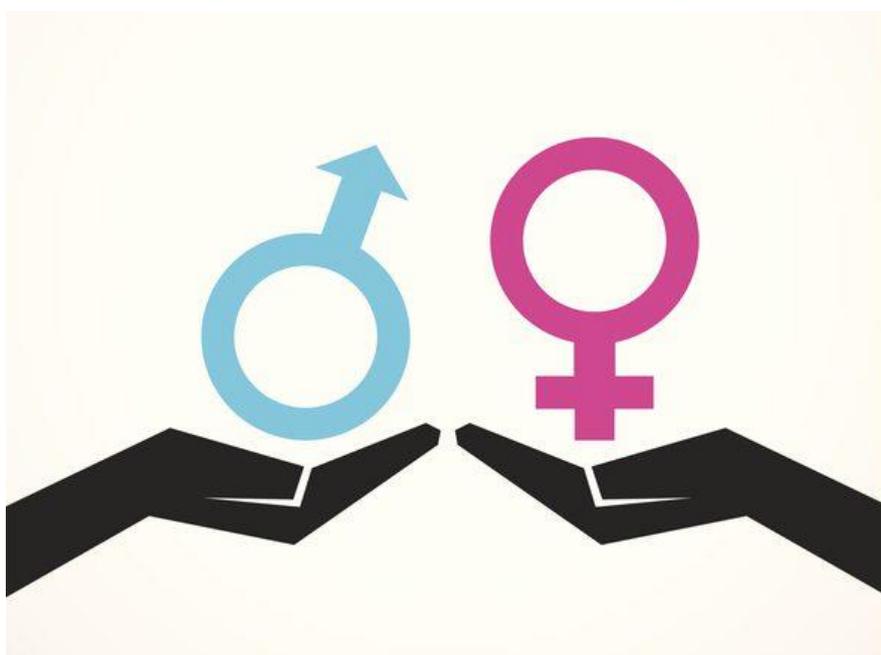




**ALFARA**  
del PATRIARCA  
AJUNTAMENT  
REGIDORIA D'IGUALTAT



# GUÍA DE LENGUAJE NO SEXISTA



## Contenido

<b>1.Sustantivos genéricos/ sin marca de género</b> .....	2
<b>2.Sustantivos personales</b> .....	4
<b>3.Alternativas al masculino genérico</b> .....	5
<b>4.Usar el gerundio y el infinitivo</b> .....	6
<b>5.Desdoblamientos</b> .....	6
<b>6.Cargos, profesiones, titulaciones....</b> .....	7
<b>7.Nombramientos a la mujer</b> .....	8
<b>8.Frases, refranes, chistes...</b> .....	8
<b>9.Tratamiento</b> .....	9
<b>Bibliografía</b> .....	11

## 1. Sustantivos genéricos/ sin marca de género

Nos referimos a los términos que no tienen género, y se pueden usar para hombres o mujeres como: persona, víctima, criatura, cónyuge, personaje, etc.

Por ejemplo:



Todos se verán afectados por esta medida.



Todas las personas se verán afectadas por esta medida.

NO UTILIZAR...	SI USAR...
Diplomado.	Diplomatura.
El autor.	La autoría.
El decano.	El decanato.
El director.	La dirección.
El gerente.	La gerencia.
El jefe.	La jefatura.
El presidente.	La presidencia.
El vicerrector.	El vicerrectorado.
Los abogados.	La abogacía.
Los alumnos.	El alumnado.
Los estudiantes.	El estudiantado.
Los ciudadanos.	La ciudadanía.
Los delegados.	La delegación.
Los descendientes.	La descendencia.
Los electores.	El electorado.
Los funcionarios.	El funcionariado.
Los niños. El niño.	Las criaturas/la infancia/ la niñez.
Los profesores.	El profesorado.
Los trabajadores.	El personal, la plantilla.
El destinatario.	Persona destinataria.
Todos hacen lo que quieren.	Todo el mundo hace lo que quiere.

