



GUÍA DE TÉRMINOS Y EXPRESIONES INCLUSIVAS Y NO SEXISTAS



Universidad
de Alcalá

Vicerrectorado de Políticas de
Responsabilidad Social y Extensión
Universitaria (Unidad de Igualdad)



**GUÍA DE TÉRMINOS Y EXPRESIONES INCLUSIVOS Y NO SEXISTAS
EN LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ**

ÍNDICE

I. JUSTIFICACIÓN	3
II. INTRODUCCIÓN	5
III. SITUANDO EL PROBLEMA: Género gramatical y términos sexuados	6
IV. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Empieza por evitar términos sexuados, si es posible	8
IV.i. SUSTITUCIONES POR SINÓNIMOS INVARIABLES PARA EL GÉNERO	10
V. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Alternativas a sustantivos sexuados en masculino	12
V.i. ACUDIR A NOMBRES COLECTIVOS, ABSTRACTOS O A METONIMIA (LUGAR, ACTIVIDAD, CARGO, PROFESIÓN...)	12
V.ii. ACUDIR A VERBOS ACTIVOS	14
V.iii. ACUDIR A LAS FORMAS FEMENINA Y MASCULINA O MASCULINA Y FEMENINA DEL TÉRMINO SEXUADO	15
V.iv. EN CONTADAS OCASIONES PUEDES ACUDIR A LA BARRA O LA ARROBA	15
V.v. CÓMO CONCORDAR ARTÍCULOS, ADJETIVOS Y SUSTANTIVOS	16
VI. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Alternativas a adjetivos sexuados en masculino	17
VI.i. SUSTITUIR EL ADJETIVO DE DOBLE FORMA (LISTA, LISTO) POR UN ADJETIVO O UNA EXPRESIÓN SINÓNIMA INVARIABLE PARA EL GÉNERO (INTELIGENTE) (EMPRENDEDOR, EMPRENDEDORA POR AUDAZ)	17
VI.ii. SUSTITUIR EL ADJETIVO POR UN SUSTANTIVO DE LA MISMA FAMILIA QUE EL ADJETIVO, ACOMPAÑADO O NO DE PREPOSICIÓN Y FRECUENTEMENTE SEGUIDO O PRECEDIDO POR VERBOS COMO: TENER, POSEER, CONTAR CON, DISPONER DE...	17
VI.iii. INTERCALAR UN SUSTANTIVO GENÉRICO (PERSONA, GRUPO, PERSONAL, COLECTIVO...) Y HACER CONCORDAR EL ADJETIVO CON ÉL:	18
VI.iv. SUSTITUIR EL ADJETIVO O EL PARTICIPIO POR UN SUSTANTIVO DE LA MISMA FAMILIA LÉXICA QUE EL ADJETIVO O EL PARTICIPIO, ACOMPAÑADO O NO DE PREPOSICIÓN (Y FRECUENTEMENTE DE VERBOS COMO: TENER, POSEER, CONTAR CON, DISPONER DE ...).	18

VII. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Alternativas a expresiones pasivas con participio sexuado en masculino.....	18
VII.i. EJEMPLOS DE USO DE “SE”	19
VII.ii. EJEMPLOS DE TRANSFORMACIÓN A ORACIÓN ACTIVA	19
VIII. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Alternativas a pronombres y determinantes sexuados en masculino	20
VIII.i. NOMBRA A LAS MUJERES, NOMBRA EN FEMENINO	21

I. JUSTIFICACIÓN

El firme compromiso de la Universidad de Alcalá con la promoción de la igualdad real entre hombres y mujeres debe tener reflejo en el fomento del empleo de un lenguaje no sexista en sus comunicaciones internas y externas y en la documentación institucional.

En este sentido, el vigente Plan de Igualdad de Oportunidades para el personal de la Universidad de Alcalá, contempla las acciones 1.3.1 (velar por la erradicación del sexismo, y promover la igualdad de género en todas las formas de comunicación, tanto interna como externa) y la 1.3.2 (promover la erradicación del sexismo en el lenguaje y facilitar la instauración paulatina de un lenguaje no sexista, fomentando que la documentación institucional académica y administrativa manejada entre toda la comunidad universitaria haga un uso correcto del lenguaje).

En cumplimiento del Plan de Igualdad se plantea, por tanto, esta Guía, como vehículo del compromiso de la Universidad de Alcalá, para concienciar a la comunidad universitaria de las buenas prácticas en el tratamiento del lenguaje en igualdad, y para facilitar su uso, de manera que se llegue a la corrección en el lenguaje de toda la documentación y comunicación de la institución.

La validez de este compromiso resulta, por lo demás, indiscutido en las comunidades avanzadas y responde a un mandato legal que va más allá del compromiso interno. La necesidad de utilizar un lenguaje no sexista por parte de los poderes públicos y las distintas administraciones con el objetivo de conseguir una representación adecuada de mujeres y hombres que haga realidad la igualdad más allá de su reconocimiento formal ha sido recogida en numerosos instrumentos jurídicos tanto nacionales como internacionales.

A modo de ejemplo, en el ámbito internacional, cabe citar la Resolución 14.1 (aprobada por la Conferencia General de la UNESCO, en su XXIV reunión, apartado I) del párrafo 2), 1987 o la Resolución 109 (aprobada por la Conferencia General de la UNESCO en su XXV reunión, párrafo 3.b) y c), 1989.

Acertadamente, la Recomendación del Comité de Ministros del Consejo de Europa a los gobiernos de los Estados miembros de fomentar el empleo de un lenguaje que refleje el principio de igualdad entre hombre y mujer (aprobada el 21 de febrero de 1990) subraya *“el papel fundamental que cumple el lenguaje en la formación de la identidad social de los individuos y la interacción existente entre lenguaje y actitudes sociales”* y califica el sexismo del lenguaje que hace predominar lo masculino sobre lo femenino como *“un estorbo al proceso de instauración de la igualdad entre mujeres y hombres, porque oculta la existencia de las mujeres, que son la mitad de la humanidad, y niega la igualdad entre hombre y mujer”*, y advierte de que *“el empleo del género masculino para designar a las*

personas de ambos sexos provoca, en el contexto de la sociedad actual, incertidumbre respecto a las personas, hombres o mujeres, de que se habla”.

