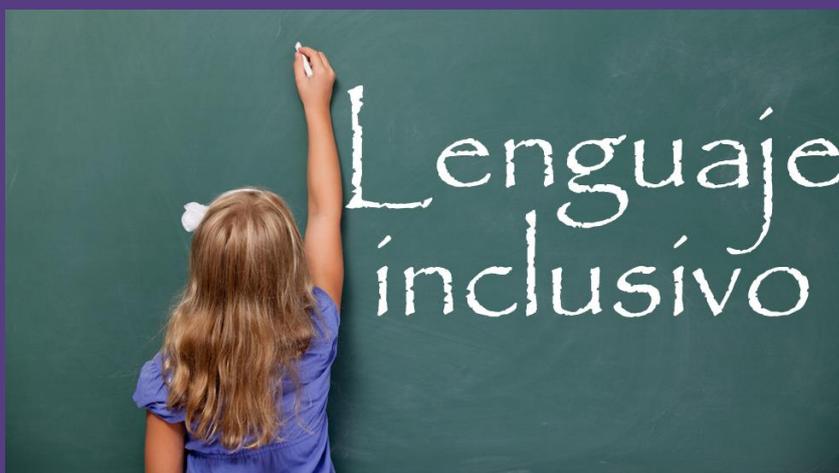


# GUÍA PARA UNA COMUNICACIÓN INCLUSIVA

**Cadir**  
Capacidades diferentes  
y responsables

Asociación Cadir



Igualdad de género y  
comunicación

**Entidad:** Asociación CADIR

**Título:** Guía para una comunicación inclusiva. Igualdad de género y comunicación.

**Fecha:** Enero 2022

## Contenido

1. Fundamentos de la guía .....	3
2. Usos desequilibrados del lenguaje.....	6
3. Estrategias para combatir el lenguaje sexista y androcéntrico. Recomendaciones y propuestas de cambio.....	7
4. Cuadro resumen de recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje.....	12
5. Imágenes, ejemplos, colores, señales, datos y sonidos .....	15
6. El lenguaje gestual.....	19
7. Comunícate en todos los sentidos, en todas direcciones. ....	19
8. Glosario de puestos en la empresa. ....	20
9. Apéndice práctico.....	23

## 1. Fundamentos de la guía

Antes de abordar los usos sexistas del lenguaje, conviene recordar que el español es una lengua de género: posee morfemas distintivos del género masculino y del género femenino.

El idioma español considera el masculino plural extensible a las mujeres y la RAE entiende que mientras éstas se autoincluyen y se sientan reconocidas en él, no es necesario cambiarlo. (Artículo ¿Es sexista el idioma español? Paula Vilella. 8 marzo 2012. [www.bbc.com](http://www.bbc.com))

Por razones de economía lingüística el español considera el masculino como género no marcado, es decir, sirve para abarcar ambos sexos, por lo que cuando decimos:

- ☞ Todos los hombres son mortales.
- ☞ Los derechos del niño deben ser protegidos.

No estamos presuponiendo la inmortalidad de la mujer, ni se excluye a las niñas de dicha protección, sino haciendo un uso no restrictivo de hombres y niño que incluye a personas de ambos sexos.

Esta característica, aunque correcta, plantea algunos problemas:

- ☞ Invisibiliza a las mujeres.
- ☞ Genera ambigüedad en algunos

enunciados, que debe ser resuelta por el contexto.

La primera intención de este documento es ayudar a entender que hay una íntima conexión entre el lenguaje utilizado en el mundo público laboral y la posición femenina en esta sociedad, y que, por tanto, para potenciar el cambio de una realidad donde mujeres y hombres gocen de igualdad de trato y oportunidades, será conveniente modificar el lenguaje que usamos en las empresas y organizaciones.

El lenguaje refleja y ayuda a construir nuestra concepción del mundo y la realidad. Es decir, las palabras, las frases o expresiones habituales que usamos para describir la realidad, todo lo que nos rodea y las personas organizan nuestros mapas mentales para su interpretación. En ese sentido el poder y la capacidad de influencia del lenguaje son trascendentales. Porque colabora a la construcción de las imágenes mentales con las que nos imaginamos la realidad y porque logra normalizar y legitimar sus usos.

El lenguaje sexista, no inclusivo, ha ayudado durante siglos a establecer unas relaciones injustas entre los sexos. En castellano existen una serie de mecanismos verbales mediante los que la discriminación sexual, directa o indirectamente se recrea, reproduce y mantiene; y ello es así porque tales mecanismos operan reflejando, construyendo, perpetuando y naturalizando el sexismo y el

androcentrismo. Algunos de estos fenómenos léxicos y estructurales que en el uso "normal" de la lengua castellana actúan contra la mujer (y que mujeres y hombres hemos interiorizado) son:

- a. Asociaciones verbales que superponen a la idea de mujer otras ideas como debilidad, pasividad, labores domésticas, histeria, infantilismo, etc. y que suponen una minoración de las mujeres. Por ejemplo:

♫ La asimilación de mujeres a sexo débil;

♫ Construcciones "corrientes" donde las mujeres aparecen siempre de forma pasiva: novios que llevan al cine a sus novias; maridos que sacan a cenar a sus esposas, etc.;

♫ La aparición reiterada de la expresión las mujeres y los niños, que logra asimilar ambas categorías. No hay ni una voz en castellano que diga los varones y las criaturas, ni los hombres y los niños. Asimismo, adjetivos como precioso y mono o calificativos como diablillo o criatura se aplican a mujeres y a la infancia, pero nunca a varones. Esto supone una minimización para las mujeres.

- b. Mención de las mujeres únicamente en su condición de madres, esposas, etc., es decir,

en función de otras personas con quienes se relacionan; así como tratamientos de cortesía para mujer que recuerdan su dependencia del varón (señora, señorita), frente al tratamiento de señor para hombres, independientemente de su estado civil. Este fenómeno pone de manifiesto lingüísticamente la creencia de que las mujeres no tienen personalidad por sí mismas, que su posición e incluso su mera existencia les vienen dadas por su situación relativa con respecto a las demás personas.

