

Castilla-La Mancha

Consejería de  
Educación,  
Cultura y  
Deportes

UNIDAD

IGUALDAD  
DE GÉNERO

# DESATA EL LENGUAJE, EXPANDE EL PENSAMIENTO





“PARA LA MAYOR PARTE DE LA HISTORIA,  
ANÓNIMO, ERA UNA MUJER.”

VIRGINIA WOOLF

“EL LENGUAJE NO ES SEXISTA EN SÍ MISMO,  
SÍ LO ES SU UTILIZACIÓN. SI SE UTILIZA  
CORRECTAMENTE TAMBIÉN PUEDE  
CONTRIBUIR A LA IGUALDAD Y A LA  
VISIBILIZACIÓN DE LA MUJER.”

EULALIA LLEDÓ

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

3

EL LENGUAJE, ¿ES INCLUSIVO  
O LO PARECE?

4

CORTA EL HILO DEL LENGUAJE  
EXCLUYENTE

7

DESENREDA EL LENGUAJE

8

CLAVES PARA REDACTAR

11

RECURSOS

12

¡PONTE A PRUEBA!

13

RESPUESTAS AL RESCATE

14

# INTRODUCCIÓN

La Consejería de Educación, Cultura y Deportes con el fin de promover la igualdad entre mujeres y hombres y eliminar la discriminación por razón de sexo, presenta esta breve guía sobre el uso del lenguaje inclusivo y no sexista.

El objetivo principal de este documento es ofrecer estrategias lingüísticas que permitan reemplazar las expresiones tradicionales que perpetúan la desigualdad entre hombres y mujeres, fomentando una comunicación que visibilice la diversidad de las personas de manera justa, respetuosa y equilibrada.

En la presente guía encontrarás ejemplos de cómo sustituir formas narrativas y expresiones excluyentes o discriminatorias por alternativas inclusivas, orientadas a garantizar una representación que favorezca la igualdad de género.

Esta guía responde al marco establecido por el *II Plan Estratégico para la Igualdad de Oportunidades entre mujeres y Hombres de Castilla-La Mancha (2019-2024)* y por el *Artículo 10 de la Ley 12/2010, de 18 de noviembre de Igualdad entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha*. Este marco establece como prioridad promover una sociedad más igualitaria y libre de violencia de género.

En este contexto, la guía propone estrategias para que desde la Administración pública se pueda reescribir una sociedad donde cada persona se sienta reflejada, valorada y respetada. Porque un lenguaje justo es el primer paso hacia un futuro más humano.

# EL LENGUAJE, ¿ES INCLUSIVO O LO PARECE?

¿Has reflexionado sobre cómo empleas el lenguaje?

Te invitamos a responder algunas preguntas para que puedas identificar si el uso que haces del lenguaje es inclusivo o solo lo parece.

**¿Adaptas tu lenguaje para evitar generalizaciones que invisibilicen a ciertos grupos?**

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

**Cuando utilizas términos inclusivos (ej., "personas" en lugar de "hombres"), ¿lo haces conscientemente o por obligación normativa?**

a) Conscientemente

b) Por obligación

c) No lo utilizo

**¿Te esfuerzas por evitar expresiones que refuercen estereotipos de género, clase, etnia o discapacidad?**

a) Sí, de manera intencionada

b) A veces

c) No suelo pensarla

**¿Crees que el uso de lenguaje inclusivo contribuye realmente a la igualdad o solo es un gesto superficial?**

a) Contribuye de manera importante

b) Ayuda, pero no es suficiente

c) Es más un gesto simbólico

## INTERPRETACIÓN SUGERIDA:

- Mayoría de "a": Tu lenguaje refleja un compromiso con la inclusión.
- Mayoría de "b": Tienes intención de ser inclusivo/a, pero podrías fortalecer tu conciencia y consistencia.
- Mayoría de "c": Podrías evitar exclusiones inconscientes.