Más recientemente, la Recomendación CM/Rec (2019) 1 del Comité de Ministros del Consejo de Europa a los Estados miembros para prevenir y combatir el sexismo recuerda que *“la igualdad de género es un aspecto central de la protección de los derechos humanos, el funcionamiento democrático y la buena gobernanza, el respeto al Estado de Derecho y la promoción del bienestar común”*. La Recomendación se refiere, entre otras, a las Instituciones educativas (II.G), recordando que *“el sexismo puede estar arraigado en la cultura de las instituciones educativas en todos los niveles, desde preescolar hasta las instituciones de enseñanza superior. Además, puede adoptar diversas formas, por ejemplo: la tolerancia y la banalización de la imagería, el lenguaje y las expresiones sexistas (...)”*.

La Recomendación de 2019 contiene un apartado específico dedicado al Lenguaje y las comunicaciones (II.A), en el que se destaca que: *“El lenguaje y la comunicación son componentes esenciales de la igualdad de género y no deben consagrar la hegemonía del modelo masculino. La comunicación no estereotipada es una buena forma de educar, sensibilizar y prevenir comportamientos sexistas. Dicha comunicación incluye la eliminación de expresiones sexistas, el uso del femenino y el masculino o formas de género neutro para cargos, el uso del femenino y el masculino o las formas de género neutro al dirigirse a un grupo, la diversificación de la representación de mujeres y hombres, y la garantía de la igualdad entre ambos en las representaciones visuales o de cualquier otro tipo”*.

La Recomendación de 2019 invita a aplicar las recomendaciones existentes para fomentar *“un lenguaje no sexista en todos los sectores, en particular, en el sector público”* (II.A.1) y a realizar una revisión sistemática de toda normativa y políticas *“para detectar el lenguaje sexista y el recurso a asunciones y estereotipos basados en el género, con el fin de sustituirlos por terminología con perspectiva de género”* (II.A.2). Añade, además, que: *“Las buenas prácticas en este sentido incluyen la elaboración de manuales prácticos de lenguaje y comunicación no sexista y sin estereotipos de género para su uso en documentos de la administración pública”* (II.A.2).

De otro lado, cabe recordar que en nuestro país el artículo 14 de la Constitución española proclama el derecho a la igualdad y a la no discriminación por razón de sexo. Además, el artículo 9.2 consagra la obligación de los poderes públicos de promover las condiciones para que la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas

Por su parte, la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres (BOE nº. 71, de 23 de marzo de 2007) establece, entre los criterios generales de actuación de los Poderes Públicos, la *“implantación de un lenguaje no sexista en el*

ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales, culturales y artísticas” (artículo 14.11).

Por pionera y por aplicable al ámbito universitario, también cabe recordar la Orden de 22 de marzo de 1995 por la que se adecua la denominación de los títulos académicos oficiales a la condición masculina o femenina de quienes los obtengan (BOE. nº 74, de 28 de marzo), que responde a *“la necesidad de plantear la diferenciación del uso del masculino o femenino en la designación de las múltiples profesiones y actividades para las que se venía empleando tradicionalmente el masculino”,* y a la *“preocupación por evitar discriminaciones por razón de sexo y de representar adecuadamente a las mujeres”*.

Por todo ello, la Universidad de Alcalá, tras su aprobación por la Comisión de Igualdad, a iniciativa de la Unidad de igualdad, y una vez adoptado el correspondiente acuerdo del Consejo de Gobierno por el que se le da carta de naturaleza en su acervo, considera necesario difundir entre la comunidad universitaria la presente Guía para su aplicación por las personas integrantes de dicha comunidad en el seno de todos los órganos e instancias universitarias.

El texto de la Guía ha sido cedido por el Gobierno de Cantabria, al que agradecemos que lo haya puesto generosamente a disposición de nuestra institución. Fue elaborado por la Prof. Dra. Mercedes Bengoechea, Catedrática de Filología Inglesa en la Universidad de Alcalá. Ha sido decana de la Facultad de Filosofía y Letras e integrante de la Comisión Asesora sobre Lenguaje del Instituto de la Mujer (NOMBRA) y de la Comisión de Modernización del Lenguaje Jurídico del Ministerio de Justicia. Fue la primera directora de la Unidad de Igualdad de la Universidad de Alcalá. Además de esta, ha elaborado numerosas guías para otras universidades y otras administraciones públicas.

II. INTRODUCCIÓN

Es indudable la existencia de una estrecha relación entre la lengua y las condiciones socioeconómicas de las mujeres. Trabajar por una transformación de la primera significa afanarse en transformar las segundas. Porque no sólo ambos aspectos no son excluyentes (la preocupación por la violencia de género, o la reivindicación de la igualdad salarial de mujeres y hombres no impiden luchar por cuestiones gramaticales), sino que el cambio en la situación de la mujer en temas como la violencia de género (que conlleva un desprecio simbólico hacia lo femenino) o la desigualdad salarial (que implica menosprecio por la actividad femenina) lleva aparejado el cambio en el uso de la lengua. ¿Por qué? Porque los usos de la lengua en una sociedad patriarcal institucionalizan a nivel simbólico esa subestima hacia las mujeres, a quienes expulsa de la lengua y subsume en el masculino: *los hombres* (dicen, para referirse a la humanidad), o *los profesores, los funcionarios* (para citar colectivos compuestos por mujeres y varones).

