



Llave del Progreso

Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje

Asesoría Formación  
Profesional de la Mujer

# Guía para el uso incluyente del lenguaje



*Octubre, 2010*

“La antigua idea de que las palabras tienen poderes mágicos es falsa, pero esa falsedad implica la distorsión de una verdad muy importante. Las palabras tienen un efecto mágico. Las palabras son mágicas por la forma en que influyen en la mente de quienes la usan.”

*(Aldous Huxley)*



## Presentación

El Instituto Nacional de Aprendizaje, como ente rector de la capacitación y la formación profesional en el Sistema de Formación Profesional (SINAFOR), tiene el compromiso de promover un sistema educativo que contribuya a corregir las desigualdades sociales entre las personas. De esta manera, la Institución está llamada a brindar una educación **no sexista** que estimule relaciones de respeto e igualdad entre mujeres y hombres.

La discriminación contra las mujeres, como es sabido, se sustenta en bases culturales e ideológicas que están arraigadas en el imaginario social desde hace siglos. Por lo anterior, para enfrentarla, se debe enfatizar en la reflexión personal y grupal en todos aquellos ámbitos del quehacer de la humanidad y así deconstruir estructuras de pensamiento y comportamiento contrarias a los derechos de las personas.

El lenguaje, como sistema de comunicación, tiene dos posibles funciones: a) reproducir y b) transformar la realidad. En este sentido, se constituye en un área de trabajo para lograr el cambio cultural. Para ello se requiere que las personas adquieran el compromiso de modificar, en algún grado, tanto las prácticas personales como institucionales.

Esta guía representa un apoyo y un punto de partida en la Institución para que el personal cuente con herramientas que faciliten un uso incluyente del lenguaje en las comunicaciones escritas y verbales, contribuyendo así a la eliminación de estereotipos de género, sesgos sexistas y diversas formas de discriminación que constituyen la base de la desigualdad.

El propósito principal, es que las personas reconozcan el amplio bagaje que el lenguaje ofrece para que ejerciten su propia creatividad, procurando una actitud reflexiva de género.

La Asesoría de Formación Profesional de la Mujer realiza su propia contribución, mediante la elaboración de esta “guía”, esperando que sea de utilidad para todo el personal, con la seguridad de que una sociedad más justa es posible en el marco de la Ley N° 7142 **“Promoción de la Igualdad Social de la Mujer”**, la **“Política Nacional de Igualdad y Equidad de Género”**, promovida desde el año 2008 y la directriz de la **Presidencia Ejecutiva del INA**, la cual, mediante Oficio N° PE 0873-2010, apoya el uso de un lenguaje incluyente en la Institución.

**Ana Gabriela González Solís**  
*Asesora Formación Profesional de la Mujer*

## Introducción

El lenguaje incluyente hace referencia a toda expresión verbal o escrita que utiliza preferiblemente vocabulario neutro, o bien, hace evidente el masculino y el femenino. También evita generalizaciones del masculino para situaciones o actividades donde aparecen mujeres y hombres.

Además, se trata que toda comunicación elimine expresiones y palabras que denigran a las personas o que promuevan la reproducción de estereotipos de género.

Es decir, evitar cualquier situación que reproduzca la idea de que hay comportamientos, valores, trabajos, actitudes, espacios u otros propios de mujeres y de hombres, ya sea por su “naturaleza”, o bien, porque la “costumbre social” así lo tiene establecido.

Utilizar lenguaje incluyente no debe entenderse como agregar “os/as” en las palabras. Esto va mucho más allá. Implica reconocer la riqueza del idioma español, buscando términos y conceptos neutros que “incluyan” a mujeres y hombres.

Esta guía presenta algunas de las alternativas que hasta el momento se han popularizado en el uso del lenguaje incluyente. Sin embargo, queda abierta la invitación para que las personas usuarias de este documento se aboquen a la búsqueda de más términos que sustituyan las palabras que hagan referencia a un sexo en particular.

## ¿Cómo lograr un lenguaje que visibilice a mujeres y hombres?

### *Usar femenino cuando de mujeres se trata*

Durante muchos años, los puestos y cargos públicos relevantes han sido ocupados por varones.