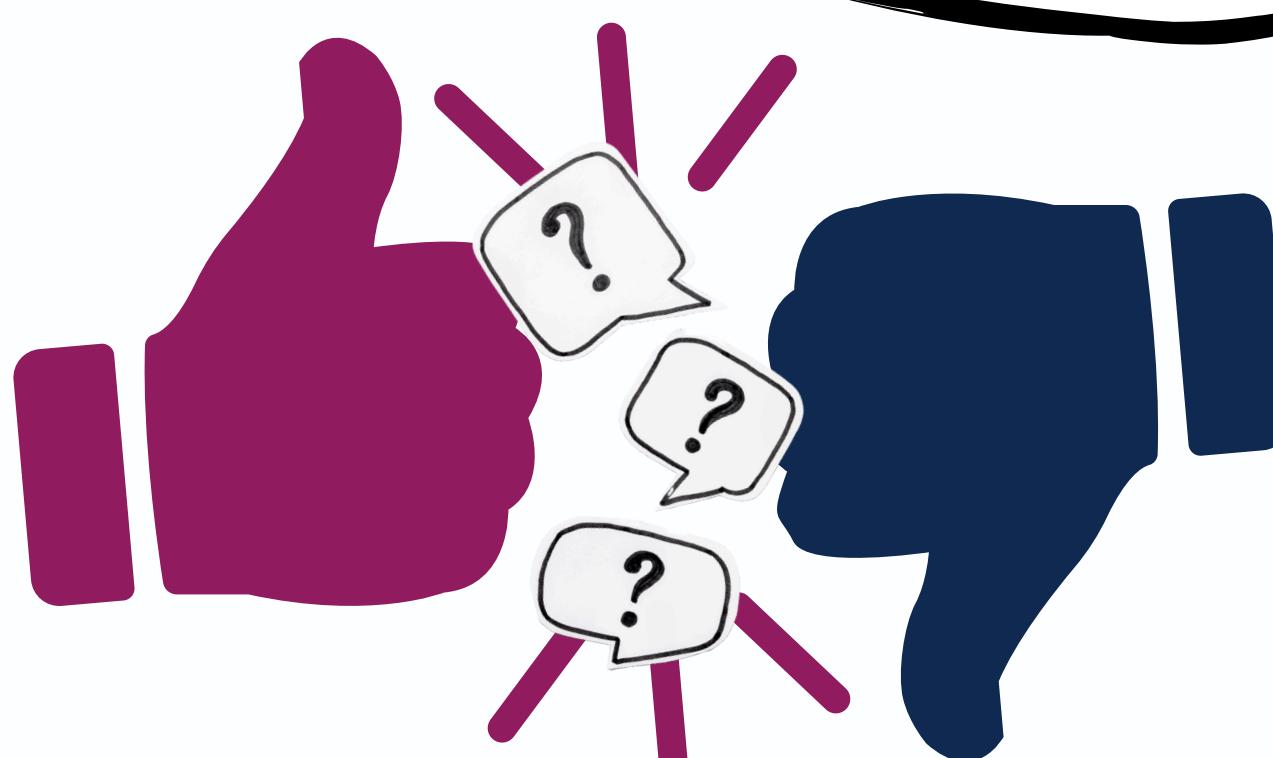
# EL LENGUAJE, ¿ES INCLUSIVO O LO PARECE?

Cuestionarnos el uso que hacemos del lenguaje favorece que desafiamos las normas que han perpetuado la exclusión de las mujeres.

## LENGUAJE INCLUSIVO

Conjunto de reglas para usar la lengua española; libre de palabras, frases o tonos que reflejen visiones prejuiciosas, estereotipadas o discriminatorias de personas o colectivos.

*PARA QUIENES BUSQUEN UNA REPRESENTACIÓN FEMENINA Y MASCULINA ECUÁNIME, RIGUROSA Y VERAZ.*



## LENGUAJE SEXISTA

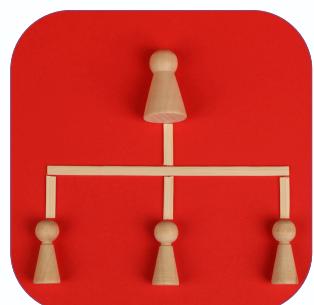
Hace referencia al uso de estructuras o palabras que invisibilizan, denigran o excluyen a las mujeres en el discurso.

*PARA QUIENES DESEAN PERPETUAR LA DESIGUALDAD Y SE RESISTEN A NOMBRAR A LAS MUJERES O*

# EL LENGUAJE, ¿ES INCLUSIVO O LO PARECE?



EL LENGUAJE  
NO ES NEUTRO...