### **«En el lenguaje todo es cuestión de hábito, por eso es tan arduo cambiar»**

El objetivo fundamental de la utilización no sexista del lenguaje y del lenguaje inclusivo es lograr la igualdad entre mujeres y hombres, como señala la L.O. 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres.

El lenguaje inclusivo tiene su base, por tanto, en la utilización de palabras que no discriminen a las mujeres, pero también que el lenguaje no sea una herramienta al servicio de la cultura y el pensamiento androcéntrico, como es el que otorga a los hombres la posición central de la sociedad o del poder y que refiere la utilización del masculino gramatical como genérico o neutro. El uso de un lenguaje igualitario o no excluyente favorece que no se perpetúen estereotipos, que se nombre a las mujeres y a los hombres, se rompa con la invisibilidad y los prejuicios sexistas tanto desde la elaboración del pensamiento como en la construcción

del discurso, con la utilización de términos que incluyan a las mujeres y a los hombres.

Dado que el lenguaje no es un hecho biológico y natural sino una adquisición cultural y todo lo que es cultura es añadido y, por tanto, modificable por la voluntad de las personas, podemos alterarlo ya que al retocar la lengua se retoca la mentalidad y retocando la mentalidad se retoca la conducta.

El objetivo de esta Guía es proporcionar al equipo de profesionales de nuestra organización un instrumento de trabajo clarificador y útil, que permita comunicarse utilizando un lenguaje inclusivo, con soluciones prácticas y didácticas sobre el uso de lenguaje inclusivo.

Finalmente, esta guía se ha elaborado pensando en que resulte un documento de referencia sencillo de leer, entender y aplicar, que pueda ser interiorizado progresivamente por todas las personas de nuestra empresa durante el periodo de vigencia de nuestro I Plan de Igualdad.

Como criterios generales, siguiendo las recomendaciones de la Universidad de Valencia, conviene tener en cuenta que es fundamental:

- ✂ Respetar las normas gramaticales,
- ✂ Velar por la economía lingüística y no introducir formas excesivamente complejas o de difícil lectura o expresión,
- ✂ No alterar el significado del texto al utilizar las alternativas,
- ✂ Tener en cuenta la coherencia de las soluciones adoptadas a lo largo de todo el texto.

Se trata de encontrar expresiones respetuosas con el distinto sexo de las personas a las que nos referimos, adecuadas a un contexto determinado y que no dificulten la legibilidad del texto por un exceso de complejidad o una vulneración flagrante de las convenciones gramaticales.

## 2. Usos desequilibrados del lenguaje

**El uso del masculino** (normalmente en plural) **con valor genérico**, es decir, no solo para referirse a individuos de sexo masculino, sino también para designar la clase, sin distinción de sexos: Los trabajadores fueron a la reunión, Los perros son animales fieles. En los manuales de lenguaje no sexista este uso, muy frecuente en español, se entiende que invisibiliza a las mujeres, al excluirlas del discurso, y puede resultar ambiguo. De acuerdo con la Real Academia Española este es un uso que obedece a la aplicación de la ley lingüística de la economía expresiva, y no debe verse en él ningunaintención discriminatoria.

Un caso particular es el de la palabra “hombre”, en usos que siguen, como en El hombre del Paleolítico era nómada, la primera acepción de “hombre” recogida en Diccionario de la Real Academia de la Lengua: ser animado racional, varón o mujer.

La denominación sexuada, en frases en que la referencia a los hombres es de carácter profesional y de las mujeres no se menciona este dato: A la reunión asistieron tres médicos y dos mujeres. En frases de este tipo los hombres son nombrados por su profesión, estatus social... mientras que de las mujeres se destaca su sexo o su relación con los varones.

a- Las aposiciones redundantes, como: Las mujeres periodistas

leyeron un manifiesto o asistieron diez mujeres trabajadoras, frases en que se destaca la condición sexuada de las mujeres por encima de otras cualidades relevantes en su contexto.

b- El uso de fórmulas de tratamiento, como el Sr. Blanco y la Srta. Valdés, ya que, mientras no se está ofreciendo indicación alguna sobre el varón, se está informando del estado civil de la mujer. Los manuales de lenguaje no sexista consideran que en estos casos debe usarse “señora” y nunca “señorita”.

c- La anteposición, por norma, de los términos masculinos a los femeninos: señores y señoras, trabajadores y trabajadoras...

☞ El salto semántico que se produce cuando se utiliza un masculino aparentemente con valor genérico y poco después se repite con un valor específico, provocando ambigüedad. Es lo que sucede en: A los españoles les gusta el fútbol. También les gustan las mujeres morenas, donde el primer español podría entenderse que comprende también a las mujeres españolas (sería el uso del masculino con valor genérico mencionado antes), pero con la lectura de la segunda frase dicha

interpretación resulta menos posible.

- ♻️ La no feminización de los nombres usados para carreras, profesiones, cargos y oficios: la médico, la juez, la concejal...
- ♻️ **La existencia de duales aparentes**, o sea, términos que en masculino son neutros o tienen connotaciones positivas y en femenino son peyorativos o negativos:  
*hombre público/mujer pública, fulano/fulana, verdulero/verdulera*

### 3. Estrategias para combatir el lenguaje sexista y androcéntrico.

#### Recomendaciones y propuestas de cambio

**Utiliza el femenino en cargos, profesiones, ocupaciones, títulos y rangos siempre que el español ofrezca esa posibilidad.**

Nombra a las mujeres; devuelve a las mujeres su existencia en el orden simbólico, de donde han sido borradas por el lenguaje.

**No uses el masculino en un sentido genérico, ni el término hombre(s) para designar a toda la humanidad. Haz explícito el género femenino.**

Por ejemplo: Visitó a unos valencianos enfermos para darles ánimo. Esta frase suscita la duda de si había alguna valenciana entre las personas visitadas. Este uso oculta a las mujeres, y acaba identificando a lo masculino con la humanidad. Paralelamente genera una identidad excesiva en niños y varones como protagonistas de las historias y una identidad invisible en las niñas y mujeres, que, excluidas del lenguaje, carecen de modelos verbales con los que identificarse.

