



MANUAL PARA EL USO DEL **LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA**

Dirigido al personal de la administración pública estatal y municipal

MANUAL PARA EL USO DEL

**LENGUAJE INCLUYENTE
Y NO SEXISTA**

Dirigido al personal de la administración pública estatal y municipal



EDITOR

Gobierno del Estado de México
Secretaría de las Mujeres

Manual para el uso del lenguaje incluyente y no sexista.
Dirigido al personal de la administración pública estatal y municipal.
© Primera edición 2022

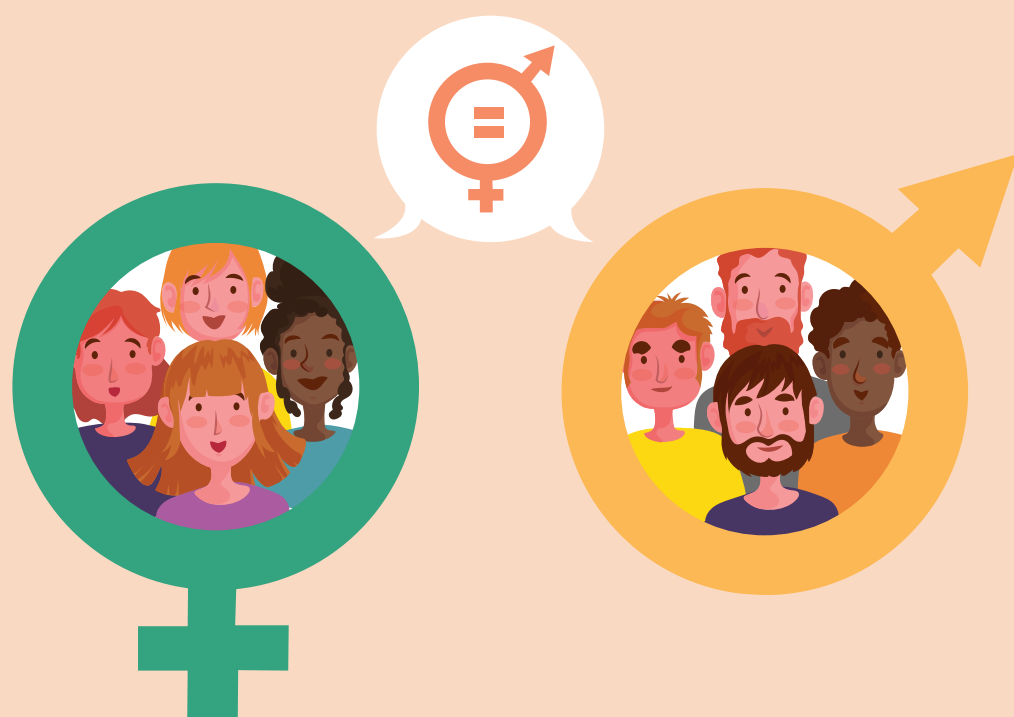
D.R. © 2022 Secretaría de las Mujeres
Av. Miguel Hidalgo núm. 1031 poniente,
Barrio San Bernardino, C. P. 50080.
Toluca, Estado de México.
Tel.: 722 934 27 00.
<https://semujeres.edomex.gob.mx/>

CE:CSSM/02/06/22

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa del Gobierno del Estado de México a través de la Secretaría de las Mujeres.

CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN	9	12. SEXISMO LÉXICO	27
2. OBJETIVO	11	13. SEXISMO SINTÁCTICO	31
3. GENERALIDADES	12	14. DESAGREGACIÓN DE DATOS POR SEXO	32
4. SEXISMO	12	15. USO DE IMÁGENES NO SEXISTAS	32
5. FUNDAMENTOS LEGALES APLICADOS EN LA MATERIA	15	16. LENGUAJE GESTUAL	34
5.1 INSTRUMENTOS INTERNACIONALES	15	17. EVITAR LENGUAJE DISCRIMINATORIO Y OFENSIVO	34
5.2 INSTRUMENTOS NACIONALES	17	18. LISTA DE PROFESIONES Y OCUPACIONES EN FEMENINO Y MASCULINO	37
5.3 INSTRUMENTOS ESTATALES	18	19. LISTA DE PROFESIONES Y OCUPACIONES GENÉRICAS	42
6. USO DEL LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA	22	20. ABREVIATURAS	52
6.1 SUSTANTIVOS COLECTIVOS	22	21. EJERCICIOS	53
7. TÍTULOS ACADÉMICOS, OCUPACIONES Y CARGOS	24	22. CONCLUSIONES	57
8. ARTÍCULOS	25	23. GLOSARIO	58
9. PRONOMBRES	25		
10. DIAGONALES Y PARÉNTESIS EN VOCATIVOS	27		
11. ARROBA (@)	27		



1. PRESENTACIÓN

Las desigualdades con base en el género aún existen en todos los países, en todos los grupos sociales y son relevantes en todas partes (ONU, 2018). Las mujeres, quienes son más de la mitad de la población mundial, han sido y son discriminadas y violentadas por razón de su sexo a lo largo de la historia; reciben un trato desigual y son segregadas al considerarlas inferiores a los hombres. Por tal motivo, los Estados que integran el Sistema de Naciones Unidas, incluido México, se han comprometido a adoptar medidas para erradicar los usos excluyentes del lenguaje.

Nada de lo que decimos en cada momento de nuestra vida es neutro (CONAVIM, 2018) es decir, de manera sutil, esta discriminación se manifiesta a través de la lengua, ya que esta refleja el pensamiento, la cultura, los principios y valores de una sociedad, por lo que todas las palabras tienen una lectura de género que transmiten y refuerzan los estereotipos y roles atribuidos a mujeres y hombres. El uso del lenguaje sexista y excluyente de ninguna manera puede ser intrascendente, ya que mientras se incurra en el no podremos conformar una sociedad igualitaria.

El postulado básico de esta transformación es nombrar lo diferente, lo silenciado históricamente, al promover valores de respeto y no discriminación entre los seres humanos y hacia lo femenino de manera específica.

Para lograr la igualdad real y sustantiva entre hombres y mujeres es imperativo que el personal del servicio público desarrolle sus actividades de tal forma que no fomente la continuidad de la discriminación entre mujeres y hombres.

La administración estatal actual está comprometida y es responsable de ser incluyente con la población, resaltando la importancia de intervenir a partir de un enfoque interseccional, es decir, sin olvidar a aquellos grupos vulnerados por más de una condición, como son las personas indígenas, personas adultas mayores, personas con discapacidad, niñas, niños, adolescentes, personas de la diversidad sexual, migrantes y mujeres. Es importante no solo incluirles en las actividades que competen a la comunidad, sino referirnos de manera adecuada para evitar más de un término equivocado que dañe su integridad y autoestima.

El presente manual, además de ser una herramienta auxiliar en el proceso de la comunicación escrita para evitar el uso sexista y excluyente del lenguaje, es una modificación y actualización a la edición 2014. En esta ocasión se agrega información sobre lenguaje incluyente, cuyo objetivo es contribuir a la visibilización de la diversidad y de las mujeres, dejando fuera el establecimiento del género binario y el androcentrismo.

Asimismo, se abordan ejemplos e información acerca del uso de imágenes no sexistas y lenguaje gestual, ya que, así como existe sexismo en el lenguaje escrito, también puede observarse en otros tipos, como el oral, gestual y visual.

Además, con el propósito de denominar y reconocer a las mujeres en las diferentes profesiones, cargos y oficios, se proponen algunas formas incluyentes en femenino y masculino; también agregamos una lista con un grupo de palabras que, gramaticalmente, tendrán un género masculino o femenino independientemente del sexo de la persona o personas aludidas, en estos casos, el sexo de la persona de referencia es indicado por el artículo o adjetivo que le acompañan.

Derivado de lo anterior, se incorpora una lista con abreviaturas que tienen como referente terminologías no binarias; no obstante, algunas no admiten variaciones respecto al género, por lo que será el contexto el que determine su empleo.

Al final del documento podrán encontrarse algunos ejercicios con la intención de que las personas puedan autoevaluar y empezar a aplicar sus conocimientos sobre el uso del lenguaje incluyente y no sexista.



2. OBJETIVO

Familiarizar al personal del servicio público en sus diversos ámbitos con las estrategias del lenguaje incluyente y no sexista que ofrece la lengua española y servir como auxiliar en la erradicación paulatina y permanente del lenguaje excluyente en la comunicación escrita, oral, visual y gestual para contribuir a la igualdad entre mujeres y hombres; así como evitar perpetuar los estereotipos de género, el sexismo social y lingüístico.

3. GENERALIDADES

Los atributos asociados a las distintas expresiones de género y su vínculo con lo masculino o femenino han creado situaciones de desigualdad en todo el mundo, especialmente para las mujeres. Por ello, la perspectiva de género tiene como objetivo visibilizar y fomentar la participación de las mujeres en todos los ámbitos, garantizando su acceso a las mismas oportunidades.

Desde esa perspectiva, se “analiza las posibilidades vitales de las mujeres y los hombres; el sentido de sus vidas, sus expectativas y oportunidades, las complejas y diversas relaciones sociales que se dan entre ambos géneros, así como los conflictos institucionales y cotidianos que deben enfrentar a las maneras en que lo hacen” (Lagarde, 1996, pp. 2-3)..

En el campo de la redacción de textos, el uso del lenguaje incluyente busca que la comunicación considere necesidades específicas, es decir, establecer sinergias para lograr la igualdad.

La problemática en la que se encuentran las mujeres no había sido vista como un asunto de derechos humanos, pues se atribuía su origen a la falta de desarrollo y a la no consolidación de las democracias, esto es, se reducía a un problema que los gobiernos y las propias mujeres debían resolver.

Sin embargo, diversos estudios e informes basados en evidencias, presentados ante instancias internacionales de derechos humanos, mostraron una abrumadora realidad mundial: las mujeres no tienen las mismas condiciones que los hombres para participar en la vida privada y pública, debido a que las situaciones de discriminación sexual y violencia les impiden ejercer plenamente sus derechos políticos, civiles, culturales, económicos, entre otros.

Resulta indudable que la discriminación sexual se presenta en la vida privada y pública: en la familia, la escuela, el trabajo, los medios de comunicación e instituciones gubernamentales, entre otros; situación que se ve reflejada en la historia, el derecho, el pensamiento científico, filosófico, religioso, político y, por supuesto, en el lenguaje.

4. SEXISMO

Este concepto se refiere a todas aquellas prácticas y actitudes que promueven el trato diferenciado de las personas en razón de su sexo, del cual se asumen características y comportamientos con los que se espera que los hombres y las mujeres actúen de forma cotidiana. Las prácticas sexistas afectan sobre todo a las mujeres, dada la vigencia de creencias culturales que las consideran inferiores o desiguales a los hombres por naturaleza.

El sexismo es el conjunto de prácticas sociales que mantienen a un sexo en situación de subordinación y explotación, valorando positivamente a uno de ellos, por lo tanto puede incluir dieferentes creencias y actitudes como las siguientes:

- La creencia de que un sexo es superior o inferior al otro.
- La actitud de misoginia o misandria.
- La actitud de imponer una noción de masculinidad (género) a las mujeres (sexo).
- El menosprecio o la ocultación de las mujeres.
- La burla o la descalificación hacia la apariencia o conducta de mujeres y hombres.
- Referencias que aluden de manera despectiva a la sexualidad de las mujeres o de los hombres (Cfr. BID y SEE, 2008, p. 19).

