

# Guía básica para un uso del lenguaje no sexista



unidad de  
igualdad

---

UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
DE MADRID

# ÍNDICE

¿Qué es el lenguaje sexista? →

¿Por qué usar un lenguaje no sexista? →

¿Cómo usar un lenguaje no sexista? →

Recomendaciones básicas  
para el ámbito universitario →

Para reflexionar →

## **Autoría**

Unidad de Igualdad de la Universidad  
Complutense de Madrid

## **Redacción del contenido**

María López Vázquez

## **Revisión del contenido**

Isabel Tajahuerce Ángel

## **Diseño e Ilustración**

Grace



*Nuestro objetivo es construir  
una cultura de igualdad.*

# **Lo que no se nombra no existe. Nombrar es visibilizar, conocer y reconocer**

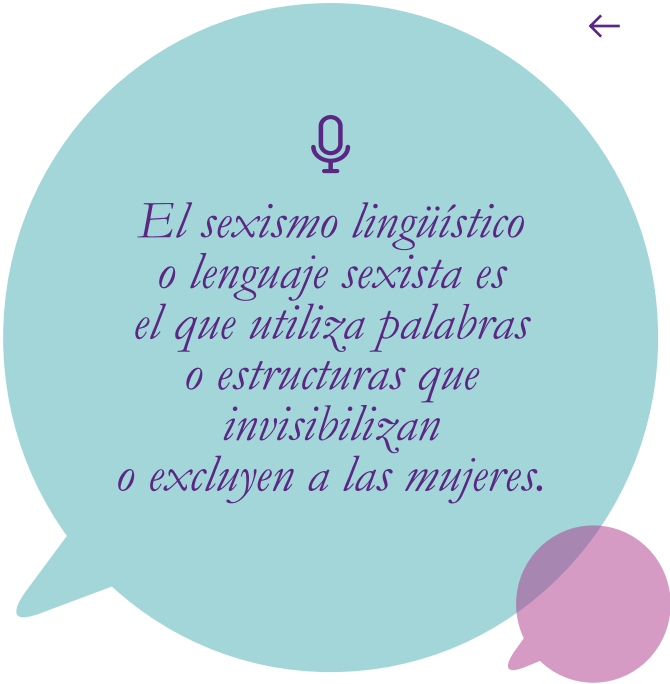
Desde la Unidad de Igualdad de la Universidad Complutense de Madrid consideramos el lenguaje como una herramienta de transformación social.

Nuestro objetivo es construir una cultura de igualdad, por ello hemos elaborado las siguientes recomendaciones básicas para promover un uso no sexista del lenguaje tanto en el ámbito universitario como fuera de él.

# ¿Qué es el lenguaje sexista?

La **lengua** es el sistema de signos orales y escritos que permiten la comunicación entre las personas de una misma comunidad lingüística. El idioma propiamente dicho.

El **lenguaje** es la capacidad de las personas para utilizar signos orales y escritos, sonidos y gestos que poseen un significado que les hemos atribuido. Nos permite abstraer, conce-  
tuar, comunicar y relacionarnos. Es la manera que tenemos de utilizar el idioma.



←

El **sexismo lingüístico o lenguaje sexista** es el que utiliza palabras o estructuras que invisibilizan o excluyen a las mujeres.

El **sexismo lingüístico o lenguaje sexista** es el que utiliza palabras o estructuras que invisibilizan o excluyen a las mujeres. Es decir, no es algo característico de la lengua como sistema, sino que se apoya en algunos de los usos arraigados y aceptados como correctos. Se trata de una construcción social fruto de un modelo androcéntrico que considera al hombre como medida de todas las cosas y que refleja, transmite y refuerza un modelo no igualitario.



# ¿Por qué usar un lenguaje no sexista?

El uso que hacemos de la lengua influye en la construcción de la identidad personal y determina la mentalidad colectiva y la conducta social. Para poder alcanzar una igualdad efectiva entre mujeres y hombres es necesario que el lenguaje refleje esa igualdad.

La Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, en su art. 14 establece que, entre otros, serán 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”.

Resulta fundamental utilizar un lenguaje libre de sexismo en el ámbito universitario, ya que somos un espejo en el que la sociedad se mira. Formamos a profesionales de distintos ámbitos y tenemos que ser conscientes de que nuestro lenguaje habrá de ser vehículo de conciencia social y de igualdad.

