



**¿Piensas  
como  
hablas?**

Guía didáctica  
para un uso  
igualitario  
del lenguaje

---

**Dirigida a Educación Secundaria, Ciclos Formativos y Bachillerato**

---



Instituto Andaluz de la Mujer  
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN**

Colabora: **CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE**



**¿Piensas  
como  
hablas?**

Guía didáctica  
para un uso  
igualitario  
del lenguaje



Dirigida a  
Educación Secundaria,  
Ciclos Formativos  
y Bachillerato

.....



Instituto Andaluz de la Mujer  
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN**

Colabora: **CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE**

**Edición**

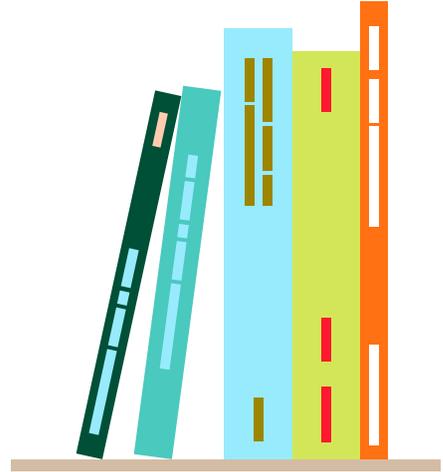
Instituto Andaluz de la Mujer  
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales  
y Conciliación  
JUNTA DE ANDALUCÍA

**Textos**

Susana Guerrero Salazar

**Proyecto gráfico**

Miracómolate Estudio Creativo



**Impresión**  
Imprenta Luque

**Depósito legal**  
SE-2154-2019



Atribución-NoComercial-  
SinDerivadas 4.0 Interna-  
cional (CC BY-NC-ND 4.0)





## **Presentación**

El lenguaje es una herramienta de comunicación con un gran poder transformador al mismo tiempo que es un factor de socialización clave que nos construye como personas. La presente guía pretende ser un documento de trabajo que dé respuestas a una demanda de la sociedad actual, que necesita instrumentos para poder llevar a cabo las medidas que fomentan la igualdad entre mujeres y hombres.

«La Ley 9/2018, de 8 de octubre, de modificación de la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía en su artículo 15 denominado “Promoción de la igualdad de género en los centros docentes” establece que “La Administración Educativa Andaluza garantizará que todos los centros docentes elaboren e incluyan, dentro de su Plan de Centro, un Plan de Igualdad de Género que recogerá las actuaciones en materia de igualdad, coeducación y prevención de la violencia de género, incluyendo cualquier forma de discriminación; que fomenten la construcción de relaciones entre mujeres y hombres sobre la base de la igualdad, y que ayuden a identificar y eliminar las situaciones de discriminación y violencia de género”. Así mismo, desarrolla aún más el artículo 9 de la Ley de 2007, denominado “Lenguaje no sexista e imagen pública”, dando así al lenguaje verbal y visual la importancia que realmente tienen.

La Ley 7/2018, de 30 de julio, por la que se modifica la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género, considera que el lenguaje puede ser parte de la violencia psicológica que se ejerce contra las mujeres.

El II Plan Estratégico de Igualdad de Género en Educación incluye en la línea 2 denominada “Sensibilización, formación e implicación de la comunidad educativa”, la medida 2.2., cuyo objetivo es: “Impulsar y favorecer la práctica escolar inclusiva y equitativa, mediante la utilización de un lenguaje no sexista en sus expresiones visuales, orales, escritas y en entornos digitales.”

Desde el Instituto Andaluz de la Mujer hemos querido aportar una guía didáctica dirigida tanto al alumnado como al profesorado de secundaria, bachillerato y ciclos formativos. Se trata de una herramienta transversal que sugiere modos de trabajar con el lenguaje en cualquiera de las materias, no solo en clase de Lengua.

Son dos los objetivos fundamentales que nos hemos fijado: en primer lugar, enseñar a detectar los sesgos sexistas en el lenguaje cotidiano (chistes, refranes, titulares...); en segundo lugar, aprender qué usos lingüísticos son, además de correctos, igualitarios.

Con este material queremos contribuir con la Consejería de Educación y Deporte a la consecución de una sociedad más justa e igualitaria. Deseamos que la puesta en práctica de la guía signifique un paso más hacia la consolidación real de la igualdad en los centros educativos.

---

Laura Fernández Rubio  
Directora del Instituto Andaluz de la Mujer  
Noviembre 2019



# Índice



1 / La importancia del lenguaje .....	7
2 / El significado de las palabras .....	12
3 / Los estereotipos .....	19
4 / La regla de inversión .....	23
5 / El prestigio de lo masculino frente al desprestigio de lo femenino .....	25
6 / Los insultos .....	27
6.1 / Insultos y violencia de género .....	29
7 / Los refranes .....	30
8 / Los chistes .....	32
9 / Los diccionarios .....	34
10 / Nuevos hábitos lingüísticos .....	36
10.1 / Feminizaciones .....	37
10.2 / El término <i>hombre</i> .....	39
10.3 / El género gramatical en español .....	41
10.3.1 / Usos del masculino y del femenino .....	41
10.3.2 / Alternativas al masculino genérico .....	43
11 / Rasgos sexistas del discurso .....	51
12 / Sugerencias de actividades .....	56



# 1

.....

## La importancia del lenguaje

—  
¿Te has preguntado  
alguna vez por qué  
es importante el  
lenguaje que usamos?

....  
Porque a través del  
lenguaje expresamos  
nuestros pensamientos  
y nuestras ideas.



Nos informamos sobre el mundo por medio de las palabras y mediante ellas aprendemos a reconocer y a clasificar a las personas, a los animales y a las cosas.

Nuestra forma de hablar refleja nuestra forma de pensar.



....

Porque a través del lenguaje se refleja la cultura de cada época y lugar.

Con frecuencia muchas de nuestras expresiones se corresponden con una visión del pasado y no del presente, por ejemplo, cuando usamos *mujer pública* con el sentido de 'prostituta'.

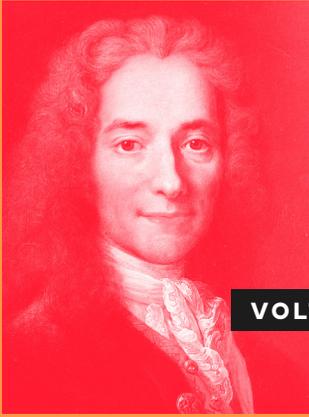
La lengua refleja la desigualdad con la que la sociedad ha tratado y sigue tratando a mujeres y a hombres.



«*Debido a su debilidad de intelecto todas las mujeres necesitan de la custodia masculina.*»

Cicerón, filósofo, escritor y orador romano, siglo I a.C.





**VOLTAIRE**

« *Una mujer amablemente estúpida es una bendición.* »

Voltaire, escritor, historiador y filósofo francés, 1694-1778.

« *Una mujer sin ternura es una monstruosidad social, todavía más que un hombre sin coraje.* »

Comte, filósofo francés, 1798-1857.



**COMTE**

....

**Porque es una herramienta de poder.**

Manejar bien el lenguaje nos capacita para relacionarnos. A través del lenguaje podemos persuadir, es decir, convencer a la gente de aquellas ideas o acciones que son beneficiosas y aprender a rebatir aquellas que no lo son.



....

Porque somos,  
en gran medida,  
lo que nos han  
dicho que somos.



La autoestima es la valoración que hacemos sobre nuestra propia persona. Quienes poseen una autoestima alta manifiestan seguridad en sus capacidades, actitudes y decisiones; no se sienten inferiores, tienen menos miedo a equivocarse y, sobre todo, confían en la superación personal. Normalmente las personas que han sido educadas mediante un discurso positivo poseen una gran autoestima, mientras que aquellas que fueron constantemente desvalorizadas han acabado por asumir que no valen lo suficiente.

¡Cállate, inútil,  
que tú no entiendes!