Por lo tanto, el género que sufre el menosprecio sistemático en todos los ámbitos de la vida y las relaciones humanas es el femenino. En este sentido, es importante distinguir entre el sexismo lingüístico y el social. El sexismo lingüístico refiere a la emisión de un mensaje que, debido a su forma, es discriminatorio por razón de sexo; mientras que, en el social, la discriminación radica en el fondo, no en la forma.

Una vez esclarecido este punto, trataremos el sexismo léxico, que es la utilización de ciertas palabras aisladas con carácter discriminatorio. Este campo puede dividirse a su vez en doce campos:

1. Tratamientos de cortesía
2. Pares incorrectos
3. Duales aparentes
4. No mencionar a las mujeres
5. Nombres y apellidos
6. Vacíos léxicos
7. Vocablos ocupados
8. Insultos
9. Chistes y refranes
10. Palabras y expresiones androcéntricas
11. Cargos
12. Oficios y profesiones.

En el lenguaje, la distinción entre lo femenino y lo masculino en sí misma no es indicativa de sexismo ni de discriminación, ya que en ocasiones resulta necesario nombrar por separado a las mujeres de los hombres. De hecho, el uso del género gramatical cambia de un idioma a otro.

El uso no sexista en el lenguaje supone dejar de utilizar el masculino como genérico para designar lo masculino y lo femenino. Esto implica visibilizar a las mujeres en el uso de palabras e imágenes y, además, identificar las acciones que realizan mujeres y hombres como partes equilibradas, sin predominio de alguna sobre la otra.

En el proceso del conocimiento, las palabras y mensajes aportan conceptos y promueven un cambio de actitudes, es decir, el uso del lenguaje no es neutral, tiene consecuencias en la comunicación cotidiana, que pueden traducirse en discriminación, sexismo, subordinación e inequidad, al no usarlo con un sentido inclusivo. De ahí la pertinencia del correcto uso del lenguaje, con la incorporación de la perspectiva de género para frenar la cultura discriminatoria y evitar estigmas y prejuicios en las palabras.



5. FUNDAMENTOS LEGALES APLICADOS EN LA MATERIA

5.1 INSTRUMENTOS INTERNACIONALES

Con el propósito de lograr un mayor desarrollo social y construir una relación más equitativa entre las personas, algunos sectores sociales y políticos han entendido la relación que hay entre lenguaje y relaciones humanas, entre lenguaje y violencia.

Gracias a esta comprensión sobre la importancia y trascendencia del lenguaje, se han ido creando y modificando leyes, reglamentos y normas para incluir como una condición obligatoria en la construcción de la igualdad sustantiva, el uso incluyente y no sexista del lenguaje. Así, contamos ya con diferentes documentos, normas y artículos en los que aparece la prohibición u obligación de emplear un lenguaje que no sea discriminatorio, estereotipado, sexista o excluyente.

Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés)

ARTÍCULO 5

Los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas para:

- a) Modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con mira a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres.

Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, conocida como Convención de Belém Do Pará

ARTÍCULO 6

El derecho de toda mujer a una vida libre de violencia incluye, entre otros:

- a) El derecho de la mujer a ser libre de toda forma de discriminación, y
- b) El derecho de la mujer a ser valorada y educada libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación.

Oficina de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)

Resolución 14.1 aprobada por la Conferencia General de la UNESCO, en su vigésima cuarta reunión, apartado 1, párrafo 2:

Exhorta a evitar el empleo de términos que se refieren a un solo sexo, salvo si se trata de medidas positivas a favor de las mujeres.

ONU Mujeres

La incorporación de la perspectiva de género es una estrategia universalmente aceptada para promover el empoderamiento de la mujer y lograr la igualdad entre los géneros mediante la transformación de las estructuras de desigualdad.

Declaración y Plataforma de Acción de Beijing

Capítulo III. [...] se exhorta a los gobiernos, a la comunidad internacional y a la sociedad civil, inclusive a las organizaciones no gubernamentales y el sector privado, a que adopten medidas estratégicas en las siguientes esferas decisivas de especial preocupación: [...] Estereotipos sobre la mujer y desigualdad de acceso y participación de la mujer en todos los sistemas de comunicación, especialmente en los medios de difusión.

Programa de Acción Regional para las Mujeres de América Latina y el Caribe (CEPAL), 1995-2001

El Programa de Acción refleja las prioridades de los países miembros de América Latina y el Caribe. En este programa se plantea de manera precisa la preocupación por el lenguaje sexista:

Área VII: Reconocimiento de la pluralidad cultural de la región.

Objetivo estratégico VII.6 Eliminar las expresiones sexistas del lenguaje y contribuir a la creación de un discurso que exprese la realidad de las mujeres.

Acción estratégica VII.6.a Promover la adopción de medidas destinadas a eliminar las expresiones sexistas en el lenguaje y contribuir a la creación de un discurso que exprese la realidad de las mujeres, especialmente en los currículos y material educativo.



5.2 INSTRUMENTOS NACIONALES

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CEPEUM)

ARTÍCULO 1

Establece la prohibición de toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, entre otras.

ARTÍCULO 4

Determina que el hombre y la mujer son iguales ante la ley.

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (LFPED)

ARTÍCULO 1

De conformidad con la Constitución Federal se preverá y eliminará toda distinción, exclusión, restricción, o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades.

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (LGIMH)

ARTÍCULO 42

Promover la utilización de un lenguaje con perspectiva de género en la totalidad de las relaciones sociales, y velar por que los medios de comunicación transmitan una imagen igualitaria, plural y no estereotipada de mujeres y hombres en la sociedad, promuevan el conocimiento y la difusión del principio de igualdad entre mujeres y hombres y eviten la utilización sexista del lenguaje. [...]

Ley del Instituto Nacional de las Mujeres (LINM)

ARTÍCULO 4

El objeto general del Instituto es promover y fomentar las condiciones que posibiliten la no discriminación, la igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros; el ejercicio pleno de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social del país.

Norma Mexicana para la Igualdad Laboral entre Mujeres y Hombres (NMX-R-025-SC- FI-2015)

Establece los requisitos para obtener la certificación de las prácticas para la igualdad laboral entre mujeres y hombres.

Reglamento de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV)

ARTÍCULO 10

Fomentar que los medios de comunicación promuevan el respeto a la dignidad de las mujeres y eviten el uso de lenguaje e imágenes que reproduzcan estereotipos y roles de género que refuerzan y naturalizan la Violencia contra las Mujeres; generar mecanismos para que la comunicación institucional se realice con un lenguaje incluyente y con perspectiva de género.

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA)

ARTÍCULO 37

Para garantizar la igualdad sustantiva, las autoridades del Estado y sus Municipios deberán: I. Transversalizar la perspectiva de género en todas sus actuaciones y procurar la utilización de un lenguaje incluyente en sus documentos oficiales.

5.3 INSTRUMENTOS ESTATALES

Constitución Política del Estado Libre y Soberano de México

ARTÍCULO 5

En el Estado de México todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los tratados internacionales en los que el Estado mexicano sea parte, en esta Constitución y en las leyes que de ésta emanen, por lo que gozarán de las garantías para su protección, las cuales no podrán restringirse ni suspenderse salvo en los casos y bajo las condiciones que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece.

Código de Procedimientos Penales para el Estado de México (CPPEM)

ARTÍCULO 15

Todas las personas son iguales ante la ley y deben ser tratadas conforme a las mismas reglas. Las autoridades deberán tomar en cuenta las condiciones particulares de las personas y del caso, pero no pueden fundar sus decisiones sobre la base de la nacionalidad, género, origen étnico, entre otros.

Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de México (LAMVLEM)

ARTÍCULO 1

Tiene por objeto la prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia contra las mujeres para garantizar el acceso de las mujeres a una vida libre de violencia que favorezca su desarrollo y bienestar conforme a los principios de igualdad y de no discriminación, que garanticen el desarrollo integral de las mujeres.

Capítulo II. Del Programa Integral para la Igualdad de Trato y Oportunidades entre Mujeres y Hombres y para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres

ARTÍCULO 37

El Programa deberá ser elaborado por el Sistema Estatal y coordinado por el Ejecutivo Estatal y es el mecanismo que contiene las acciones que, en forma planeada y coordinada, deberán realizar las dependencias, los organismos auxiliares y los organismos autónomos del Estado, en el corto, mediano y largo plazo.

Ley de Igualdad de Trato y Oportunidades entre Mujeres y Hombres del Estado de México (LITOMHEM)

ARTÍCULO 7 Fracción IV

Impulsar el uso de un lenguaje no sexista en los ámbitos público y privado.

Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de México (LDNNAEM)

ARTÍCULO 21

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho al mismo trato y acceso de oportunidades para el reconocimiento y goce de los derechos contenidos en la presente Ley, a fin de lograr su desarrollo integral. Con el fin de garantizar la igualdad sustantiva entre niñas, niños y adolescentes, las autoridades estatales y municipales, en el ámbito de sus respectivas competencias, deberán realizar las siguientes acciones:

- I. Transversalizar la perspectiva de género en todas sus actuaciones y procurar el uso de un lenguaje no sexista en sus documentos oficiales.

Ley para la Protección, Integración y Desarrollo de las Personas con Discapacidad del Estado de México

ARTÍCULO 4

Para los efectos de esta Ley, son principios rectores para la integración de políticas públicas, los siguientes:

- a) La equidad;
- b) La justicia social;
- c) El respeto de la dignidad;
- d) La autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas;
- e) La no discriminación;
- f) La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad;
- g) El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humanas;
- h) La igualdad de oportunidades; y
- i) La accesibilidad.

Ley del Adulto Mayor del Estado de México

ARTÍCULO 5

Son derechos de los adultos mayores, además de aquellos que les reconozcan otras leyes, los siguientes:

- VII. Recibir trato digno y apropiado de las autoridades estatales y municipales en el ejercicio y respeto de sus derechos.

Ley de Derechos y Cultura Indígena del Estado de México

ARTÍCULO 8

Corresponde al Ejecutivo Estatal, a través de sus dependencias y organismos auxiliares:

- VI. Asegurar que los integrantes de las comunidades indígenas gocen de todos los derechos y oportunidades que la legislación vigente otorga al resto de la población de la entidad.

Ley de Apoyo a Migrantes del Estado de México

ARTÍCULO 8

Son medidas de apoyo y protección a migrantes las siguientes:

- III. Ser sujeto de un trato respetuoso, oportuno y con calidad.

Ley para Prevenir, Combatir y Eliminar Actos de Discriminación en el Estado de México

Artículo 8

Las autoridades estatales y municipales están obligadas a adoptar las medidas positivas y compensatorias que tiendan a favorecer condiciones de equidad e igualdad real de oportunidades y de trato, así como para prevenir y eliminar toda forma de discriminación de las personas.



6. USO DEL LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA

6.1 SUSTANTIVOS COLECTIVOS

Se tiende a confundir el género masculino con la totalidad de las personas para darle un valor universal. Para evitarlo se recomienda utilizar sustantivos colectivos que “en singular, designa una pluralidad de entes” (García, Meilán y Martínez, 2004, p.126), son las palabras que designan ambos sexos con la finalidad de evitar expresiones sexistas.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • El hombre descubrió el fuego • Los ciudadanos • Los niños mexicanos • Amigos 	<ul style="list-style-type: none"> • La humanidad descubrió el fuego • La ciudadanía • La niñez mexicana • Amistades

Adjetivos sin marca de género en lugar de sustantivos

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • El desempleo entre los jóvenes • La huelga de los estudiantes • Los problemas de los vecinos • Los profesores 	<ul style="list-style-type: none"> • El desempleo juvenil • La huelga estudiantil • Los problemas vecinales • El profesorado

Recurrir a la doble forma femenino-masculino cuando sea conveniente y necesario

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenidos todos • Hombres que trabajan en el servicio público • Día del Niño • Los niños tienen derechos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenidas todas y todos • Bienvenidas y bienvenidos • Mujeres y hombres que trabajan en el servicio público • Día de la Niña y del Niño • Las niñas y los niños tienen derechos

Sustantivos con forma única para referir a seres de uno u otro sexo

Los sustantivos comunes en cuanto al género son aquellas palabras que tienen una sola forma para designar a los dos géneros gramaticales, y cuyo género es especificado por los artículos y adjetivos que le acompañan.

