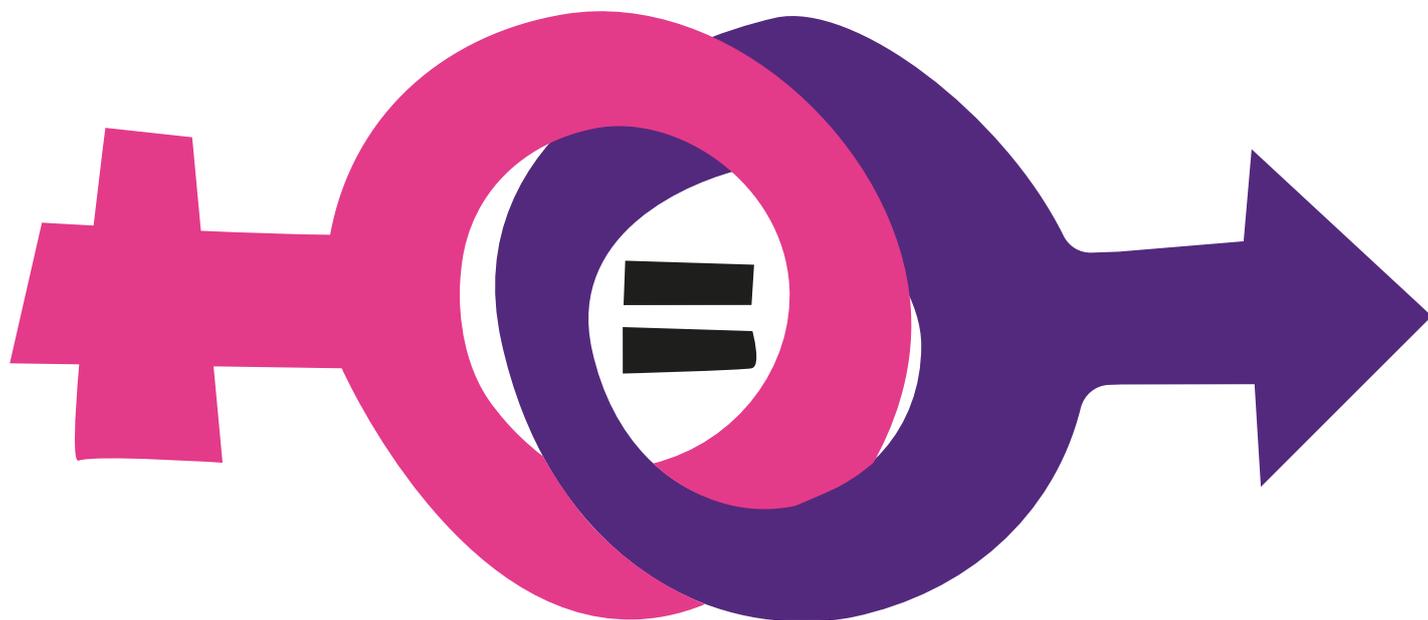


# LENGUAJE NO SEXISTA

TIPS PARA EVITAR EL USO SEXISTA DEL LENGUAJE COTIDIANO



OXFAM Intermón



# Índice

<b>1. El lenguaje... ¿un reflejo de la sociedad?</b>	<b>4</b>
<b>2. Algunos ejemplos de sexismo en el lenguaje</b>	<b>4</b>
Ejemplo 1: Uso del masculino como genérico	4
Ejemplo 2: Mujeres como "apéndices" de los hombres	4
Ejemplo 3: Tratamientos	5
Ejemplo 4: Profesiones y cargos	5
Ejemplo 5: Uso de profesiones de forma despectiva	5
<b>3. Tips para evitar el uso sexista del lenguaje cotidiano</b>	<b>6</b>
Uso del masculino como genérico	6
Mujeres como "apéndices" de los hombres	7
Tratamientos	8
Profesiones y cargos	8
Uso de profesiones de forma despectiva	9



Foto de [iStock](#)

Por herencia lingüística y costumbre **a veces no utilizamos el lenguaje de forma correcta para dirigirnos por igual a hombres y mujeres.**

Se denomina lenguaje sexista a aquel que contiene algún tipo de discriminación a un colectivo, que no se ve reflejado de forma gramatical en la forma de hablar o de escribir. En el caso del castellano es frecuente ver cómo determinadas expresiones o frases se construyen usando únicamente el masculino o cuyo sentido tiene tintes de misoginia.

Una de las características principales de las lenguas en la actualidad es que se modifican en función de los cambios en el lenguaje de la sociedad, por eso desde hace años en Oxfam Intermón intentamos utilizar en todas nuestras comunicaciones un lenguaje no sexista.

Tú también puedes aportar tu granito de arena teniendo en cuenta algunas consideraciones y sobre todo concienciando a tu entorno de la importancia de emplear un lenguaje no sexista en el que la discriminación por motivos de género no forme parte de su uso.