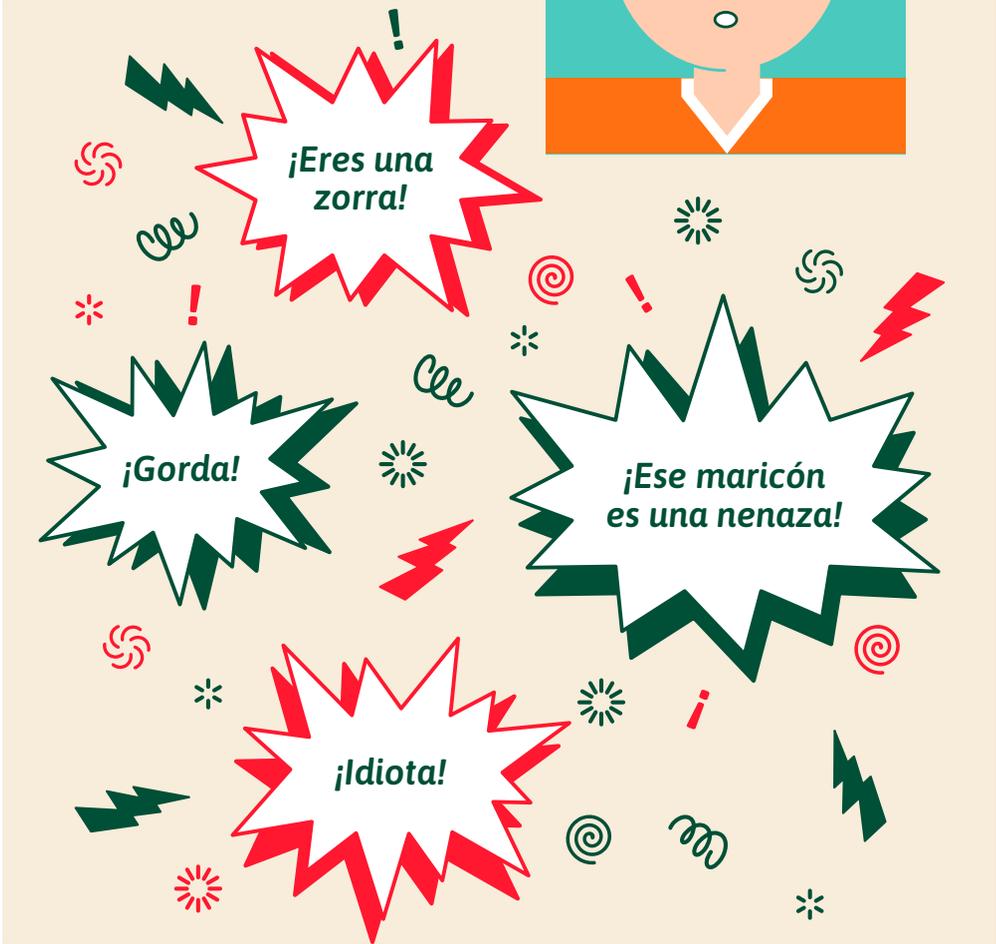
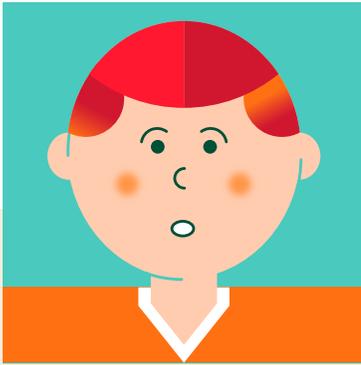
No te preocupes,  
inténtalo otra vez, tú puedes.





....  
**Porque a través del lenguaje se ejerce violencia.**

La violencia empieza por las palabras. Nadie comienza una pelea directamente golpeando, normalmente hay un proceso previo en que se agrede verbalmente.

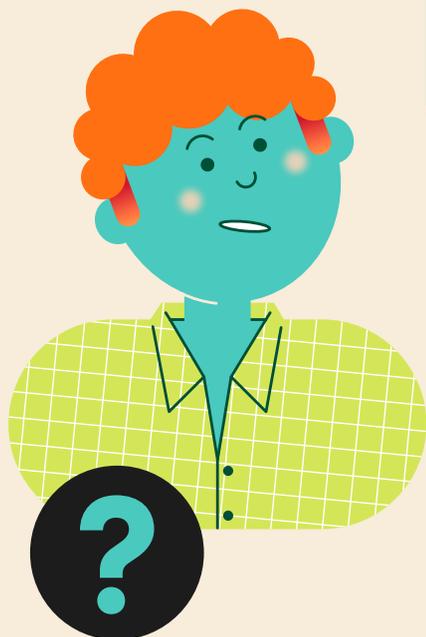


# 2

.....

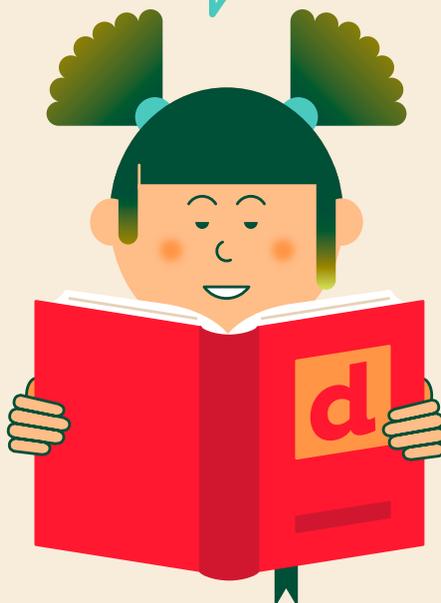
## El significado de las palabras

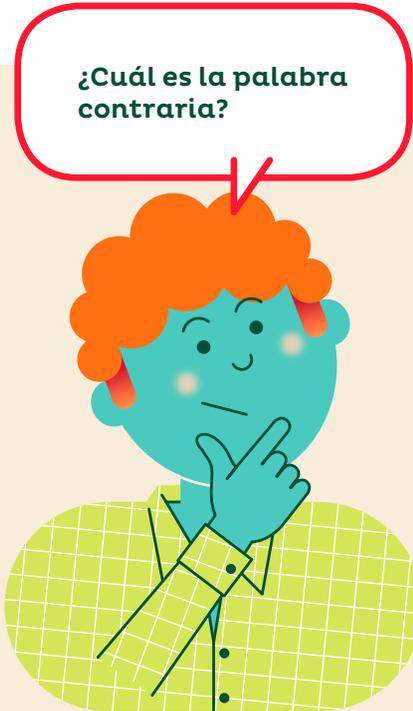
¿Qué significa  
*machismo*?



1. 'Actitud de prepotencia  
de los varones respecto  
de las mujeres'.

2. 'Forma de sexismo  
caracterizada por la  
prevalencia del varón'.





¿Cuál es la palabra contraria?



¿Querrás decir el antónimo?



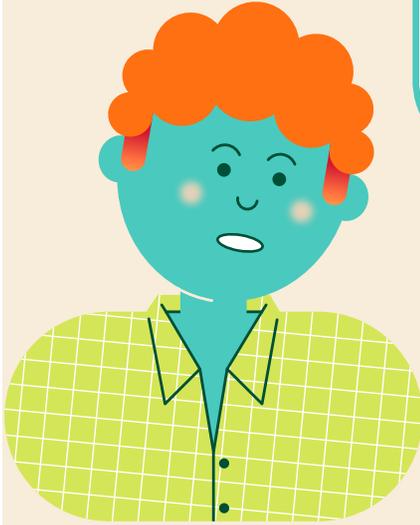
Eso... el Antonio, o como se llame.



¿Feminismo?

¡Noooo!

¿Qué significa *feminismo*?



1. Principio de igualdad de derechos de la mujer y del hombre.

2. Movimiento que lucha por la realización efectiva en todos los órdenes del feminismo.



Las personas, tanto hombres como mujeres, pueden ser machistas o feministas. Las machistas creen que los hombres son superiores a las mujeres; las feministas creen que son iguales en derechos, obligaciones y oportunidades.

Entonces yo soy feminista.







**¿Puede el lenguaje  
discriminar a los  
hombres?**

**Claro, porque nuestra lengua refleja la situación de dependencia de la mujer con respecto al hombre, pero también los distintos roles y comportamientos que la sociedad ha adjudicado a cada sexo. Esto ha hecho que los hombres, por ejemplo, no se hayan sentido libres para manifestar sus sentimientos, llorar en público, etc.**

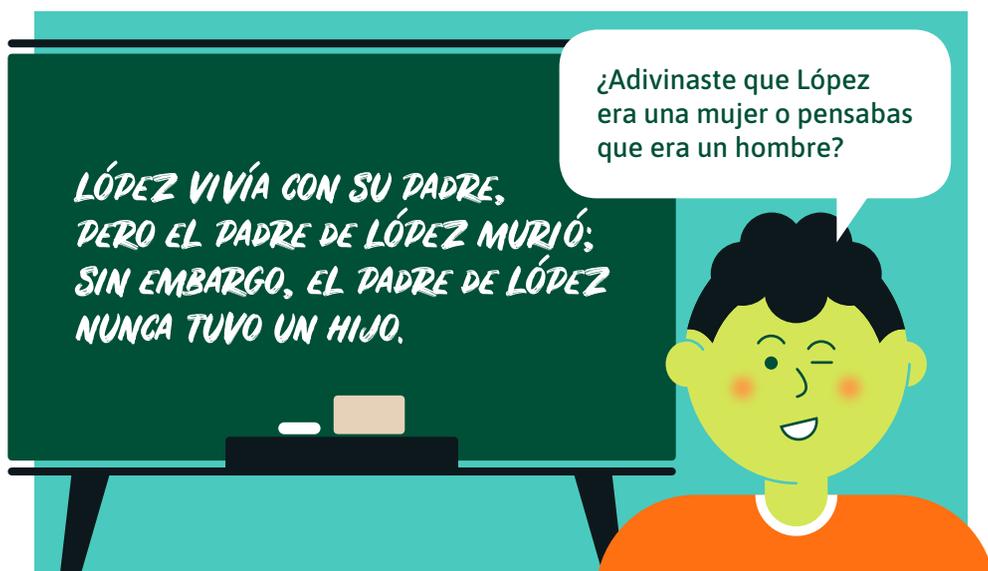
Los hombres también pueden ser discriminados si se les niega derechos y oportunidades que sí tienen las mujeres. Por esa razón, conseguir la igualdad es lo que garantiza la equidad, es decir, la justicia, para todo el mundo.



