedad que lo produce, regula y transmite, y por tanto está influido por las características que la conforman.

El lenguaje es una construcción social y como tal refleja los prejuicios sexistas aun presentes en nuestra cultura a la vez que condiciona nuestra forma del ver el mundo; un mundo que sigue marcado por valores, creencias y estereotipos que emanan de una visión androcéntrica del mundo, es decir, una mirada proyectada por los ojos de una mitad de la humanidad, los varones, que son quienes ostentan el poder de decir y nombrar, y por tanto tienen el poder al disponer de la palabra.

Lo que no se nombra no existe. Esto, trasladado al género, implica que el hecho de que las mujeres no tengan una representación simbólica en la lengua contribuye a su invisibilización. De ahí la necesidad, a fin de lograr el objetivo de la igualdad entre sexos, de hacer un uso del lenguaje que represente a las mujeres y a los hombres y que nombre sus experiencias de forma equilibrada.

El objetivo fundamental de este manual es propiciar una reflexión acerca del lenguaje que utilizamos para después discutir y profundizar en los usos de la lengua que manejamos a diario para con ello cambiar hábitos y costumbres y nos lleve a hacer un uso consciente del lenguaje que implique el compromiso con una sociedad más justa, más democrática, más igualitaria para las mujeres y los hombres.

PROYECTO
SUBVENCIONADO



Los principales agentes de socialización a través de los se va desarrollando nuestra identidad son la familia, la escuela, los medios de comunicación y el **lenguaje**.

Gracias a la facultad del lenguaje, los seres humanos podemos comunicarnos, transmitir pensamientos, sentimientos, conocimientos, ideas. No sólo es nuestra mejor herramienta para el conocimiento y la comunicación, sino que debe serlo también como elemento integrador para todas las personas. Toda lengua cambia y se adapta a las nuevas realidades y necesidades de la comunidad que la utiliza. Solo las lenguas muertas permanecen inmutables. Basta comprobar cómo los cambios tecnológicos y las redes sociales nos han proporcionado palabras inimaginables tan solo hace unos años (glooglear, bloguera, tuitero, etc.).

Para hacer un uso no sexista del lenguaje no hay fórmulas concretas, se trata de ir dándose cuenta de dónde están los sesgos de nuestro pensamiento y cómo se vuelcan a través del lenguaje. En cualquier caso hay determinados aspectos que se deben tener en cuenta.

1. Señalar valores, aptitudes, y capacidades correspondientes a la persona en sí y no en función de su pertenencia a un sexo u otro. Por ejemplo, si al hacer referencia a una reunión científica de profesionales mencionamos a algún hombre, refiriéndonos a su profesionalidad, se señalará un valor similar al mencionar a una mujer, y no su belleza o simpatía como se hace con cierta frecuencia.
2. Dar el mismo tratamiento a las mujeres y a los hombres, por ejemplo, señor, señora, seguidos de sus respectivos nombres y/o apellidos (igual para los dos casos). En definitiva, no se trata sólo de buscar fórmulas y alternativas como si fueran reglas matemáticas. Precisamente por la estrecha relación que existe entre el lenguaje y el pensamiento vamos a ir modificando nuestro lenguaje en la medida en que nos hagamos más conscientes de que lo usamos incorrectamente y, por otra parte, vamos a ir siendo más conscientes de ello en la medida en que **hagamos el esfuerzo de realizar modificaciones en la forma de expresarnos**.

PROYECTO
SUBVENCIONADO



SEXISMO EN EL LENGUAJE

PROYECTO
SUBVENCIONADO



El **sexismo** es la discriminación hacia las personas de un sexo por considerarlo inferior a otro. El androcentrismo ha condicionado que el sexismo sea fundamentalmente machismo

El **sexismo lingüístico** ocurre cuando las palabras o estructuras elegidas para elaborar un discurso resultan discriminatorias para un sexo con respecto al otro. La razón de estos usos está fundamentalmente en el androcentrismo.



El **androcentrismo** es la visión social que sitúa a los hombres como medida de todas las cosas, de forma que los valores masculinos se consideran los únicos válidos. Este enfoque sesgado de ver la realidad desde la perspectiva masculina, ha favorecido la equiparación entre lo que han hecho los varones y lo que ha hecho la humanidad, ocultando los pensamientos, las acciones de las mujeres a lo largo del tiempo.