La gramática no es sino una serie de convenciones y normas elaboradas por los seres humanos. La lengua (es decir, el uso gramatical y el vocabulario) es una institución humana y, como tal, modificable para adaptarse a nuevas situaciones. De hecho, como institución social que es, la lengua ha variado y se ha transformado a lo largo de la historia de la humanidad. Si nuestro vocabulario y nuestra gramática se construyeron en unas condiciones socio-históricas (el patriarcado) que han empezado a cambiar y si deseamos que ese cambio se realice en profundidad, necesitamos el auxilio de la palabra. Es imprescindible realzar la presencia de la mujer en el mundo tras siglos de ignorancia y exclusión. Y es fundamental empezar a llevarlo a cabo especialmente en los textos administrativos, en los que nos dirigimos a toda la ciudadanía, sin excepción, y en los que reflejamos las normas y el funcionamiento social de los que esta ciudadanía se ha dotado.

Las sugerencias que siguen a continuación están dirigidas a aquellas personas que deseen nombrar con justicia y precisión en femenino y masculino, y a quienes busquen una representación femenina y masculina ecuánime, rigurosa y veraz. Porque, como ya se decía en el folleto *Nombra*, un uso del lenguaje donde mujeres y hombres tienen existencia es un lenguaje que no oculta, que no subordina, que no infravalora, que no excluye, y que no quita la palabra a nadie.

El uso del masculino como genérico en términos sexuados tiene efectos negativos y discriminatorios¹:

- Suplanta la experiencia femenina por la masculina.
- Impide la identificación de las mujeres entre sí y por tanto les impide reconocer sus experiencias como colectivas.
- Jerarquiza los sexos, al no aceptar como válida la inversión de la regla por la cual un colectivo mixto podría nombrarse en femenino.
- Considera irrelevante la presencia y el protagonismo de las mujeres al no especificarlo.
- Rechaza el femenino para designar el masculino como si fuera una degradación.
- Trivializa la utilización del femenino al presentarlo como una concesión galante o algo que suscita la sonrisa.
- Denigra al conjunto de las mujeres.

III. SITUANDO EL PROBLEMA: Género gramatical y términos sexuados

En castellano los sustantivos tienen género gramatical, es decir, obligatoriamente son femeninos o masculinos, y a veces femeninos y masculinos. Esto lo reconocemos por el artículo que los acompaña. *El árbol* es un sustantivo masculino, *la planta* es un sustantivo

¹ Ana Mañeru, 1991: 315-6

femenino y *mar* es un sustantivo femenino y masculino porque lleva artículo masculino o femenino indistintamente: *el mar – la mar*.

Cuando hablamos de personas, tenemos asimismo sustantivos femeninos (*la maestra*), sustantivos masculinos (*el maestro*) y sustantivos que pueden ser femeninos o masculinos según sea el artículo que los preceda (*la periodista; el periodista*).

Independientemente de su género gramatical, hay sustantivos (femeninos o masculinos) referidos a personas que no son sexuados. Es decir, se refieren a seres humanos, pero no dicen nada de su sexo: *la víctima, la criatura, la visita, la persona* son sustantivos femeninos que pueden utilizarse indistintamente para referirse a mujeres o a hombres. Del mismo modo, existen sustantivos masculinos referidos a mujeres y hombres: *el personaje, el ser humano, el sujeto*. ¿Por qué los sustantivos femeninos no son sexistas si los utilizamos para hablar de un varón («la víctima del accidente es un varón de raza blanca y unos 30 años» o «Ayer tuve una visita inesperada: ¿mi antiguo profesor de matemáticas»)? Porque no existen ni el sustantivo *víctimo** ni el sustantivo *visito**, es decir, porque no se trata de sustantivos sexuados². De igual manera, no caeremos en el sexismo por decir: «el ser humano más valiente y emprendedor del Génesis es Eva», puesto que no existe forma femenina del sustantivo (*la ser humana**).

La gran mayoría de sustantivos utilizados para referirse a los seres humanos son sustantivos sexuados, bien porque poseen doble forma para el género (es decir, tienen una forma femenina y una forma masculina, según se la apliquemos a mujeres o a hombres: *diputada – diputado*) bien porque, aunque de una única forma, su género viene marcado por el artículo o adjetivo que los acompaña (*la estudiante – el estudiante*).

El problema de discriminación e invisibilidad femeninas se produce cuando utilizamos un sustantivo SEXUADO masculino, que tiene su femenino correspondiente, para referirnos a mujeres y hombres. Por ejemplo, si afirmamos: «los cántabros trabajan más de diez horas diarias.» Esa frase ha ignorado que existen mujeres en Cantabria que trabajan más de diez horas: las ha arrinconado, las ha apartado del mundo simbólico, las ha borrado de la realidad textual, creando en nuestro imaginario imágenes masculinas. Lo mismo ocurre cuando, para hacer referencia a mujeres y hombres, utilizamos un nombre común para ambos géneros con el artículo o adjetivo en masculino: «muchos jóvenes son duros a la hora de juzgar los errores ajenos.» La frase ha producido probablemente en nuestra mente imágenes de jóvenes varones y no de mujeres y hombres jóvenes, que era la referencia auténtica.

² En gramática, se utiliza el asterisco detrás de una palabra o expresión para indicar que no se adecua a las normas gramaticales, es decir, para indicar su agramaticalidad.

Cuando redactes textos administrativos, debes ser consciente en primer lugar de si la palabra o el término que vas a emplear es sexuado o no. Si lo es, trata de aplicar las recomendaciones para evitar el masculino que se sugieren en los capítulos siguientes: utiliza términos colectivos, abstractos, metonimia, la forma femenina y masculina, las barras... Todos esos mecanismos logran devolver a las mujeres a la realidad textual, a nuestro imaginario y al discurso público, donde les había negado la existencia una sociedad patriarcal anterior. También puedes recurrir a utilizar términos no sexuados, como la ciudadanía, el pueblo, que se refieren por igual a mujeres y a hombres.