Esta visión ha llevado al ocultamiento de la historia de las mujeres, o incluso a su menosprecio. Los hombres han tenido históricamente el poder político, económico, legislativo, científico, artístico, etc. Ellos han desempeñado sus tareas en el ámbito público, que es socialmente prestigioso porque el trabajo está remunerado económicamente.

Sin embargo, el trabajo que han desempeñado las mujeres en el ámbito doméstico, fundamentalmente cuidar de las personas mayores y menores, lo que es absolutamente imprescindible para que funcione una sociedad, no ha sido valorado ni remunerado; simplemente ha quedado silenciado o incluso menospreciado.

El hecho de haber vivido en un mundo androcéntrico nos lleva muchas veces a pensar en masculino. Esto se observa muy bien a través del lenguaje.



# 3

## Los estereotipos



Muchos estereotipos son creencias sobre cómo han de ser y de comportarse las mujeres y los hombres.

Durante siglos hemos vivido en una cultura androcéntrica, es decir, una cultura que ha considerado lo principal todo lo relacionado con los varones, y secundario, lo concerniente a las mujeres. Por ello al sexo masculino se lo llamó *sexo fuerte*, y al femenino *sexo débil*.

A través del lenguaje expresamos estos estereotipos. De hecho, tradicionalmente, se ha educado a los hombres y a las mujeres según los comportamientos que se esperaba de cada sexo:

- A las mujeres se les ha negado la palabra (*calladita estás más guapa*) y la autoridad (*casa donde manda mujer no vale un alfiler*) y se las ha instruido para que se porten como señoritas, recatadas y sumisas. Si una mujer no cumple con el estereotipo femenino se la llama *marimandona*, *sargentona*...
- La *hombría* ha estado históricamente relacionada con la autoridad (*llevar los pantalones*), con la fortaleza (*los hombres no lloran*), etc. Por ello, cuando un hombre no cumple con el estereotipo masculino, se le juzga como una *nenaza*, como un *calzonazos* o se dice que *se ha bajado los pantalones*.



Las expresiones que aluden a los órganos sexuales están muy relacionadas con los estereotipos. Esto se debe en que hemos dividido el mundo en dos sexos, basándonos precisamente en los genitales, un dato biológico objetivo. Esto los ha dotado de un poder simbólico que las palabras que los designan ponen de manifiesto. Así, algo *cojonudo* es estupendo, mientras que cuando decimos que algo es un *coñazo* es porque nos resulta insoportable.



Si pensamos en la cantidad de expresiones coloquiales que existen en torno a los genitales masculinos descubrimos que sus significados responden a un claro estereotipo: valioso y prestigioso (*valer un huevo, valer un cojón*), reafirmación de la autoridad (*hacerlo por cojones, me importa tres cojones, poner los cojones encima de la mesa, porque me sale de los cojones, llevar los cojones en su sitio...*), alarde de valor y coraje (*tener huevos, tener cojones, echarle cojones...*).



Frecuentemente hacemos generalizaciones sobre mujeres y hombres basadas en estereotipos:

**SOBRE LAS MUJERES**

- Mujer tenía que ser
- Todas las rubias son tontas
- A las mujeres no hay quien las entienda
- Las mujeres son más complicadas que los hombres
- Las mujeres son más malas que los hombres

**SOBRE LOS HOMBRES**

- Todos los hombres son unos brutos
- Los hombres no son capaces de hacer dos cosas al mismo tiempo
- Los hombres no lloran
- Los hombres conducen mejor que las mujeres
- El fútbol es cosa de hombres

A veces repetimos estas frases como si fueran verdades, cuando cualquier persona, con independencia de su sexo, puede conducir mal, ser complicada, jugar al fútbol... Es necesario analizar el uso inconsciente que hacemos del lenguaje para transformarlo en un uso consciente.

# 4

## La regla de inversión

El sexismo lingüístico es el trato discriminatorio que, a través de la forma del mensaje, se da a cualquiera de los sexos (aunque es el femenino el que resulta afectado más frecuentemente). Por tanto, un discurso sexista será aquel que emplee estructuras o palabras que oculten o discriminen tanto a las mujeres como a los hombres.

Para detectar el sexismo lingüístico podemos emplear la *regla de inversión*, que consiste en sustituir los términos femeninos por los correspondientes masculinos, y a la inversa. Si la expresión nos resulta extraña o chocante, o ni siquiera podemos darle la vuelta, es bastante probable que estemos ante un caso de sexismo.

¡Menudo zorro!



¡Menuda zorra!

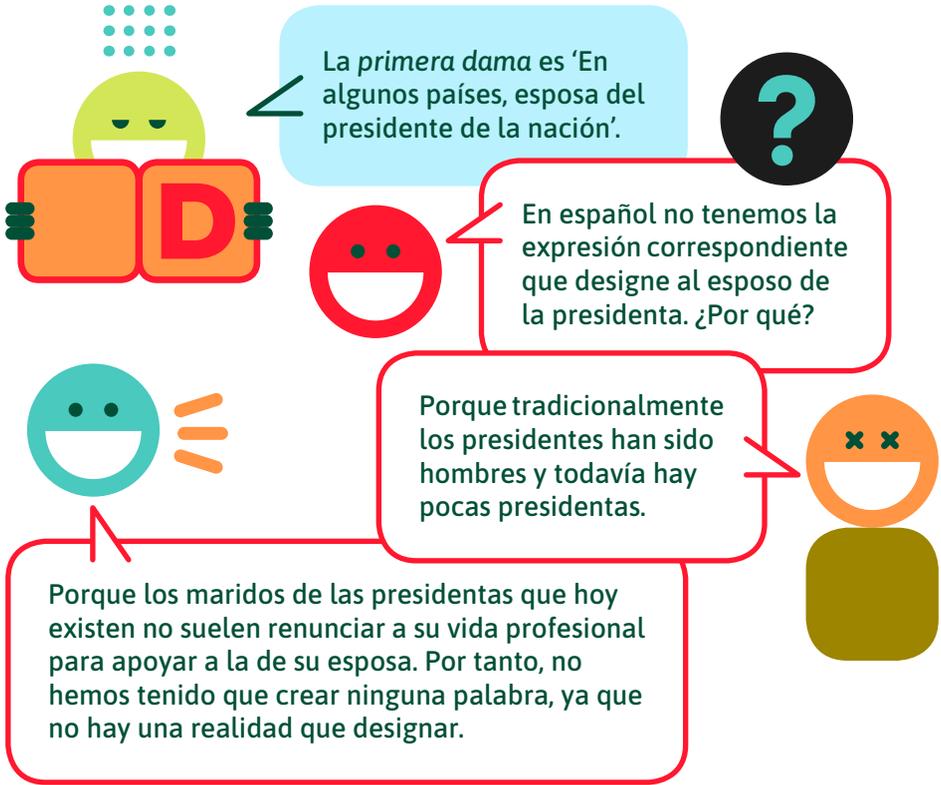
Al aplicar la regla de inversión a la palabra *zorro* ('astuto') nos encontramos con que el femenino *zorras* puede significar, además de 'astuta', 'prostituta', significado negativo que no posee la forma masculina.

Mientras los dignatarios  
están reunidos en la  
cumbre, las primeras  
damas asistieron a un acto  
benéfico.



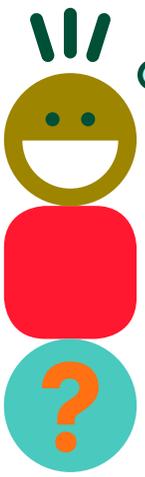
Mientras las dignatarias  
están reunidas en la  
cumbre, los \**primeros*  
*damos*/\**primeros* *caballeros*  
asistieron a un acto  
benéfico.

El \* indica que es una incorrección.



-Señorita, ¿puedo ir al baño? → -\*Señorito, ¿puedo ir al baño?

¿Por qué llamamos *señorita* a la maestra y no *señorito* al maestro?