PROYECTO
SUBVENCIONADO



El sexismo no está en la lengua, sino en la mente de las personas. De hecho **no podemos hablar de lenguaje sexista, sino de uso sexista del lenguaje**, ya que la lengua, por su variedad y riqueza, ofrece muchas posibilidades para describir una realidad y para expresar todo lo que nuestra mente es capaz de imaginar.

El lenguaje sexista se manifiesta tanto en lo que se dice (designando a las mujeres de modo distorsionado, peyorativo, despectivo, dependiente...) como en lo que no se dice, encubriendo la presencia de las mujeres en el mundo, interiorizando de este modo sus ausencias de todos los ámbitos públicos y sociales.

Esta diferencia no es ni inocente ni inconsciente, sino que es uno más de los reflejos que la sociedad patriarcal ha operado. El lenguaje ha potenciado, construido, sostenido y reflejado las diferencias sociales que se dan entre varones y mujeres en detrimento de estas últimas.

Existe una diferencia sustancial entre la designación lingüística que se hace a los varones y a las mujeres. Mientras que los varones son nombrados específicamente, las mujeres son designadas bajo el masculino genérico:

En el aula: *¿Alguno de vosotros quiere levantar la persiana, por favor?* Con esta apelación se sientes aludidos en un grupo de **chicos y chicas**, todos y todas



PROYECTO
SUBVENCIONADO



EJEMPLOS DE UN USO SEXISTA DEL LENGUAJE

Ejemplos del uso de un lenguaje sexista se pueden detectar continuamente en nuestro modo de hablar, en lo que oímos en la calle, en canciones, películas, televisión..., en lo que leemos en libros y periódicos.

Si observamos los usos de la lengua, nos damos cuenta de la desigualdad que esconden las palabras a través de la utilización que hacemos de ellas:

- **Hacer un uso incorrecto del genérico masculino:** considerar que el género gramatical masculino engloba al femenino genera confusión y es erróneo. En la mayoría de los casos usamos el masculino porque simbólicamente estamos pensando en hombres y no en mujeres y hombres. El **masculino no es un genérico**; la razón de este uso del masculino con valor genérico, esto es, incluyendo a seres de ambos sexos, está en la **ley lingüística de la economía expresiva**.

El problema es cuando esta ley de la economía entra en conflicto con la claridad informativa, pues cuando se refiere a personas, incluyendo a las mujeres, el proceso de identificación, debido a la masculinización del pensamiento, oculta la presencia de ellas.



El uso de algunas palabras como genéricos es una incorrección lingüística que solamente responde a un acuerdo tácito de un sistema influido, creado desde la identificación de lo masculino con lo universal. Pongamos como ejemplo la palabra *chico* usada como genérico inclusivo de varones y mujeres: *Los chicos de hoy en día son muy solidarios*. Así como la frase *Antonio es un chico* es correcta, no lo es *Cristina es un chico*. Por tanto *chico* no es genérico inclusivo, porque no abarca en su significado a palabras que designan a cualquier ser humano. Sí que lo sería la palabra *persona*.

- **Cuando se produce el salto semántico:** éste se produce cuando un genérico masculino se convierte en masculino específico en frases contiguas, provocando confusión semántica: "*Los ingleses prefieren el té al café. También prefieren las rubias a las morenas*". Este segundo empleo demuestra que en la mente del autor/a el primer enunciado era ya sexista, "*circunstancia que habría pasado inadvertida de no haberse añadido la segunda frase*" (García Meseguer, 1994).
- **Utilizar estereotipos:** los estereotipos se mantienen a través del uso de generalizaciones basadas en juicios de valor, no en hechos, referidos a un grupo numeroso de personas, en este caso las mujeres. Algunas de las diferencias existentes entre los varones y las mujeres son debidas a la educación sexista recibida por unos y otras, en la que se potenciaban capacidades distintas en función del sexo de pertenencia. El lenguaje no debe acrecentar estas diferencias a través del uso de estereotipos sexistas.
- **Identificar a las mujeres en función de su relación con un varón:** Hace años el tratamiento cortés que recibían mujeres y hombres estaba determinado por su estado civil, así al casado se le trataba de señor y al soltero de señorito; lo mismo ocurría en el caso de las mujeres: señora si estaba casada y señorita si no lo estaba.