También se produce discriminación e invisibilidad cuando se nombra a un colectivo compuesto mayoritariamente por mujeres mediante un término femenino que no hace referencia a los varones: *amas de casa, enfermeras*. En tales casos, el nombre femenino nos impide imaginarnos a hombres llevando un hogar o a enfermeros en los hospitales. Para evitarlo, se puede acudir a la doble forma: *amas y amos de casa; enfermeros y enfermeras*, o usar nombres colectivos que den cabida a los dos sexos: *personal de enfermería*.

IV. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Empieza por evitar términos sexuados, si es posible

El gran problema con el que nos encontramos cuando queremos escribir un texto libre de sexismo es la cantidad de palabras sexuadas que se usan en masculino en los textos administrativos: pronombres, artículos, sustantivos, adjetivos y participios. Tomemos como ejemplo el siguiente fragmento de un informe sobre la situación de la migración ilegal en las Islas Canarias:

Es necesario: Asegurarse de que **todos los solicitantes** de asilo que deseen demandar asilo tengan los medios para hacerlo y que no sean **desmotivados** a ello por parte de las autoridades; Instaurar medidas de control de calidad en la provisión de intérpretes y **traductores** a **los emigrantes recién llegados** para asegurarse que el derecho a **un intérprete** se respete de forma rigurosa; Editar folletos que informen adecuadamente a **aquellos**.

En este fragmento vemos que los problemas sexistas se detectan en los términos sexuados del texto, que son los que aparecen subrayados, por utilizarse en masculino para referirse a mujeres y hombres. Incluyen:

- sustantivos de doble forma usados en masculino (*traductores*);
- sustantivos comunes acompañados de artículo o adjetivo masculino (*todos los solicitantes, los emigrantes, un intérprete*);
- participios pasivos (*desmotivados*);

- pronombres masculinos (*aquellos*)

Puesto que el problema se produce por el uso de términos sexuados, lo mejor es recurrir, siempre que sea posible, a la utilización de términos no sexuados o de palabras comunes (esto es, sin variación por el género) –sean pronombres, adjetivos o sustantivos–, eliminando los artículos o determinantes sexuados. En el ejemplo anterior podríamos llevar a cabo una serie de transformaciones:

En lugar de:

todos → la totalidad
los solicitantes → solicitantes
un intérprete → intérprete
los emigrantes → emigrantes
traductor → personal traductor

Además, en lugar de los participios pasivos “desmotivados” y “recién llegados”, que son sexuados, los verbos podrían pasar a ser activos, por tanto, no sexuados. Con todos esos cambios, el párrafo anterior podría quedar:

Es necesario: Asegurarse de que **la totalidad de solicitantes** de asilo que deseen demandar asilo tengan los medios para hacerlo y que las autoridades **no desmotiven** a ello; Instaurar medidas de control de calidad en la provisión de **intérpretes** y **personal traductor** a **emigrantes que acaban de llegar** para asegurarse que el derecho a **intérprete** se respete de forma rigurosa; Editar folletos **con información** adecuada.

Otra de las posibles alternativas al texto anterior sería la siguiente:

Es necesario: Asegurarse de que **cada solicitante** de asilo que desee demandar asilo tenga los medios para hacerlo y de que las autoridades **no desmotiven** a ello; Instaurar medidas de control de calidad en la provisión de **intérpretes** y **personal traductor** a **las personas emigrantes recién llegadas** para asegurarse que su derecho a **intérprete** se respete de forma rigurosa; Editar folletos que **informen** adecuadamente.

Vemos que el resultado final mantiene la formalidad y especificidad del lenguaje administrativo, pero hemos conseguido utilizar expresiones que representan por igual a mujeres y hombres. Lo que, es más, hemos usado expresiones que despiertan en nuestra mente imágenes de varón y de mujer, rompiendo la imagen del mundo en masculino tan típica de los textos administrativos. Así pues, nuestra primera sugerencia es la siguiente: trata de buscar expresiones equivalentes a las masculinas, pero invariables para el género

(no sexuadas). Lo ideal es, entre varias opciones de redacción, elegir la más simple, la más fácil de leer. Aquí te presentamos algunas posibilidades:

IV.i. SUSTITUCIONES POR SINÓNIMOS INVARIABLES PARA EL GÉNERO

→ ADJETIVOS

NO	SI
Intervendrán distintos ponentes	Intervendrán diferentes ponentes
Están capacitados para	Son capaces de
Todos los representantes	La totalidad de representantes
Según han denunciado muchos periodistas	Según han denunciado multitud de periodistas
Los restantes vocales	El resto de vocales

→ SUSTANTIVOS

NO	SI
Según han denunciado muchos expertos	Según han denunciado gran cantidad de especialistas
Firmas de los reunidos	Firmas de asistentes / firmas de las personas asistentes / firmas de las personas presentes / Asistencia / Asistentes
Podrán ser candidatos	Podrán presentar su candidatura

→ ARTÍCULOS Y DETERMINANTES

NO	SI
Se pedirá a los titulares que ejerzan su derecho	Se pedirá a cada titular que ejerza su que ejerzan su derecho
unos dos mil asistentes	aproximadamente dos mil asistentes
dichos responsables policiales supervisarán	tales responsables policiales supervisarán

→ CAMBIO DE ORDEN DE APARICIÓN, PARA ELIMINAR ARTÍCULOS Y DETERMINANTES MASCULINOS DELANTE DE SUSTANTIVOS COMUNES PARA EL GÉNERO

NO	SI
Debe ponerse en conocimiento del familiar o la persona que lo solicite	Debe ponerse en conocimiento de la persona o familiar que lo solicite