El término *señorita* era una fórmula de tratamiento muy importante hasta hace tan solo unas décadas, ya que se usaba para aludir a la mujer soltera y diferenciarla de la casada, a la que se trataba de *señora*. A las maestras, dependientas, enfermeras... se las denominaba *señoritas* porque eran solteras (ya que, normalmente, cuando se casaban dejaban de trabajar). Esa es la razón por la que todavía seguimos usando esa palabra en algunos contextos, a pesar de que la sociedad ha cambiado y hoy día todas las mujeres son señoras, al igual que todos los hombres son señores.

# 5

## El prestigio de lo masculino frente al desprestigio de lo femenino

Tradicionalmente se ha considerado al hombre y, en general, todo lo relacionado con el mundo masculino más importante y prestigioso que lo femenino. Este hecho se refleja muy bien a través del lenguaje.

Un hecho curioso son los denominados *duales aparentes*, palabras que cambian de significado según se apliquen a mujeres o a hombres. Cuando se refieren a la mujer casi siempre adquieren un sentido negativo o indican un cargo o profesión inferior (*asistente* ‘persona que realiza labores de asistencia’/*asistentita* ‘criada’; *gobernante* ‘hombre que desempeña labores de mando’/*gobernanta* ‘mujer encargada de la administración de una casa o institución’).

Muchos insultos conforman duales aparentes:

*hombre público* (‘que tiene presencia e influjo en la vida social’)  
/*mujer pública* (‘prostituta’)

.....  
*individuo* (‘persona indeterminada’)/*individua* (‘prostituta’)

.....  
*fulano* (‘persona indeterminada’)/*fulana* (‘prostituta’)

.....  
*un cualquier* (‘persona indeterminada’)/*una cualquiera* (‘prostituta’)

.....  
*golfo* (‘pillo’)/*golfa* (‘prostituta’)

.....  
*zorro* (‘astuto’)/*zorra* (‘prostituta’)



perro ('animal', 'persona despreciable')/perra ('prostituta')

.....  
brujo ('mago')/bruja ('mujer malvada')

.....  
sargento ('grado militar')/sargenta ('mandona')

Debido también a razones de prestigio, existe a veces un rechazo a utilizar la forma femenina y a preferir la masculina aunque el oficio, profesión o cargo esté desempeñado por una mujer (\**la médico*, \**la ingeniero*, \**la abogado*, etc.), cuando lo correcto es utilizar la forma femenina si se trata de un sustantivo de dos terminaciones (*la médica*, *la ingeniera*, *la abogada*, etc.), de la misma manera que para los hombres solo se admite la masculina.

Un sustantivo interesante es el nombre *María*, que ha sido durante generaciones el nombre de mujer más usado en España; de hecho, existe la costumbre coloquial entre las mujeres de denominarse unas a otras *mari*, aunque no se llamen *María*. Sin embargo, este nombre ha acabado por designar de modo despectivo al ama de casa (*ser una maría*, *una maruja*).

Con el término *maría* han surgido también muchas palabras despectivas para las mujeres y también para los hombres homosexuales o afeminados:

*maruja, maripuri, maripili*: 'mujer inculta, chismosa, desaliñada y adicta a los programas del corazón'

.....  
*maritítulos, marisabidilla*: 'mujer que presume de lo que sabe'

.....  
*marimacho*: 'mujer que parece un hombre'

.....  
*marimandona*: 'mujer dominante'

.....  
*marica, mariquita, maricón*: 'homosexual o afeminado'



¡Qué curioso! *Asignatura maría* es 'asignatura que no requiere esfuerzo por parte del alumno para ser aprobada'.

# 6

## Los insultos

¿PIENSAS COMO HABLAS?

Guía didáctica para un uso  
igualitario del lenguaje

El insulto, cuya finalidad es conseguir humillar, constituye una parte indispensable de la violencia. Forma parte de la agresión verbal y del maltrato psicológico que precede al físico.

Al analizar los insultos, descubrimos los estereotipos femeninos y masculinos que, a través del lenguaje, han pasado de generación a generación, los cuales revelan las ideas, creencias, costumbres y comportamientos que la sociedad ha condenado en ambos sexos.



Los insultos nos retratan porque son un reflejo de nuestras conductas y creencias. A través de ellos manifestamos nuestros juicios y nuestros prejuicios y ponemos de manifiesto los valores que más apreciamos y más detestamos en mujeres y hombres.

El insulto es la negación de una cualidad que se supone debe existir. Los insultos más usados para agredir al hombre son *hijo de puta* (curiosamente insultamos a la madre y no al hijo), *maricón* (lo insultamos cuestionando su “hombría” y diciéndole que es como una mujer) y *cabrón* (que implica que ha sido engañado por su pareja, lo que daña en cierto modo también su “hombría”, porque no ha sabido mantener la autoridad que se le presupone al varón).

Curiosamente el insulto en femenino dirigido al varón insulta doblemente, es decir, si queremos insultar a un hombre, el efecto será mayor si lo hacemos en femenino. Es sin duda más denigrante para él catalogarlo de *puerca*, *guarra* o *cerda* que con sus correspondientes masculinos (*puerco*, *guarro* o *cerdo*). A una mujer no la insultamos en masculino, porque este género gramatical no lleva asociado ningún desprestigio.

El insulto más usado para la mujer es *puta*, *zorra* y todas las variantes que cuestionan su honestidad.



Cuando se trata de atacar su aspecto físico destacan los insultos que hacen referencia a la fealdad y a la gordura, ya que el ideal de belleza femenina está relacionado con la delgadez. Una mujer gorda atenta contra el canon tradicional de la elegancia y contra el estereotipo que relaciona al varón con la fuerza y a la mujer con la debilidad.

El insulto está instalado en nuestra sociedad. Aparece en refranes, chistes, publicidad, medios de comunicación, redes sociales e, incluso, camuflado como piropo.

Algunos hombres consideran a la mujer un objeto de deseo al que se puede acceder libremente, por lo que la piropean para lucimiento personal, por ello suelen hacerlo cuando están acompañados de otros hombres. Muchos de estos "piropos" son comentarios hostiles que se refieren a su aspecto físico y que la cosifican o animalizan. Lejos de agrandar, las mujeres se sienten intimidadas.



## 6.1 Insultos y violencia de género

El insulto desempeña un papel fundamental dentro de la violencia de género, pues forma parte del maltrato psicológico, previo al maltrato físico. Normalmente el agresor manifiesta hostilidad hacia la mujer sin motivo aparente y lo hace mediante agresiones verbales, que cada vez son más continuas y que atacan sobre todo a su honestidad (*puta, zorra, golfa...*). Esa humillación constante lleva a la anulación de su autoestima.



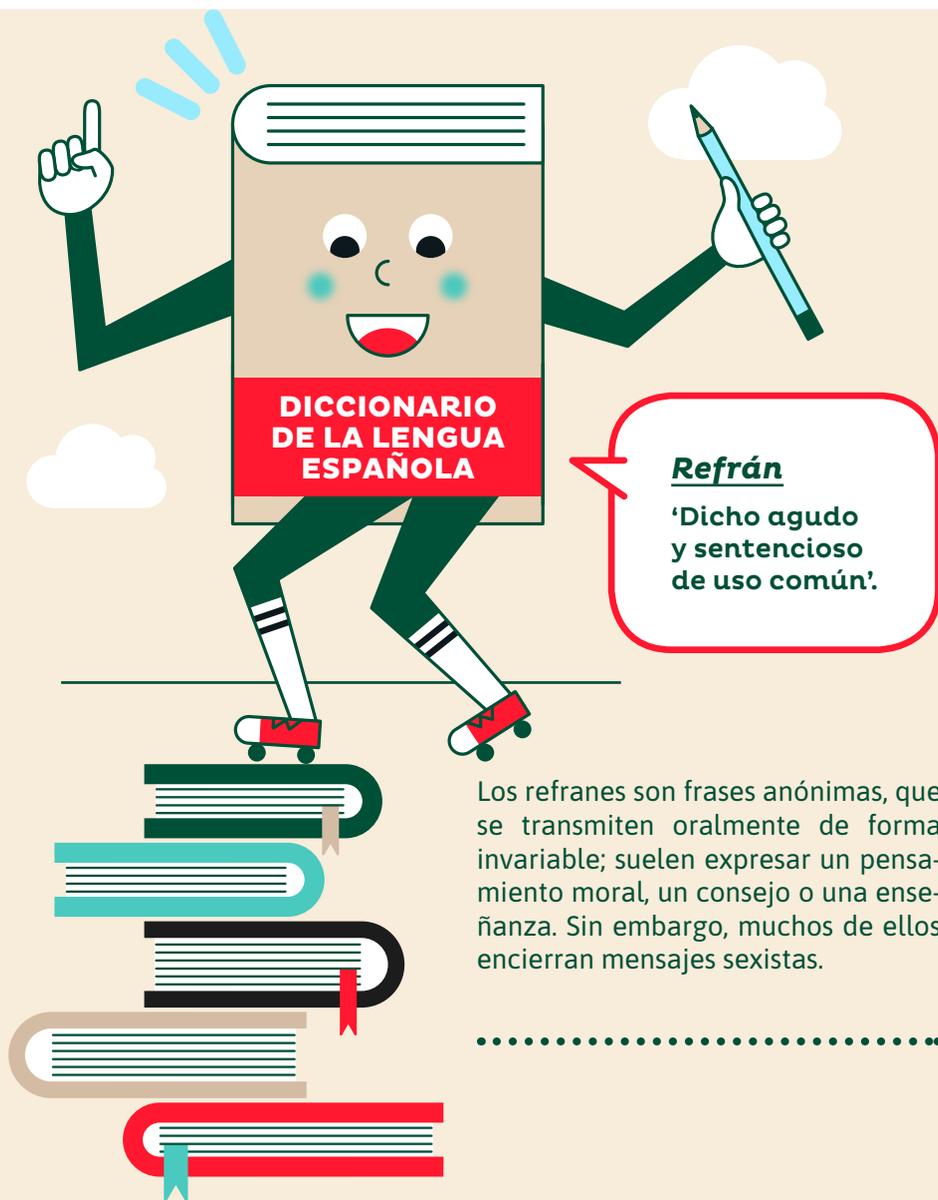
# 7

.....