<b>Los padres, padres y madres...</b>	Las familias.
<b>Los padres.</b>	La familia.
<b>Los abuelos y abuelas, los ancianos.</b>	Las personas mayores.
<b>Madre soltera.</b>	Madre.
<b>Los adolescentes.</b>	La adolescencia. La juventud.
<b>Los amigos.</b>	Las amistades.
<b>Los vecinos.</b>	La vecindad. El vecindario. La comunidad.
<b>Los novios.</b>	La pareja.
<b>Hijos.</b>	Descendencia.
<b>Los hombres.</b>	La población, la humanidad, las personas, la gente.
<b>Los políticos.</b>	La clase política.
<b>Asociación de vecinos.</b>	Asociación vecinal.
<b>Colegio de psicólogos.</b>	Colegio profesional de psicología.
<b>Colegio de abogados.</b>	Colegio profesional de la abogacía.
<b>Titulados superiores.</b>	Con titulación superior.
<b>Candidatos para.</b>	Candidaturas para.
<b>Los aspirantes.</b>	Personas aspirantes.
<b>Los acogedores.</b>	Personas acogedoras.
<b>Estar empadronado.</b>	Con empadronamiento.
<b>Estar obligado a.</b>	Con obligación de.
<b>El interesado.</b>	Persona interesada.
<b>Agradecidos por.</b>	Con agradecimiento.
<b>El abajo firmante.</b>	Quién firma.
<b>Los licitadores.</b>	Quién licita.
<b>El solicitante.</b>	Persona solicitante. Quién solicita.

## 2. Sustantivos personales

Se usan indistintamente para **ambos géneros** necesitan del artículo para diferenciar entre femenino y masculino del referente. En estos casos podemos omitir el artículo, así se consigue englobar sin problemas tanto a mujeres como a hombres.

NO USAR...	SI UTILIZAR...
<b>Está abierto 24 horas para atender de forma eficaz a los pacientes.</b>	Está abierto 24 horas para atender de forma eficaz a pacientes.
<b>Los estudiantes y los profesores firmaron el acuerdo.</b>	Estudiantes y profesorado firmaron el acuerdo.
<b>Cada uno de los participantes podrá solicitar su certificado.</b>	Cada participante podrá solicitar su Certificado.
<b>El demandante de empleo.</b>	Demandante de empleo.
<b>El titular de la cuenta.</b>	Titular de la cuenta.
<b>El solicitante.</b>	Solicitante.
<b>Podrán pujar en la subasta solo los profesionales de arte.</b>	Podrán pujar en la subasta profesionales de arte.

- **Otro recurso** es sustituir algunos determinantes, por otros que no contengan marca de género como: cada, cualquier, demás, bastantes...

NO USAR...	SI UTILIZAR...
<b>Los ponentes harán su intervención en el congreso.</b>	Diferentes ponentes harán su intervención en el congreso.
<b>Todos los representantes seguirán las pautas fijadas.</b>	La totalidad de representantes seguirán las pautas fijadas.
<b>Muchos son los expertos que han puesto de manifiesto esa idea.</b>	Multitud de especialistas han puesto de manifiesto esa idea.
<b>Los restantes vocales de la Comisión.</b>	El resto de vocales de la Comisión.
<b>Todos pueden firmar.</b>	Cualquiera puede firmar.
<b>Los participantes de las pruebas llevarán dorsal.</b>	Cada participante de las pruebas llevará dorsal.
<b>Aquellos que aprueben podrán ir al viaje de estudios.</b>	Cualquiera que apruebe podrá ir al viaje de estudios.

<b>Todos los representantes de los alumnos recibieron invitación.</b>	Cada representante del alumnado recibió la invitación.
<b>Dichos asistentes no tenían voto.</b>	Tales asistentes no tenían voto.
<b>El cónyuge.</b>	Cualquier cónyuge.