Los juristas de reconocido prestigio Carmen López y Jaime Aguirre	Carmen López y Jaime Aguirre, juristas de reconocido prestigio
--	--

→ PARTICIPIOS

NO	SI
han optado, forzados por las circunstancias, a ejercer una actividad por cuenta propia	han optado, debido a las circunstancias, a ejercer una actividad por cuenta propia
Que no estén incluidos en la S.S.	Que no figuren en la S.S.
No podrá ser declarado_aptó	no podrá aprobar(se a) / no podrá aceptarse a

→ OTRAS TRANSFORMACIONES EN LA ORACIÓN PARA EVITAR TÉRMINOS SEXUADOS

En oraciones de sentido general, se puede cambiar la redacción y escribir frases donde no aparezcan términos sexuados (“todos”, “los españoles”, “los ciudadanos”, “los murcianos” ...), como:

NO	SI
Durante las semanas anteriores a las elecciones los ciudadanos pueden comprobar los datos del censo a través de internet	Durante las semanas anteriores a las elecciones se puede comprobar los datos del censo a través de internet / Durante las semanas anteriores a las elecciones usted puede comprobar los datos del censo a través de internet.
serán beneficiarios de las ayudas	podrán acceder a las ayudas / podrán beneficiarse de las ayudas / podrán obtener las ayudas

Lamentablemente, no es frecuente encontrar una expresión no sexuada que pueda sustituir a una sexuada. Tampoco es siempre posible encontrar sinónimos no sexuados de términos sexuados. Por tanto, en las páginas siguientes sugerimos otras posibilidades que nos ayuden a hacer constar la presencia femenina en el mundo³.

Partimos de que los problemas se nos van a presentar en sustantivos sexuados, adjetivos, participios y pronombres y de que cada una de esas clases gramaticales admite sus propios tratamientos. Sin embargo, lo cierto es que la lengua castellana pone a nuestra disposición gran cantidad de mecanismos para cada una de las clases (sustantivos,

³ El apartado que sigue está tomado en parte de Bengoechea (2004). Para una exposición más detallada, se puede consultar Bengoechea y Calero (2003).

adjetivos, participios, pronombres y artículos). Lo óptimo es la múltiple combinación alternada de todos ellos, de manera que la lectura sea fácil y variada. Por tanto, verás que, para una misma forma sexuada en masculino, proponemos a menudo varias alternativas. Naturalmente, no todas ellas son adecuadas en todas las ocasiones, pero tu dominio de la lengua te indicará si es posible la sustitución y si debes realizar además algún otro cambio en la frase.

V. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Alternativas a sustantivos sexuados en masculino

Para reemplazar el término sexuada en masculino puedes a veces recurrir a nombres colectivos, a abstractos, a una expresión metonímica, a verbos activos, a las formas femenina y masculina del término sexuada, a la barra o a la arroba. Veamos ejemplos de las diferentes alternativas:

V.i. ACUDIR A NOMBRES COLECTIVOS, ABSTRACTOS O A METONIMIA (LUGAR, ACTIVIDAD, CARGO, PROFESIÓN...)

Se puede sustituir frecuentemente el masculino “genérico” por un sustantivo auténticamente genérico, como son los colectivos: *persona, personal, equipo, colectivo, público, pueblo, población, gente...* ; por un sustantivo abstracto: *profesorado, alumnado, estudiantado, vecindario, clientela, magistratura, ciudadanía, electorado, la infancia, la adolescencia ...*; o por una metonimia, como el cargo, la actividad, la profesión, el lugar: *Cataluña* (en lugar de “los catalanes”), *la Subdirección* (en lugar de “los subdirectores”), *la Redacción* (y no “los redactores”), *las candidaturas* (en vez de “los candidatos”), *la España Interior* (para sustituir a “los españoles del interior”), *la Presidencia, la clase periodística, la profesión médica, el Rectorado, el Departamento, el Decanato...*

NO	SI
se presentan como candidatos	presentan su candidatura
será su presidente	ocupará la presidencia
los representantes legales de los demandantes	la representación legal de la parte demandante
los funcionarios interinos	el funcionariado interino
los trabajadores laborales	el personal laboral
agrupación de voluntarios de protección civil	agrupación de voluntariado de protección civil
Educalia Secundaria son módulos de acceso restringido que se dirigen a alumnos y profesores de enseñanza secundaria	Educalia Secundaria son módulos de acceso restringido que se dirigen a alumnado y profesorado de enseñanza secundaria

Se deben instaurar medidas de control de calidad en la provisión de intérpretes y traductores a los emigrantes	Se deben instaurar medidas de control de calidad en la provisión de intérpretes y personal traductor a la emigración [nótese que “intérpretes”, al carecer de artículo o determinante, no es aquí término sexuado, y por lo tanto no plantea problema: no así “los emigrantes” o “traductores” (existen “traductoras”)].
los reunidos estarán presididos por	la reunión será presidida por
Curso de educador especializado en personas con discapacidad	Curso de educación especializada en personas con discapacidad

La metonimia puede utilizarse para cambiar el nombre de los colegios profesionales a donde cada día se incorporan más mujeres:

NO	SI
Colegio de Arquitectos	Colegio profesional de la Arquitectura
Colegio de Médicos	Colegio de profesionales de la Medicina

El término persona es especialmente fructífero en textos administrativos:

NO	SI
Los interventores	Las personas interventoras
los mayores de edad	las personas mayores de edad
los solicitantes, los interesados, los titulados	las personas solicitantes, las personas interesadas, las personas tituladas
los abajo firmantes	las personas abajo firmantes
El Secretario de la Comisión	La persona que ejerza la Secretaría de la Comisión
Los tres vicepresidentes	Las tres personas que ocupen las Vicepresidencias

Además, el uso de persona favorece la concordancia posterior en el texto:

NO	SI
Muchos abonados a telefonía móvil se muestran satisfechos de las prestaciones recibidas	Muchas personas abonadas a telefonía móvil se muestran satisfechas de las prestaciones recibidas

El adjudicatario quedará obligado al cumplimiento de las disposiciones vigentes	La persona adjudicataria quedará obligada al cumplimiento de las disposiciones vigentes
---	---

Lo mismo sucede con el pronombre no sexuado quien(es), que da mucho juego en el lenguaje de la Administración:

NO	SI
los solicitantes, los interesados	quienes soliciten, a quienes interese, quienes sientan interés
los abajo firmantes	quienes abajo firman
el alcalde	quien presida el Ayuntamiento
el presidente	quien sea titular de la Presidencia
los empleadores	quienes empleen
El tratamiento fiscal que reciben las sociedades es mucho más favorable que el que se aplica a los trabajadores autónomos	El tratamiento fiscal que reciben las sociedades es mucho más favorable que el que se aplica a quienes trabajan en régimen autónomo

Quien(es) es especialmente adecuado para sustantivos que derivan de participios presentes (-ente, -ante)

NO	SI
Al demandante	a quien demanda
Del solicitante	de quien solicita
Los integrantes	quienes integran

V.ii. ACUDIR A VERBOS ACTIVOS

En algunos casos, se puede sustituir el masculino “genérico” cuando va precedido por verbos como “ser”, “actuará como”, “actúa de” o “hará de”, por un verbo activo:

NO	SI
quien actuará como director en funciones	quien dirigirá en funciones
será su presidente	Presidirá
debe hacer de coordinador	deberá coordinar
serán los encargados de velar por	se encargarán de velar por

V.iii. ACUDIR A LAS FORMAS FEMENINA Y MASCULINA O MASCULINA Y FEMENINA DEL TÉRMINO SEXUADO

Se puede sustituir el masculino “genérico” por las formas femenina y masculina del sustantivo, o por los dos artículos y una de las formas: *niños y niñas expectantes ante el inicio del curso; las mujeres y hombres presentes; los y las periodistas*. Recuerda que a menudo las formas femenina y masculina o masculina y femenina evitan tener que usar artículo:

Si optas por esta posibilidad, no olvides alternar el orden de precedencia del masculino y femenino. No se trata de una trivialidad. Muy al contrario, el hecho de que en el patriarcado hubiese que nombrar siempre a los hombres primero hasta constituirse en pares de palabras fijas en la lengua (“hombres y mujeres”, “padre y madre”, “niños y niñas”) convierte el orden de prelación en sistema jerárquico de ordenación simbólica.

NO	SI
Los alumnos deberán examinarse	Alumnas y alumnos deberán examinarse Alumnos y alumnas deberán examinarse

V.iv. EN CONTADAS OCASIONES PUEDES ACUDIR A LA BARRA O LA ARROBA

En impresos, cuestionarios, ofertas de empleo y ciertos documentos (como un convenio laboral en el que aparece una lista del personal afectado por el mismo), se puede recurrir a las barras e incluso a la arroba, siempre que se trate de textos no destinados a ser leídos en voz alta. En este caso, recuerda también alternar el orden del masculino y el femenino. Las barras tienen la ventaja de que, cuando la alternancia masculino/femenino se produce entre *o* y *a*, el femenino o el masculino puede anteponerse por turnos sucesivamente (*beneficiaria/o; beneficiario/a*). Pero si la alternancia se da entre una forma acabada en consonante y una en vocal (*señor/señora*), el masculino precede al femenino, por lo que no es recomendable su uso sistemático. En general, es preferible cambiar el término con barra por otro no sexuado, como en:

NO	SI
nacido/a en; nacida/o en	natural de
el/a beneficiario/a	la persona beneficiaria
el/a abajo firmante	la persona abajo firmante

SÓLO EN CIERTO TIPO DE TEXTOS PUEDES ACUDIR A LA ARROBA

La arroba es una forma que se está popularizando en textos informales dirigidos a gente joven y en circulares internas para personal del propio departamento. No debe usarse en textos para ser leídos en voz alta, ni en textos formales. Chicas y

chicos, sin embargo, suelen mostrar gusto por esta forma, que deja claro que se ha pensado en mujeres al usarla. Por ejemplo, en las fiestas de un Ayuntamiento las personas jóvenes de los dos sexos se saben recibidas con los brazos abiertos en una caseta en cuya puerta se puede leer:

Estáis invitad@s a participar

V.v. CÓMO CONCORDAR ARTÍCULOS, ADJETIVOS Y SUSTANTIVOS

Uno de los errores más extendidos es creer que hay que acudir necesariamente a todas las formas femeninas y masculinas de artículos, sustantivos y adjetivos. No es así. Se puede optar por hacer concordar los artículos, determinantes, adjetivos o participios únicamente con el más próximo. Es un criterio aceptado por la norma académica y frecuentemente utilizado: Mi casa tiene techos, paredes y puertas blancas es una frase que “suenan” perfectamente válida y normal, mientras que nos chirriaría: Mi casa tiene techos, paredes y puertas blancos*. Por ello, se puede acudir al criterio de concordancia de proximidad como una forma de evitar la concatenación de formas femeninas y masculinas. Si se antepone el femenino, la lectura de la frase resulta más fluida.

NO	SI
El Instituto tendrá un o una secretario o secretaria general no consejero o consejera, funcionario o funcionaria de carrera y en posesión de la licenciatura o el grado de Derecho.	El Instituto tendrá una secretaria o secretario general no consejero, funcionario de carrera y en posesión de la licenciatura o el grado de Derecho.
El Instituto tendrá un/a secretario/a general no consejero/a, funcionario/a de carrera y en posesión de la licenciatura o el grado de Derecho.	El Instituto tendrá una secretaria o secretario general no consejero, funcionario de carrera y en posesión de la licenciatura o el grado de Derecho.
En caso de que exista más de un Colegio de la Abogacía, será la/el decana/o designada/o de común acuerdo entre los colegios respectivos.	En caso de que exista más de un Colegio de la Abogacía, será la decana o decano designado de común acuerdo entre los colegios respectivos.