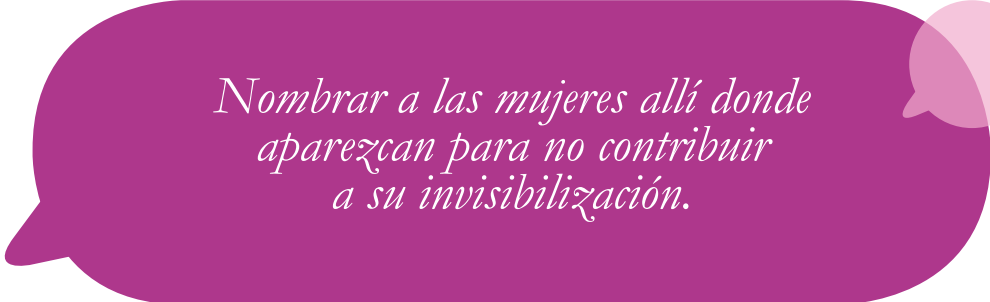





# ¿Cómo usar un lenguaje no sexista?

La lengua, como herramienta rica en recursos, nos permite escoger entre infinidad de formas y posibilidades a la hora de expresarnos, por ello es aconsejable:

- Evitar un discurso que ignore a las mujeres y sus experiencias. Nombrarlas allí donde aparezcan para no contribuir a su invisibilización.
- Hacer referencia a **“las mujeres”** no a “la mujer” ya que no hay un solo modelo de mujer.
- No usar el masculino en un sentido genérico para hacer referencia a grupos mixtos y mucho menos para referirse a grupos de mujeres.
- Si se nombra una realidad en la que hay más mujeres que hombres, utilizar la lógica y anteponer el femenino inclusivo.
- Utilizar el femenino en **cargos, profesiones, ocupaciones, títulos y rangos** cuando sean mujeres. Por ejemplo: “graduada”, “licenciada”, “diplomada”, “doctora”, “técnica”, “catedrática”, “profesora”, “PAS/PDI funcionaria”.
- Procurar utilizar **términos inclusivos** como “profesorado”, “estudiantes”, “ciudadanía” o usar femenino anteponiendo “persona” o “personas” cuando se pueda, por ejemplo: “las personas trabajadoras”. Cuando no sea posible, utiliza desdoblamientos.
- Utilizar **“quien”, “quienes”, “persona”, “personas”** en lugar de los determinantes “el”, “los”, “aquel”, “aquellos”, “todos”. Por ejemplo: “quien se inscriba en el curso obtendrá el reconocimiento de 2 créditos ECTS / la persona que se inscriba en el curso obtendrá el reconocimiento de 2 créditos ECTS”, en lugar de “el que se inscriba en el curso obtendrá el reconocimiento de 2 créditos ECTS / aquel que se inscriba en el curso obtendrá el reco-



*Nombrar a las mujeres allí donde  
aparezcan para no contribuir  
a su invisibilización.*



nocimiento de 2 créditos ECTS” o “quienes se inscriban en el curso obtendrán el reconocimiento de 2 créditos ECTS / las personas que se inscriban en el curso obtendrán el reconocimiento de 2 créditos ECTS”, en lugar de “los que se inscriban en el curso obtendrán el reconocimiento de 2 créditos ECTS / aquellos que se inscriban en el curso obtendrán el reconocimiento de 2 créditos ECTS / todos los que se inscriban en el curso obtendrán el reconocimiento de 2 créditos ECTS”.

- Emplear **“alguien”, “algunas personas”, “un grupo de”, “multitud de”** en lugar de los pronombres indefinidos “uno”, “todos”, “algunos”, “varios”, “muchos”. Por ejemplo: “cuando alguien se plantea cómo hacerlo lo hace”, en lugar de “cuando uno se plantea cómo hacerlo lo hace”. “Algunas personas creen que la universidad es reflejo de la sociedad”, en lugar de “algunos creen que la universidad es reflejo de la sociedad”. “Un grupo de estudiantes”, en lugar de “varios estudiantes”.

- Utilizar los determinantes invariables **“cada”** o **“cualquier”**. Por ejemplo: “cualquier persona interesada” o “cada una de las personas interesadas”, en lugar de “todos los interesados”.
- Siempre que no modifique el significado de la oración:
  - » **Suprimir el artículo “los”**. Por ejemplo: “el curso está dirigido a profesionales”, en lugar de “el curso está dirigido a los profesionales”.
  - » Usar la **impersonalidad**. Por ejemplo: “navegar con identificación”, en lugar de “navegar identificado” y “se puede cancelar la matrícula”, en lugar de “los alumnos pueden cancelar la matrícula”.
  - » **Omitir el sujeto**. Por ejemplo: “habrá un debate”, en lugar de “los participantes mantendrán un debate”.