Ejemplos:

- El/la estudiante
- Ese/esa psiquiatra
- Un buen/una buena profesional
- El/la representante
- El/la titular

Uso de la palabra persona. Anteponer la palabra persona para evitar el masculino.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Adulto • Beneficiario • Interesado 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona adulta • Persona beneficiaria • Persona interesada



7. TÍTULOS ACADÉMICOS, OCUPACIONES Y CARGOS

Deberá evitarse el uso de los títulos académicos y las ocupaciones en masculino cuando estos se refieran a mujeres; por el contrario, serán empleados los sustantivos en femenino cuando el referente sea una mujer y en masculino cuando sea un hombre.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • La ingeniero • La arquitecto • La juez 	<ul style="list-style-type: none"> • La ingeniera • La arquitecta • La jueza

Respecto a los cargos, deberá evitarse el uso del género masculino y se recurrirá al uso de sustantivos que refieran más bien a las áreas de los cargos para dar un sentido neutro; es decir, emplear construcciones metonímicas¹, para no dar a entender que los cargos sólo son ocupados por hombres.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Convocar a los jefes de departamento • Se reunirán los gerentes del banco • Enviar los documentos a cada uno de los directores 	<ul style="list-style-type: none"> • Convocar a las jefaturas de departamento • Se reunirán las gerencias del banco • Enviar los documentos a cada una de las direcciones



¹ La metonimia es una figura retórica que consiste en designar algo con el nombre de otra cosa tomando el efecto por la causa y viceversa.

8. ARTÍCULOS

Utilizar los artículos el, la, las, los, para incluir a ambos géneros sin repetir el sustantivo. Es recomendable alternar el orden de los artículos y cuidar la concordancia entre el último artículo y el sustantivo.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Los trabajadores deben permanecer en su sitio de trabajo • Los usuarios morosos recibirán una sanción • Los estudiantes deben permanecer en el salón de clases • Los adolescentes deben asistir a la conferencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las y los trabajadores deben permanecer en su sitio de trabajo • Los y las usuarias morosas recibirán una sanción • Las y los estudiantes deben permanecer en el salón de clases • Las y los adolescentes deben asistir a la conferencia

9. PRONOMBRES

Utilizar los pronombres personales, posesivos, reflejos, indefinidos, relativos y átonos permitirá sustituir el sustantivo masculino.

Ejemplos:

Personales: yo, tú, ustedes.

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Entre todos atenderán a las personas beneficiarias 	<ul style="list-style-type: none"> • Ustedes atenderán a las personas beneficiarias

Poseivos: nos, nuestro, nuestra, nuestras, su, sus, consigo, se.

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Esta institución cuenta con especialistas al servicio de los usuarios • Es bueno para el bienestar del hombre 	<ul style="list-style-type: none"> • Esta institución cuenta con especialistas a su servicio • Es bueno para nuestro bienestar

Reflexivos: se, te, nos.**Expresión no inclusiva**

- El trabajador solicitará licencia cuando exista una enfermedad grave
- Hezte socio
- El que utilice las oficinas deberá asegurarse de apagar los equipos de cómputo

Expresión inclusiva

- Se solicitará licencia cuando exista una enfermedad grave
- Asóciate
- Cualquiera que utilice las oficinas deberá asegurarse de apagar los equipos de cómputo

Relativos: quien, quienes.**Expresión no inclusiva**

- Los conductores de esta vía
- El que suscribe

Expresión inclusiva

- Quienes conduzcan por esta vía
- Quien suscribe

Átono: les.**Expresión no inclusiva**

- Los felicito por su labor altruista

Expresión inclusiva

- Les felicito por su labor altruista

Usar el gerundio y el infinitivo. Sintácticamente es posible emplear los verbos en gerundio o infinitivo para evitar el empleo del masculino genérico.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva

- Los que utilizan el lenguaje no sexista evitan la discriminación hacia las mujeres
- Es necesario que el usuario tenga una cuenta para acceder al portal

Expresión inclusiva

- Utilizando el lenguaje no sexista evitamos la discriminación hacia las mujeres
- Es necesario tener una cuenta para acceder al portal

10. DIAGONALES Y PARÉNTESIS EN VOCATIVOS

Cuando en un mensaje se desconozca si la persona destinataria es hombre o mujer, es posible utilizar diagonales o paréntesis en los vocativos, pero solamente en textos cortos, como: formularios, solicitudes, cuestionarios, carteles o cualquier otro documento con poco espacio, ya que abusar de ellos en el texto formal resulta una lectura cansada y poco legible.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva

- Interesado
- Usuario

Expresión inclusiva

- Interesada(o)
- Usuaría/o

11. ARROBA (@)

La arroba según la Real Academia Española no es un signo lingüístico para designar a ambos géneros, ni indica ninguna grafía; por ello, su uso es incorrecto cuando se utiliza de esta manera y se recomienda emplear sustantivos femeninos, masculinos, colectivos, etcétera.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva

- Funcionari@s
- Maestr@s

Expresión inclusiva

- Funcionarias y funcionarios
- Maestras y maestros

12. SEXISMO LÉXICO

Pertenece a una de las dos formas del sexismo lingüístico y refiere al uso de algunas palabras que pueden identificarse aisladamente (García Meseguer, 1999, p. 20), se divide principalmente en 12 campos, los cuales se indican a continuación.

a. Tratamientos de cortesía

Cuando el contexto de las formas de cortesía lo permita, en la información de carácter oficial se sugiere utilizar el término señora para referirse a las mujeres, sin distinción de edad o estado civil, pues al utilizar señor, el término indica que es un hombre adulto pero no prejuzga su estado civil. Por otra parte, si se decide utilizar los apellidos, se procurará emplear ambos, con el objetivo de no invisibilizar a las madres que proporcionaron el apellido. Las mujeres tampoco serán nombradas a través del apellido del esposo, ni anteponiendo la preposición de.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Señora Sandra de García • Sr. García y esposa • Sr. y Sra. Pérez 	<ul style="list-style-type: none"> • Señora Sandra Gómez Carrillo • Sr. García Guzmán y Sra. Gómez Carrillo • Alejandro Pérez Alvarado y Érika Valdés Nava

b. Duales aparentes

Palabras donde “nos enfrentamos a una raíz léxica cuyo significado se ve alterado porque obtenemos conceptos diferentes según la forma masculina o femenina” (Calero, 1999, p. 97).

Ejemplos:

Mujeres	Hombres
<ul style="list-style-type: none"> • Aventurera: prostituta • Mujer pública: prostituta • Soltera: quedada • Querida: amante 	<ul style="list-style-type: none"> • Aventurero: osado, valiente, arriesgado • Hombre público: el que interviene en los negocios, la política • Soltero: codiciado • Querido: vocativo para dirigirse afectuosamente a una persona

c. Pares incorrectos

Son aquellas parejas que no están en concordancia y, por lo tanto, son consideradas como sexistas (García, 1994, pp. 28-29).

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Hombre y hembra • Marido y mujer • Hembra y macho (para referirse a personas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hombre y mujer, o macho y hembra • Esposo y esposa, o cónyuges • Mujer y hombre

d. No mencionar a las mujeres

Es cuando tradicionalmente existen asimetrías al nombrar a hombres y mujeres, como referirse a los hombres por su apellido y a las mujeres por su nombre de pila, emplear el diminutivo o agregar el artículo delante de su apellido.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • Hubo reunión con Sánchez y Pamela • Me encontré al ingeniero Fernando y a Blanquita • El trámite lo realiza la Fernández 	<ul style="list-style-type: none"> • Hubo reunión con Ricardo Sánchez y Pamela Gómez • Me encontré al ingeniero Fernando y a la maestra Blanca • El trámite lo realiza la doctora Luisa Fernández

Cualquiera de las asimetrías presentadas es inadecuada, lo recomendable es mencionar tanto a mujeres como a hombres por sus apellidos, por sus nombres y apellidos o a ambos por su nombre de pila, según sea el caso (Cfr. Guichard, 2018, pp.96-97).

e. Nombre y apellidos

Para visibilizar la presencia de las mujeres en los distintos ámbitos se recomienda indicar el nombre y apellido, en lugar de usar solo la inicial, que no permite identificar si se trata de un hombre o una mujer; tampoco debe nombrarse el nombre completo de los hombres cuando no se menciona a las mujeres.

Ejemplos:

Expresión no inclusiva	Expresión inclusiva
<ul style="list-style-type: none"> • El premio fue concedido a los alumnos A. Serrano y J. Queralt • El arquitecto Alberto Marín colaboró con una estudiante universitaria 	<ul style="list-style-type: none"> • El premio fue concedido a los alumnos Alba Serrano y Jordi Queralt • El arquitecto Alberto Marín colaboró con la estudiante Mónica Legorreta

f. Vacíos léxicos

Es la falta de palabras en masculino o femenino que no tienen contrapartida para el sexo contrario que signifiquen lo mismo; son más comunes aquellas que indican cualidades o modos de hacer valorados de modo positivo y aplicables únicamente a hombres y en sentido contrario con condiciones personales de baja o nula estima social y que el léxico del español reserva para referirse únicamente a mujeres.

Ejemplos:

- Caballerosidad, hombría, marido, musa, galantería, mujeriego y arpía

Por lo tanto, debe cuidarse la forma de referirse a mujeres y a hombres

g. Vocablos ocupados

Poseen un significado inferior o negativo con respecto a la forma masculina, lo que dificulta su empleo de un modo igualitario. Generalmente existe en palabras que designan cargos o profesiones.

Ejemplos:

- Gobernante, como hombre que gobierna algo y gobernanta, mujer que en los grandes hoteles tiene a su cargo el servicio de un piso en limpieza, conservación y otros
- Cuando secretaria significa mujer que se dedica a tareas subalternas, contrario a secretario, hombre que desempeña un alto cargo

h. Insultos, chistes y refranes

Cuando estos son utilizados para denigrar el cuerpo y la vida de las mujeres, indiquen ideas desfavorables o que parten de prejuicios y estereotipos negativos hacia la mujer, incluso hacia el hombre.

Ejemplos:

- Dos hijas y una madre, la pérdida de un padre
- Mujer sin varón, ojal sin botón
- Mujer al volante, peligro constante
- La palabra de una mujer no vale un alfiler
- ¿En qué se parecen los dinosaurios a los hombres inteligentes? En que los dos se extinguieron hace mucho

i. Palabras y expresiones androcéntricas

Son expresiones que aluden a la mujer no directamente, sino a través de su relación con el hombre.

Ejemplos:

- Encontré a dos portugueses con sus mujeres, en lugar de encontré a dos portugueses con sus maridos.
- Expresiones como: padre de la industria, hombres de letras, hombres de negocios.

j. Cargos, oficios y profesiones

Aunque es una práctica muy común utilizar estas expresiones en profesiones, cargos y oficios de todos los ámbitos, lo mejor es emplear las formas femeninas relativas a estos, como recomienda la normativa del español, aun cuando su uso resulta en algunos espacios novedoso o esté poco extendido.