Para evitar la ambigüedad lingüística, se puede optar por el desdoblamiento de las palabras o por alternativas léxicas y sintácticas que reemplacen el masculino genérico y sustituir los sustantivos sexuados masculinos por sustantivos abstractos no sexuados, que representan al grupo o por sustantivos metonímicos. (Sustantivo colectivo no sexuado: equipo, clientela, plantilla de la empresa, personal, población, ciudadanía, Alcaldía, Dirección, Presidencia, Secretaría, vecindario...).

Ejemplos: Los operarios (NO) – El personal operario (SI); Representación legal de los trabajadores (NO) – Representación legal de la plantilla (SÍ); El cliente (NO) – La clientela (SI); Nuestros amigos (NO) – Nuestras amistades (SI); Los directores (NO) – La dirección (SÍ); Los españoles (NO) – La población española (SÍ).

También se puede usar sustantivos epicenos, esto es, sustantivos con un valor genérico que, independientemente de su género gramatical, pueden referirse a seres de uno u otro sexo: bebé, criatura, persona, personaje, víctima...

Por último, se puede utilizar aposiciones explicativas a un masculino genérico, para clarificar que el masculino se está utilizando con ese valor: Los interesados pueden presentarse... (NO) - Los interesados, hombres o mujeres, pueden presentarse...

¡CUIDADO! El empleo recurrente del desdoblamiento en textos redactados genera confusión y hastío en la persona lectora. No se puede abusar de esta fórmula.

**Cambia la sintaxis de la oración cuando el sujeto es un masculino genérico, transforma el verbo en impersonal cuando el sujeto sea claro en el contexto de la frase.**

NO: Los trabajadores pueden utilizar las instalaciones de la empresa para comer.

**SÍ:** Puedes utilizar las instalaciones de la empresa para comer.

**SÍ:** Usted puede utilizar las instalaciones de la empresa para comer.

**SÍ:** Podemos utilizar las instalaciones de la empresa para comer.

**SÍ:** A la hora de comer, se pueden utilizar las instalaciones de la empresa.

**Artículos, demostrativos y otros determinantes**

Para evitar las dobles formas masculino-femeninas o viceversa de sustantivos y determinantes podemos optar por varias alternativas que pueden

alternarse en un mismo párrafo o en un mismo texto.

Se puede usar solo un determinante que concuerde con el sustantivo más próximo. Por ejemplo: Las mujeres y hombres de nuestra empresa.

Se puede usar ambos determinantes, masculinos y femeninos o viceversa, seguidos por el sustantivo en el género del último determinante. Por ejemplo: Las y los representantes sindicales. Es importante destacar que esta opción se utiliza, pero de manera incorrecta atendiendo a las normas gramaticales, en el uso del artículo masculino y femenino sin repetir el sustantivo. Ejemplo: Las y los estudiantes, debería decirse los estudiantes y las estudiantes que nos visitan, pues los artículos no se pueden coordinar.

En otras ocasiones, los determinantes se pueden omitir. Por ejemplo: Normas para visitantes.

Para determinantes indefinidos y cuantitativos en masculino plural genérico, se puede optar por fórmulas como un conjunto de, un grupo de, gran variedad de, infinidad de, un gran número de, una mayoría de... Por ejemplo: Una buena parte de la plantilla asistirá a la jornada de puertas abiertas. (en vez de muchos trabajadores asistirán a la jornada de puertas abiertas).

**Concordancia de adjetivos y participios**

Adjetivos y participios son la parte más difícil de concordar utilizando un

lenguaje que abarque a ambos sexos, pero también la más gratificante, porque necesita de una mente más abierta e imaginativa.

**NO:** Los técnicos de esta empresa son habilidosos

**SÍ:** Los técnicos y (las) técnicas de esta empresa son habilidosos y habilidosas.

**SÍ:** Las técnicos y técnicas de esta empresa son hábiles.

**SÍ:** El personal técnico de esta empresa es gente habilidosa.

**SÍ:** Los técnicos y técnicas de esta empresa son personas habilidosas.

**SÍ:** Las técnicas y técnicos de esta empresa poseen habilidad.

La gran mayoría de participios y adjetivos pueden ser sustituidos por un sustantivo abstracto de la misma familia o por un sinónimo o antónimo de éste.

Ejemplo: Debe estar dispuesto a viajar (NO) – Debe estar en disposición de viajar; Debidamente autorizado (NO) – Con la debida autorización.

Las formas masculinas de los participios de presente sustantivados pueden sustituirse por oraciones de relativo con "quien(es)" y un verbo en forma personal y voz activa (nunca en pasiva). Por ejemplo: Los representantes (NO) – Quienes representen; Los participantes (NO) – Quienes hayan participado.

Los adjetivos antepuestos a nombres coordinados concuerdan por lo general con el elemento más próximo. Por

tanto, son válidas: estimados amigos y amigas // estimadas amigas y amigos. De duplicarse el adjetivo, es estimados amigos y estimadas amigas, no estimados y estimadas amigos y amigas.

### Barra, guion

Para evitar la excesiva longitud de la frase en impresos, documentos y cartas, se pueden usar las formas masculina y femenina, abreviadas mediante barra o guion (a/o, o-a). Este recurso, necesario en un principio para llamar la atención hacia la discriminación lingüística de la mujer, ha dejado de ser considerado un signo ridículo para pasar a ser ampliamente aceptado y utilizado en nuestra sociedad. Sin embargo, sólo es aconsejable en impresos, formularios, contratos, cartas y documentos oficiales. Donde sea posible es preferible usar los sustantivos colectivos, los abstractos, la metonimia o las formas enteras femenina y masculina una junta a otra, con los artículos y adjetivos concordando con el sustantivo más próximo. Es importante alternar en todos los casos el orden de aparición del femenino y masculino para no jerarquizar a mujeres y hombres.

Ejemplo: Muy Sr/a Mío/a – Muy Sr-a Mío-a

### Arroba, "x", "e"

En textos alternativos se nota una preferencia por la arroba (@), la vocal "e" y la letra "x" sustituyendo la vocal que marca el género en la palabra, habitualmente la "a" o la "o" en lugar de la barra o el guion. Parece ser una de las

opciones favoritas para parte de la juventud y de sectores de la industria, la publicidad y las telecomunicaciones en mensajes rápidos, textos breves o anuncios cortos. Pese a sus muchos inconvenientes (entre ellos, la dificultad de su lectura –casi imposible– y transmisión oral, que se agrava en el caso de la comunicación para personas con discapacidad visual que utilizan sistemas automatizados de transcripción auditiva de textos), este recurso tiene la ventaja de llamar inmediatamente la atención visual sobre la cuestión del género. En cualquier caso, se desaconseja utilizar esta fórmula en escritos formales.