Jerarquiza los sexos

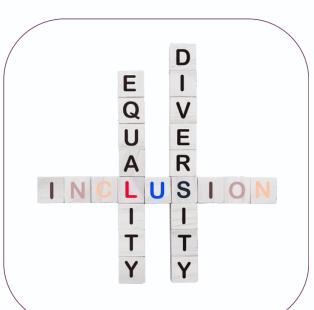
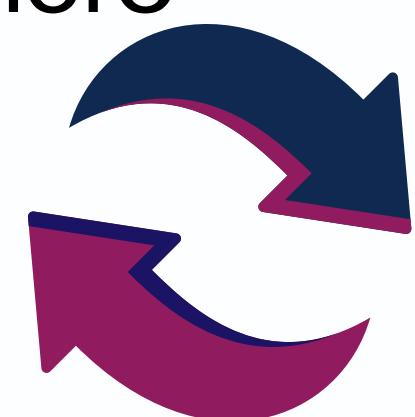


Oculta a las mujeres y su protagonismo



Perpetúa estereotipos y roles de género

UTILIZALO  
CORRECTAMENTE



Fomenta relaciones respetuosas



Impacta en la promoción de la igualdad

**Utiliza expresiones, términos y construcciones gramaticales que representen, incluyan y visibilicen a la ciudadanía.**

# CORTA EL HILO DEL LENGUAJE EXCLUYENTE

## DUALES APARENTES

Mismos términos con connotaciones distintas.  
**gobernanta**

1. f. Mujer que en los hoteles tiene a su cargo el servicio de un piso en lo tocante a limpieza de habitaciones, conservación del mobiliario, alfombras y demás enseres.

2. f. Encargada de la administración de una casa o institución.

**gobernante** + SIN. / ANT.

De *gobernar* y *-nte*.

1. adj. Que gobierna. *Partido gobernante*. U. m. c. s.

## PRESENTAR A LAS MUJERES ALUDIENDO A SU FÍSICO

Presentar, describir o destacar a las mujeres en función de su apariencia física en lugar de sus logros, habilidades o capacidades

*"La atractiva jugadora Ana Casillas ganó el campeonato de tenis."*

## DENOMINACIÓN SEXUADA

Nombrar a los hombres por su cargo, profesión, estatus social, etc., mientras que a las mujeres por su sexo.

*"Se otorgarán los Premios de Investigación e Innovación a dos investigadores y tres mujeres."*

## ASIMETRÍA EN EL TRATO

Diferente tratamiento en la misma situación.

Asistentes a la reunión:  
Sr. Pérez y señora, Sr.  
Fernández y Sra. Sánchez.



# DESENREDA EL LENGUAJE

## ACTUALIZATE

- PERÍFRASIS / FORMAS PASIVAS/ IMPERATIVOS/ ESTRUCTURAS CON “SE”/ INFINITIVOS, GERUNDIOS O FORMAS IMPERSONALES DEL VERBO

*Los trabajadores deben asistir a la capacitación.*

*Es necesario que todo el personal asista a la capacitación.*

- EVITA EL MASCULINO GENÉRICO

*Los ciudadanos deben presentar su solicitud antes del 30 de septiembre.*

*La ciudadanía debe presentar su solicitud antes del 30 de septiembre.*

- USA EL FEMENINO PARA DENOMINAR PROFESIONALMENTE A LAS MUJERES

La médica, la abogada, la técnica, etc.

- ELIMINA LOS DIMINUTIVOS PARA HABLAR DE LAS MUJERES

Así como el uso de la palabra señorita, jovencita, chica...

Clarita  
Carmencita



Clara  
Carmen

# DESENREDA EL LENGUAJE

## ● ELIMINA LAS APOSICIONES REDUNDANTES

Mujeres arquitectas → Arquitectas  
Las mujeres artistas Las artistas

## ● USA TÉRMINOS GENÉRICOS

Alumnado, población manchega, ciudadanía, especialistas...

## ● ELIMINA ARTÍCULOS Y PRONOMBRES

Omitir los determinantes cuando el sustantivo sea abstracto o genérico.

*En noviembre comenzará la formación en igualdad para los docentes.*



*En noviembre comenzará la formación en igualdad para docentes.*

## ● NO TE REFIERAS A LAS MUJERES COMO GRUPO

No referirse a las mujeres como un grupo o colectivo, tomando como referencia principal y general a los hombres.

# DESENREDA EL LENGUAJE

## ● REGLA DE LA INVERSIÓN

Sustituye una palabra o término de un texto por su equivalente en el género opuesto. Si al hacer esta sustitución la frase pierde sentido, es probable que se trate de un enunciado sexista.

*Los ciudadanos deben presentar su solicitud antes del 30 de septiembre.*

*La ciudadanía debe presentar su solicitud antes del 30 de septiembre.*

## ● PALABRAS COMODÍN

El uso de la palabra “persona”, “personal, ayuda a reducir el número de desdoblamientos de los términos y evitar el masculino genérico.