Seguro que te suena: uno de los ejemplos más característicos de discriminación de género de nuestro lenguaje es el plural masculino, que se utiliza para agrupar a varios miembros, sin importar si son hombres o mujeres. Cuando se utiliza el plural femenino, sin embargo, se considera que solo se refiere a un grupo compuesto por mujeres. Por desgracia, la mayoría de las personas hispanohablantes usamos esta forma de comunicación, aunque se puede evitar con algunos trucos de expresión.

Este y otros usos del lenguaje pueden ser superados desde un ámbito personal si todos y todas ponemos de nuestra parte, por eso desde Oxfam Intermón hemos creado una guía de lenguaje no sexista, que puedes poner en marcha desde hoy mismo para contribuir a la eliminación de la discriminación a los colectivos más vulnerables.

---

# 1. El lenguaje... ¿un reflejo de la sociedad?

Antes de empezar a recomendar usos menos discriminatorios de la lengua hay que tener en cuenta que la lengua es un reflejo de cómo actúa una sociedad concreta. De hecho, muchas personas expertas en lingüística consideran que hay que hacer importantes avances en la sociedad para poder ver un reflejo de ello en la forma que tenemos de comunicarnos.

Alberto Gómez Font, coordinador de la Fundación del Español Urgente, opina que “algunos usos discriminan a la mujer, incluso inconscientemente, porque en la realidad la mujer está discriminada”. Soledad Puértolas, novelista y miembro de la RAE, considera que el lenguaje refleja el sexismo de la sociedad en la forma de hablar del conjunto de la ciudadanía.

## 2. Algunos ejemplos de sexismo en el lenguaje

Para que entiendas hasta qué punto nuestra lengua puede llegar a ser discriminatoria hacia el género femenino dividiremos los ejemplos en cinco grandes grupos que seguro que puedes identificar al instante. Después, **daremos algunas alternativas para superar estas formas y lograr una correcta inclusión de todos los colectivos en la manera de expresarnos.**

### Ejemplo 1: Uso del masculino como genérico

Como decíamos, es muy habitual que se utilice **el plural masculino para referirse a un colectivo o grupo de personas**. De esta forma, es muy frecuente escuchar expresiones como “los niños” para referirse a un grupo de niños y niñas o incluso como adjetivo genérico para hablar de una franja de edad concreta. Otros ejemplos del uso de la forma masculina como genérico pueden ser **“los profesores”, “los alumnos”, “los ciudadanos”, los “electores” o “los vecinos”**. Esta es una de las formas de lenguaje sexista más comunes y utilizadas.

### Ejemplo 2: Mujeres como “apéndices” de los hombres

En ocasiones escuchamos cómo se crean **frases en las que claramente se le da menos importancia al género femenino**. Sobre todo en los medios de comunicación o instituciones, donde se suelen tratar estos temas, vemos un importante desajuste entre el rol que se le da a la mujer

---

y al hombre en una misma frase. Es el caso de construcciones como **“los embajadores y sus esposas”** o **“los trabajadores y sus mujeres”**. Aunque ambos no estén incluidos en el mismo grupo, no es necesario introducir la segunda denominación como un apéndice de la primera, discriminando a uno de los dos géneros.

### Ejemplo 3: Tratamientos

**Es frecuente que a un hombre se le aplique el tratamiento de “señor”**. Sin embargo, en el caso de las mujeres se hace una distinción entre **“señora”**, que se refiere a mujeres casadas y **“señorita”**, que se aplica a las que se encuentran en una situación de soltería. Hacerlo se considera una discriminación hacia el género femenino, ya que no es una información que se le pida al hombre para referirse a él.

### Ejemplo 4: Profesiones y cargos

Las mujeres que ejercen determinados trabajos se enfrentan al problema de que **no se les denomina con un adjetivo femenino**. Se sigue haciendo referencia a ellas como **“abogado”, “médico”, “arquitecto”** o **“diputado”**, a pesar de que hay términos en femenino que son igualmente válidos.

### Ejemplo 5: Uso de profesiones de forma despectiva

En determinados contextos es común ver **cómo se hace referencia a algunas profesiones en femenino y otras en masculino**, debido a que en su mayoría están ocupadas por uno u otro género. Por ejemplo, se habla de **“los pilotos”** y **“las azafatas”**, o **“las limpiadoras”, “las enfermeras”** o **“los médicos”**.

Seguro que has logrado identificar todos o parte de estos ejemplos de sexismo en la lengua, y por supuesto los habrás escuchado en alguna ocasión o incluso puedes haberlos utilizado alguna vez. A continuación te propondremos **diferentes alternativas para que puedas evitar esta discriminación en tu lenguaje** y para que puedas también trasladarlos a tu entorno cercano, enseñando a tus hijas e hijos, familiares, amigas, amigos o personas conocidas que hay otras formas de expresarse que no pasan por la discriminación sexista.

