

# MANUAL DE LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA



**OXFAM**  
México



n Oxfam México usamos lenguaje incluyente y no sexista para cuestionar el discurso ligado al poder y transformarlo. Sí, **quien habla ejerce el poder de la palabra**. El poder crea discursos, se manifiesta y se constituye a través de ellos.

Así que para romper las estructuras de poder injustas que mantienen la desigualdad, debemos empezar por **nombrar a las personas que son invisibilizadas y discriminadas** en el discurso del poder y utilizar un **discurso abierto** al punto de vista de las demás personas.

Además de invisibilizar a grupos de personas, **el lenguaje también puede estigmatizar, reforzar las desigualdades y revictimizar**, por eso debemos procurar:

1. La observación sin juicio. Separar lo que vemos de lo que pensamos
2. Reconocer lo que sentimos en relación a lo que vemos y lo que observamos
3. Identificar qué necesidades cubiertas o no cubiertas hay detrás de estos sentimientos

# GRUPOS DISCRIMINADOS Y CÓMO NOMBRARLOS

- Las mujeres
- Las niñas y los niños
- Las y los jóvenes
- Personas adultas mayores
- Personas, pueblos y comunidades indígenas
- Personas mayas, personas tzeltales
- Personas, grupos y comunidades en situación de pobreza o condiciones de vulnerabilidad
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas en reclusión
- Población o personas LGBT+ (Lésbico, Gay, Bisexual, Travesti, Transexual, Transgénero, Intersexual, Queer, Asexual +)
- Personas con discapacidad/diversidad funcional
- Personas musulmanas, personas judías, personas católicas
- Personas integrantes de las poblaciones callejeras/en situación de calle
- Personas migrantes, refugiadas y solicitantes de asilo
- Personas neurodivergentes

\*La cultura, apariencia física, características genéticas, opiniones, filiación política, estado civil, situación familiar, idioma, antecedentes penales, etcétera; también pueden ser motivo de discriminación, por lo que siempre debemos tener en mente que estas características no definen a las personas.

# USO DE LENGUAJE INCLUYENTE NO SEXISTA

## Usar dos sustantivos y/o dos artículos, incluyendo masculino y femenino (desdoblamiento)

*“Los niños y las niñas”*

*“Las y los jueces”*

*“La o el solicitante”*

*“Expertas y expertos”*

*“Trabajadores y trabajadoras informales”*

*“Investigadores especializados y especializadas”*

## Usar sustantivos genéricos incluyentes

*“la ciudadanía”*

*“el personal docente”*

*“la población indígena”*

*“el electorado”*

*“la infancia”*

*“la niñez”*

*“la gente”*

## Usar sustantivos abstractos

*“la presidencia”*

*“la candidatura”*

*“la dirección”*

*“las coordinaciones y oficialías”*

## Usar sustantivos neutros

*“congresistas”*

*“votantes”*

*“estudiantes”*

*“acompañantes”*

\*En este caso se pueden incluir dos artículos “las y los” o, mejor aún, omitir el artículo

## Sustituir pronombres o expresiones, por otros que no impliquen género específico:

*“los que juzgan” por “quienes juzgan”*

*“los conductores de esta vía” por “quienes conduzcan por esta vía”*

*“al servicio de los usuarios” por “personal a su servicio”*

*“los invitamos a participar” por “se les invita a participar”*

*“lo invitamos a opinar” por “te invitamos a opinar”*

*“los nombraremos” por “les nombraremos”*

## Feminizar términos profesionales cuando se refieran a mujeres

*“la jueza”*

*“la presidenta”*

*“la médica cirujana”*

## **Agregar la palabra “persona” o “personal”**

*“personas beneficiadas” en vez de “beneficiados”*

*“personas adultas mayores” en vez de “adultos mayores”*

*“persona que denuncia” en vez de “el denunciante”*

*“personal del servicio público” en vez de “servidores públicos”*

## **Omitir el sujeto**

*“los ciudadanos votarán a partir de las 8 hrs” por “votarán a partir de las 8 hrs”*

*“la aplicación incluye un lector de PDF que permite a los usuarios resaltar el texto”  
por “la aplicación incluye un lector de PDF que permite resaltar el texto”*

## **Modificar la estructura de la frase**

*“los observadores son responsables de” por “la observación electoral implica la  
responsabilidad de”*

*“con tus compañeros, discute cuál es la mejor alternativa” por “discute en equipo  
y decidan cuál es la mejor alternativa”*

*“Isabel, Juan y María son talentosos” por “Isabel, Juan y María tienen talento”*

## **Nombrar a las mujeres por sí mismas y evitar denominarlas por su relación con algún sujeto masculino**

*“Elena Garro, periodista, dramaturga y novelista mexicana” en vez de “Elena Garro,  
mujer de Octavio Paz, amante de Bioy Casares e inspiradora de García Márquez”*

## SOLUCIONES NO RECOMENDABLES

El uso de recursos como arroba (niñ@s), equis (campesinxs) y “e” (todes) dificultan la lectura y la pronunciación pero, sobre todo, suelen desviar la atención del mensaje, hacia el error ortográfico. La propuesta es evitar estas alternativas o restringirlas únicamente a las comunicaciones informales.

El uso de barras o paréntesis satura los textos y dificulta la lectura porque tendrían que agregarse a cada artículo, sustantivo y adjetivo, por eso se recomienda restringir su uso únicamente a formularios y documentos administrativos, comerciales o jurídicos.

*“observadores(as)”*

*“profesores/as”*

*“firma de beneficiario(a)”*

# REFERENCIAS

Alvarez Villalobos, Alma; Mora Flores, Liz; Ley Sánchez, Angélica (2016) Líneas de comunicación interna para el uso de lenguaje incluyente y no sexista.

Guichard Bello, Claudia (2015) Manual de comunicación no sexista. Hacia un lenguaje incluyente. Instituto Nacional de las Mujeres. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres

Melgar Palacios, Lucía (2018) Taller de discurso incluyente y no discriminatorio para la comunicación institucional. Oxfam México

Soria Guzmán, Martha Irene (2019) Curso de comunicación organizacional y digital con perspectiva de género. Universidad del Claustro de Sor Juana

**SÍGUENOS**

[www.facebook/OxfamMX](https://www.facebook.com/OxfamMX) 

[Twitter.com/oxfammexico](https://twitter.com/oxfammexico) 

[@oxfammexico](https://www.instagram.com/oxfammexico) 