## Sustituciones

Se recomienda realizar las siguientes sustituciones:

El pronombre impersonal "uno" puede sustituirse por alguien, cualquiera, la persona, una persona, el ser humano o por la 2ª persona del singular o la 1ª del plural.

- ♻️ Por ejemplo: Cuando uno elige las vacaciones, debe comunicarlo. (NO) – Si alguien elige.. Cualquiera que elija... Si una persona elije... Si eliges... Si se eligen.. Cuando elijas, Cuando se elijan, Al elegir

Los “demás” referido a un grupo formado por mujeres y hombres, y en el sentido de “los y las restantes”, puede soslayarse a favor de: el resto, los y las demás, las y los demás, las demás personas, los y las restantes o las y los restantes.

- ♻️ Por ejemplo: Los demás se marcharon al finalizar la reunión (NO). El resto se retiró al finalizar la reunión.

El pronombre interrogativo "cuántos" referido a un grupo formado por mujeres y hombres puede reemplazarse por las expresiones cuántos y cuántas, cuanta gente, cuántas personas y, en ocasiones, por el número de personas (que) o la cifra de gente (que).

- ♻️ Por ejemplo: Tenderemos que saber cuántos asistieron (NO) – Tendremos que saber la cifra de asistentes (o la gente que asistió)

Cuando "todos" es un pronombre con sentido genérico puede reemplazarse por todo el mundo, ellos y ellas o ellas y ellos, la totalidad de

- ♻️ Por ejemplo: Se han marchado todos (NO) – Se ha marchado todo el mundo (o la totalidad de la plantilla)

Utilizar sustantivos epicenos, esto es, sustantivos con un valor genérico que, independientemente de su género gramatical, pueden referirse a seres de uno u otro sexo: bebé, criatura, persona, personaje, víctima...

## Evita designar a las mujeres como apéndice de los hombres, o como subordinada o inferior a ellos.

Mujeres como “externas” o ajenas al grupo entero representado por hombres. Ejemplo: Los Directivos y sus esposas han llegado (NO) – Las personas directivas y sus cónyuges han llegado.

Añadir de forma redundante el término

mujer o femenina a un sustantivo en femenino que representa a un grupo social o profesional. Ejemplo: Las mujeres empresarias se reunieron ayer (NO) – Las empresarias se reunieron ayer. (Nunca diríamos los empresarios hombres...)

Cuando se comparan aspectos entre mujeres y hombres. Ejemplo: El total de mujeres autónomas (NO mujeres autónomos) sigue siendo inferior al de autónomos.

Hasta hace relativamente poco tiempo se ha empleado con profusión la forma señorita/señora para referirse a la mujer soltera o casada respectivamente, que reflejaba el mayor prestigio social de esta última. Para el varón, sin embargo, ha utilizado señor con independencia de su estado civil. Esto manifiesta que la cultura tradicional otorga una personalidad al hombre en sí mismo, mientras mujer la adquiere en relación con él (es decir, si está casada o no). Para no incurrir en sexismo conviene presentar a las personas como son definir las en términos de sus relaciones con otras personas, por lo que debemos emplear el término señora para todas las mujeres, solteras o casadas, jóvenes o maduras.

No debe utilizarse la palabra mujer como sinónimo de 'esposa', dado que hombre no significa, en ningún caso, 'esposo'.

**Alterna el orden de precedencia entre el masculino y el femenino (unas veces puede preceder el femenino, otras el masculino), incluso en frases hechas.**

Es una manera de desjerarquizar a los

sexos y se va normalizando el uso del femenino delante del masculino. Ejemplo: trabajadoras y trabajadores, mujeres y hombres.

**Evita presentar a las mujeres de forma estereotípica.**

Combate el estereotipo de la pasividad y falta de protagonismo femenino, destaca su papel activo.

Evita presentarlas como personas dependientes. Por ejemplo: ¿Cuántas veces has sacado a tu mujer a cenar este mes? (NO) ¿Cuántas veces habéis salido tu mujer y tú a cenar este mes?

**Transforma la frase, mediante la omisión del sujeto, el cambio verbal, el uso de construcciones impersonales, de gerundios...:**

Otro recurso que puede usarse es la transformación de la frase, mediante la omisión del sujeto, el cambio verbal, el uso de construcciones impersonales, de gerundios...:

Nosotros queremos celebrar una fiesta - Queremos celebrar una fiesta

El interesado deberá cumplimentar este documento - Se cumplimentará este documento, puede cumplimentar este documento...

Los solicitantes deben aportar además... - Con la solicitud se aportará...Aportar con la solicitud...

El que quiera entrar debe llamar al timbre - Para entrar, llamar al timbre. Llame al timbre para entrar.

Cuando uno no presta atención, se

olvida de... - Si no se presta atención, se olvida...

Es necesario que el usuario siga las instrucciones - Es necesario seguir las instrucciones...Siga las instrucciones...

Si los niños estudian, aprenderán... - Estudiando en el colegio, se aprenderá...Si se estudia, se aprenderá...

Es por todos sabido que... - Es de sobra conocido que...

Todo lo anterior es especialmente útil para evitar, o limitar al máximo, el uso del masculino genérico. Debería hacerse un esfuerzo por seguir las recomendaciones anteriores y, además, procurar no caer en los que se consideran usos sexistas del lenguaje, mencionados anteriormente.