- Cuando nos encontremos con la expresión “**del mismo**” o “**de los mismos**”, podemos cambiarlo por el posesivo “**su**” o “**sus**”, antepuesto al sustantivo, para no dejar marca de género.
- Cambiar la sintaxis de la oración.

<b>NO USAR...</b>	<b>SI UTILIZA...</b>
<b>Bienvenidos a clase.</b>	Os doy/damos la bienvenida.
<b>Los trabajadores propusieron soluciones alternativas.</b>	Se propusieron soluciones alternativas.

### 3. Alternativas al masculino genérico

Cuando se habla de seres animados ( personas y otras especies ), el género gramatical masculino se usa para señalar a todas las personas del grupo, sin distinción de su género, es decir , tanto mujeres como hombres . A este uso , que es propio de nuestra gramática castellana , se le conoce como “ uso no marcado ” del masculino o, simplemente, “ masculino genérico ” (como: estudiante, ayudante, artista, periodista y especialista) . **Alternativas:**

- Sustituir artículo “que” por la forma “quién” o el genérico “persona”.
- Evitar el uso de indefinidos “Uno/s, alguno/s, todo/s”.
- Sustituir los verbos “ser / estar”.
- Utilizar términos colectivos y abstractos para sustituir palabras marcadas sexualmente.
- Cuando no produce ambigüedad, se puede omitir la referencia directa o bien utilizar infinitivos o ,por ejemplo, el pronombre “se”.

NO USAR...	SI UTILIZAR...
Los que no presenten el DNI no serán admitidos .	Las personas / Quiénes que no presenten el DNI no serán admitidos /as.
Si alguno tiene algo que alegar lo deberá realizar por escrito .	Si alguien tiene algo que alegar lo deberá realizar por escrito.
Unos optaron por no inscribirse en la bolsa de trabajo .	Unas personas optaron por no inscribirse en la bolsa de trabajo.
Todos los que no cumplan los requisitos .	Todas las personas que no cumplan los requisitos.
Estamos comprometidos con este proyecto .	Tenemos un compromiso con este proyecto.
Quién trabaja aquí está obligado a ...	Quién trabaja aquí tiene la obligación de ...
Hay puestos vacantes para señoras de la limpieza .	Hay puestos vacantes para personal de limpieza.
Los trabajadores participarán en las reuniones de equipo .	El personal participará en las reuniones de equipo.
Si un empleado solicita un día libre . . .	Si se solicita un día libre . . .

#### 4. Usar el gerundio y el infinitivo

NO USAR	SÍ UTILIZAR
Es necesario que el usuario tenga en cuenta...	Es necesario tener en cuenta...
¿Quién puede ser candidato?.	¿Quién se puede presentar a la candidatura?.
Si todos trabajamos con dedicación lograremos...	Trabajando con dedicación lograremos...
Es importante que los interesados acuden personalmente.	Es importante acudir personalmente.

## 5. Desdoblamientos

Cada vez es más frecuente el recurso a los desdoblamientos y comienza a no resultar tan ajeno al uso cotidiano del lenguaje. Sin embargo se debe limitar su uso para no ralentizar excesivamente el discurso y es más aconsejable utilizar alguno de los recursos que se han enumerado con anterioridad. En todo caso, en su utilización se debe procurar alternar el uso de la forma femenina y masculina, para evitar comenzar siempre por esta última y crear jerarquía.



Los trabajadores de la empresa.



Las trabajadoras y trabajadores de la empresa.



Los socios que deseen participar.



Los socios y las socias que deseen participar.



Los usuarios del comedor.



Las y los usuarios del comedor.

Señores y señoras/ niñas y niños /alumnas y alumnos/ padres y madres.

## 6. Cargos, profesiones, titulaciones....

Utilizar el femenino en profesiones, cargos, ocupaciones, títulos, rango, etc. prestando especial atención en aquellos que hasta hace muy poco, eran prácticamente exclusivos de hombres.

