

USO DEL LENGUAJE NO SEXISTA

*Lo que no se nombra,
no existe.*

INTRODUCCIÓN

El **lenguaje** influye en nuestra manera de pensar. La lengua y la ideología se influyen constantemente, o más bien, se construyen juntas, ya que al fin y al cabo, la lengua es la manera que tenemos que expresar la realidad, el cómo la vemos y la construimos.

La capacidad de la lengua para moldear la perspectiva de las personas es muy grande. Por ello, el uso de un **lenguaje inclusivo** se vuelve fundamental en el camino hacia una sociedad igualitaria que prescinda del uso prioritario del género masculino en sus discursos. Si mantenemos la dinámica de utilizar un discurso que solo visibiliza el género masculino, por ejemplo, esto significa que seguimos viendo el mundo desde una perspectiva poco inclusiva. Cómo nos comunicamos interna y externamente, los documentos a los que podamos tener acceso como profesionales, las diferentes normas con las que trabajamos a nivel profesional, cómo definimos nuestros puestos de trabajo, nuestras intervenciones, cómo nos dirigimos a las personas que atendemos, etc., no solo no están al margen de las construcciones de género, sino que las reproducen y también tienen el *poder de cambiarlas*.

Aprender a hablar y escribir con **perspectiva integradora y visibilizadora** exige un cierto esfuerzo. Requiere, de entrada, un proceso de *(in)formación técnica*, al que pretende contribuir este documento. Y tras ello, una reflexión consciente y crítica sobre hábitos verbales muy arraigados, propios y ajenos, así como una interiorización de las alternativas de uso sustentada en el convencimiento del papel que desempeña la lengua en el mantenimiento del statu quo, o en sentido contrario, en su modificación. Porque una revisión de nuestras manifestaciones verbales es, en definitiva, una indagación en nuestra ideología y en nuestro modo de actuar.

Esta guía, editada por la cooperativa de trabajo *Comunidad Nosotras*, por un lado pretender ser un recurso para fomentar la consciencia crítica sobre el uso y el poder del lenguaje y, por otro, pretende ofrecer herramientas para el uso diario de las/os profesionales en referencia al **uso del lenguaje inclusivo y libre de violencia**. A su vez, es importante mencionar el hecho de que la guía está dotada de argumentos por los que nos podemos decantar a la hora de justificar la necesidad de utilizar el lenguaje inclusivo.

El lenguaje libre de sexismos es un recurso fundamental para alcanzar una sociedad más justa, y está en nuestras manos utilizarlo. Y recuerda, **lo que no se nombra no existe**.

LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

El **lenguaje** es un conjunto de signos que están a nuestra disposición para que podamos expresar lo que *vemos, sentimos y pensamos*. Fundamentalmente, sirve para que podamos comunicarnos, por lo tanto, es un instrumento a nuestro servicio, que no una creación de la persona, sino que parte de su esencia que la construye.

Por ello, el lenguaje como **construcción social** e **histórica** influye en nuestra percepción de la realidad: *condiciona nuestro pensamiento y determina nuestra visión del mundo*. A través de este nombramos la realidad y le ponemos etiquetas, pero también la interpretamos y la creamos simbólicamente cuando establecemos abstracciones. Por ejemplo, si pensamos en la palabra “manzana” a cada persona le vendrá a la cabeza una imagen diferente: una manzana roja, verde, grande, pequeña, con un gusano... Entonces, no existe “la manzana”, sino que es un constructo mental creado según los referentes que tengamos y la cultura en la que nos desarrollemos.

Esta elaboración de constructos mentales constituye, por tanto, un proceso de **simbolización de la realidad** y tiene una importancia fundamental en la construcción de la *identidad personal y social*. Así, dependiendo de lo que nombremos y de cómo lo nombremos, la persona receptora de nuestro mensaje construirá una imagen mental más o menos fiel a la realidad.

Ejemplo:

Si decimos “Ana se ha comprado un coche”, nuestra imagen mental será, muy probablemente, la de un coche clásico, familiar si tiene hijos/as, la de un coche pequeño si es para ella sola...

En cambio, si decimos “Ana se ha comprado un coche deportivo de 3 puertas, con llantas grandes y cristales tintados”, nuestra imagen mental compondrá un perfil de mujer y un coche muy distinto, así como a su vez, la idea que teníamos de la realidad cambiará.