*La incorporación de los becarios de la consejería tendrá lugar el día 5 de mayo.*

*La incorporación del personal becario / personas becarias de la consejería tendrá lugar el día 5 de mayo.*



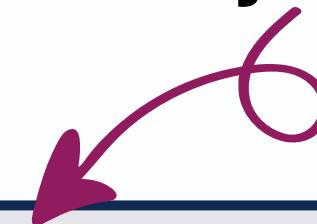
# CLAVES PARA REDACTAR

## REDACCIÓN DE DOCUMENTOS ABIERTOS Y CERRADOS

En lugar de...



Mejor así...



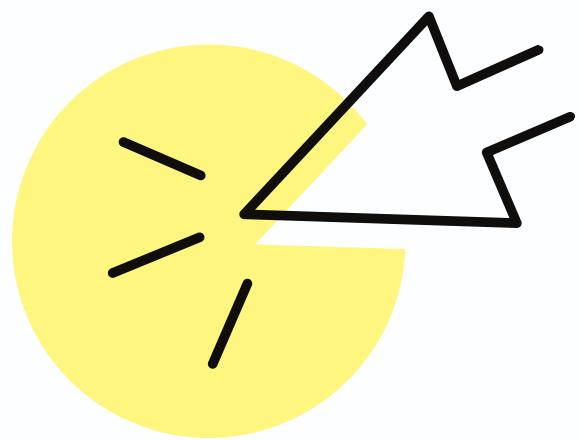
El solicitante	Solicitante
Sr./Sra.	Nombre y Apellidos
Nacido en	Lugar de nacimiento
Domiciliado en	Domicilio
El beneficiario	Persona beneficiaria
El destinario	Persona destinataria
Estar Licenciado, Diplomado o Graduado en...	Tener Licenciatura, Diplomatura o Grado en...
Los funcionarios	El funcionariado

### Uso de barras

- Incluye ambos géneros gramaticales en una sola palabra evitando la repetición y sin sobrecargar el texto.
- Es útil para formularios, avisos y documentos administrativos.
- No se recomienda abusar de esta estrategia en un texto largo pero si para encabezados o formularios.

# RECURSOS

DESCUBRE MÁS,  
CLICANDO EN LAS  
IMÁGENES



Lenguaje inclusivo  
en la  
administración  
pública



## DECÁLOGO PARA UNA COMUNICACIÓN NO SEXISTA



TÍTULOS DE LA COLECCIÓN

1. Unidad de Igualdad y género	4. Urbanismo con perspectiva de género
2. Manual de lenguaje administrativo no sexista	5. Indicadores en géneros. Guía práctica
3. Presupuestos públicos con perspectiva de género	6. Guía para identificar la pertinencia de género
7. Género y salud	

7. lenguaje administrativo  
no sexista



**Objetivo igualdad**  
**El sexismio en el lenguaje: "Todas las tienden a discriminar a las mujeres"**

- El español no es machista, son las normas y los hablantes los que lo convierten
- Solo la RAE sostiene que el masculino genérico representa a las mujeres
- Objetivo Igualdad aborda la violencia contra las mujeres a través del lenguaje RTVE Play

23/10/2021 | 09:33 horas Por ISABEL TERÁN TERÁN



# ¡PONTE A PRUEBA!

Lee cada frase y selecciona o tacha aquellas formas que consideres no inclusivas o sexistas. Sustitúyelas por una opción.



**Se anima a los trabajadores de la Consejería a participar en la jornada deportiva.**

**Para participar en la actividad, los niños y niñas deberán traer autorización de sus padres.**

**El premio reconoce a los escritores de Castilla-La Mancha.**

**En el certamen podrán participar los artistas locales.**

**La convocatoria está abierta a los profesores interesados.**

**En la próxima página encontrarás algunas posibles respuestas.**

## RESPUESTAS AL RESCATE

¡Vamos allá! Aquí están las alternativas a las frases anteriores, con un retoque inclusivo y no sexista.



**Se anima al personal de la Consejería a participar en la jornada deportiva.**

**Para participar en la actividad, el alumnado deberá traer autorización de sus familias.**

**El premio reconoce a las personas escritoras de Castilla-La Mancha.**

**En el certamen podrán participar artistas locales.**

**La convocatoria está abierta al profesorado interesado.**

**Escanea el código QR para  
acceder la guía online**



**Contacto de la Unidad de Igualdad de Género**  
**Email: [igualdadgenero.edu@jccm.es](mailto:igualdadgenero.edu@jccm.es)**  
**Teléfono: 925 28 62 89**