#### 4. Cuadro resumen de recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje

RECOMENDACIONES GENERALES	
Corrige el enfoque androcéntrico	En la fiesta, las personas invitadas... (NO – En la fiesta, los invitados y sus mujeres...)
Rompe con los estereotipos	El coche de la familia (NO – el coche de papá). La aspiradora (NO – la aspiradora de mamá)

RECOMENDACIONES GENERALES	
No relaciones el género femenino como alusión peyorativa	Corres como una mujer, te quejas como una mujer, mandona, lloras como una niña...
Evita el masculino genérico	Sustantivos con valor genérico: persona, criatura, víctima Nombres colectivos o abstractos: equipo, plantilla, Dirección, personal Perífrasis: la persona interesada, el personal administrativo Aposiciones explicativas a un masculino: Los interesados, hombres y mujeres...
Omite determinantes o usa palabras sin marca de género. Utiliza relativos	Podrá optar profesionales... (NO: Podrán optar los profesionales...) Cada estudiante... (NO: El estudiante) Quien llegue pronto... (NO: El que llegue pronto...)
Transforma la frase mediante la omisión del sujeto, el cambio verbal, el uso del impersonal, gerundio...	(nosotros) Queremos celebrar una fiesta / Se quiere celebrar una fiesta Este documento se cumplimentará (NO - El interesado cumplimentará...) Si no se presta atención, se olvida... (NO - Si los niños no prestan atención, se olvida...)

### EN FORMULARIOS, CARTAS, CIRCULARES Y DOCUMENTOS SIMILARES

Cuando se dirijan indistintamente a mujeres u hombres, evita el masculino genérico. Utiliza la barra (/)	Usar siempre masculino/femenino, por este orden: doctor/a; señor/a; el/la solicitante.  Fórmulas opcionales: firmado, solicitante, firmado por.
--	---

## EN FORMULARIOS, CARTAS, CIRCULARES Y DOCUMENTOS SIMILARES

En cartas y circulares, evita seguir siempre el orden masculino - femenino	Alterna también el orden de las palabras que se usen en masculino y femenino, sin recurrir a la barra (/): Lostrabajadores y las trabajadoras... las trabajadoras y lostrabajadores
Profesiones, cargos, ocupaciones, títulos	Utiliza el femenino siempre que el español esaposibilidad. (Poeta – La poeta (poetisa)
En los encabezados de los documentos, incluir a las mujeres	Buenos días, amigos y amigas, señoras y señores
Evita utilizar la “@”, “x”, “e”	Son impronunciabiles y estás fórmulas no forman parte de un escrito formal.

## 5. Imágenes, ejemplos, colores, señales, datos y sonidos



En el caso de que un texto se ilustre con imágenes de personas (sean dibujos o foto- grafías), estas deben ajustarse al contenido del documento de que se trate y viceversa. Si las imágenes no se corresponden con el contenido, el esfuerzo para interpretar este, para retener al mismo tiempo imagen y contenido, será mayor. Si queremos evitar el lenguaje sexista, las imágenes que acompañen a un texto no pueden ser sexistas.

Las imágenes también son parte del lenguaje y reproducen o amplían la carga sexista en el uso de este. En nuestro caso, cuidaremos esta parte de la comunicación, de manera que se proyecte nuestra cultura en la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres, respetando siempre la dignidad de la persona y evitando en todos los casos atentar contra la sensibilidad de nuestro público.

Por ello, no se permitirá en la empresa la exposición en ninguna zona de imágenes sexistas, denigrantes o que puedan herir la sensibilidad.

Así mismo, se cuidará cualquier imagen que se incluya en documentos, web, etc., cumpliendo con nuestra política de igualdad.

En general, no se reproducirán estereotipos que en la mayoría de los casos refuerzan relaciones desiguales y sesgos sexistas en las concepciones de lo humano.

Recomendaciones a tener en cuenta para un uso no sexista de las imágenes:

- ♀ Representar en las imágenes la diversidad de funciones, roles y papeles que cumplen las mujeres y los hombres dentro de la sociedad. No representar a la mujer sólo como ama de casa, madre y esposa (representaciones tradicionales).
- ♀ Reflejar la incorporación de la mujer al mundo laboral, mostrando las distintas profesiones a las que ha accedido, evitando reflejar sólo aquellas profesiones tradicionalmente femeninas. No se deberá sugerir que algunas profesiones sean incompatibles con la feminidad o la masculinidad.
- ♀ Utilizar preferiblemente imágenes de grupos (en lugar de personas solas) en los que mujeres y hombres aparezcan representados, evitando caer en estereotipos de género como grupos de trabajo en los que la mujer sea la secretaria, médicos y

enfermeras, jefe de personal o encargado con sus subordinadas, etc.

 En caso de no tener claro o no evitar caer en estereotipos, es preferible utilizar imágenes de objetos que de personas. Por ejemplo, una empresa dedicada a la limpieza podrá utilizar imágenes del lugar físico en el que se desempeña el trabajo o de utensilios de limpieza en lugar de utilizar la imagen de una mujer limpiando o un hombre como limpiacristales o manipulando maquinaria, ya que contribuye a perpetuar estereotipos y roles tradicionales.

 Aparición con igual valor de las capacidades y los puestos desempeñados por mujeres y hombres. Evitar representar sólo aquellas capacidades que tradicionalmente se consideran femeninas (dulzura, ingenuidad, preocupación por los demás, etc.) no destacando otras atribuidas a los hombres (liderazgo, superación, don de gentes, autoridad, etc.) y viceversa.

 No resaltar únicamente su aspecto físico o su estética, utilizándolo como reclamo. Evitar la utilización del cuerpo femenino como un mero elemento decorativo y de atracción sexual, especialmente en aquellos productos en los que no es necesario. De igual manera, hay que evitar la fragmentación o uso de alguno de sus atributos físicos, es decir, utilizar partes de su cuerpo

como reclamo.

 Romper con la victimización de las mujeres, evitando fomentar la imagen de personas dependientes del otro sexo, menos capaces y con necesidad de orientación y guía para desempeñar un trabajo o tomar decisiones.

 Evitar que las imágenes de las mujeres las muestren en actitud o con gestos infantiles, perpetuando la imagen de personas dependientes, subordinadas y que requieren protección, guía y corrección por parte del otro sexo.

 No representar a un único modelo de mujer joven y perfecta, en el que se prima el aspecto físico y no se valoran otras capacidades como las intelectuales, habilidades sociales, de trabajo en equipo, etc.