Ejemplos:

- Juez / jueza, gerente / gerenta, conserje / conserja .

13. SEXISMO SINTÁCTICO

Corresponde a la forma en que se construyen las frases; es importante porque refleja el subconsciente y pasa inadvertido por parte de los interlocutores. Generalmente aparece en las siguientes formas.

a. Estereotipos

Su aparición suele estar unida al uso de ideas relacionadas a lo tradicionalmente masculino y femenino, habitualmente están basadas en paradigmas de una sociedad patriarcal y tradicional (Cfr. López, 2006, p. 633).

Ejemplos:

- Voy con una doctora, bastante guapa por cierto
- Me atendió un fornido enfermero
- Dejé el oficio con la secretaria rubia

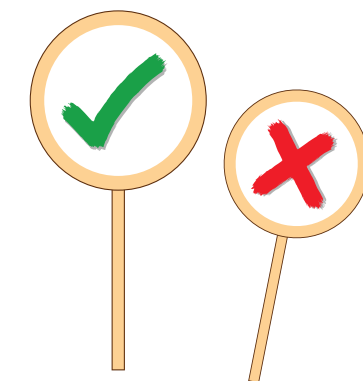
b. Androcentrismo u óptica del varón

Conciste en identificar a un colectivo con una perspectiva masculina.

Ejemplos:

- Gente que solo busca su pan, su hembra, su fiesta en paz
- La gente quiere estar tranquila, disfrutar con sus mujeres, vivir sin preocupaciones

En ambos ejemplos gente se identifica con un colectivo de varones.



c. Salto semántico

Se produce cuando al hablar o escribir se usa un masculino aparentemente genérico y se enuncia sobre una primera oración cuyo sentido cuadra a uno y otro sexo, y más adelante se repite el masculino, referido solo a varones.

Ejemplos:

- Los médicos iniciaron paro de labores
- Asistirán todos los trabajadores y también las trabajadoras

Por lo tanto, se sugiere buscar y usar alternativas al masculino usado como genérico, de forma que se incluye tanto a mujeres como a hombres en la totalidad de los discursos.

14. DESAGREGACIÓN DE DATOS POR SEXO

presentar información separada para mujeres y hombres con el propósito de identificar los roles, situaciones reales y condiciones generales en cada aspecto de la sociedad (ONU HABITAT, 2022).

Ejemplos:

Datos del INEGI señalan que en el último año la Población Económicamente Activa de 15 años y más corresponde a 57.3 millones.

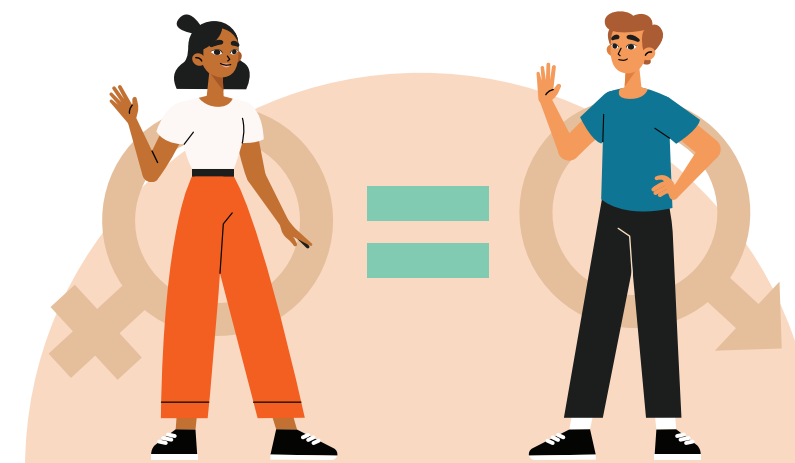
Datos del INEGI señalan que en el último año la Población Económicamente Activa de 15 años y más corresponde a 57.3 millones. Mientras que 78 de cada 100 hombres son económicamente activos, en el caso de las mujeres 45 de cada 100 están en esta situación.

15. USO DE IMÁGENES NO SEXISTAS

Las imágenes son parte también del lenguaje y son herramientas que en algunas ocasiones reproducen o amplían el sexismo y los estereotipos. En la mayoría de los casos, las imágenes que se emplean en las instituciones públicas o privadas muestran relaciones desiguales, por ejemplo, una división del trabajo entre hombres y mujeres, en donde ubican al hombre en la economía, los deportes, la política, y a las mujeres en la casa, en empleos subordinados, o como cuidadoras; mujeres como objetos sexuales asociadas a la publicidad de todo tipo de productos; como las únicas responsables de la salud sexual y reproductiva, así como del cuidado de niñas, niños y otros integrantes de la familia; revictimizadas en situaciones de violencia o procuración de justicia; mujeres que compiten con otras mujeres por la seducción y aprobación masculina, preocupadas por su aspecto físico y desvalorizadas en su capacidad intelectual.

De forma reiterada se reproducen estereotipos que en la mayoría de los casos refuerzan relaciones desiguales y sesgos sexistas en las concepciones de lo humano. Por tanto, algunos criterios que nos pueden orientar en el uso no discriminatorio del material visual son:

- Presentar a mujeres y hombres en distintas actividades, sin estereotipos y de manera equitativa.
- Desasociar a las mujeres de papeles domésticos y presentarlas en el mundo público, la vida económica y la participación política.
- Mostrar a la mujer con deseos y voluntad propia.
- Presentar a mujeres y hombres en tareas domésticas, cuidando a las niñas, niños y demás integrantes de la familia.
- Incluir de manera equitativa a las mujeres y a los hombres en espacios profesionales prestigiados social y económicamente.
- Eliminar la presentación de las mujeres como recompensas del éxito masculino o de sus prácticas de consumo.
- No utilizar imágenes sexualizadas del cuerpo femenino para atraer la atención.
- Exponer la diversidad de mujeres que existe.
- Evitar representar a la mujer con los tradicionales estereotipos de belleza.
- Colocar igual cantidad de mujeres y hombres de tal forma que se genere un equilibrio.
- Igualdad en la representación de mujeres y hombres en primer y segundo plano.
- Representar a ambos sexos con igualdad de características físicas (estatura, peso, fuerza, etcétera.)
- Utilizar diseños no estereotipados, sin emplear colores que social y culturalmente son considerados masculinos o femeninos.



16. LENGUAJE GESTUAL

La comunicación humana incluye o se acompaña, además de gestos, de signos corporales y expresiones no verbales. Muchos de estos adquieren sentido en el contexto específico de la comunicación, sin embargo, es importante reparar en expresiones cargadas de sexismo y discriminación, tales como:

- La exaltación de los atributos masculinos como símbolo de poder.
- Uso y abuso de la imitación de tonos afeminados con el fin de ridiculizar y estigmatizar a las mujeres y a las personas homosexuales.
- La práctica masculina de evitar el contacto visual con las mujeres que integran un grupo mixto restando importancia a su participación
- Ignorar la presencia de una mujer quitándole importancia

Para combatir estas prácticas es necesario tomar conciencia y reflexionar sobre el uso del repertorio gestual al momento de transmitir nuestras ideas y opiniones en la interacción social cotidiana.

17. EVITAR LENGUAJE DISCRIMINATORIO Y OFENSIVO

Nuestro lenguaje común en la mayoría de las ocasiones es sexista, pero también puede ser clasista, racista u homofóbico, lo cual ha provocado que se excluya y discrimine a otros grupos sociales. A continuación, se sugieren algunas posibilidades o alternativas de un uso más inclusivo del lenguaje:

Incorrecto	Correcto
<ul style="list-style-type: none"> • Las minorías sexuales • Gays • Marimacha • Maricones • Raros • Afeminados • Desviados • Jotos • Indefinidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas de la diversidad sexual • Homosexuales • Personas con preferencias sexuales diferentes a las heterosexuales / Lesbianas • Personas con orientación sexual diferente a la heterosexual • Persona homosexual / bisexual / transgénero / travesti / transexual / intersexual • Población LGBTTTIQA+

Incorrecto	Correcto
<ul style="list-style-type: none"> • Los indios 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas indígenas • Los y las indígenas • Los pueblos indígenas/originarios • Las comunidades indígenas
<ul style="list-style-type: none"> • Viejitos • Abuelitos • Ancianos • Rucos 	<ul style="list-style-type: none"> • Las y los adultos mayores • Personas adultas mayores
<ul style="list-style-type: none"> • Los sidosos • Enfermos/as de SIDA • Enfermos/as de VIH 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas que viven con VIH/SIDA • Personas con VIH/SIDA
<ul style="list-style-type: none"> • Ilegales • Mojados • Indocumentados • Braceros • Refugiados • Exiliados • Sin tierra 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas en movilidad humana • Personas migrantes • Personas refugiadas • Personas solicitantes de asilo • Personas apátridas
<ul style="list-style-type: none"> • Las sectas religiosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Los grupos religiosos
<ul style="list-style-type: none"> • Niños de la calle • Indigentes • Vagabundos • Pordioseros • Vagos • Mendigos • Limosneros 	<ul style="list-style-type: none"> • Niñas y niños en situación de calle • Personas en situación de calle
<ul style="list-style-type: none"> • Trata de blancas 	<ul style="list-style-type: none"> • Víctimas de trata de personas
<ul style="list-style-type: none"> • Prostituta/o 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajadora o trabajador sexual
<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres de la vida galante • Mujeres de la vida fácil 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas trabajadoras sexuales
<ul style="list-style-type: none"> • Los mazahuas • Los aztecas 	<ul style="list-style-type: none"> • La población mazahua, la cultura mazahua • El imperio azteca, la civilización azteca
<ul style="list-style-type: none"> • Personas con capacidades diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas con discapacidad
<ul style="list-style-type: none"> • Los minusválidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad motriz

Incorrecto	Correcto
<ul style="list-style-type: none"> • Sordomudo, sordito 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad auditiva • Persona sorda
<ul style="list-style-type: none"> • Invidente, cieguito 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad visual
<ul style="list-style-type: none"> • Retrasado mental, mongol, tonto, tarado 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad intelectual
<ul style="list-style-type: none"> • Loco, loquito, demente 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona con discapacidad psicosocial
<ul style="list-style-type: none"> • Pubertos • Chavitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescentes • Juventudes
<ul style="list-style-type: none"> • Pequeños • Chiquitos • Chiquillos • Mocosos • Chamacos • Nenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas menores de 18 años • Personas menores de edad • Niñas/niños • Infancia
<ul style="list-style-type: none"> • Ninis 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas sin acceso a educación ni empleo
<ul style="list-style-type: none"> • Lenguaje para sordomudos 	<ul style="list-style-type: none"> • Lengua de señas • Lengua de señas mexicana
<ul style="list-style-type: none"> • Dialectos 	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguas indígenas/originarias
<ul style="list-style-type: none"> • Criada • Chacha • Sirvienta/e • La gata • La mucama • La muchacha 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas trabajadoras remuneradas del hogar • Trabajador/a remunerado/a del hogar
<ul style="list-style-type: none"> • Ama/o de casa 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas trabajadoras • Trabajador/a no remunerado/a del hogar
<ul style="list-style-type: none"> • Recluso, presidiario, prisionero • Encarcelado 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas privadas de la libertad
<ul style="list-style-type: none"> • Personas de color • Negros/ Negritos • Morenitos • Prietas/Prietitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Poblaciones afrodescendientes • Personas afrodescendientes • Personas afromexicanas

18. LISTA DE PROFESIONES Y OCUPACIONES EN FEMENINO Y MASCULINO

Con el propósito de nombrar y visibilizar a las mujeres en el discurso oral y escrito, se propone a continuación una lista de opciones referente a las profesiones y ocupaciones en lenguaje incluyente de acuerdo con lo establecido por la Guía rápida de consulta del INE (2020) y el Informe de la Real Academia Española sobre el lenguaje inclusivo y cuestiones conexas de la RAE (2020).