## Los refranes

¿PIENSAS COMO HABLAS?

Guía didáctica para un uso  
igualitario del lenguaje



**DICCIONARIO  
DE LA LENGUA  
ESPAÑOLA**

**Refrán**

**'Dicho agudo  
y sentencioso  
de uso común'.**

Los refranes son frases anónimas, que se transmiten oralmente de forma invariable; suelen expresar un pensamiento moral, un consejo o una enseñanza. Sin embargo, muchos de ellos encierran mensajes sexistas.

.....

Refranes que sitúan a la mujer, exclusivamente,  
en el espacio doméstico

*La mujer en casa y con la pata quebrada*

.....  
*La mujer en casa y el hombre en la plaza*

Refranes que relacionan a la mujer con la maldad

*La mujer y el vino engañan al más fino*

.....  
*La mujer mala, aunque esté dentro de una avellana*

Refranes que presentan a la mujer  
como dependiente del hombre

*Casa donde manda mujer, no vale un alfiler*

.....  
*La mujer sin hombre es como fuego sin leña*

Refranes que incitan a ejercer violencia contra las mujeres

*A la mujer y a la mula, con mano dura*

.....  
*A la mujer ventanera, tuércele el cuello si la quieres buena*

Afortunadamente, la mayoría de estos refranes, sobre todo los que hacen apología de la violencia de género, están en desuso, pero nos sirven para entender cómo reflejan la desigualdad histórica que ha habido entre los sexos.



# 8

¿PIENSAS COMO HABLAS?

Guía didáctica para un uso  
igualitario del lenguaje

## Los chistes



El chiste, como el refrán, es anónimo y se transmite oralmente de forma más o menos invariable. Muchos chistes son portadores de mensajes sexistas, tanto para mujeres como para hombres.

### Mensaje sexista: las tareas domésticas corresponden exclusivamente a las mujeres

*¿Sabes en que se parecen un globo y una mujer?  
En que el globo tiende a subir y la mujer sube a tender.*

---

*¿Cuál es el femenino de siesta?  
¡Fregar los platos!*

### Mensaje sexista: las mujeres son torpes

*¿Qué es un folio partido por la mitad para una mujer?  
Un rompecabezas*

---

*¿Sabes cómo hacer reír a una rubia un lunes por la mañana?  
Contándole un chiste el viernes.*

### Mensaje sexista: las tareas domésticas no son cosa de hombres

*¿Cuánto tarda un hombre en cambiar un rollo de papel higiénico?  
No se sabe. Nunca ha pasado.*

---

*¿Qué entiende un hombre por colaborar en la limpieza de la casa?  
Levantar los pies cuando su mujer pasa la aspiradora.*

### Mensaje sexista: los hombres no valen para nada

*¿Por qué son mejores las pilas que los hombres?  
Porque al menos las pilas tienen un lado positivo.*

### Mensaje sexista: los hombres son tercos

*¿Por qué hacen falta millones de espermatozoides  
para fertilizar un óvulo?  
Porque los espermatozoides son masculinos y, tercamente,  
se niegan a preguntar el camino.*

# Los diccionarios

## Diccionario

‘Repertorio en forma de libro o en soporte electrónico en el que se recogen, según un orden determinado, las palabras o expresiones de una o más lenguas, o de una materia concreta, acompañadas de su definición, equivalencia o explicación!’



El diccionario se encarga de definir o explicar los términos de acuerdo al uso que se les da. Por tanto, un diccionario ha de recoger todo tipo de palabras, coloquiales, vulgares, cultas, y respetar el sentido en el que se usan, aunque no nos guste.

No podemos eliminar del diccionario las palabras porque sean sexistas, racistas, homófobas o xenófobas, pues el diccionario es una herramienta que nos tiene que servir de ayuda en caso de no entender una palabra o expresión. Además, no por eliminar las palabras del diccionario, desaparecen de la realidad ni la realidad cambia.

Lo que sí se puede hacer es corregir aquellas definiciones, ejemplos o marcas de uso que no sean adecuadas. La Real Academia Española ha realizado algunas revisiones en su diccionario intentando evitar el sexismo. Algunos ejemplos:

En 2014 se suprimió la acepción ‘débil, endeble’ que aparecía en la entrada *femenino* y ‘varonil, enérgico’ que aparecía en la de *masculino*.

.....  
Hasta 2017 la expresión *sexo débil* aparecía definida como ‘conjunto de mujeres’. Ahora aparece con una marca de uso que explica que se utiliza con intención despectiva o discriminatoria.

.....  
En 2018 se cambió la quinta acepción del adjetivo *fácil*, que pasó de ‘Dicho especialmente de una mujer: Que se presta sin problemas a mantener relaciones sexuales’ a ‘Dicho de una persona: Que se presta sin problemas a mantener relaciones sexuales’.

Esto demuestra que un diccionario es una obra siempre en construcción, que ha de recoger los cambios que experimentan las lenguas, de acuerdo a los cambios sociales.



# 10

¿PIENSAS COMO HABLAS?

Guía didáctica para un uso  
igualitario del lenguaje

## Nuevos hábitos lingüísticos

Los cambios sociales conllevan inevitablemente cambios en los usos lingüísticos, ya que toda lengua viva es un hecho en constante evolución. La posición de las mujeres en los distintos ámbitos de la vida ha experimentado una gran transformación. Las mujeres han dejado de estar exclusivamente en el ámbito privado para acceder al ámbito público. Esto ha ocasionado nuevos hábitos lingüísticos. Por ejemplo:

Feminizaciones de profesiones tradicionalmente desempeñadas por hombres: *bombrera, torera*...

Masculinizaciones de profesiones tradicionalmente desempeñadas por mujeres: *azafato, matrón*...

Creación de neologismos (palabras nuevas): el APA (Asociación de Padres) pasó a llamarse AMPA (Asociación de Madres y Padres).

Cambios de significados en las palabras: *alcaldesa* ha pasado de significar 'mujer del alcalde' a significar 'mujer que tiene a su cargo una alcaldía'.

Preferencia por otras construcciones que eviten el abuso del masculino genérico y visibilicen a los dos sexos.

Preferencia por hacer visibles a las mujeres y no incluirlas bajo el término *hombre*, ya que puede resultar ambiguo y dar lugar a errores en la interpretación.

## 10.1 Feminizaciones

La incorporación de las mujeres a ámbitos del mundo laboral de donde tradicionalmente habían estado excluidas, ha modificado los modos de expresión, ya que la lengua ha de reflejar una nueva realidad en la que conviven mujeres y hombres.

Tradicionalmente, la designación de oficios y profesiones se acuñaba en masculino y los escasos nombres de oficios acuñados en femenino fueron, precisamente, aquellos que se refieren a ocupaciones relacionadas con las labores domésticas:

*limpiadora*

.....  
*señora de la limpieza*

.....  
*señora de compañía*

.....  
*costurera*

.....  
*lavandera*

.....  
*planchadora*

Antiguamente las formas femeninas de los oficios y profesiones desempeñados por hombres se interpretaban con el sentido de ‘esposa de’ (*alcadesa* ‘mujer del alcalde’, *abogada* ‘mujer del abogado’); afortunadamente esto ha desaparecido, pues el uso va imponiendo las formas femeninas con el significado de ‘mujer que ejerce el cargo’.

Algunas profesiones en principio solo desempeñadas por mujeres han creado la forma masculina correspondiente, ya que hoy día también las desempeñan los varones:

*azafata/azafato*

.....  
*comadrona/comadrón*

.....  
*matrona/matrón*

Como regla general, la Real Academia Española recomienda feminizar y masculinizar los términos que aluden a oficios y profesiones, manteniendo inalterados los sustantivos de una sola terminación (*el canciller/la canciller*), salvo en aquellos casos en los que el uso ya haya consolidado la forma femenina (*jefa, presidenta, jueza*) o masculina (*modisto*).