Es adecuado el uso de señor o señora para hacer referencia de forma general a una mujer o a un hombre, con independencia de su estado civil.

- **Colocar siempre en dobles formas el masculino antes que el femenino:** el orden sí importa. Es habitual encontrar el masculino delante del femenino (ciudadanos y ciudadanas o ciudadanos/as), lo que da preponderancia a uno sobre otro.
- **Presentación del hombre como único sujeto de acción y de referencia y de la mujer como dependiente o subordinada:** las mujeres aparecen en relación de dependencia (esposa, pareja...) o realizando acciones secundarias con respecto al hombre y, en algunos casos, se las considera, incluso, como parte de sus posesiones.
 - "*Todos los trabajadores podrán incluir a sus mujeres e hijos en su cartilla de la Seguridad Social*". Las mujeres también son trabajadoras.

Lo correcto sería: *Todas las personas trabajadoras podrá incluir a cónyuges y descendientes en su cartilla de la Seguridad Social*

- **Palabras cuyo significado cambia dependiendo del sexo al que designan:** son aquellos pares de palabras cuyo significado cambia dependiendo del sexo al que designan. En su forma gramatical masculina adoptan un sentido positivo o neutro; sin embargo, en su forma gramatical femenina, indican menor categoría profesional (gobernante/gobernanta) o algo denigrante (zorro/zorra). **Este hecho, es decir, el que haya términos en femenino ocupados con un sentido denigrante o infravalorativo para las mujeres, dificulta su empleo de manera igualitaria.**



Buscón, na: Que busca. Buscona: Prostituta.

Histerismo: Enfermedad nerviosa crónica, más frecuente en la mujer que en el hombre.

Hombre público: El que tiene presencia e influjo en la vida social. Mujer pública: Prostituta.

Honra: Estima y respeto de la dignidad propia. Pudor, honestidad y recato de las mujeres.

Verdulero, ra: Persona que vende verduras. Verdulera: Mujer descarada y ordinaria
Zorro/a...

- **Existencia de vacíos léxicos en la lengua (y utilizarlos):** ante apelativos como arpía, pendón, marisabidilla y ninfómana, referidos a mujeres, no existen los simétricos correspondientes aplicados a varones.

RECURSOS PARA UN USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE

PROYECTO
SUBVENCIONADO



Para detectar si estamos haciendo un uso sexista del lenguaje podemos **utilizar la regla de inversión** nos ayuda a descubrir el **sexismo lingüístico, visual y social** y puede aplicarse a cualquier texto, imagen o situación. Consiste en invertir todas las referencias sexuadas: si hay un término en masculino, cambiarlo a su correspondiente femenino, y viceversa; si aparece la imagen de una mujer en un reclamo publicitario, imaginar el mismo reclamo protagonizado por un hombre, y viceversa. Si el resultado de la inversión resulta extraño es que estamos ante algún tipo de sexismo.

Se pueden clasificar los recursos en tres tipos, en función del objetivo: obtener un lenguaje neutro o común, destacar ambos géneros o evitar tópicos sexistas.

1.- Para obtener un lenguaje neutro

- Uso de genéricos: Existen en nuestras lenguas términos tanto masculinos como femeninos que se refieren a ambos sexos. Se prioriza su uso a las dobles formas:
 - Trabajadores: Personal / plantilla / personas
 - Amigos: Amistades
 - Ciudadanos: Ciudadanía
 - Director: Dirección
- Uso de nombres abstractos
 - Muchos invitados: Muchas personas invitadas
 - Los españoles: La población española / La ciudadanía española
 - Trabajadores: Personas trabajadoras
 - Políticos: Clase política
 - Todos sabemos: Todo el mundo sabe / De sobra es sabido
- Uso del quien o el cual (uso de pronombres)
 - Los lectores de este libro: Quien lee este libro
 - Los que piensan que: Quienes piensan que
 - Los trabajadores de la empresa: Quienes trabajan en la empresa
- Buscar otros términos para expresar lo mismo:
 - Invención de algunos autores avisados: Invención de algunas mentes