Si usamos la primera frase, estamos ocultando o invisibilizando la existencia de un tipo de coche no tradicional y mujeres diversas en gustos, preferencias, estilos de vida...

La consecuencia de esta simbolización de la realidad puede ser muy distinta en función de las realidades a las que nos estemos refiriendo, es decir, si son conocidas o desconocidas.

Ejemplo:

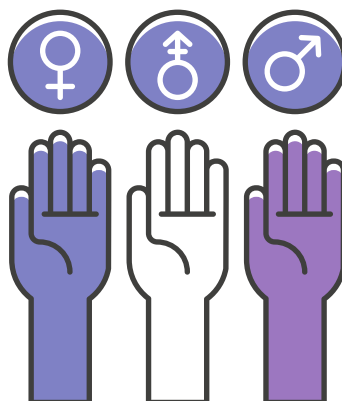
“En España, es costumbre pedir cita con tu médico de familia”

Quien conoce la realidad de la sanidad española, tendrá una imagen mental más o menos fiel a la realidad y se imaginará tanto a una doctora como a un doctor realizando dicho oficio. Habremos cometido una falta de reconocimiento de las doctoras, pero es probable que la idea de la realidad anteriormente existente no haya cambiado.

Ahora pongámonos en el caso de un/a infante o persona que vive en una cultura muy diferente a la española y en la que solo los hombres son médicos; la imagen mental que se construirá a partir de nuestra frase será falsa o, cuanto menos, parcial. No hemos dado una información adecuada. Para la/el niña/o que no tiene como referencia otras realidades donde existen doctores y doctoras, esta frase será un elemento que irá construyendo su idea de la realidad; *si todos los mensajes que recibe sobre esta profesión son en masculino, no podrá concebir una realidad en la que las mujeres son doctoras y, por tanto, si es una niña, tampoco se podrá imaginar esa profesión como una opción profesional para ella misma en el futuro.*

El **proceso de simbolización de la realidad** tiene implicaciones importantes en el desarrollo de la identidad personal y social. Los niños (varones) son siempre nombrados, son los protagonistas de las acciones y cuentan con modelos de referencia con los que se pueden identificar. Esto tiene repercusiones en su autoconcepto y autoestima y, en ocasiones, les genera una "sobre identidad", se creen capaces de hacer cualquier cosa sin valorar los riesgos. Las niñas, sin embargo, no son nombradas; en raras ocasiones son protagonistas de las acciones y no disponen, a través del lenguaje, de modelos con los que identificarse.

Las consecuencias de esta invisibilización, exclusión o subordinación pueden tener reflejo en una menor autoestima y en la creación de una "subidentidad".



ANDROCENTRISMO Y SEXISMO LINGÜÍSTICO

La forma en la que se utilizan ciertas palabras del lenguaje cotidiano, aunque parezcan relativamente inofensivas, pueden perpetuar estereotipos de género, pueden excluir a ciertas personas y/o reproducir sesgos negativos hacia otras.

Concepción androcéntrica del lenguaje

El **androcentrismo** es un *enfoque sesgado de la realidad en función del sexo* y consiste en considerar a los hombres el centro y la medida de todas las cosas ("hombre" = "universal"). Así, mientras los hombres son el sujeto de referencia, las mujeres son consideradas como dependientes y subordinadas a ellos. Esta manera de mirar y representar la realidad influye en el uso que hacemos del lenguaje.

Uno de los fenómenos más graves de discriminación lingüística radica en un aspecto gramatical que articula tanto el castellano como otras muchas lenguas y que consiste, en el uso del género masculino como neutro, es decir, utilizándolo como si abarcara masculino y femenino. Esta regla, que como el resto de reglas gramaticales que se han dictado, no es de orden natural, eterno e inmutable, sino un claro reflejo de la visión androcéntrica del mundo y de la lengua.

*Las consecuencias más frecuentes de la visión androcéntrica,
es la invisibilización y exclusión de las mujeres.*

El sistema lingüístico del castellano ofrece posibilidades para que no se produzca *discriminación sexual en su uso*. Existen múltiples recursos lingüísticos que no requieren desdoblarse continuamente (que es lo que la mayoría entiende como solución al sexismo del lenguaje); se trata de *utilizar estrategias y recursos que posee nuestra lengua*.