Lo correcto es usar la forma femenina incluso aunque coincida el nombre de la persona con el de la ciencia, arte o disciplina que desempeña:

- músico/música*
- .....
- técnico/técnica*
- .....
- matemático/matemática*
- .....
- químico/química*

Cuando el nombre de una profesión o cargo está formado por un sustantivo y un adjetivo, ambos elementos deben ir en masculino o femenino dependiendo del sexo del referente:

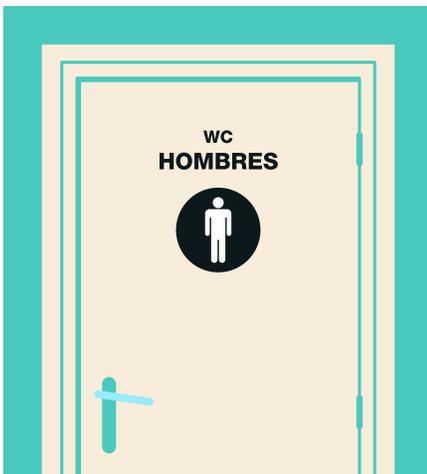
- técnico administrativo/técnica administrativa*
- .....
- detective privado/detective privada*
- .....
- intérprete jurado/intérprete jurada*



## 10.2 El término *hombre*

El sustantivo *hombre* posee un doble significado, como genérico (que incluye a mujeres y a hombres) y como específico (solo referido a varones).

Hay contextos en que está claro que el término *hombre* se refiere exclusivamente a varones y no existe ambigüedad en la interpretación:



### Hombre

1. 'Ser animado racional, varón o mujer'.  
*El hombre prehistórico.*

2. 'Varón' (persona del sexo masculino).

Diccionario de la lengua española / RAE.

Sin embargo, hay contextos en que podemos dudar sobre si las mujeres están incluidas o no bajo el término *hombre*. En estos casos conviene sustituir el término por otro que deje claro que están incluidas (*persona, gente, ser humano, especie humana, humanidad, mujeres y hombres, etc.*):

**el hombre**  
**debe**  
**adaptarse**  
**a los**  
**nuevos**  
**cambios**



¿Las mujeres también?

la gente  
debe  
adaptarse  
a los  
nuevos  
cambios

las personas  
deben  
adaptarse  
a los  
nuevos  
cambios

los seres  
humanos  
deben  
adaptarse  
a los  
nuevos  
cambios

la  
humanidad  
debe  
adaptarse  
a los  
nuevos  
cambios

mujeres  
y hombres  
deben  
adaptarse  
a los  
nuevos  
cambios



## 10.3 El género gramatical en español

El género es una categoría gramatical que clasifica a los nombres en masculinos y femeninos. Los sustantivos en nuestra lengua poseen género gramatical, tanto si se refieren a cosas como a personas. No siempre que se refieren a una persona coincide el género gramatical con el sexo:

**A** / Existen palabras con género masculino y con género femenino que designan a los dos sexos. Se denominan epicenos.

<i>persona</i> (f.)	<i>personaje</i> (m.)
.....	.....
<i>víctima</i> (f.)	<i>bebé</i> (m.)
.....	.....
<i>criatura</i> (f.)	<i>ser</i> (m.)

**B** / Existen palabras que tienen una forma única para referirse al femenino y al masculino, en cuyo caso, adquirirán el género de la palabra que las determina (artículo o adjetivo). Son sustantivos de una única terminación, común para los dos géneros gramaticales:

<i>el testigo/la testigo</i>
.....
<i>el colega/la colega</i>
.....
<i>el artista/la artista</i>

### 10.3.1 / Usos del masculino y del femenino

El género masculino en español tiene un doble uso. Como 'específico' (referido exclusivamente a los hombres) y como 'genérico' (referido tanto a hombres como a mujeres):

Valor específico: *Emilio y Ángel son los alumnos designados.*  
.....  
Valor genérico: *Emilio Núñez y Ana Gallardo son los alumnos designados.*

Solo el masculino puede tener valor genérico y, por tanto, puede emplearse para designar a la clase o especie:

*El gato es un animal muy limpio.*  
.....  
*El perro es un amigo fiel.*

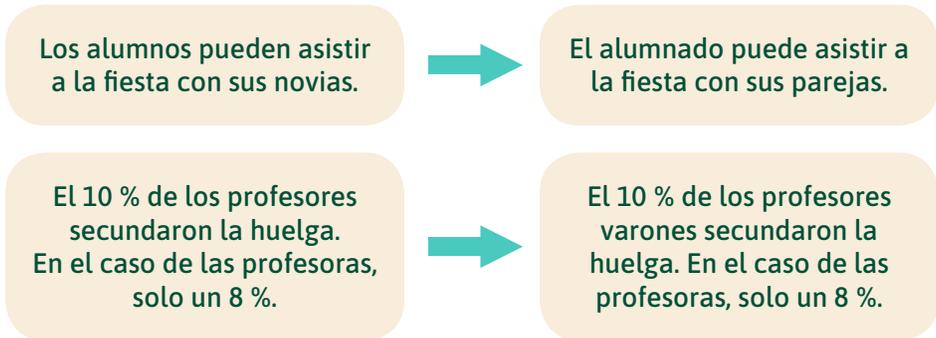
Sin embargo, el género gramatical femenino tiene un único valor 'específico' (solo puede emplearse para designar a las mujeres)

*Ana y Carmen son las alumnas designadas.*

Aunque el masculino como genérico es correcto, no siempre su uso es adecuado, pues hay contextos en que puede generar confusión, mostrando al hombre como sujeto de los hechos que se narran y generando ambigüedad con respecto a si incluye o no a las mujeres; en estos casos, el masculino debe evitarse, acudiendo a los distintos recursos que la lengua pone a nuestra disposición sin atentar contra las normas gramaticales.



También puede ocurrir lo que se denomina *salto semántico*, que se produce cuando se emplea un vocablo con apariencia de genérico (incluyendo a mujeres y a hombres); sin embargo, más adelante, descubrimos que era específico (incluía solo a los hombres). Esto crea un enunciado ambiguo, debido a que estaba cifrado de modo engañoso, pues excluye finalmente al sexo femenino:



### 10.3.2 / Alternativas al masculino genérico

Para evitar los problemas que puede acarrear el masculino genérico, presentamos, a continuación, algunas alternativas, que podrán usarse dependiendo del tipo de texto y de la situación comunicativa, siempre y cuando el resultado sea correcto y coherente.

#### Sustantivos colectivos, abstractos y epicenos

Los sustantivos colectivos son aquellos que, en singular, aluden a un grupo, sin marcar el sexo del referente y con independencia del género gramatical asignado:

Masculino	Colectivo
<i>Los alumnos</i>	<i>El alumnado</i>
<i>Los profesores</i>	<i>El profesorado</i>
<i>Los clientes</i>	<i>La clientela</i>
<i>Los empresarios</i>	<i>El empresariado</i>

Los sustantivos abstractos nombran entidades que no son concretas, ni materiales, por tanto, no se pueden percibir a través de los sentidos. En los rótulos vienen muy bien, pues al ser palabras que no aluden a ningún sexo concreto, permanecen con independencia de que los cargos sean ocupados por mujeres u hombres:

Masculino	Abstracto
jefe de estudios	jefatura de estudios
director	dirección
tesorero	tesorería
presidente	presidencia
vicepresidente	vicepresidencia

Los sustantivos epíctenos son los que, aunque designan seres animados y poseen género gramatical, no se asocian a ningún sexo:

*El personaje principal es Eulalia González.*  
*Vicente Ramírez es una persona estupenda.*

### Palabras no marcadas

Para construir un texto inclusivo, resultan muy útiles las palabras que no tienen marca de género. Así sucede con los sustantivos comunes en cuanto al género (*estudiante, docente*) y con algunos pronombres (*quien/quienes, quienquiera/quienesquiera, alguien, nadie*), adjetivos (*diferente, inteligente*) y determinantes invariables (*cada, su/sus, tal/tales*).