Abecedario	Femenino	Masculino
A	<ul style="list-style-type: none"> • Albañila • Actuaría • Alcaldesa • Anaquelera • Aprendiz • Asistente • Ayudante • Asesora • Auditora • Azafata 	<ul style="list-style-type: none"> • Albañil • Actuario • Alcalde • Anaquelero • Aprendiz • Asistente • Ayudante • Asesor • Auditor • Azafato
B	<ul style="list-style-type: none"> • Bachillera • Bibliógrafa • Bioclínica • Biógrafa • Bombera • Boletera • Baronesa • Billetera • Biofísica • Bióloga • Botánica • Bodeguera 	<ul style="list-style-type: none"> • Bachiller • Bibliógrafo • Bioclínico • Biógrafo • Bombero • Boletero • Barón • Billetero • Biofísico • Biólogo • Botánico • Bodeguero
C	<ul style="list-style-type: none"> • Capitana • Cancillera • Cantora • Cirujana • Contralora • Consulesa • Choferesa • Coronela 	<ul style="list-style-type: none"> • Capitán • Canciller • Cantor • Cirujano • Contralor • Cónsul • Chófer • Coronel

Abecedario	Femenino	Masculino
D	<ul style="list-style-type: none"> • Decana • Dependienta • Dictadora • Dibujanta • Danzarina • Detectiva • Diplomática • Duquesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Decano • Dependiente • Dictador • Dibujante • Danzarín • Detective • Diplomático • Duque
E	<ul style="list-style-type: none"> • Economista • Ejecutiva • Eléctrica • Electromecánica • Edila • Embajadora • Escenógrafa • Estadista 	<ul style="list-style-type: none"> • Economista • Ejecutivo • Eléctrico • Electromecánico • Edil • Embajador • Escenógrafo • Estadista
F	<ul style="list-style-type: none"> • Federativa • Fiscal • Financiera • Física • Funcionaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Federativo • Fiscal • Financiero • Físico • Funcionario
G	<ul style="list-style-type: none"> • Garrotera • Gastrónoma • Generala • Gestora • Gobernanta • Gerenta • Gobernadora • Granadera • Guerrillera 	<ul style="list-style-type: none"> • Garrotero • Gastrónomo • General • Gestor • Gobernante • Gerente • Gobernador • Granadero • Guerrillero
H	<ul style="list-style-type: none"> • Halterófila • Herrera • Hojalatera • Horticultora 	<ul style="list-style-type: none"> • Halterófilo • Herrero • Hojalatero • Horticultor

Abecedario	Femenino	Masculino
I	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustradora • Inspectora • Interventora • Informática • Inquisidora • Interina • Impresora • Intendenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrador • Inspector • Interventor • Informático • Inquisidor • Interino • Impresor • Intendente
J	<ul style="list-style-type: none"> • Jefa • Jueza • Jurisconsulta • Jurisperita • Jornalera • Jurada 	<ul style="list-style-type: none"> • Jefe • Juez • Jurisconsulto • Jurisperito • Jornalero • Jurado
L	<ul style="list-style-type: none"> • Lideresa • Legisperita • Ludotecaria • Legisladora • Lugartenienta 	<ul style="list-style-type: none"> • Líder • Legisperito • Ludotecario • Legislador • Lugarteniente
M	<ul style="list-style-type: none"> • Magistrada • Marina • Médica • Ministra • Matemática • Mandataria • Mariscal • Marquesa • Modista • Mecánica 	<ul style="list-style-type: none"> • Magistrado • Marino • Médico • Ministro • Matemático • Mandatario • Mariscal • Marqués • Modisto • Mecánico
N	<ul style="list-style-type: none"> • Negociadora • Nutrióloga • Neurocirujana • Notaria • Neumóloga 	<ul style="list-style-type: none"> • Negociador • Nutriólogo • Neurocirujano • Notario • Neumólogo

Abecedario	Femenino	Masculino
O	<ul style="list-style-type: none"> • Obrera • Operaria • Oficiala • Operadora • Otorrinolaringóloga 	<ul style="list-style-type: none"> • Obrero • Operario • Oficial • Operador • Otorrinolaringólogo
P	<ul style="list-style-type: none"> • Parlamentaria • Patóloga • Patrona • Profetiza • Practicante • Primera ministra • Promotora • Programadora • Politóloga • Poetisa • Plomera • Pedagoga • Pensionaria • Perita • Presidenta • Procuradora • Proveedora • Publicitaria • Prefecta 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlamentario • Patólogo • Patrón • Profeta • Practicante • Primer ministro • Promotor • Programador • Politólogo • Poeta • Plomero • Pedagogo • Pensionario • Perito • Presidente • Procurador • Proveedor • Publicitario • Prefecto
Q	<ul style="list-style-type: none"> • Quiropráctica • Química • Quinesióloga 	<ul style="list-style-type: none"> • Quiropráctico • Químico • Quinesiólogo
R	<ul style="list-style-type: none"> • Recolectora • Regenta • Rectora • Redactora • Regidora 	<ul style="list-style-type: none"> • Recolector • Regente • Rector • Redactor • Regidor

Abecedario	Femenino	Masculino
S	<ul style="list-style-type: none"> • Sastra • Servidora pública • Soberana • Subsecretaria • Socióloga • Síndica • Soldada • Supervisora 	<ul style="list-style-type: none"> • Sastre • Servidor público • Soberano • Subsecretario • Sociólogo • Síndico • Soldado • Supervisor
T	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica • Tutora • Trabajadora social 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnico • Tutor • Trabajador social
U	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica • Tutora • Trabajadora social 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnico • Tutor • Trabajador social
V	<ul style="list-style-type: none"> • Validadora • Vocera • Visitadora 	<ul style="list-style-type: none"> • Validador • Vocero • Visitador

19. LISTA DE PROFESIONES Y OCUPACIONES GENÉRICAS

A		
Agente	<ul style="list-style-type: none"> • La agente • El agente • Persona de la agencia • Personal de la agencia 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la agente • La y el agente • El o la agente • La o el agente
Almacenista	<ul style="list-style-type: none"> • La almacenista • El almacenista • Persona de almacén • Personal de almacén 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la almacenista • La y el almacenista • El o la almacenista • La o el almacenista
Analista	<ul style="list-style-type: none"> • La analista • El analista • Persona analista • Personal analista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la analista • La y el analista • El o la analista • La o el analista
Artista	<ul style="list-style-type: none"> • La artista • El artista • Persona artista • Personal artístico 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la artista • La y el artista • El o la artista • La o el artista
Articulista	<ul style="list-style-type: none"> • La articulista • El articulista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la articulista • La y el articulista • El o la articulista • La o el articulista
Ascensorista	<ul style="list-style-type: none"> • La ascensorista • El ascensorista • Persona ascensorista • Personal ascensorista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la ascensorista • La y el ascensorista • El o la ascensorista • La o el ascensorista
Atleta	<ul style="list-style-type: none"> • La atleta • El atleta • Persona atleta • Persona atlética 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la atleta • La y el atleta • El o la atleta • La o el atleta
Auxiliar	<ul style="list-style-type: none"> • La auxiliar • El auxiliar • Persona auxiliar • Personal auxiliar 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la auxiliar • La y el auxiliar • El o la auxiliar • La o el auxiliar

B		
Basquetbolista	<ul style="list-style-type: none"> • La basquetbolista • El basquetbolista • Profesional del basquetbol 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la basquetbolista • La y el basquetbolista • El o la basquetbolista • La o el basquetbolista
Beisbolista	<ul style="list-style-type: none"> • La beisbolista • El beisbolista • Profesional del beisbol 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la beisbolista • La y el beisbolista • El o la beisbolista • La o el beisbolista
Botones	<ul style="list-style-type: none"> • La botones • El botones 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la botones • La y el botones • El o la botones • La o el botones
C		
Cabo	<ul style="list-style-type: none"> • La cabo • El cabo 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la cabo • La y el cabo • El o la cabo • La o el cabo
Cantante	<ul style="list-style-type: none"> • La cantante • El cantante • Quien canta 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la cantante • La y el cantante • El o la cantante • La o el cantante
Cazatalentos	<ul style="list-style-type: none"> • La cazatalentos • El cazatalentos 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la cazatalentos • La y el cazatalentos • El o la cazatalentos • La o el cazatalentos
Cerillo	<ul style="list-style-type: none"> • La cerillo • El cerillo 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la cerillo • La y el cerillo • El o la cerillo • La o el cerillo
Chef	<ul style="list-style-type: none"> • La chef • El chef 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la chef • La y el chef • El o la chef • La o el chef
Ciclista	<ul style="list-style-type: none"> • La ciclista • El ciclista • Persona ciclista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la ciclista • La y el ciclista • El o la ciclista • La o el ciclista

C

Cineasta	<ul style="list-style-type: none"> • La cineasta • El cineasta 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la cineasta • La y el cineasta • El o la cineasta • La o el cineasta
Comandante	<ul style="list-style-type: none"> • La comandante • El comandante 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la comandante • La y el comandante • El o la comandante • La o el comandante
Comisionista	<ul style="list-style-type: none"> • La comisionista • El comisionista • Persona comisionista • Personal comisionista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la comisionista • La y el comisionista • El o la comisionista • La o el comisionista
Conferencista	<ul style="list-style-type: none"> • La conferencista • El conferencista • Personal conferencista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la conferencista • La y el conferencista • El o la conferencista • La o el conferencista
Conserje	<ul style="list-style-type: none"> • La conserje • El conserje • Personal de consejería 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la conserje • La y el conserje • El o la conserje • La o el conserje
Corresponsal	<ul style="list-style-type: none"> • La corresponsal • El corresponsal • Persona corresponsal • Personal corresponsal 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la corresponsal • La y el corresponsal • El o la corresponsal • La o el corresponsal

D

Dentista	<ul style="list-style-type: none"> • La dentista • El dentista • Persona dentista • Personal dentista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la dentista • La y el dentista • El o la dentista • La o el dentista
Docente	<ul style="list-style-type: none"> • La docente • El docente • Persona docente • Personal docente 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la docente • La y el docente • El o la docente • La o el docente

E

Economista	<ul style="list-style-type: none"> • La economista • El economista • Persona economista • Profesionista de la economía 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la economista • La y el economista • El o la economista • La o el economista
Edecán	<ul style="list-style-type: none"> • La edecán • El edecán • Persona edecán • Personal edecán 	<ul style="list-style-type: none"> • La y el edecán • El y la edecán • El o la edecán • La o el edecán
Electricista	<ul style="list-style-type: none"> • La electricista • El electricista • Persona electricista • Personal electricista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la electricista • La y el electricista • El o la electricista • La o el electricista
Especialista	<ul style="list-style-type: none"> • La especialista • El especialista • Persona especialista • Personal especialista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la especialista • La y el especialista • El o la especialista • La o el especialista
Estilista	<ul style="list-style-type: none"> • La estilista • El estilista • Persona estilista • Personal estilista • Profesional del estilismo 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la estilista • La y el estilista • El o la estilista • La o el estilista
Estudiante	<ul style="list-style-type: none"> • La estudiante • El estudiante • Estudiantado • Sector estudiantil 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la estudiante • La y el estudiante • El o la estudiante • La o el estudiante