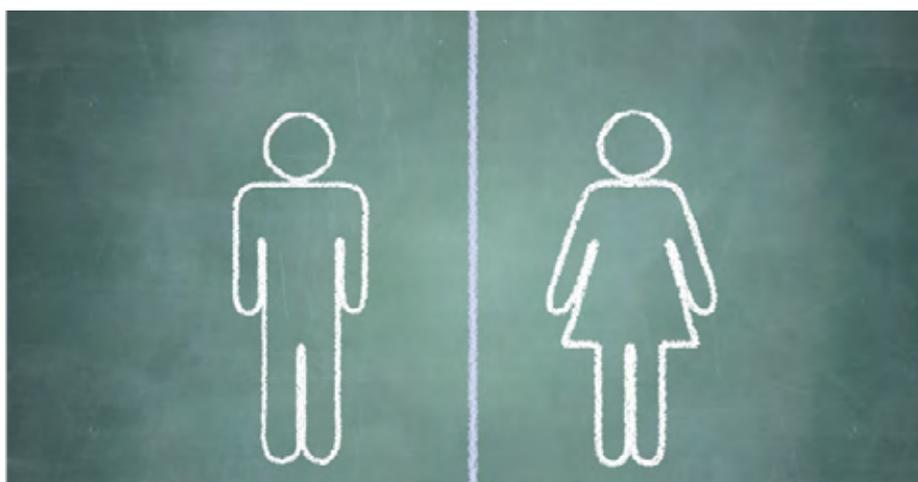


Foto de [iStock](#)

### 3. Tips para evitar el uso sexista del lenguaje cotidiano

En este apartado propondremos una serie de **soluciones a los ejemplos dados en el punto anterior** que te servirán para reducir de forma progresiva la introducción de estos errores en tu forma de expresarte.

#### Uso del masculino como genérico

El castellano es una lengua muy rica en sustantivos que definen **colectivos de personas**. Por ello, no es necesario utilizar el masculino para referirse a estos términos. Emplearlos no solo elimina el sexismo de la frase, sino que **enriquece tu vocabulario y permite una definición más afinada**. Para hablar de “los niños” como colectivo puedes emplear términos como **“la infancia” o “la niñez”**. **“El profesorado” o “el alumnado”** también son formas correctas para expresar un conjunto de la plantilla de un centro docente. Cuando necesites hacer referencia a un colectivo, nuestra recomendación es que pienses y averigües si hay algún término que englobe el concepto sin necesidad de utilizar solo la forma masculina. **Con la práctica te darás cuenta de que es más sencillo de lo que crees** y además enriquecerás tu lenguaje.

Otra posibilidad es que utilices ambas formas, por ejemplo, empleando un doble término como **“los niños y las niñas”**. A pesar de que es correcto, utilizar el sustantivo colectivo es una forma de ahorro lingüístico muy eficaz. ¡Tú decides! **Con el paso del tiempo irás incorporando otras formas de expresión** e incluso cambiarás la forma de construir las frases para evitar este uso indebido del lenguaje. Estos son algunos ejemplos de la adaptación de estas expresiones a una forma menos sexista:

Expresión	Alternativa
<i>Los profesores han puesto muchos deberes a los alumnos.</i>	<i>El profesorado ha puesto muchos deberes a los alumnos y las alumnas.</i>
<i>Los trabajadores de esa empresa.</i>	<i>La plantilla de esa empresa.</i>
<i>Los políticos se preparan para la campaña electoral.</i>	<i>La clase política se prepara para la campaña electoral.</i>
<i>Los expertos recomiendan.</i>	<i>El personal experto recomienda.</i>
<i>Los usuarios.</i>	<i>Quienes utilizan este servicio.</i>
<i>Si todos ponemos de nuestra parte.</i>	<i>Si cada cual pone algo de su parte.</i>
<i>Nosotros dijimos lo que estábamos pensando.</i>	<i>Dijimos lo que estábamos pensando.</i>

## Mujeres como “apéndices” de los hombres

Puede que este caso no sea tan frecuente, pero ello no significa que no haya una **discriminación clara a la hora de referirse al género femenino en determinadas ocasiones**. Es muy común que se utilicen frases como **“los trabajadores y sus mujeres”** o **“los embajadores y sus esposas”**. La solución a este uso indebido es muy sencilla, aunque no se debe caer en el error de utilizar solamente el sustantivo masculino para denominar al colectivo. Términos como **“El cuerpo diplomático”** o **“la población trabajadora”** pueden ser fórmulas de éxito en estos casos. Estos son algunos ejemplos de frases que puedes usar para evitar la discriminación sexista:

Expresión	Alternativa
<i>Los jugadores y sus mujeres.</i>	<i>El equipo y sus parejas.</i>
<i>Los trabajadores y sus esposas.</i>	<i>La plantilla y sus acompañantes.</i>

## Tratamientos

En el anterior apartado te hablábamos del **uso sexista de las denominaciones a la hora de dirigirse a alguien con cortesía**. Seguro que alguna vez habrás escuchado eso de “señorita”, que se refiere a una mujer soltera o que todavía no ha contraído matrimonio. Hacer esta distinción entre “señora” y “señorita” no es más que **otra forma de discriminación sexista**, ya que a un hombre no se le pide una explicación en este sentido, por eso debemos eliminar el segundo uso para equipararlo al tratamiento masculino. Te explicamos algunas propuestas sobre cómo evitarlo:

Expresión	Alternativa
<i>La señorita García.</i>	<i>La señora García.</i>
<i>El señor López, la señorita Pérez y la señora Fernández.</i>	<i>El señor López y las señoras Pérez y Fernández.</i>

## Profesiones y cargos

Tradicionalmente es habitual dirigirse a las mujeres que ejercen determinadas profesiones **utilizando el sustantivo masculino**. “**La abogado**”, “**la bombero**” o “**la médico**” son formas que denotan sexismo y que pueden ser sustituidas por sus formas femeninas. “**La abogada**”, “**la médica**” o “**la bombera**” son fórmulas igual de válidas. Además, el cambio no es tan grande, así que puedes empezar a aplicarlo desde hoy mismo. Te explicamos algunas propuestas para que veas lo sencillo que es:

Expresión	Alternativa
<i>Raquel Martínez, abogado.</i>	<i>Raquel Martínez, abogada.</i>
<i>La médico me atendió muy bien.</i>	<i>La médica me atendió muy bien.</i>
<i>Hay muchas mujeres que son políticos.</i>	<i>Hay muchas mujeres que son políticas.</i>

## Uso de profesiones de forma despectiva

Hay determinados trabajos que son más habituales entre uno u otro colectivo. De por sí, es una forma de sexismo instaurada en la sociedad, ya que se considera que una mujer puede no ser tan buena médica como enfermera o que los hombres no son limpiadores. Evidentemente, existen trabajadoras y trabajadores de ambos sexos en los diferentes sectores, pero esta tendencia se refleja también en el lenguaje. Así, se habla de “los médicos” para referirse al colectivo, a pesar de que también haya doctoras, y “las enfermeras” a pesar de que haya también trabajadores de este tipo. Pasa lo mismo con “los pilotos” y “las azafatas”, dos formas muy usadas en el sector aéreo. Toma nota de estas correcciones que seguro que te resultan muy útiles:

Expresión	Alternativa
<i>Los médicos están en el descanso.</i>	<i>Los médicos y las médicas están en el descanso.</i>
<i>Las enfermeras piden mejoras laborales.</i>	<i>El cuerpo de enfermería pide mejoras laborales.</i>
<i>Las limpiadoras han hecho muy bien su trabajo.</i>	<i>El equipo de limpieza ha hecho muy bien su trabajo.</i>

Con el tiempo irás incorporando fórmulas como estas que te permitirán alejarte progresivamente del sexismo dentro del ámbito de las profesiones.

**La lengua es un elemento cambiante que se adapta a las tendencias de la sociedad.** Todas las personas expertas rechazan su estatismo, ya que fluye con los cambios de las tendencias comunicativas. Precisamente por esto, **el lenguaje suele reflejar la forma de actuar de su sociedad**, y la nuestra, por desgracia, es una sociedad sexista. Aún así, no todo está perdido. Cada uno de nosotros y nosotras, como hablantes, **podemos hacer un esfuerzo para cambiar estas tendencias** y adaptarlas a un entorno menos discriminatorio.

En esta guía hemos tratado de **entender cuáles son los principales ejemplos de lenguaje sexista** que se usan en el ámbito cotidiano y hemos propuesto algunas soluciones que puedes poner en práctica de forma sencilla y que puedes transmitir a tu círculo. Entre todos y todas podemos conseguir **eliminar estas prácticas para conseguir una plena equiparación entre hombres y mujeres.**

---

En Oxfam Intermón trabajamos cada día para que millones de personas que viven en la pobreza puedan salir de ella por sí mismas, hoy y para siempre.

Queremos acabar con la pobreza y para lograrlo afrontamos las desigualdades que la provocan de raíz. Trabajamos con gobiernos, empresas y organizaciones en más de 80 países para conseguir la transformación que buscamos. Lo hacemos siempre al lado de las personas que sufren, ofreciendo herramientas y esperanza.

Porque sabemos que la pobreza tiene solución.

¿Te sumas?



**OXFAM**  
Intermón

900 22 33 00

[OxfamIntermon.org](http://OxfamIntermon.org)



OxfamIntermon