Masculino	Palabras no marcadas
¿Alguno quiere participar?	¿Alguien quiere participar?
El que quiera puede participar	Quienquiera puede participar



↓	<i>Esos estudiantes</i>	<i>Tales estudiantes</i>
	.....	.....
	<i>Todo participante recibirá un regalo</i>	<i>Cada participante recibirá un regalo</i>
	.....	.....
	<i>Todos aprobaron</i>	<i>Nadie suspendió</i>

### Omisión de términos

Las redacciones pueden simplificarse, omitiendo masculinos en algunos casos:

- Delante de los sustantivos comunes en cuanto al género. Es un buen recurso sobre todo en titulares, anuncios breves, formularios...:

<i>Curso dirigido especialmente a los profesionales de la radio</i>	.....	<i>Curso dirigido especialmente a profesionales de la radio.</i>
---	-------	--

- Prescindiendo de los pronombres personales sujetos en masculino (él, ellos, nosotros, vosotros) y manteniendo tan solo las desinencias verbales:

<i>Nosotros promovemos la formación secundaria.</i>	.....	<i>Promovemos la formación secundaria.</i>
---	-------	--

- Empleando estructuras impersonales:

<i>Los usuarios pueden presentar la documentación por registro.</i>	.....	<i>Se puede presentar la documentación por registro.</i>
---	-------	--

- Formas no personales del verbo

<i>Es imprescindible que los interesados presenten una reclamación.</i>	.....	<i>Es imprescindible presentar una reclamación.</i>
---	-------	---

- Pronombres de segunda persona o formas imperativas

<i>Si el solicitante quiere...</i> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <i>El interesado puede informarse en...</i>	<i>Si usted quiere...</i> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <i>Puedes informarte en.../ Infórmate en...</i>
---	--

### Cambio de estructura sintáctica

- Transformando la frase de activa a pasiva y viceversa:

<i>El solicitante debe presentar el formulario telemáticamente.</i>	<i>El formulario debe ser presentado telemáticamente.</i>
---	---

- Sustituyendo el verbo *ser* o *estar*+*adjetivo/participio masculino* por *tener*+*sustantivo*:

<i>Estar obligado</i>	<i>Tener obligación</i>
-----------------------	-------------------------

- Sustituyendo *adjetivo/participio masculino* por *preposición+sustantivo*:

<i>afiliado</i> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <i>titulado</i>	<i>con afiliación</i> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <i>con titulación</i>
--	--

### Cambio de redacción

<i>Hazte socio.</i> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <i>Los españoles acogerán el próximo mundial de fútbol.</i> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <i>El legislador establece...</i>	<i>Asóciate.</i> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <i>España acogerá el próximo mundial de fútbol.</i> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <i>La legislación establece...</i>
---	---

## Perífrasis

Muchos masculinos pueden ser sustituidos por perífrasis, es decir, giros o expresiones equivalentes. A diferencia de las formas desdobladas, no deslucen el estilo y pasan desapercibidas:

Masculino	Perífrasis
<i>los investigadores</i>	<i>el equipo investigador</i>
<i>los lectores</i>	<i>el público lector</i>
<i>los médicos</i>	<i>el personal médico</i>
<i>los políticos</i>	<i>la clase política</i>
<i>los andaluces</i>	<i>el pueblo andaluz</i>

## Desdoblamientos o duplicaciones

Las formas desdobladas o duplicaciones (*profesores y profesoras, alumnas y alumnos*) son un procedimiento muy conocido y recurrente (aunque también el más criticado). Su frecuencia de uso se ha multiplicado en los últimos años, sin duda, por la nueva representación en diversidad que vamos incorporando y que nos hace pensar y comunicar la realidad implicando en ella a las mujeres y no solo a los hombres.

Aunque este procedimiento está documentado desde hace siglos en textos literarios prestigiosos y lo utiliza el propio diccionario académico en muchas de sus definiciones, conviene usarlo solo excepcionalmente y cuando no dispongamos de otro recurso más económico, ya que tiene la desventaja de ser muy repetitivo y lentificar el discurso. Por ello, su empleo debe ser esporádico, pues, a diferencia de las demás alternativas propuestas, el abuso de los desdoblamientos recarga el texto y desluce el estilo.

En determinados contextos, sin embargo, el uso de las formas desdobladas se hace necesario, como indica el *Libro de estilo de la lengua española según la norma panhispánica* de la Real Academia Española (2018: 21):



“Es normal, sin embargo, el desdoblamiento como muestra de cortesía; por ejemplo al comenzar un discurso o en los saludos de cartas y correos electrónicos dirigidos a varias personas: *Damas y caballeros; Estimados alumnos y alumnas*. También resulta natural el desdoblamiento cuando pueda quedar alguna duda de que las personas de uno y otro sexo están incluidas: *Había desheredado a sus hijos y a sus hijas; habló de la vida de los reyes y reinas.*”

Dado que las formas desdobladas tienen la ventaja de hacer visibles a las mujeres de modo muy explícito, resultan muy útiles cuando nombramos cargos, profesiones u oficios tradicionalmente ocupados por hombres o por mujeres, ya que el uso del desdoblamiento ayuda a romper la asociación estereotipada (*planchadoras y planchadores*).

Una recomendación relacionada con el uso de las formas desdobladas es la de alternar el orden de presentación, pues si antepone el masculino al femenino damos prioridad a un género con respecto al otro, contribuyendo así a fijar simbólicamente la jerarquización social que subordina lo femenino a lo masculino.

### Aclaraciones

Otra opción para desambiguar un masculino es, como indica la *Nueva gramática de la lengua española* de la RAE (I, 2009: 87), introduciendo alguna apostilla o un modificador restrictivo que aclare que se incluye a mujeres y a hombres:

*Debatirán expertos, tanto hombres como mujeres.*

.....  
*Participaron candidatos de ambos sexos.*

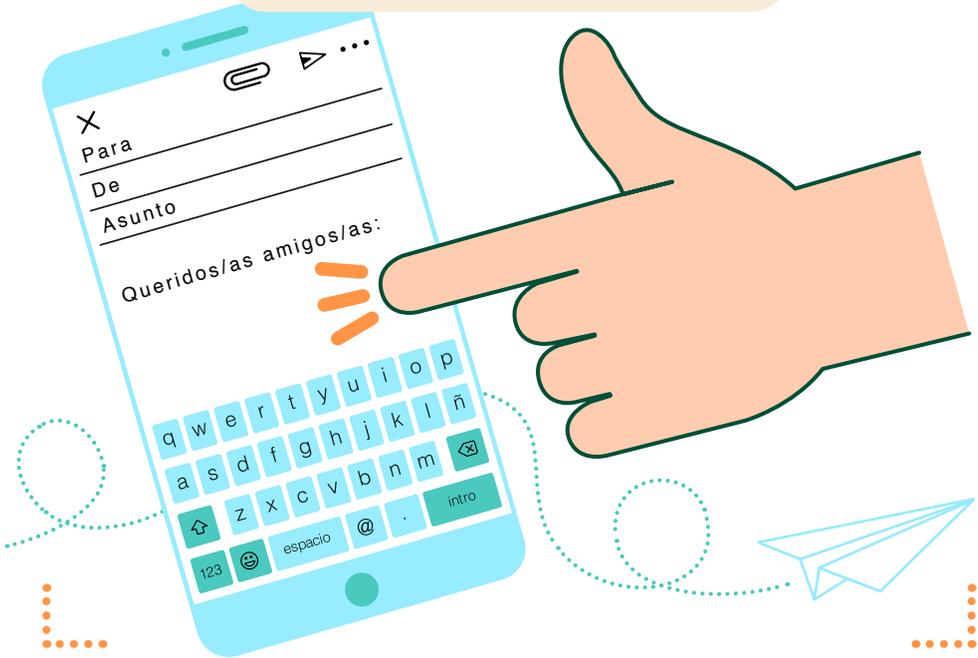
### Alternativas gráficas

Las barras (/), por su economía gráfica, muestran rápidamente la presencia de los dos géneros. Sin embargo, como no es posible su lectura y, además, el abuso de ellas produce textos poco estéticos, se aconseja su utilización únicamente en impresos, formularios y otros textos esquemáticos (tablas, listas...), cuya finalidad es ser rellenados. También son útiles en el encabezamiento de las cartas y correos electrónicos. En estos casos su uso es equivalente al del paréntesis.

Queridos/as amigos/as:

.....

Queridos(as) amigos(as):



Un error común consiste en utilizar sin rigor los desdoblamientos y las barras, lo que puede ocasionar ambigüedad a la hora de interpretar el discurso. Si usamos un término con desdoblamiento o barra señalando así que nos referimos a los dos sexos (*trabajador/a, hijo/a*), y, posteriormente, dentro del mismo documento lo empleamos sin barra (*firma trabajador, firma hijo*), podemos considerar que, en este último caso, se trata de un masculino específico, es decir, solo referido a hombre.

Para evitar esta confusión debemos emplear los recursos sistemáticamente, de forma que si hemos optado por el uso de la barra, debemos emplearlo a lo largo de todo el impreso.

Datos *trabajador/a* .....

Datos *hijo/a* .....

Firma *trabajador/a*

Firma *hijo/a*

---

La arroba (@) es un símbolo, no un signo lingüístico, por tanto, como no se puede leer, no debe emplearse en ningún texto cuya finalidad sea la lectura. Su uso se está implantando en textos breves de carácter informal, dirigidos a gente joven, sobre todo en el espacio digital, en el ámbito de las comunicaciones y de la publicidad (encabezamiento de correos electrónicos, iconos o enlaces electrónicos, carteles, circulares, propaganda, anuncios, logotipos...).