F

Fisioterapeuta	<ul style="list-style-type: none"> • La fisioterapeuta • El fisioterapeuta • Persona fisioterapeuta • Personal de fisioterapia 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la fisioterapeuta • La y el fisioterapeuta • El o la fisioterapeuta • La o el fisioterapeuta
Futbolista	<ul style="list-style-type: none"> • La futbolista • El futbolista • Persona futbolista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la futbolista • La y el futbolista • El o la futbolista • La o el futbolista

G

Gacetista	<ul style="list-style-type: none"> • La gacetista • El gacetista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la gacetista • La y el gacetista • El o la gacetista • La o el gacetista
Gendarme	<ul style="list-style-type: none"> • La gendarme • El gendarme • Personal de gendarmería 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la gendarme • La y el gendarme • El o la gendarme • La o el gendarme
Guardia	<ul style="list-style-type: none"> • La guardia • El guardia • Persona de guardia • Personal de guardia 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la guardia • La y el guardia • El o la guardia • La o el guardia
Guía	<ul style="list-style-type: none"> • La guía • El guía • Persona guía • Persona que guía 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la guía • La y el guía • El o la guía • La o el guía
Guionista	<ul style="list-style-type: none"> • La guionista • El guionista • Persona guionista • Personal guionista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la guionista • La y el guionista • El o la guionista • La o el guionista
Gurú	<ul style="list-style-type: none"> • La gurú • El gurú 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la gurú • La y el gurú • El o la gurú • La o el gurú
H		
Homeópata	<ul style="list-style-type: none"> • La homeópata • El homeópata • Persona homeópata • Personal de homeopatía 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la homeópata • La y el homeópata • El o la homeópata • La o el homeópata

L

Lavalozas	<ul style="list-style-type: none"> • La lavalozas • El lavalozas • Persona lavalozas 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la lavalozas • La y el lavalozas • El o la lavalozas • La o el lavalozas
Legista	<ul style="list-style-type: none"> • La legista • El legista • Persona legista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la legista • La y el legista • El o la legista • La o el legista
M		
Malabarista	<ul style="list-style-type: none"> • La malabarista • El malabarista • Persona malabarista • Personal malabarista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la malabarista • La y el malabarista • El o la malabarista • La o el malabarista
Mandamás	<ul style="list-style-type: none"> • La mandamás • El mandamás • Persona mandamás 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la mandamás • La y el mandamás • El o la mandamás
Manicurista	<ul style="list-style-type: none"> • La manicurista • El manicurista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la manicurista • La y el manicurista • El o la manicurista • La o el manicurista
Maniobrista	<ul style="list-style-type: none"> • La maniobrista • El maniobrista • Persona maniobrista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la maniobrista • La y el maniobrista • El o la maniobrista • La o el maniobrista
Maratonista	<ul style="list-style-type: none"> • La maratonista • El maratonista • Persona maratonista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la maratonista • La y el maratonista • El o la maratonista • La o el maratonista
Masajista	<ul style="list-style-type: none"> • La masajista • El masajista • Persona masajista • Profesional del masaje 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la masajista • La y el masajista • El o la masajista • La o el masajista

M		
Médium	<ul style="list-style-type: none"> • La médium • El médium 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la médium • La y el médium • El o la médium • La o el médium
Militar	<ul style="list-style-type: none"> • La militar • El militar • El ejército • Persona militar • Personal militar 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la militar • La y el militar • El o la militar • La o el militar
Modelo	<ul style="list-style-type: none"> • La modelo • El modelo • Persona modelo 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la modelo • La y el modelo • El o la modelo • La o el modelo
Motociclista	<ul style="list-style-type: none"> • La motociclista • El motociclista • Persona motociclista • Personal motociclista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la motociclista • La y el motociclista • El o la motociclista • La o el motociclista
O		
Oficinista	<ul style="list-style-type: none"> • La oficinista • El oficinista • Persona oficinista • Personal oficinista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la oficinista • La y el oficinista • El o la oficinista • La o el oficinista
Optometrista	<ul style="list-style-type: none"> • La optometrista • El optometrista • Persona optometrista • Personal optometrista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la optometrista • La y el optometrista • El o la optometrista • La o el optometrista
Orfebre	<ul style="list-style-type: none"> • La orfebre • El orfebre • Persona orfebre • Personal orfebre 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la orfebre • La y el orfebre • El o la orfebre • La o el orfebre
Ortopedista	<ul style="list-style-type: none"> • La ortopedista • El ortopedista • Persona ortopedista • Personal ortopedista • Profesionalista de la ortopedia 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la ortopedista • La y el ortopedista • El o la ortopedista • La o el ortopedista

P		
Pasante	<ul style="list-style-type: none"> • La pasante • El pasante • Persona pasante • Personal pasante 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la pasante • La y el pasante • El o la pasante • La o el pasante
Pediatra	<ul style="list-style-type: none"> • La pediatra • El pediatra • Profesionalista de la pediatría 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la pediatra • La y el pediatra • El o la pediatra • La o el pediatra
Pedicurista	<ul style="list-style-type: none"> • La pedicurista • El pedicurista • Persona pedicurista • Personal pedicurista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la pedicurista • La y el pedicurista • El o la pedicurista • La o el pedicurista
Penalista	<ul style="list-style-type: none"> • La penalista • El penalista • Personal penalista • Profesional del derecho penal 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la penalista • La y el penalista • El o la penalista • La o el penalista
Periodista	<ul style="list-style-type: none"> • La periodista • El periodista • Persona periodista • Personal del periodismo 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la periodista • La y el periodista • El o la periodista • La o el periodista
Piloto	<ul style="list-style-type: none"> • La piloto • El piloto 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la piloto • La y el piloto • El o la piloto • La o el piloto
Pinche	<ul style="list-style-type: none"> • La pinche • El pinche 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la pinche • La y el pinche • El o la pinche • La o el pinche
Policía	<ul style="list-style-type: none"> • Policía 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la policía • La y el policía • El o la policía • La o el policía
Profesionista	<ul style="list-style-type: none"> • La profesionista • El profesionista • Persona profesionista • Personal profesionista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la profesionista • La y el profesionista • El o la profesionista • La o el profesionista

P		
Psiquiatra	<ul style="list-style-type: none"> • La psiquiatra • El psiquiatra • Personal psiquiatra • Personal de la psiquiatría 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la psiquiatra • La y el psiquiatra • El o la psiquiatra • La o el psiquiatra
Publicista	<ul style="list-style-type: none"> • La publicista • El publicista • Persona publicista • Personal publicista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la publicista • La y el publicista • El o la publicista • La o el publicista
R		
Recepcionista	<ul style="list-style-type: none"> • La recepcionista • El recepcionista • Persona recepcionista • Personal recepcionista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la recepcionista • La y el recepcionista • El o la recepcionista • La o el recepcionista
Representante	<ul style="list-style-type: none"> • La representante • El representante • Persona representante • Personal representante 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la representante • La y el representante • El o la representante • La o el representante
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> • La responsable • El responsable • Persona responsable • Personal responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la responsable • La y el responsable • El o la responsable • La o el responsable
S		
Sobrecargo	<ul style="list-style-type: none"> • La sobrecargo • El sobrecargo • Persona sobrecargo • Personal de sobrecargo 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la sobrecargo • La y el sobrecargo • El o la sobrecargo • La o el sobrecargo

T		
Taxista	<ul style="list-style-type: none"> • La taxista • El taxista • Persona conductora de taxi 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la taxista • La y el taxista • El o la taxista • La o el taxista
Telefonista	<ul style="list-style-type: none"> • La telefonista • El telefonista • Persona telefonista • Personal telefonista 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la telefonista • La y el telefonista • El o la telefonista • La o el telefonista
Terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> • La terapeuta • El terapeuta • Persona terapeuta • Personal terapeuta 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la terapeuta • La y el terapeuta • El o la terapeuta • La o el terapeuta
Titular	<ul style="list-style-type: none"> • La titular • El titular • Persona titular • Personal titular 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la titular • La y el titular • El o la titular • La o el titular
V		
Vigilante	<ul style="list-style-type: none"> • La vigilante • El vigilante • Persona de vigilancia • Personal de vigilancia 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la vigilante • La y el vigilante • El o la vigilante • La o el vigilante
Vocal	<ul style="list-style-type: none"> • La vocal • El vocal 	<ul style="list-style-type: none"> • El y la vocal • La y el vocal • El o la vocal • La o el vocal

Fuente: elaboración propia con información de la Guía rápida de consulta del INE (2020) y del Informe de la Real Academia Española sobre el lenguaje inclusivo y cuestiones conexas de la RAE (2020).

20. ABREVIATURAS

Las abreviaturas son la representación gráfica de una o más palabras con una o algunas de sus letras. La finalidad: ahorrar tiempo y espacio en el escrito. El uso de las abreviaturas y la frecuencia de su utilización dentro de un texto dependerán del texto mismo (Seco, 1998, pp. 9, 13).

Respecto a las abreviaturas de palabras que tengan como referente a mujeres, siempre que sea posible se emplearán abreviaturas en femenino. Dado que algunas no admiten variaciones en cuanto al género y se aplican tanto al femenino como al masculino, será el contexto el que aclare las posibles ambigüedades.

Abreviaturas en femenino y masculino		
Palabra	Abreviatura en femenino	Abreviatura en masculino
Abogada(o)	Abgda.	Abogado
Actuaria(o)	Act.	Act.
Arquitecta(o)	Arqta.	Arq.
Asistente	Asist.	Asist.
Auxiliar administrativa(o)	Aux. Admtva.	Aux. Admtvo.
Ciudadana(o)	C.	C.
Contadora(or) pública(o)	C.P.	C.P.
Coordinadora(or)	Coordra.	Coord.
Directora(or)	Dira.	Dir.
Doctora(or)	Dra.	Dr.
Economista	Ec./Econ.	Ec./Econ.
Editora(or)	Ed.	Ed.
Enfermera(o)	Enfra.	Enfro.
Funcionaria(o) pública(o)	F.P.	F.P.
Gerenta(e)	Gta.	Gte.
Hermana(o)	Hna.	Hno.
Ingeniera(o)	Ingra.	Ing.
Licenciada(o)	Lda./Lcda.	Ldo./Lcdo.
Maestra(o)	Mtra.	Mtro.
Profesora(or)	Profa.	Prof.
Psicóloga(o)	Psica.	Psic.
Secretaria(o)	Sria.	Srio.
Señora(or)	Sra.	Sr.
Servidora(o) pública(o)	S.P.	S.P.
Técnica(o)	Tec.	Tec.

Fuente: elaboración propia con datos de la Academia Mexicana de la Lengua, Fundéu BBVA y Seco, 1998.

21. EJERCICIOS

Con la finalidad de fortalecer y reafirmar lo aprendido en este manual, se presenta a continuación una serie de ejercicios que servirán para poner en práctica lo aprendido.