- Sustituir los verbos ‘ser’ y ‘estar’ por ‘tener’ o formas reflexivas
 - Están comprometidos con la sostenibilidad: Tienen un compromiso con la sostenibilidad
 - Quien aporta a una ONG está obligado: Quién realiza una aportación a una ONG se obliga
- Eliminación del artículo en sustantivos neutros]
 - Fui con unos colegas profesionales: Fui con colegas profesionales
- Evitar el uso del plural de modestia “nosotros”
 - Nosotros valoramos en esta guía que: Valoramos en esta guía
- Coherencia en pronombres y referencias a sustantivos anteriores: evitar los pronombres verbales o usarlos coherentemente
 - En un texto hablando de inmigración... y no tratarlos como inferiores: ... y no tratar a las gentes recién llegadas como inferiores [o simplemente tratarlas si previamente hemos introducido ‘gentes’.

Aunque las academias de la lengua no permiten el “leísmo”, proponemos usarlo por ser claramente neutro y respetuoso: “y no tratarles como inferiores”.

- Velar por el uso simétrico de masculinos y femeninos [y en general de TODO el lenguaje]
 - Los musulmanes versus las mujeres musulmanas: simplemente las musulmanas

La asimetría es precisamente el leitmotiv principal del concepto más amplio de ‘lenguaje no incluyente’. A menudo podemos leer “un hombre comete un robo” al hablar de sujetos autóctonos, y en cambio ‘un marroquí comete un robo’ cuando se trata de inmigrantes.

2.- Para destacar ambos géneros

En general los recursos que se pueden considerar más valiosos son los que consiguen. Un lenguaje neutro, aunque en función de las situaciones a describir, puede resultar de interés remarcar ambos géneros. Para estos casos se dispone de las dobles formas y, en menor medida, de otros dos recursos menos formales y menos recomendables.

- Uso de dobles formas: para no excluir a uno de los dos géneros [el femenino en general] y ante la inexistencia o imposibilidad estilística de usar genéricos, hay que citar ambos géneros:
 - En artículos y sustantivos.- Los trabajadores: Los trabajadores y las trabajadoras o Trabajadores y trabajadoras.

- Sólo en artículos.- Los periodistas: Las y los periodistas.

Cómo nota de uso: El orden importa:

- *Por educación.* Del mismo modo que no es de educación decir “yo y mis amigos” sino que decimos “mis amigos y yo”, si soy hombre diré “mis amigas y amigos” y si soy mujer “mis amigos y amigas”.
- *Por criterio alfabético.* También podemos decidir seguir un criterio de tipo alfabético a la hora de definir qué género va primero. De esta forma, diríamos ‘El traductor o la traductora’ o también ‘el autor o la autora’, mientras que en cambio diríamos ‘las madres y los padres’, ‘las chicas y los chicos’, ‘bienvenidas y bienvenidos’, etc.
- *Por inclusión.* Alternativamente, aunque es un recurso que puede resultar extraño a mucha gente, es también factible la alternancia a lo largo del texto del orden, remarcando así que el femenino incluye al masculino, y viceversa, incluso en frases hechas: ‘hombres y mujeres asistían al concierto, unas y otros querían estar lo más cerca posible de su grupo favorito’.
- **Uso de las barras:** aunque es el más extendido, es un recurso a evitar sobre todo en textos largos y descriptivos, ya que existen términos genéricos y corta la lectura; pero si no existe ninguna otra posibilidad resulta de utilidad en algunos casos concretos. Por ejemplo cuando falta espacio, en una lista de cargos...: Director/a, operario/a.
- **Uso de la arroba [@]:** En castellano, se ha creado un cierto hábito a usar este símbolo en términos de doble género. Es un recurso informal, y para nada normativo, por lo que su uso debe limitarse a medios o momentos de lenguaje muy informal.

3.- Tópicos y bromeo

- Evitar tópicos: Los tópicos, más comunes en el lenguaje oral que en el escrito, deben también ser evitados a toda costa. P.e. Importantes líderes empresariales y elegantes empresarias.
- Bromeo sexista: Ya sabemos de qué va, ¿verdad? Hagamos un esfuerzo.

Otros Recursos

- Existen otros recursos de carácter informático que permiten la autocorrección de los textos elaborados y elaboran una serie de correcciones y/o recomendaciones para evitar el uso de lenguaje sexista. Dos ejemplos de programas informáticos que podemos añadir en los programas de texto son: La Lupa Violeta y Nombra En Red.

PROYECTO
SUBVENCIONADO