*El problema no es el lenguaje ni la lengua sino el uso que hacemos.
No es cuestión de la realidad con la que trabajamos, que puede ser sexista o no,
sino de cómo la reflejamos.*

En castellano existen una serie de mecanismos verbales mediante los que la *discriminación sexual*, directa o indirectamente, se recrea, reproduce y mantiene. Esto es así porque tales mecanismos operan reflejando, construyendo, perpetuando y naturalizando el sexismo y el androcentrismo. Algunos de estos fenómenos léxicos y estructurales que en el uso “normal” de la lengua castellana actúan contra la mujer (y que todas y todos hemos aprendido a reproducir) son:

- Asociaciones verbales que superponen a la idea de mujer otras ideas como debilidad, pasividad, labores domésticas, histeria, infantilismo... y que suponen una minoración de las mujeres.

Construcciones “corrientes” donde las mujeres aparecen siempre de forma pasiva: novios que llevan al cine a sus novias; maridos que sacan a cenar a sus esposas, etc.; La aparición reiterada de la expresión las mujeres y los niños, que logra asimilar ambas categorías. No hay ni una voz en castellano que diga los varones y las criaturas, ni los hombres y los niños.

- Mención de las mujeres únicamente en su condición de madres, esposas... es decir, en función de los y las demás con quienes se relacionan.

Como tratamientos de cortesía para mujer que recuerdan su dependencia del varón (señora, señorita), frente al tratamiento de señor para hombres, independientemente de su estado civil.

- La existencia de un orden jerárquico al nombrar a mujeres y hombres, ordenamiento que refleja y reproduce la jerarquía social: padre y madre (como en el DNI), nunca al revés, hombres y mujeres, hermanos y hermanas, etc.
- La ausencia de nombres para denominar profesiones en femenino.

El diccionario de la Academia en 1992 continuaba negándose a reconocer la forma femenina de dramaturgo o rector, por ejemplo.

Sexismo en el lenguaje

El sexismo lingüístico es el **uso discriminatorio del lenguaje** que se hace por razón de sexo. Tal y como considera la lingüista Eulàlia Lledó “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”.

Dicho sexismo es una de las manifestaciones más claras de trato no igualitario entre mujeres y hombres en la sociedad. Por eso, la sensibilidad y la adecuación de formas lingüísticas ha ido a la par de los cambios sociales en el papel de las mujeres y de los hombres en la sociedad, cambios que tienden a un trato cada vez más *equilibrado y justo*.

Por lo tanto, el lenguaje sexista se caracteriza por ser androcéntrico y por lo tanto, invisibiliza, excluye y hace dependiente del varón a las mujeres, por ser discriminatorio al utilizar palabras y estructuras que dotan de diferentes valores, capacidades, normas, papeles a mujeres y hombres, otorgando mayor valor a lo asociado con los hombres y por asociar el sexo biológico con el sexo gramatical.

La lengua tiene un valor simbólico enorme.

Aprender una lengua es aprender a simbolizar y esto no sólo nos da la oportunidad de comunicarnos, sino también la de incorporar una serie conocimientos, actitudes, valores, prejuicios... que nos van construyendo como personas y nos ayudan a organizar e interpretar lo que hacemos, configurando nuestra identidad individual y colectiva.

HERRAMIENTAS PARA EL USO DEL LNS

Como hemos ido comentando a lo largo de esta guía, la lengua refleja la realidad y a su vez, la construye. Por ello, las *relaciones de desigualdad* que se dan entre los sexos en nuestra sociedad se muestran en el uso que hacemos del lenguaje, pero a su vez, dicho uso puede contribuir a cambiar estas relaciones.

La **adaptabilidad del lenguaje** nos ofrece la posibilidad de que los cambios que se introduzcan puedan hacerse sin que la lengua pierda estilo, corrección y economía. Nombrar y visibilizar a las mujeres supone elaborar los mensajes con más precisión de lo que hasta ahora se hacía, reflejando así una realidad más justa e igualitaria.

Esta guía, propone pautas y ejemplos para tomar conciencia de ellos y poder evitar los usos sexistas del lenguaje.

En el lugar donde trabajo me/nos piden...

- **Hacer un informe (social, clínico, técnico...) del equipo profesional:**

Los **profesionales** del servicio X valora que...

El **equipo profesional** del servicio X valora...