- » Utilizar la **segunda persona del singular** (“tú” o “usted”). Por ejemplo: “si decides inscribirte en el curso obtendrás un certificado de formación” o “si decide inscribirse en el curso obtendrá un certificado de formación”, en lugar de “los alumnos y los profesores que decidan inscribirse en el curso obtendrán un certificado de formación”.
- » Emplear el **infinitivo** o el **gerundio** del verbo. Por ejemplo: “inscribiéndose a través del formulario se accederá al curso”, en lugar de “los que se inscriban a través del formulario tendrán acceso al curso” y “es necesario entregar la documentación”, en lugar de “es necesario que los alumnos entreguen la documentación”.
- » Usar **adjetivos invariables** en lugar de adjetivos masculinos a la hora de calificar a un grupo mixto. Por ejemplo: “mis estudiantes son muy inteligentes”, en lugar de “mis estudiantes son muy listos”.

- Ser consciente del valor y la capacidad transformadora del lenguaje.

## Personas no binarias

Para referirse a personas no binarias se puede utilizar:

- **Lenguaje no binario indirecto.** Evitar las palabras que evidencien el género masculino o femenino y en su lugar modificar la frase de manera que se utilicen palabras neutras o cambios gramaticales. Por ejemplo: “¿te has preparado?”, en lugar de “¿estás preparada/o?”.
- **Lenguaje no binario directo.** Utilizar el femenino anteponiendo la palabra “persona” o “personas” o preguntar directamente con qué pronombres se identifica. Referirse a las personas por los nombres que ellas mismas eligen es básico para respetar la dignidad humana.







# Recomendaciones básicas para el ámbito universitario

Recomendaciones básicas para el ámbito universitario.

- Utilizar:
  - » El **“profesorado”** o el **“personal docente”**, en lugar de “los profesores”.
  - » El **“alumnado”** o el **“estudiantado”**, en lugar de “los alumnos”.
  - » El **“personal investigador”**, en lugar de “los investigadores”.
  - » Las **“personas tituladas”**, en lugar de “los titulados”.
  - » Las **“personas beneficiarias/usuarios”**, en lugar de “los beneficiarios/usuarios”.
  - » **“Becas para alumnado extranjero”**, en lugar de “becas para extranjeros”.
  - » La **“persona responsable”**, en lugar de “el responsable”.
  - » La **“dirección del curso/proyecto/máster”**, en lugar de “el director del curso/proyecto/máster”.
- Evitar las barras en los formularios:

En lugar de:	Podemos decir:
Sr./Sra.:	Nombre y Apellido:
Domiciliado/a en:	Domicilio:
Nacido/a en:	Lugar de nacimiento:
Graduado/a en:	Grado en:
Firma del interesado/a:	Firmado:
- Cuando sea necesario utilizar el **desdoblamiento de los artículos**, por ejemplo: “los y las becarias”, “las y los becarios” (la concordancia se establece con el determinante o el sustantivo más próximo), el **desdoblamiento parcial**, por ejemplo: “estimadas / estimados colegas” o “las alumnas y alumnos” y el **desdoblamiento total**, por ejemplo: “la Vicedecana / el Vicedecano” o “estimadas compañeras / estimados compañeros”.
- Utilizar los recursos y mecanismos anteriores en **documentos internos, externos y en línea** (avisos, comunicaciones, contratos), **publicaciones en papel y en línea** (manuales, libros, boletines, trabajos de investigación) e **intervenciones orales**.



## Para reflexionar

El término “hombre” como genérico no incluye a las mujeres, utilizar “humanidad”, “ser humano” o “persona”.

El término “ciudadano” como genérico no incluye a las ciudadanas, utilizar “ciudadanía”.


En nuestra lengua existen ciertos **vacíos léxicos**. Por ejemplo:

- La palabra “genias” no existe a pesar de ser gramaticalmente correcta.
- No hay equivalente femenino a la palabra “hombría”.
- “Primera dama” se refiere a la esposa del presidente, pero no hay una palabra que haga referencia al “esposo de la presidenta”.

El uso del lenguaje ha dado lugar a una **dualidad de significados**. Por ejemplo:

- Ser un “zorro” se refiere a ser inteligente o astuto, mientras que ser una “zorra” tiene un significado peyorativo.
- Se dice que algo es “cojonudo” cuando es bueno o divertido, pero cuando es aburrido o pesado se dice que es un “coñazo”.

**Cambiar el lenguaje  
cambia nuestra forma  
de ser y estar en el mundo.**



*Lo que no  
se nombra no existe.  
Nombrar es visibilizar,  
conocer y reconocer.*



**unidad de  
igualdad**

UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
DE MADRID

Pabellón de Gobierno, 1ª planta  
C/ Isaac Peral s/n, 28015 Madrid

Telf: 913946567 / 913946577  
[unidad.igualdad@ucm.es](mailto:unidad.igualdad@ucm.es)  
[www.ucm.es/unidaddeigualdad/](http://www.ucm.es/unidaddeigualdad/)