 Valorar la presencia de mujeres y hombres con distintas características físicas, étnicas, socioeconómicas, etc. Para representar a todas las personas que existen en la sociedad de forma real y construir modelos de referencia, ampliar expectativas y proponer distintas actitudes, comportamientos y valores.

 Presentar a mujeres y hombres sin atribuirles unos supuestos rasgos de personalidad asociados con los conceptos tradicionales de feminidad y masculinidad. Ambos deberían asociarse a aspectos deseables como el

emprendimiento, la asertividad, la confianza, el esfuerzo, etc.

 No magnificar la presencia de los hombres en comparación con la de las mujeres:

 Alternar imágenes de mujeres y hombres. Intentar que haya el mismo número de imágenes de personas de uno y otro sexo

 Controlando la angulación, situación, presentación de planos, etc., llevando a percibir la/s figura/s masculinas adelantadas, en un plano superior a las mujeres, etc., dando una imagen de superioridad o de jerarquía.

 Evitar poner imágenes de hombres de mayor tamaño o, al menos, que se perciban como tal, y ocupando gran parte del espacio publicitario.

 No emplear procedimientos audiovisuales que desvíen la atención hacia los hombres (mayor color, posición más visible, más adelantados en la imagen, etc.).

 Representar relaciones igualitarias, de camaradería, solidaridad, cooperación y

atención mutua entre mujeres y hombres en los centros de trabajo y no de subordinación o dependencia, tratando de no marcar una jerarquía en la que las mujeres ocupen la parte más baja de la misma.

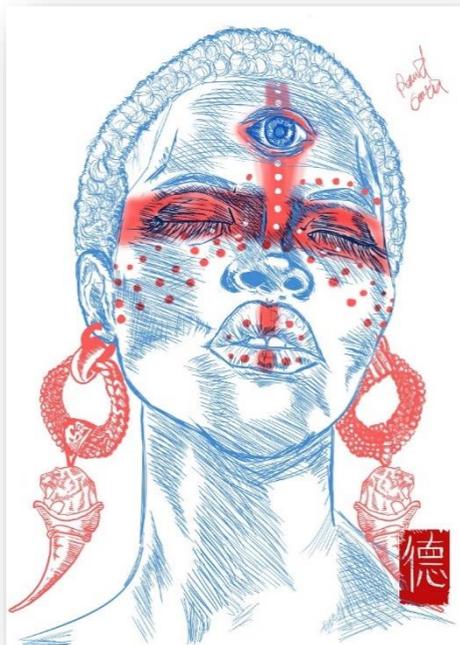
 Presentar relaciones entre mujeres más cordiales, de atención, cooperación y ayuda y no de rivalidad, falta de colaboración envidia, etc.

 Representar a los hombres y no al hombre autosuficiente, profesional. Poner especial empeño en hacer visible la diversidad de hombres que existe en función de la edad, aspecto, nivel sociocultural, etc.

 Dirigir a mujeres y hombres por igual a los mensajes, especialmente aquellos relacionados con productos o servicios enfocados tradicionalmente a uno u otro sexo (por ejemplo, tareas o productos relacionados con el cuidado de la imagen o de las labores del hogar a mujeres mientras que productos o servicios relacionados con labores más técnicas o tecnológicas se dirijan a hombres).

 Asegurar la aparición de mujeres en ámbitos de representatividad y toma de decisiones, no sólo vinculadas o dependientes de los hombres (imágenes de mujeres directivas, responsables de área o departamentos).

Elige mujeres a la hora de poner tus ejemplos, hazlas visibles, son el 50% de la población.



Si necesitas citar a **personajes ilustres** de la historia, puede ser que primero te vengan a la mente nombres de hombres. Es normal, pero te recomendamos que dediques un poco de tiempo a encontrar ejemplos de mujeres.

Los **iconos** son un elemento fundamental del lenguaje visual. Su uso es recomendable siempre que se trate de elementos sencillos que puedan ser reconocidos por el público en general. Sin embargo, debes tener cuidado: pueden generar ambigüedades y reforzar estereotipos si no están

claramente diseñados.

Los colores **y las formas** están cargados de contenido. Evita reforzar los estereotipos. Los colores no tienen género. Vestir de rosa a las niñas y de azul a los niños es una forma de reforzar un código que ha quedado obsoleto. Con pequeños cambios en los detalles también colaboramos a ser más inclusivos.

**Señales, pictogramas, mobiliario.** El mundo está lleno de símbolos gráficos que en muchos casos están contados en lenguaje sexista. Sin embargo, su función es comunicar de forma universal. Un sombrero no representa solo a un "hombre"; hay parejas compuestas por dos personas del mismo sexo; no todas las mujeres visten falda o vestido, también hay hombres que visten túnicas, casacas, kurtas o faldas.

En 2017, Madrid fue la primera ciudad española en instalar semáforos paritarios con parejas de hombre y mujer y en la segunda tras San Fernando, en Cádiz, en mostrar semáforos inclusivos con parejas de hombres o mujeres, tal y como ya ocurre en Londres o Viena. Madrid pasa a formar parte de las ciudades que apuestan por visibilizar las políticas de igualdad. Los semáforos igualitarios (que muestran la figura de una mujer) ya

están presentes en otras ciudades como La Coruña, Valencia, Jaén o Cáceres.

El **sonido** también puede ser inclusivo. Cuando hables en público, ten cuenta a tu audiencia. Si está compuesto mayoritariamente por mujeres, haz un guiño y dirígete a ellas usando el plural femenino. Incluye voces femeninas en

tus documentos audiovisuales, o al menos, procura que estén equilibradas con la presencia de voces masculinas. La voz y el sonido son parte de la comunicación. Alexa, el servicio de voz de Amazon, tiene nombre y voz de mujer.

¿No te has preguntado por qué?

## 6. El lenguaje gestual

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

No hay reglas que indiquen cómo expresarnos gestualmente sin sexismo, ya que muchos de los gestos adquieren sentido en el contexto específico de la comunicación. No obstante, es importante reparar en varias expresiones cargadas de sexismo, tales como:

- ♀ El uso y abuso de la imitación de tonos afeminados con el fin de ridiculizar y estigmatizar a las mujeres y a las personas homosexuales.