→ En el caso de sustantivos invariables para el género, se puede jugar con los artículos, determinantes y adjetivos:

Las y los representantes de Murcia recibieron una ovación
Muchos y muchas artistas han mostrado su satisfacción
 Gran cantidad de solicitantes, **indignadas e indignados** ante la situación

VI. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Alternativas a adjetivos sexuados en masculino

Adjetivos que poseen formas masculina y femenina (*emprendedora, listo*) en muchas frases son sexuados. Para no utilizar las formas masculinas como genéricas se puede:

VI.i. SUSTITUIR EL ADJETIVO DE DOBLE FORMA (*LISTA, LISTO*) POR UN ADJETIVO O UNA EXPRESIÓN SINÓNIMA INVARIABLE PARA EL GÉNERO (*INTELIGENTE*) (*EMPRENDEDOR, EMPRENDEDORA POR AUDAZ*)

NO	SI
Acudieron distintos representantes	Acudieron diferentes representantes
Han demostrado que están capacitados para ese trabajo	Han demostrado que son capaces de realizar ese trabajo
Dichos solicitantes	Tales solicitantes

VI.ii. SUSTITUIR EL ADJETIVO POR UN SUSTANTIVO DE LA MISMA FAMILIA QUE EL ADJETIVO, ACOMPAÑADO O NO DE PREPOSICIÓN Y FRECUENTEMENTE SEGUIDO O PRECEDIDO POR VERBOS COMO: *TENER, POSEER, CONTAR CON, DISPONER DE...*

NO	SI
Son muy listos	Tienen gran inteligencia
nadie está más convencido	nadie tiene más convencimiento
Todos los vocales	La totalidad de vocales
Los restantes contribuyentes	El resto de contribuyentes
Varios demandantes	Una variedad de demandantes
no retribuidos	sin retribución
tienen derecho a estar protegidos por el sistema de Seguridad Social	tienen derecho a tener la protección del sistema de la Seguridad Social
la Mesa en la que están acreditados	La Mesa en la que tienen acreditación
ser español	tener, poseer la nacionalidad española
podrán ser representados	podrán contar con representación / podrán tener representación
avalados por	con el aval de
estarán obligados a	tendrán la obligación de
estarán asistidos	dispondrán de asistencia
tendrán derecho a ser atendidos	tendrán derecho a recibir atención
quienes estén comprometidos	quienes tengan compromiso
se ruega que estén atentos	se ruega que presten atención
menores desamparados	menores en situación de desamparo

Desempleados	sin empleo, en situación de desempleo
Buscamos educadores especializados en tiempo libre	Buscamos educadoras y educadores con especialización en tiempo libre
Si están exentos de dichas obligaciones	tienen exención de dichas obligaciones
han optado, forzados por las circunstancias, a ejercer una actividad por cuenta propia	han optado, por la fuerza de las circunstancias, a ejercer una actividad por cuenta propia
clientes interesados en visitar	clientes con interés en visitar

Son asimismo sexuados los adjetivos y participios sustantivados (*los pobres*). Para evitarlos, se puede recurrir a una de estas opciones:

VI.iii. INTERCALAR UN SUSTANTIVO GENÉRICO (PERSONA, GRUPO, PERSONAL, COLECTIVO...) Y HACER CONCORDAR EL ADJETIVO CON ÉL:

NO	SI
los diabéticos	las personas diabéticas
los discapacitados	la población con alguna discapacidad
los enfermos del corazón	las personas con cardiopatías
los marginados	los grupos marginados
los olvidados por esa Ley	los colectivos olvidados por esa Ley

VI.iv. SUSTITUIR EL ADJETIVO O EL PARTICIPIO POR UN SUSTANTIVO DE LA MISMA FAMILIA LÉXICA QUE EL ADJETIVO O EL PARTICIPIO, ACOMPAÑADO O NO DE PREPOSICIÓN (Y FRECUENTEMENTE DE VERBOS COMO: TENER, POSEER, CONTAR CON, DISPONER DE ...).

NO	SI
los más votados	quienes hayan obtenido mayor número de votos
curso para postgraduados	cursos de postgrado
los tuberculosos	la población con tuberculosis
los cancerosos	las personas con cáncer

VII. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Alternativas a expresiones pasivas con participio sexuado en masculino

Son a menudo sexuados los participios pasados (elegidos, incluidos...). Pueden sustituirse por formas verbales con “se” (¡nunca “se les”!) o formas verbales activas (¡nunca pasivas!):

VII.i. EJEMPLOS DE USO DE “SE”

NO	SI
No estén incluidos	no se hayan incluido; no se han incluido (CUIDADO CON NO VOLVER A USAR UN PARTICIPIO PASIVO (ej.: sean incluidos) O UN “SE LE(S)” (ej.: se les haya incluido), PORQUE AMBOS USOS SON SEXUADOS Y EN AMBOS SE VUELVE A UTILIZAR EL MASCULINO COMO GENÉRICO).
serán designados vocales	se designarán vocales
quienes estén comprometidos	quienes se comprometan
quienes estén comprometidos	quienes se hayan comprometido
el centro donde esté matriculado	el centro donde se haya matriculado
cuando hayan sido elegidos todos los vocales	cuando se hayan elegido la totalidad de vocales
estarán integrados en este departamento	se integrarán en este departamento
quedarán sujetos al mismo régimen	se someterán al mismo régimen

VII.ii. EJEMPLOS DE TRANSFORMACIÓN A ORACIÓN ACTIVA

A menudo se tratará de transformar la oración pasiva en una activa, o de cambiar el participio pasivo por uno activo (cuidado con las formas “le(s)”:

NO	SI
elegidos por xxxx	que xxxx ha(n) elegido
elegidos por la Presidencia	que la Presidencia ha elegido
será nombrado por xxxxx	que xxxxx nombrará(n)
hayan sido designados por xxxxx	que xxxxx haya(n) designado
que sean propuestos por xxxxx	que xxxxx proponga(n)
será nombrado y sustituido por el Comité	El Comité se encargará de nombrar y sustituir a ...
El director será elegido por el Consejo Escolar	El Consejo Escolar elegirá director o directora
Los representantes de los alumnos en el consejo escolar serán elegidos por los alumnos matriculados en el mismo	El alumnado matriculado en el centro escolar elegirá a sus representantes (AL PASARLO A ACTIVA, PODEMOS RECURRIR A “SUS” Y DEJAR “REPRESENTANTES”, QUE ES DE GÉNERO COMÚN)
estarán obligados a	Deberán
estarán autorizados a	Podrán

VIII. ¿CÓMO HABLAR DE HOMBRES Y MUJERES?: Alternativas a pronombres y determinantes sexuados en masculino

Existen pronombres sexuados (*algunos, algunas; unas, unos; los cuales, las cuales; etc.*) y pronombres no sexuados, invariables para el sexo (*quien, quienes, cualquier, cualquiera, su, sus, que...*). Nuestra sugerencia es tratar de utilizar preferentemente los no sexuados:

NO	SI
En ausencia de este	en su ausencia
Las mismas atribuciones (obligaciones...) que él/ que ellos	sus mismas (atribuciones, obligaciones...)
con autorización de ellos/ de estos	con su autorización
<u>cada uno de</u> los -entes/-antes/-istas	cada -ente/-ante/-ista
cada uno de los componentes, integrantes, asistentes, periodistas, electricistas...	cada componente, integrante, asistente, periodista, electricista...
otros muchos	otra gran variedad de
está dirigido a todo el que necesita	está dirigido a quien necesita
se debe ayudar a todos los que	se debe ayudar a quienes
cuenta con la ayuda de todos cuantos trabajamos en esta administración	cuenta con la ayuda de quienes trabajamos en esta administración
todo menor debe	cada menor debe
con la colaboración de los mismos	con la colaboración de tales (colectivos, personas...)
Será necesario para todos aquellos que opten por inscribirse	será necesario para quienes opten por inscribirse
los restantes	el resto de (+ sustantivo común) (sin artículo masculino "los")
Los restantes vocales	el resto de vocales
Uno de cada cuatro ciudadanos (o santanderinos, cántabros, españoles...)	Una persona (santanderina, cántabra, española) de cada cuatro
las mismas (atribuciones, obligaciones...) que él/ que ellos	sus mismas (atribuciones, obligaciones...)
el que, aquel que, el cual	Quien
los que, aquellos que, los cuales	Quienes
cuantos aprueben	quienes aprueben

Se puede añadir "cada" al masculino singular de palabras de género común, cuando se refiere a todas y cada una de las personas, como sustituto del artículo:

NO	SI
----	----

Al solicitante	a cada solicitante
Todos los integrantes	cada integrante
Los contrayentes	cada contrayente

VIII.i. NOMBRA A LAS MUJERES, NOMBRA EN FEMENINO

Nombra a las mujeres donde aparezcan: allí donde exista una mujer ocupando un cargo o ejerciendo un oficio, nómbrala en femenino. Cada vez que te refieras a una futura profesional que hoy estudia en nuestras aulas, usa para ella el femenino de la profesión: será *una informática, una arquitecta, una médica, una abogada, una ayudante doctora, una notaria, una música o una técnica* de la Administración. Alguna llegará a ser *obispa* o *árbitra* de fútbol y casi seguro que no habrá entrado en nuestro país como *polizona*.

Si dudas, consulta el Diccionario de la RAE. En algún caso encontrarás dos formas para el femenino (*la bedel-la bedela; la jefe-la jefa; la fiscal-la fiscal; la juez-la jueza*): utiliza la forma femenina que más te agrade.

IX. BIBLIOGRAFÍA

Alario, Carmen, Bengoechea, Mercedes., Lledó, Eulalia y Vargas, Ana. 1995. *Nombra en femenino y en masculino: La representación del femenino y el masculino en el lenguaje*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.

Bengoechea, Mercedes. 2000. "Historia (española) de las primeras sugerencias para evitar el androcentrismo lingüístico". *Revista Iberoamericana de Discurso y Sociedad*, volumen 2, nº 3, septiembre. 33-48.

Bengoechea, Mercedes. 2004. "La categorización masculina del mundo a través del lenguaje" en López Díez, P. (ed.), *Manual de información en género*. Madrid: Instituto Oficial de Radio Televisión: 69-106.

Bengoechea, Mercedes. y Calero, María Luisa. 2003. *Guía de estilo 2: Sexismo y redacción periodística*. Valladolid: Junta de Castilla y León.

Bengoechea, Mercedes. 2015. *Lengua y género*. Madrid: Síntesis.

Lledó Cunill, Eulalia. 1992. *El sexismo y el androcentrismo en la lengua: análisis y propuestas de cambio*. Barcelona: Institut de Ciències de l'Educació; Universitat Autònoma de Barcelona.

Lledó Cunill, Eulalia. 1999. "Recomendaciones para la redacción de un discurso académico libre de sexismo y de androcentrismo". Proyecto ADIEU.

Mañeru Méndez, Ana. 1991. "El género, ¿Accidente gramatical o discriminación no accidental?", en *Actas de las VIII Jornadas de Investigación Interdisciplinar*. Madrid: Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid. 309-17

Medina Guerra, Antonia M^a (Ed.). 2003. *Manual de Lenguaje Administrativo no Sexista*. Ayuntamiento de Málaga.