Selecciona la opción correcta a los planteamientos que a continuación se presentan:

- Son todas aquellas prácticas y actitudes que promueven el trato diferenciado de las personas en razón de su sexo.
 - Sexismo social
 - Sexismo lingüístico
 - Sexismo
- Consiste en la emisión de un mensaje que, debido a su forma es discriminatorio por razón de sexo.
 - Sexismo social
 - Sexismo lingüístico
 - Sexismo
- Consiste en la emisión de un mensaje que, debido a su fondo, es discriminatorio por razón de sexo.
 - Sexismo social
 - Sexismo lingüístico
 - Sexismo
- Tipo de lenguaje que incluye signos corporales y expresiones no verbales.
 - Gestual
 - Sexista
 - Inclusivo
- Práctica que permite separar los datos por sexo en estadísticas, informes e investigaciones, para evitar generalizaciones que imposibiliten ver la distinción que puede presentarse en situaciones concretas.
 - Desagregación de datos por sexo
 - Barras y paréntesis
 - Desdoblamiento
- Se sugiere su uso sólo en textos cortos: formularios, solicitudes, cuestionarios, carteles o cualquier otro documento con espacio muy restringido.
 - Desagregación de datos por sexo
 - Barras y paréntesis
 - Desdoblamiento

Solución: 1. (c), 2. (b), 3. (a), 4. (a), 5. (a), 6. (b)

El siguiente texto corresponde a un fragmento del periódico *La Jornada*, señala con un círculo la o las palabras que cambiarías para que el mensaje sea incluyente y no sexista.

Niños y jóvenes con capacidades diferentes muestran sus habilidades en la fotografía

FABIOLA PALAPA QUIJAS

Los *pacos* han aprendido que no sólo se trata de manejar una cámara, sino de capturar una imagen con la mente, el corazón y la vista, explica la socióloga Patricia Priego.

Niños y jóvenes integrantes del Programa de Atención a la Comunidad Orientada a la Socialización, entre cuyas actividades se imparte el taller Fotógrafo viajero, a cargo de la socióloga Patricia Priego.

Una ampolla en la palma de la mano, una hoja verde, la cáscara de una naranja, una flor en la tierra, un maíz, una joven colgada en una tela, un llavero, las cuerdas de un violín, unos patos en el lago, un ojo, una nariz, cuadros en el piso, una banca y un limón, son algunas de las fotografías que presentan los integrantes del Programa de Atención a la Comunidad Orientada a la Socialización (Pacos), incluidas en la muestra colectiva Reflejos de colores.

Palapa, F. (2026, 4 de marzo. Niños y jóvenes con capacidades diferentes muestran sus habilidades en la fotografía.) *La Jornada*. www.jornada.com.mx

Ejemplo:

Niñas, niños y jóvenes con capacidades diferentes discapacidad muestran sus habilidades en la fotografía

FABIOLA PALAPA QUIJAS

Las y los *pacos* han aprendido que no sólo se trata de manejar una cámara, sino de capturar una imagen con la mente, el corazón y la vista, explica la socióloga Patricia Priego.

Niñas, niños y jóvenes integrantes del Programa de Atención a la Comunidad Orientada a la Socialización, entre cuyas actividades se imparte el taller Fotógrafo viajero, a cargo de la socióloga Patricia Priego.

Una ampolla en la palma de la mano, una hoja verde, la cáscara de una naranja, una flor en la tierra, un maíz, una joven colgada en una tela, un llavero, las cuerdas de un violín, unos patos en el lago, un ojo, una nariz, cuadros en el piso, una banca y un limón, son algunas de las fotografías que presentan los integrantes del Programa de Atención a la Comunidad Orientada a la Socialización (Pacos), incluidas en la muestra colectiva Reflejos de colores.

Palapa, F. (2026, 4 de marzo. Niños y jóvenes con capacidades diferentes muestran sus habilidades en la fotografía.) *La Jornada*. www.jornada.com.mx

La imagen que a continuación se muestra corresponde a un Formato Único de Registro (FUR) en el que se les solicitan datos a las personas que buscan ser beneficiarias de algún programa social. Observa detenidamente los campos que requiere y subraya aquellos que no sean incluyentes:

1. DATOS PERSONALES	
1.1 Nombre del solicitante	
Apellido paterno Apellido materno Nombre(s)	
2. DATOS SOCIOECONÓMICOS	
2.1 ¿Cuántas familias habitan en la vivienda? (en caso de que viva más de una familia en la vivienda, aplicar un cuestionario por familia)	2.2 ¿Es usted el jefe(a) del hogar?
<input type="checkbox"/> Una <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres <input type="checkbox"/> Más de tres	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No, especifique parentesco _____
2.3 ¿Habla alguna lengua indígena?	2.4 Estado civil
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí, ¿cuál? _____	<input type="checkbox"/> Soltero(a) <input type="checkbox"/> Casado(a) <input type="checkbox"/> Divorciado(a)
	<input type="checkbox"/> Unión libre <input type="checkbox"/> Viudo(a) <input type="checkbox"/> Separado(a)
2.5 ¿Cuántos hijos tiene?	2.6 Tiempo de radicar en el Estado de México
<input type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> Uno <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres	<input type="checkbox"/> Menos de 1 año <input type="checkbox"/> De 1 a 10 años <input type="checkbox"/> De 11 a 20 años <input type="checkbox"/> Más de 20 años
<input type="checkbox"/> Más de tres	
2.6 Grado máximo de estudios	
<input type="checkbox"/> Ninguno, no sabe leer ni escribir <input type="checkbox"/> Ninguno, pero sabe leer y escribir <input type="checkbox"/> Preescolar <input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Bachillerato, preparatoria o equivalente	
<input type="checkbox"/> Técnico <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado	
2.7 Situación laboral	
<input type="checkbox"/> No trabaja <input type="checkbox"/> No estudia, ni trabaja <input type="checkbox"/> Estudiante <input type="checkbox"/> Ama de casa <input type="checkbox"/> Activo(a), actualmente se encuentra trabajando <input type="checkbox"/> Jubilado(a)	
<input type="checkbox"/> Pensionado(a) <input type="checkbox"/> Presenta alguna limitación física o mental que le impiden trabajar <input type="checkbox"/> Desempleado(a), actualmente no se encuentra trabajando, pero está en busca de un trabajo	

Solución:

1. DATOS PERSONALES	
1.1 Nombre del solicitante	
Apellido paterno Apellido materno Nombre(s)	
2. DATOS SOCIOECONÓMICOS	
2.1 ¿Cuántas familias habitan en la vivienda? (en caso de que viva más de una familia en la vivienda, aplicar un cuestionario por familia)	2.2 ¿Es usted el jefe(a) del hogar?
<input type="checkbox"/> Una <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres <input type="checkbox"/> Más de tres	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No, especifique parentesco _____
2.3 ¿Habla alguna lengua indígena?	2.4 Estado civil
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí, ¿cuál? _____	<input type="checkbox"/> Soltero(a) <input type="checkbox"/> Casado(a) <input type="checkbox"/> Divorciado(a)
	<input type="checkbox"/> Unión libre <input type="checkbox"/> Viudo(a) <input type="checkbox"/> Separado(a)
2.5 ¿Cuántos hijos tiene?	2.6 Tiempo de radicar en el Estado de México
<input type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> Uno <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres	<input type="checkbox"/> Menos de 1 año <input type="checkbox"/> De 1 a 10 años <input type="checkbox"/> De 11 a 20 años <input type="checkbox"/> Más de 20 años
<input type="checkbox"/> Más de tres	
2.6 Grado máximo de estudios	
<input type="checkbox"/> Ninguno, no sabe leer ni escribir <input type="checkbox"/> Ninguno, pero sabe leer y escribir <input type="checkbox"/> Preescolar <input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Bachillerato, preparatoria o equivalente	
<input type="checkbox"/> Técnico <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado	
2.7 Situación laboral	
<input type="checkbox"/> No trabaja <input type="checkbox"/> No estudia, ni trabaja <input type="checkbox"/> Estudiante <input type="checkbox"/> Ama de casa <input type="checkbox"/> Activo(a), actualmente se encuentra trabajando <input type="checkbox"/> Jubilado(a)	
<input type="checkbox"/> Pensionado(a) <input type="checkbox"/> Presenta alguna limitación física o mental que le impiden trabajar <input type="checkbox"/> Desempleado(a), actualmente no se encuentra trabajando, pero está en busca de un trabajo	

Expresiones sexistas

- Nombre del solicitante
- ¿Cuántos hijos tiene?
- Ama de casa

Alternativas incluyentes

- Nombre de la persona solicitante
- Nombre de la o el solicitante
- ¿Cuántas hijas e hijos tiene?
- Amo de casa

Instrucciones: relaciona las oraciones de la columna izquierda con la alternativa que se utilizó para incorporar el lenguaje incluyente y no sexista ubicada en la columna de la derecha:

- | | |
|--|---|
| A. Quien reúna todos los requisitos, tendrá mayores oportunidades de participar en alguno de los programas. | () Determinantes gramaticales femeninos y masculinos. |
| B. Nombrar, visibilizar e incluir a las personas dignamente es un tema de justicia, por lo que utilizando el lenguaje incluyente y no sexista evitamos la discriminación. | () Sustantivos colectivos. |
| C. Las y los mexicanos han avanzado mucho en la investigación. | () Si eres mujer, nómbrate |
| D. El profesorado tiene derecho a disponer de autonomía. | () No utilizar a las mujeres como pertenencia del hombre |
| E. Se les dará prioridad a las personas derechohabientes. | () Emplear quien, quienes, cualquiera. |
| F. Una no es la misma después de estudiar la perspectiva de género. | () Uso del infinitivo y del gerundio. |
| G. El Sr. Quiroz y la Sra. Zepeda asistieron a la ceremonia. | () Usar persona o personas para evitar el masculino. |

Solución:

- (C) Determinantes gramaticales femeninos y masculinos
- (D) Sustantivos colectivos
- (F) Si eres mujer, nómbrate
- (G) No utilizar a las mujeres como pertenencia del hombre
- (A) Emplear quien, quienes, cualquiera
- (B) Uso del infinitivo y del gerundio
- (E) Usar persona o personas para evitar el masculino

22. CONCLUSIONES

El uso del lenguaje incluyente y no sexista es esencial en la construcción de la igualdad sustantiva y la no discriminación, ya que nombra y visibiliza de manera digna a grupos que históricamente han sido discriminados. Se sugiere emplearse en todos los documentos escritos producidos en las instituciones públicas, así como en aquellos textos utilizados en productos comunicativos, impresos o electrónicos, para televisión y radio, cuyo propósito es hacer difusión.

En tal sentido, corresponde a la Administración pública, en el marco de la puesta en marcha de las políticas de igualdad de oportunidades, implementar y operar diferentes estrategias de trato igualitario entre mujeres y hombres.

El empleo no sexista e incluyente del lenguaje se presenta como una oportunidad excepcional para hacer tangibles las relaciones igualitarias entre la ciudadanía y la Administración pública. Una oportunidad para reducir espacios de desigualdad y también porque la administración debe demostrar su implicación y liderazgo en materia de igualdad de oportunidades.

Mujeres y hombres deben nombrarse cuando se hace referencia a situaciones de las que son parte. No hacerlo implica "desaparecer" a unas personas para enaltecer a otras.

Nada cuesta agregar o modificar lo que decimos o escribimos, o bien, usar palabras que realmente sean incluyentes de ambos sexos, sin necesidad de recurrir a términos que nos remiten solo a lo masculino.

El presente documento no pretende ser exhaustivo, sino sugerir alternativas básicas para que nuestro lenguaje sea más respetuoso de la diversidad de las personas y les muestre dignidad.