- ♀ La práctica masculina de evitar el contacto visual con las mujeres que integran un grupo mixto restando importancia a su participación.
- ♀ La exaltación de la genitalidad fálica como símbolo de poder o reafirmación de dominio.

Para combatir estas prácticas es necesario tomar conciencia y reflexionar sobre el uso del repertorio gestual al momento de transmitir nuestras ideas y opiniones en la interacción social cotidiana.



## 7. Comunícate en todos los sentidos, en todas direcciones.

Tenemos la expectativa de que todas las recomendaciones indicadas en esta guía para el uso no sexista del lenguaje sirvan como un mapa para transitar hacia una nueva visión del género gramatical, de

los abstractos, artículos, pronombres, imágenes y de todos los elementos que estructuran y hacen funcionar nuestro sistema lingüístico.

La comunicación es un aspecto muy importante, utilizado a diario por todas las personas, que refleja una cultura y unos ideales, por lo que debemos ser capaces de alinearnos con la política empresarial en materia de igualdad aceptada por todo el equipo de nuestra empresa.

La diferencia sexual está ya dada en el mundo. No es el lenguaje quien la crea. Lo que debe hacer la lengua es simplemente nombrarla puesto que existe. Si tenemos en cuenta que mujeres y hombres tenemos el mismo derecho a ser y a existir, el hecho de no nombrar la diferencia es no respetar uno de los derechos fundamentales: el de la existencia y la representación de esa existencia en el lenguaje.

El lenguaje es mucho más que palabras, no es neutro, y es fundamental en el desarrollo y formación de la identidad de las personas por su estrecha relación con el pensamiento.

Por ello, fomentar el uso de un lenguaje

que no invisibilice ni discrimine a ninguna parte de la sociedad, es de vital importancia. Incidamos paralelamente en la realidad y en la lengua. La vida se construye palabra a palabra. Ya sabes, cuida tu lenguaje. Lo dice todo.



## 8. Glosario de puestos en la empresa.

MASCULINO	FEMENINO	NEUTRO
Adjunto a ...	Adjunta a ...	Personal Adjunto a ...
Administrativo	Administrativa	Personal administrativo

MASCULINO	FEMENINO	NEUTRO
Alumno	Alumna	Alumnado, estudiante
Cocinero	Cocinera	Persona de cocina
Conductor	Conductora	Personal conductor
Coordinador de ...	Coordinadora de...	Coordinación de... / Personal Coordinador de...
Cuidador	Cuidadora	Personal Cuidador / Cuid.
Director	Directora	Dirección
Director Técnico	Directora Técnica	Dirección Técnica
Educador	Educadora	Personal de apoyo educativo(PAE)
(El) Auxiliar ocupacional	(La) Auxiliar ocupacional	Personal Auxiliar ocupacional
(El) Especialista	(La) Especialista	Personal especialista
(El) Fisioterapeuta	(La) Fisioterapeuta	Personal fisioterapia
(El) Joven	(La) Joven	Jóvenes
(El) Recepcionista	(La) Recepcionista	Personal de recepción
(El) Responsable de ...	(La) Responsable de ...	Responsable de ...
(El) Vocal	(La) Vocal	Vocal
Jefe de Estudios	Jefa de Estudios	Jefatura de Estudios
Limpiador	Limpiadora	Personal de limpieza
Médico	Médica	Personal médico
Monitor	Monitora	Personal monitor/ Monitoraje
Niños	Niñas	Infancia
Oficial	Oficiala	Personal Oficial / Ofc.
Ordenanza	Ordenanza	Ordenanza
Pedagogo	Pedagoga	Personal (profesional) del área de Pedagogía

MASCULINO	FEMENINO	NEUTRO
Presidente	Presidenta	Presidencia
Profesor	Profesora	Profesorado
Psicólogo	Psicóloga	Personal (profesional) del área de Psicología
Secretario	Secretaria	Secretariado
Tesorero	Tesorera	Tesorería
Tutor	Tutora	Tutoría
Usuario	Usuaría	Personas usuarias
Voluntario	Voluntaria	Voluntariado

## 9. Apéndice práctico

EN LUGAR DE	PODEMOS USAR ALTERNATIVAS SIN MARCA DE GÉNERO
Abajo firmante	Firma
Abogado-Abogada	Ejercer la abogacía, conjunto de la abogacía, profesionales de la abogacía
A terceros	A terceras personas
Académico - Académica	Academia, corporación académica
Adjunto - Adjunta	El personal adjunto, adjuntía
Admitido - Admitida	Las admisiones, las personas admitidas
Administrativo Administrativa	Personal de administración, departamento de administración
ADOLESCENTE	Adolescencia
Adoptado- Adoptada	Las personas adoptadas, las personas en adopción
Afectado-Afectada	Las personas afectadas, la comunidad, la parte afectada
Afiliado-Afiliada	Con afiliación, afiliar, afiliarse
Agredido-Agredida Dañado-Dañada	Víctima, sufrir agresión o daño
Alcalde- Alcaldesa	La alcaldía
Alguacil- Alguacila	-
Alumno-Alumna	Alumnado, estudiante, estudiantado
Archivero-Archivera	Archivo, archivista, archivar
Arquitecto- Arquitecta	Arquitectura, con titulación en arquitectura
Arrendador-Arrendadora	Parte arrendadora, persona arrendadora, arrendar
Asesor- Asesora	Asesoría, asesoramiento, asesorar, consejo asesor
ASISTENTE	La asistencia, el público asistente
Autor- Autora	Autoría
Autorizado-Autorizada	Con autorización
Auxiliar administrativo Auxiliar administrativa	Personal auxiliar administrativo, la plantilla auxiliar administrativa
Ayudante-Ayudanta	La ayudantía, el personal ayudante
Becario-Becaria	Titular de una beca, becar, las personas becarias
Bibliotecario-Bibliotecaria	Personal de la biblioteca, personal bibliotecario