Las (si todas son o se identifican como mujer) **profesionales del servicio** X valoran...

El **personal profesional** del servicio valora que...

- **Realizar un comunicado y/o informe (social, clínico, técnico...) explicando a quién va dirigida X prestación/ayuda:**

El **solicitante** de la prestación por desempleo...

La **persona solicitante** de la prestación por desempleo...

A petición de la **persona interesada** firmo este informe...

La **persona beneficiaria** de la prestación...

Se han convocado ayudas de alquiler para los **jóvenes**.

Se han convocado ayudas de alquiler para la **juventud**.

Se han convocado ayudas de alquiler para las **personas jóvenes**.

- **Ponernos en contacto con alguien de X servicio:**

Hola, ¿me puedes pasar con **el psiquiatra** de X persona?

Hola, ¿me puedes pasar con **el/la profesional de psiquiatría** de X persona?

Hola, ¿me puedes pasar con **quién lleve** a X persona desde **psiquiatría**?

Convocamos/tenemos/necesitamos una reunión con **el director/el coordinador** del servicio X.

Convocamos/tenemos/necesitamos una reunión con **la dirección/coordinación** del servicio X.

- **Coordinarnos de un caso X o situación con otra entidad o servicio:**

La familia está compuesta por **el Sr. Francisco Martínez y su mujer e hijos. La mujer se llama Lucía y sus hijos Juan y María.**

La familia está compuesta por **la Sra. Lucía Jimenez, el Sr. Francisco Martínez, su hijo Juan e hija María.**

Los mayores del grupo...

Las personas mayores del grupo...

Los participantes del taller...

Las personas participantes del taller...

Los inmigrantes que residen en el centro...

Las personas migradas que residen en el centro...

El preso, el cual ahora está en la unidad...

La persona privada de libertad, que está en la unidad...

Sí, es **inmigrante**.

Sí, es una **persona en situación administrativa irregular**.

- **Derivar a X persona a poder iniciar un proceso terapéutico:**

Hemos valorado que tal vez sea un buen momento para que vayas **al psicólogo**.

Hemos valorado que tal vez sea un buen momento para poder **iniciar tu proceso psicológico**.

Hemos valorado que tal vez sea un buen momento para poder acudir a algún **centro de psicología/profesional de la psicología**.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA... "TOMAR ACCIÓN"

"ANTE COMENTARIOS MACHISTAS... RESPUESTAS FEMINISTAS"

Pero ¡cuidado!, no siempre vas a poder o querer dar dichas respuestas, porque éstas pueden variar según el entorno y momento en el cual te encuentres.

Seguramente que en algún momento de tu carrera profesional, inclusive determinados momentos personales, has podido sentir incomodidad, rabia o pérdida ante ciertos comentarios, ya sea por miedo a la exposición, bloqueo emocional, falta de información o dudas por si soy "cuestionada/o ante posibles respuestas". Y todo lo que puedes llegar a sentir, es lícito, y lo más importante es que seas tú quién decidas cómo, cuándo, con quiénes y dónde contestar. Aplica la asertividad, la escucha y espera el tiempo que necesites para tener tu espacio y sentirte segura/o.

Por ello y como ésta guía la enfocamos a profesionales, aquí te dejamos algunos comentarios machistas que puedes oír en tu entorno laboral y sus respectivas respuestas, las cuales tal vez, en algún momento pueden ayudarte aclarar algunas dudas y adquirir herramientas que te permitan sentirte más firme en tus ideas.

-1-

Si escuchas por parte de otra/o profesional una valoración tal que así...

"En verdad, sólo te piropeó... ¿no? No hubo agresión física."

... lo que realmente está sucediendo es una minimización de la violencia recibida y normalización de esta. Entonces, te proponemos que puedes responder algo como esto:

Bueno, "solo"... que no es poco, no es para minimizar ni normalizar. Porque lo que comentas como piropo se le llama acoso sexual y cosificación del cuerpo de la mujer. ¿Sabías que el acoso sexual es denunciable? Por difícil que sea de demostrar, claro... Y es que la mujer en ese caso está recibiendo una opinión sin ella pedirla... una agresión en toda regla, vaya.

-2-

Si delante de compañeras/os alguien te dice algo como...

“Eres una feminazi” – justificado en que se está diciendo en tono de broma o no.