## Rasgos sexistas del discurso

### Tratamiento familiar

Cuando en una situación formal nombramos a las mujeres solo por su nombre, sin apellidos, cargos o atribuciones, reducimos su importancia social, sobre todo si en el mismo discurso los hombres son nombrados por sus apellidos o profesiones. Por ello, si optamos por usar solo el nombre, lo haremos para todo el mundo; si decidimos usar nombre y apellido, igualmente.

Daniel Bracho  
y Rocío asistirán...

Daniel Bracho y Rocío Madrid asistirán...

Daniel y Rocío asistirán...

Rocío y Daniel asistirán...

Si usamos apodos o formas acortadas de los nombres (*Auxi* en lugar de *Auxiliadora*, *Emi* en lugar de *Emilio*) en contextos formales donde otras personas son tratadas de modo más serio contribuimos a quitar importancia a unas personas con respecto a otras.

Tampoco es correcto nombrar a las personas anteponiendo el artículo al nombre propio. A veces esto ocurre con personajes femeninos relevantes del mundo de la política, de la economía..., lo que no suele ocurrir con sus homólogos masculinos.

Hoy ha salido la Merkel  
en el telediario.



Dirás Ángela  
Merkel.



Otras veces existe la tendencia a tratar a las mujeres de modo más infantil que a los hombres, nombrándolas *niñas* o *chicas* o utilizando diminutivos, cuando lo correcto en el contexto es tratarlas como personas adultas.

### Asimetría en las fórmulas de respeto

Cuando nos dirijamos, sobre todo por escrito o en contextos formales, a varias personas, debemos procurar darles un trato simétrico. Si optamos por usar un tratamiento de cortesía (Sr./Sra., D./D.<sup>a</sup>) hay que dárselo tanto a mujeres como a hombres:

Maite y Don Jesús testificaron.

D.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> Teresa y D. Jesús testificaron.

Como señala la RAE en su *Nueva Gramática* (2009), la oposición entre *señora/señorita* se considera discriminatoria, a menos que se use para señalar únicamente una diferencia de edad, ya que, cuando se aplica al estado civil de la mujer, introduce una distinción social inexistente entre los varones.

### Condición de dependencia

Hay que evitar tratar a las mujeres por sus relaciones de dependencia con respecto al hombre. Expresiones como *señora de*, *mujer de*, *esposa de* inciden en su condición de casada, ocultando su nombre tras el apellido del marido.

*\*La señora de Martínez manifestó su disconformidad con el presupuesto presentado.*

Este ejemplo demuestra que las formas *señor/señora* no siempre se usan de modo simétrico, pues el término femenino *señora* posee el significado de ‘esposa’ que no posee el masculino *señor*.

Hay que hacer visibles a las mujeres por sus nombres y no por el ser del que dependen (*novias de, hijas de...*).

### Denominación sexuada y aposiciones redundantes

En ocasiones los hombres son nombrados por su nombre, profesión, estatus social, nacionalidad, etc., mientras que de las mujeres solo se resalta su condición sexuada, lo que hace que parezca que carecen de identidad.



lasintesis.com.ar, 27-VII-2016

Otra forma de destacar su condición sexuada sucede cuando se emplean aposiciones redundantes que tienen como núcleo el sustantivo *mujer*, seguido del término que alude a su profesión:

*\*Las mujeres médicas no logran romper el techo de cristal.*

*Las médicas no logran romper el techo de cristal.*



elpais.com, 13-IX-2018

## Cosificación

Un rasgo muy despectivo consiste en tratar a las mujeres como objetos, tal como sucede en el siguiente titular.



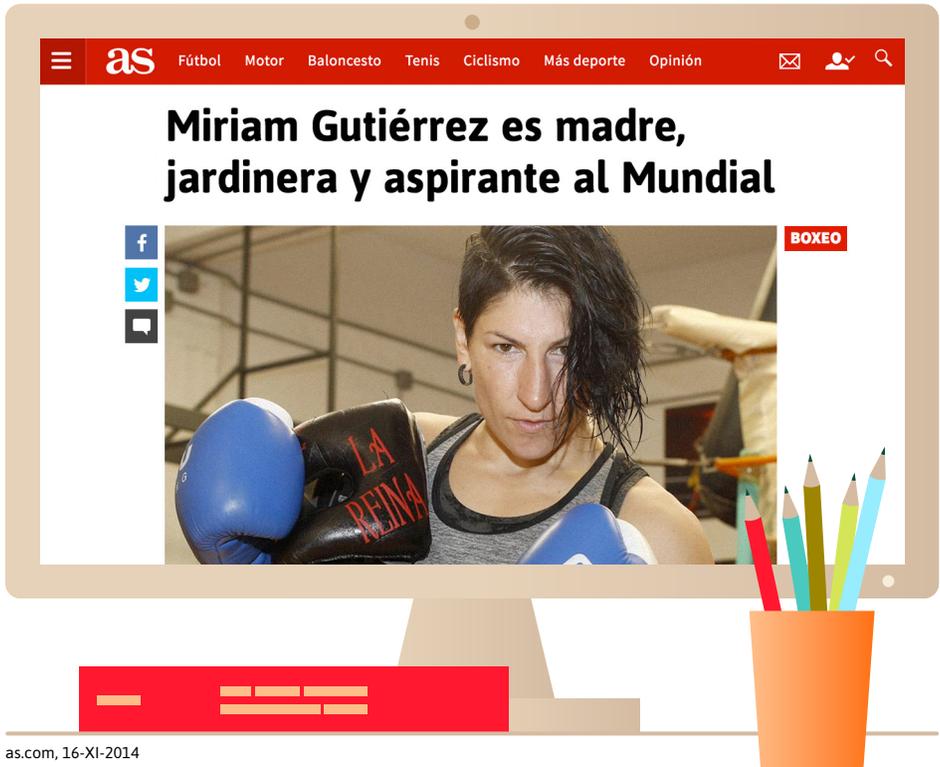
## Orden de presentación

Como explica la Nueva gramática de la lengua española de la Real Academia, el orden que damos a los elementos oracionales responde, entre otras razones, al énfasis que otorgamos a los segmentos sintácticos que deseamos resaltar.

Por tanto, si siempre optamos por anteponer el término masculino al femenino (*hombres y mujeres, niños y niñas, profesores y profesoras*), estamos dando una preferencia a uno de los géneros que no posee ninguna justificación gramatical, y que, sin embargo, contribuye a consolidar la idea de que un sexo es prioritario con respecto al otro.

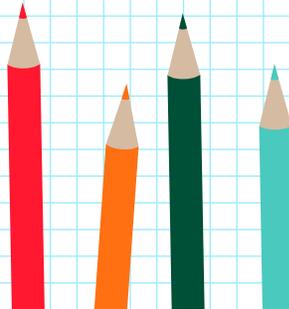
Lo mismo sucede con el orden que damos a los elementos que describen a las

personas. En el siguiente titular, al colocar *boxeadora* en último lugar estamos restando importancia al hecho deportivo, cuando es lo realmente importante, ya que se trata de una noticia publicada en el diario As:



## Sugerencias de actividades

- 1 Practicar la regla de inversión a chistes sexistas y reflexionar sobre el resultado.
- 2 Reescribir titulares en los que el masculino genérico resulte ambiguo poniendo en práctica alternativas más igualitarias pero evitando barras, arrobas y desdoblamientos.
- 3 Escribir las formas femeninas de nombres de oficios y profesiones.
- 4 Encontrar frases en las que el término *hombre* esté empleado de forma genérica y reescribirlas sustituyéndolo por otros términos más inclusivos.
- 5 Inventar refranes o eslóganes publicitarios que fomenten la igualdad.



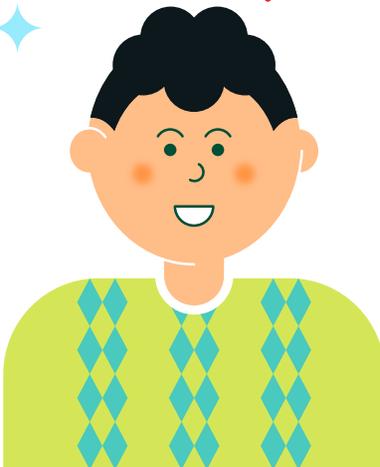


La pareja ideal  
comparte  
trabajo y hogar.

Cuando la casa es  
de dos, las tareas  
repartidas es lo mejor.



En un mundo en igualdad  
todo será felicidad.





**Fin.**



# Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting from the pencil tip and extending across the page.

# Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting from the top of the page and extending to the bottom.





**¿Piensas  
como  
hablas?**



JUNTA DE ANDALUCÍA

COEDUCACIÓN