23. GLOSARIO

- Androcentrismo:** consiste en plantear el mundo desde lo masculino tomando al hombre como parámetro o modelo de lo humano, lo que imposibilita ver lo femenino y aceptar la existencia autónoma de personas del sexo femenino.
- Bifobia:** rechazo, discriminación, burlas y otras formas de violencia hacia las personas y prácticas bisexuales.
- Comunicar:** es el proceso oral, visual, escrito, gestual o corporal con el que la humanidad establece un diálogo y pone en común códigos e ideas.
- Discriminación:** ideología que clasifica a las personas en diversos grupos y les da un trato distinto y frecuentemente desigual en cuanto a sus derechos y obligaciones.
- Discriminación sexual:** es la negación, exclusión, distinción, menoscabo, impedimento o restricción de los derechos humanos de las personas por razón de su sexo. Es imputable a personas físicas, morales o entes públicos con o sin intención, dolosa o culpable, por acción u omisión y tiene por efecto anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos y libertades fundamentales, así como la igualdad de las personas.
- Discriminación contra la mujer:** es toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo, que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad de la mujer y el hombre, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera.
- Equidad:** principio ético de justicia emparentado con la idea de igualdad social, el reconocimiento y valoración de las diferencias sociales y de la individualidad, para llegar a un equilibrio entre ambas dimensiones.
- Equidad de género:** es el tratamiento diferente para corregir desigualdades en términos de derechos, beneficios, obligaciones y oportunidades; este principio permite identificar el comportamiento de mujeres y hombres.

Estereotipos: es la imagen o idea aceptada comúnmente por una sociedad dentro de una cultura específica, sobre los atributos o cualidades que determinan a un grupo de personas, sin considerar las características, capacidades y sentimientos particulares de cada persona.

Género: abarca los estereotipos, roles, actitudes, valores y símbolos que identifican el comportamiento de las mujeres y los hombres, así como las relaciones que entre ellos se construyen a través de la socialización.

Igualdad: consiste en tener el mismo valor para no ser considerados ni por debajo ni por encima de otra persona.

Igualdad de género: principio a través del cual se reconoce que las necesidades y características de mujeres y hombres son valoradas y tomadas en cuenta de la misma manera, de modo que sus derechos, responsabilidades y oportunidades no dependen de su sexo, eliminando así toda forma de discriminación por dicho motivo.

Igualdad sustantiva: se refiere a las mismas oportunidades y posibilidades reales de gozar y ejercer sus derechos humanos que tienen las personas independientemente de su género, origen racial o étnico, sus condiciones físicas, económicas, sociales o culturales.

Lenguaje: conjunto de elementos de comunicación que refleja los valores, visiones, concepciones y el pensamiento de una sociedad que le da significado a las palabras y a las imágenes.

Lenguaje sexista: es una forma de exclusión que refuerza la situación de discriminación hacia las mujeres al fomentarles una imagen errónea que desestima su contribución a la sociedad y su presencia en todos los ámbitos, por lo que se les representa incompletas, o bien, se les define en correlación con los hombres, su sexualidad y sus funciones reproductivas.

Lenguaje no sexista: es el uso de aquellas expresiones de la comunicación humana tendientes a visibilizar a ambos sexos, particularmente a las mujeres, eliminando la subordinación, la humillación y el uso de estereotipos.

Lenguaje incluyente: se utiliza para dirigirse a la amplia diversidad de identidades culturales refiriendo con ello a la igualdad, la dignidad y el respeto que merecen todas las personas, sin importar su condición humana, sin marcar una diferencia en la representación social de las poblaciones históricamente discriminadas evitando definir las por sus características o condiciones.

Machismo: fenómeno sociocultural que exalta los valores considerados masculinos como la hombría, la virilidad y el poder, expresados con violencia y fuerza, que genera una creencia y actitud de superioridad y dominio sobre las mujeres.

Misoginia: odio, menosprecio y aversión hacia las mujeres por el sólo hecho de ser mujeres.

Misandria: odio o menosprecio hacia los hombres.

Perspectiva de género: es una visión científica sobre la sociedad, la cual permite enfocar, observar y analizar las diferencias, semejanzas y relaciones entre hombres y mujeres. Su metodología y mecanismos permiten identificar, cuestionar y valorar la discriminación, la desigualdad, la exclusión y la violencia contra las mujeres. Tiene por finalidad que los estudios, acciones, proyectos de desarrollo, las leyes y las políticas públicas tomen en cuenta las relaciones de género para crear condiciones de cambio que permitan avanzar en la construcción de la igualdad de género. Su presencia en todos los ámbitos, por lo que se les representa incompletas, o bien, se les define en correlación con los hombres, su sexualidad y sus funciones reproductivas.

Roles: son el conjunto de funciones, tareas, responsabilidades y prerrogativas que se generan como expectativas y exigencias sociales hacia las personas dentro del entorno en que viven.

Sexismo es la discriminación de personas de un sexo en contraposición al otro; histórica y culturalmente es la creencia en la superioridad del sexo masculino, resultado de una serie de privilegios para mantener al sexo femenino a su servicio, entendido como algo natural.

Sexo: se refiere a las diferencias biológicas entre los seres humanos que distinguen a mujeres y hombres.

Socialización: proceso mediante el cual aprendemos a pensar, sentir y comportarnos como mujeres u hombres según las normas, creencias, roles y valores sociales que cada cultura dicta para cada sexo.

Violencia contra las mujeres: es cualquier acción u omisión contra el género femenino que le cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, tanto en el ámbito privado como en el público.



24. FUENTES DE CONSULTA

- Academia Mexicana de la Lengua (2022). <https://www.academia.org.mx/>
- Banco Interamericano de Desarrollo & Secretaría de Estado de Educación (2008). Cuaderno de Unidades Didácticas para la Igualdad. BID. <https://publications.iadb.org>
- Calero, M. A. (1999). Sexismo lingüístico. Análisis y propuestas ante la discriminación sexual en lenguaje. Narcea.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2017). Guía para el uso de un lenguaje incluyente y no sexista. CNDH. <https://www.derechoshumanoscdmx.gob.mx/wpcontent/uploads/GUIALINS2017.pdf>
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (2016). Líneas de comunicación interna para el uso de lenguaje incluyente y no sexista. CONAVIM. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/183696/Lineas_de_Comunicacion_interna_para_el_uso_de_lenguaje_incluyente.pdf
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (2018). Manual para el uso de un lenguaje incluyente y con perspectiva de género. CONAVIM. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/183695/Manual_Lenguaje_Incluyente_con_perspectiva_de_g_nero-octubre-2016.pdf
- Congreso del Estado de México (2008, 6 de agosto). Ley del Adulto Mayor del Estado de México. Periódico Oficial "Gaceta del Gobierno". <http://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/ley/vig/leyvig138.pdf>
- Congreso del Estado de México (2015, 29 de junio). Ley de Apoyo a Migrantes del Estado de México. Periódico Oficial "Gaceta del Gobierno". <https://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/ley/vig/leyvig220.pdf>
- --- (2015, 6 de agosto). Ley de Derechos y Cultura Indígena del Estado de México. Periódico Oficial "Gaceta del Gobierno". <http://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/ley/vig/leyvig090.pdf>
- --- (2015, 6 de agosto). Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de México. Periódico Oficial "Gaceta del Gobierno". <https://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/ley/vig/leyvig098.pdf>
- --- (2007, 17 de enero). Ley para Prevenir, Combatir y Eliminar Actos de Discriminación en el Estado de México. Periódico Oficial "Gaceta del Gobierno". <https://legislacion.edomex.gob.mx/node/861>
- --- (2014, 14 de marzo). Reglamento de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Periódico Oficial "Gaceta del Gobierno". diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGAMVLV.pdf
- Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos (2006, 2 de agosto). Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres. Diario Oficial de la Federación.
- Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos (2003, 11 de junio). Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Diario Oficial de la Federación.
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (2009). 10 recomendaciones para el uso no sexista del lenguaje. CONAPRED. https://www.conapred.org.mx/userfiles/files/11.2_Diez_recomendaciones_para_el_uso_no_sexista_del_lenguaje__2009.pdf
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (última reforma mayo de 2021). Diario Oficial de la Federación. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Constitucion_Politica.pdf
- García Meseguer, A. (1994). ¿Es sexista la lengua española? Una investigación sobre el género gramatical. Paidós.
- García, S., Meilán, A. & Martínez, H. (2004). Construir bien en español. La forma de las palabras. EDICIONES NOBEL, S. A.
- Guichard, C. (2018). Manual de Comunicación no sexista. Hacia un lenguaje incluyente. INMUJERES. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101265.pdf
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2020). Guía de lenguaje incluyente y no sexista. IMSS. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/imssBienestar/guia-lenguaje-incluyente.pdf>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2008). Compilación de los principales instrumentos internacionales sobre derechos humanos de las mujeres. Inmujeres.
- Instituto Nacional de las Mujeres (2008). Guía metodológica para la sensibilización en género: Una herramienta didáctica para la capacitación en la administración pública. INMUJERES. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100973.pdf
- Instituto Nacional Electoral (2020). Guía rápida de consulta. INE. <https://igualdad.ine.mx/lenguaje-incluyente/recursos/guiarapidaINE.pdf>
- Lagarde, M. (1996). El Género. En Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia, (pp. 13-38). Ed. horas y HORAS.
- Lledó, E. (2006). Las profesiones de la A a la Z en femenino y en masculino. Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales). <http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/lasprofesiones.pdf>
- López, E. (2006). Pautas de Observación y análisis del sexismo. Los materiales educativos. Intralingüística, 17, 630-639. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2317475>

- Menéndez, Ma. I. (2006). Lenguaje administrativo no sexista. Instituto Andaluz de la Mujer. <https://www.inmujeres.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE0234.pdf>
- ONU HABITAT (2022). ¿Qué son los datos desagregados por sexo? <https://onuhabitat.org.mx/index.php/que-son-los-datos-desagregados-por-sexo#:~:text=Los%20datos%20desagregados%20por%20sexo%20presentan%20informaci%C3%B3n%20separada%20para%20mujeres,Mayo%2027%2C%202021>
- Organización de las Naciones Unidas (1981). Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women>
- Organización de las Naciones Unidas (2018, 14 de febrero). Las mujeres están por debajo de los hombres en todos los indicadores del desarrollo sostenible. <https://news.un.org/es/story/2018/02/1427081>
- Real Academia Española (2001). Diccionario de la Lengua Española. Madrid.
- Real Academia Española (2020). Informe de la Real Academia Española sobre el lenguaje inclusivo y cuestiones conexas. https://www.rae.es/sites/default/files/Informe_lenguaje_inclusivo.pdf
- Seco, M. (1998). Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española. Espasa Calpe.
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Ciudad de México (2017). Guía para el uso del lenguaje inclusivo desde un enfoque de derechos humanos y perspectiva de género. DIF CDMX. <https://dif.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/59b/948/565/59b948565102b180947326.pdf>
- Ugalde, Y., Bellón, B. & Diédhiou, G. (2015). Recomendaciones para el uso incluyente y no sexista del lenguaje. CONAPRED. https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/GuiaBasica-Uso_Lenguaje_INACCSS.pdf
- Valdés, T. (2010, 26 de octubre). Lenguaje incluyente [Ponencia]. Primer Congreso Nacional del Modelo de Equidad de Género y Séptima entrega de certificados, México.

CRÉDITOS

Por texto:

Patricia Ortiz Castro
Karen Galicia Cipres
Verónica Serrano Valenzuela

Por corrección de estilo:

Patricia Ortiz Castro
Karen Galicia Cipres
Verónica Serrano Valenzuela

Por diseño gráfico:

Monica Berenice Laurent Vargas