EN LUGAR DE	PODEMOS USAR ALTERNATIVAS SIN MARCA DE GÉNERO
Candidato-Candidata	La persona candidata, postulante, participar en una candidatura
Catedrático-Catedrática	Cátedra; ostentar, tener, obtener una cátedra
Ciudadano-Ciudadana	Ciudadanía, la población, la sociedad
Cliente- Clienta	La clientela
Colaborador-Colaboradora	Ha colaborado, colabora, con la colaboración
Colegiado-Colegiada	La persona colegiada
Consejero-Consejera	La consejería, el consejo
CONSERJE	La conserjería
Consumidor-Consumidora	Las personas consumidoras
Contratado-Contratada	El personal contratado, las personas contratadas
Continuará encargado-encargada	Continuará encargándose
Coordinador- Coordinadora	Coordinación, coordinar, coordinada o coordinado (adj), la coordinación
Crítico-Crítica	La crítica
Cualificado-Cualificada	Con cualificación
Debidamente acreditado Debidamente acreditada	Con la debida acreditación
Defensor-Defensora	Defensoría
Delegado-Delegada	Delegación, delegar, la delegación
Demandado-Demandada	La parte/persona demandada
Desempleado-Desempleada	En situación de desempleo
Destinatario-Destinataria	Destinación, destino, la persona destinataria
Deudor-Deudora	Deuda, persona deudora, adeudar
Diplomado-Diplomada	La diplomatura, persona diplomada en
Director-Directora	La dirección, el equipo directivo
Discapacitado- Discapacitada	Personas con discapacidad, discapacidad
DOCENTE	Docencia, personal docente, equipo docente
ECONOMISTA	Con titulación en Economía
EDIL-EDILA	-
Elector-Electora	Electorado
Empleado-Empleada	El personal empleado, la plantilla

EN LUGAR DE	PODEMOS USAR ALTERNATIVAS SIN MARCA DE GÉNERO
Empresario-Empresaria	Empresariado, tejido empresarial
Encargado-Encargada	El personal/equipo encargado
Enfermero-Enfermera	El personal/ cuerpo de enfermería
Español-Española	Tener la nacionalidad española
Espectador-Espectadora	Audiencia, presenciar, asistir
Estar obligado/obligada al cumplimiento	Tener la obligación de cumplir
Estudiante-Estudiana	Estudiantado, alumnado
Experto-Experta	Persona experta, personal experto
Funcionario-Funcionaria	Funcionariado, el personal funcionario, la función pública
Formador-Formadora	Equipo formador, el personal de formación
Gestor-Gestora	Gestión, gestoría, gestionar
GOBERNANTE	Equipo de gobierno, gobernable
HABITANTE	Población, pueblo, habitar
Hijo-Hija	Descendencia
HOMBRE-MUJER	Ser humano, humanidad, persona, especie humana, las personas, el género humano
Indocumentado-Indocumentada	Sin documentación
Informático-Informática	El personal informático/de informática
Interesado-Interesada	La parte/persona interesada
Interino-Interina	El personal interino, la plantilla interina, las personas interinas
Interventor-Interventora	El personal de intervención, la intervención, el equipo interventor
Invitado-Invitada	Personal invitado, personas invitadas
Jefe-Jefa	Jefatura, dirección
JOVEN	Juventud, juvenil, las personas jóvenes
Jubilado-Jubilada	Las personas jubiladas, la tercera edad, la gente mayor
Juez-Jueza	Miembro del jurado o tribunal, judicatura
Licenciado-Licenciada	Licenciatura, con titulación superior, personas licenciadas

EN LUGAR DE	PODEMOS USAR ALTERNATIVAS SIN MARCA DE GÉNERO
Limpiador-Limpiadora	Personal de limpieza
Maestro-Maestra	El cuerpo/equipo docente, el profesorado, el claustro
MAYOR	Persona mayor, persona de edad avanzada, vejez, tercera edad
Médico-Médicas	El personal médico, con titulación en Medicina
MONITOR-MONITORA	-
Museólogo-Museóloga	Con titulación en Museología
Nacido-Nacida	Natural de, ciudad de origen
Niño-Niña	Niñez, infancia, criatura
No adscrito-adscrita	Sin adscripción
OFICIAL-OFICIALA	-
Operario-Operaria	El personal operario
Organizador-Organizadora	Organización, organizar
PEON-PEONA	-
POLICIA	Cuerpo de policía, policial
Político-Política	Grupo político, clase política, dedicarse a la política
PONENTE	Ponencia, exposición, comunicación, intervención
Presidente-Presidenta	La presidencia, presidir
Preso-Presa	La población reclusa
Profesor-Profesora	Profesorado, equipo docente, el claustro
Programador-Programadora	Programación, programar
Propietario-Propietaria	Persona propietaria
Proveedor-Proveedor	Las entidades/empresas proveedoras
Rector-Rectora	El rectorado
Redactor-Redactora	El equipo de redacción
REPRESENTANTE	Representación
RESPONSABLE	La persona responsable
SECRETARIO-SECRETARIA	La secretaría
SERÁ DESIGNADO DESIGNADA	Recibirá designación
Siendo sancionada/sancionado	Recibiendo una sanción
Síndico-Síndica	La sindicatura
SINDICALISTA	Representante sindical

EN LUGAR DE	PODEMOS USAR ALTERNATIVAS SIN MARCA DE GÉNERO
Socio-Socia	Las personas socias, la asociación, la agrupación
SOLICITANTE	La persona/parte solicitante
Técnico-Técnica	El personal/equipo técnico
Teniente Alcalde -Tenienta Alcaldesa	Tenencia de alcaldía, que ocupa una tenencia de alcaldía
Tercero-Tercera	Terceras personas
Titulado-Titulada	Con titulación de, persona con titulación, la persona titulada
Todos-Todas	Todas las personas, todo el mundo
Trabajador-Trabajadora	La plantilla, el personal, las personas trabajadoras
Trabajador social- Trabajadora social	El personal/equipo de trabajo social
Tesorero-Tesorera	La tesorería
Tutor-Tutora	Tutoría, la persona tutora, tutorizar
Universitaria-universitario	Comunidad universitaria
Usuario-Usuaría	Las personas usuarias
Vecino-Vecina	Vecindario, comunidad
Vicerrector-Vicerrectora	Vicerrectorado
VOCAL	La vocalía
Voluntario-Voluntaria	Voluntariado, las personas voluntarias, el personal voluntario