... directamente puedes responder algo como lo que te proponemos a continuación:

“A mi no me hace gracia, así que te agradecería que no me volvieras a comparar con los nazis, que seguro que sabes parte de su historia. Dime, ¿en qué me parezco yo a ese colectivo? ¿Dónde tenemos los campos de concentración las “feministas”? Además, me humillas como persona y profesional... no me ha hecho sentir nada bien.”

-3-

Si en una coordinación o reunión de equipo alguien verbaliza o comenta algo así sobre una mujer...

“La pareja de la Sra. Lucía le ayuda en las tareas del hogar. ¡Qué bien!, por lo menos tiene apoyo.”

... Sin duda lo que está pasando aquí es que se están fomentando los estereotipos de género, es decir, las ideas patriarcales sobre lo que se supone que es “ser mujer”. Por lo que puedes responder algo tal que así:

“Ui, perdón es que necesito hacer un pequeño inciso en relación a lo que comentas de que su pareja “le ayuda”. Está “súper” que lo comentemos, pero en si no “le ayuda”, sino que hace lo que tiene que hacer ¿no? Las tareas del hogar no le pertenecen tan sólo a ella, sino que son de ambos (ambos ensucian, comen, duermen...).

Y más que nada quería puntualizar eso porque si le decimos eso a la señora, puede llegar a creer indirectamente que las cosas de casa son “sus cosas como mujer” y fomentar la idea de que ella es “la responsable” de tirar con todo... ¿No pensáis?

Así podemos ir todas/os a una.”

-4-

Si alguien de tu entorno laboral dice algo así...

“No me voy a identificar como profesional activista en la lucha feminista..., tampoco soy machista. Paso de movidas porque luego todo se mal entiende. Yo lo que tengo claro es que definiendo y quiero la igualdad”

... puedes acompañarle en su identificación, si quieres y consideras que es importante. Por lo que te proponemos lo siguiente:

“Que guai que quieras la igualdad, es lo importante. Pero... siento decirte que si lo que quieres es eso, entonces, eres más feminista que machista. ¡Tachán! No pasa nada, tal vez te da miedo o inseguridad identificarte como tal por falta de información y muchos mitos adquiridos. Y porque vivimos en una sociedad que dice “soy feminista” y creen que eso es lo mismo que ir en contra de los hombres... en fin, un mito que arrastramos desde hace años y cada día tenemos que desmentir”.

5

Sin duda, esto lo puedes llegar a escuchar en muchas ocasiones...

“Ahora lo de ser una profesional que interviene con perspectiva de género, es una moda”.

... y siempre puedes optar por ponerle un tono de humor y verdad al asunto:

"Ah, ¿se ha empezado a llevar en el invierno del 2022? ¿Es algo de temporadas? Porque el feminismo lleva activo desde hace décadas y la mirada de género es algo que aún no hemos conseguido en su totalidad, que ojalá pronto. En sí, perspectiva de género quiere decir “ir más allá del problema principal”, mirar las cosas de manera holística e interseccional.

Lo que pasa es que de esto poco se habla. Pero te aseguro que una vez que te pones las gafas “moradas”, ya no vuelves a mirar de la misma manera.”



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Marcas del androcentrismo y sexismo en el uso del lenguaje. (2020). Instituto de la Mujer, Castilla la Mancha.

https://institutomujer.castillalamancha.es/sites/institutomujer.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20201207/bloque_2._marcas_del_androcentrismo_y_sexismo_en_el_uso_del_lenguaje_1.pdf

Guía de lenguaje no sexista. (s. f.). UNED, oficina de Igualdad.

https://www.udc.es/export/sites/udc/oficinaigualdade/_galeria_down/documentos/GUIA LENGUAJE.PDF

El lenguaje, más que palabras: Propuestas para un uso del lenguaje no sexista. (1988).

Emakunde Euskadi, Instituto Vasco de la Mujer.

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_folletos/es_emakunde/adjuntos/lenguaje_no_sexista_es.pdf

Guía para la revisión del lenguaje desde la perspectiva de género. (s. f.). Bizkaiko Foru Aldundia.

<https://www.bizkaia.eus/home2/Archivos/DPTO1/Noticias/Pdf/Lenguaje%20Gu%C3%A1%20lenguaje%20no%20sexista%20castellano.pdf?hash=d3c6285a07941f587699bfe77c573dcf>