**Ejemplos:** jueza, rectora, catedrática, jefa, presidenta, bombera, etc.

## 7. Nombramientos a la mujer

- Nombrar a las mujeres sin dependencia, con frecuencia se supedita a la mujer con relación al hombre.



Los refugiados llegaron con sus mujeres, hijos y enseres.



Las familias refugiadas llegaron con sus enseres.

- Mencionar a las mujeres, principalmente en los avances logrados por ellas y en los lugares que han sido invisibilizadas, en ciencia, ingeniería, investigación, puestos de responsabilidad, etc.

**Ejemplos:**

Las astronautas Christina Koch y Jessica Meir, ingenieras de vuelo de la Nasa, concluyeron el miércoles su salida espacial.

Todas las nominadas y nominados al premio Nobel fueron puntuales.

## 8. Frases, refranes, chistes...

Dejar de utilizar frases, refranes, chistes, aforismos, etc. que denigren a las mujeres y las discriminen.

**Ejemplos:**

“Que suerte que tu marido te ayude en casa”, “se te va a pasar el arroz”, “la mujer y la sardina en la cocina”, “El hombre y el oso contra más peludo más Hermoso”, “¿Por qué las mujeres beben mucha agua? Porque el 99% de sus problemas los solucionan llorando”, “lloras como una nenaza”.

## 9. Tratamiento

- Utilizar tratamientos equivalentes para hombres y mujeres:



“Señor y señorita”.



“Señora y señor” o “señor y señora”.

- Cuando nos dirigimos a un hombre y una mujer hacerlo de manera igualitaria:



“el Sr. Ruiz y Teresa”.



“la Sra. Toledano y el Sr. Ruiz” o “el Sr. Ruiz y la Sra. Toledano”.

- Cuando mencionamos a una familia no hacerlo solamente por el apellido del hombre.



“la familia Ruiz”.



“la familia Ruiz-Toledano”.

- No debemos referirnos a una mujer como “Sra. de...” ya que esto connota subordinación.



“Le presento a la señora del doctor Domingo”.



“Le presento a Laura Martínez”.

- No hacer afirmaciones o preguntas que supongan una distribución de funciones por razón de género.



¿Cómo va a compaginar ahora su nuevo puesto de consejera, con la vida familiar?.



¿Qué medidas políticas va a tomar desde su nuevo puesto de consejera?.

## Bibliografía

Fundación AUCAVI (Autismo Calidad de Vida). *Guía lenguaje inclusivo y no sexista del lenguaje*. Recuperado de <https://www.fundacionaucavi.org/documentos/1.guia-lenguaje-inclusivo-aucavi.pdf>

Gobierno de la Rioja. *Comunicar de Manera inclusiva/Guía de lenguaje no sexista*. Recuperado de [https://www.irj.es/images/docs/GUA\\_DE LENGUAJE INCLUSIVO.pdf](https://www.irj.es/images/docs/GUA_DE LENGUAJE INCLUSIVO.pdf)

Ajuntament de Barcelona. *Para construir un mundo más igualitario Guía de comunicación inclusiva*. Recuperado de: <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-inclusiva/pdf/guiaInclusiva-es.pdf>

Valenzuela, A. y Alonso, C. (2020). *Guía práctica de lenguaje inclusivo*. Recuperado de <https://www.lgbtqihealtheducation.org/wp-content/uploads/2020/04/Guia-practica-de-lenguaje-inclusivo-Chrysallis.pdf>

Servicio de asesoramiento para Planes y Medidas de igualdad en las empresas (Instituto de la Mujer y para la igualdad de Oportunidades). *Kit para la implantación de medidas Nº3 Guía práctica de comunicación incluyente*. Recuperado de: [https://www.igualdadenaempresa.es/asesoramiento/herramientas/apoyo/docs/Kit\\_03\\_Comunicacion\\_Incluyente.pdf](https://www.igualdadenaempresa.es/asesoramiento/herramientas/apoyo/docs/Kit_03_Comunicacion_Incluyente.pdf)