Esto ha hecho que se dificulte visibilizar la forma femenina del sustantivo, razón por la cual es necesario hacer una reflexión para detectar estereotipos utilizados de manera inconsciente. Ejemplos:

<b>Cuando se trata de un hombre</b>	<b>Cuando se trata de una mujer</b>
Instructor	Instructora
Formador para el trabajo	Formadora para el trabajo
Presidente	Presidenta
Gerente	Gerenta
Jefe	Jefa
Encargado	Encargada
Director	Directora
Gestor	Gestora
Administrativo	Administrativa
Misceláneo	Miscelánea
Técnico	Técnica
Médico	Médica
Señor	Señora
Niño	Niña
Profesor	Profesora
Funcionario	Funcionaria
Usuario	Usuaría
Proveedor	Proveedora
Cliente	Clienta

## Usar artículo diferenciado, cuando el sustantivo tiene una sola forma

Existen sustantivos neutros. En tales casos, el uso del artículo es el que determina el género.

Masculino	Femenino
El estudiante	La estudiante
El ciclista	La ciclista
El docente	La docente
El artista	La artista
El joven	La joven
El adolescente	La adolescente
El especialista	La especialista
El profesional	La profesional
El cantante	La cantante
El dentista	La dentista

## Uso de plurales

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Todos los funcionarios del INA Los trabajadores del INA Los funcionarios	Todo el personal del INA Las personas que trabajan en el INA El funcionariado o la población funcionaria La planilla del INA
Los estudiantes	El estudiantado, la población estudiantil
Los docentes, los administrativos y los estudiantes	La comunidad INA
Los empresarios	El sector empresarial
Los Gestores	Las personas encargadas de las Gestiones

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Los clientes	La clientela
Los costarricenses	La población costarricense o la población del país
Los niños	La niñez, la población infantil, la infancia, las criaturas
Los jóvenes	La juventud, la población juvenil
Los ancianos, los adultos mayores	Las personas adultas mayores, las personas con edades entre... , la población adulta mayor
Los profesores	El profesorado, el personal docente, el sector docente
Los proveedores interesados	Las personas proveedoras , la parte interesada en la provisión de servicios, las empresas proveedoras
Los oferentes	Las personas oferentes
Los derechos del hombre	Los derechos humanos, los derechos de la humanidad, los derechos de las personas
Los deudores	La parte deudora o las personas deudoras
El hombre o los hombres	La humanidad, la población, las personas, la gente, la especie humana, o bien mujeres y hombres, alternando también por hombres y mujeres
Los padres de familia	Los padres y madres de familia, las personas responsables del hogar
Los vecinos	La vecindad, la comunidad, la población, la gente vecina de...
Los usuarios	Las personas usuarias
Los ciudadanos	La ciudadanía
Los demás	El resto, las personas restantes, las demás personas
Los técnicos	El personal técnico, las personas técnicas, el sector técnico, la parte técnica

Nota: Es necesario prestar atención a los sustantivos que se usan, pero también los determinantes.

Por ejemplo, sustituir profesores por docentes resuelve, en apariencia, el uso del lenguaje excluyente. Pero si a la palabra se le antepone un artículo en masculino “los docentes” no se logrará el objetivo. Por tanto, se recomienda usar “personal docente”, “equipo docente” “las personas docentes”.

Es incluyente utilizar nombres abstractos para mencionar el cargo, titulación o profesión, evitando nombrar a la persona o personas que en ese momento concreto lo desempeñan.

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Los redactores	La redacción
Los Directores Regionales	Las Direcciones Regionales
Los Gestores	Las Gestiones
Los jefes	Las Jefaturas
Los coordinadores	El equipo coordinador o la coordinación
Los Gerentes	La Gerencia o el Grupo Gerencial
Los miembros	La membresía
Los políticos	La clase política
Los ciudadanos	La ciudadanía
Los demás	El resto, las personas restantes, las demás personas
Los técnicos	El personal técnico, las personas técnicas, el sector técnico, la parte técnica

## Usar pronombres y determinantes sin género

Se puede sustituir el uso de “el, los, aquel, aquellos”, seguidos del relativo “que”, por “quien, quienes, cada”.

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
El que suscribe	Quien suscribe
Aquellos que vinieron a clases	Quienes vinieron a clases
Los que no cumplan los requisitos	Quienes no cumplan los requisitos
Los estudiantes deberán portar gabacha	Cada estudiante deberá portar gabacha

## Sustituir el artículo uno, por “alguien” o “cualquiera”

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Cuando uno lee las noticias	Cuando alguien lee las noticias Cuando cualquiera lee las noticias
Cuando uno viene al INA	Cuando alguien viene al INA Cuando una persona viene al INA

## Omitir el sujeto

En el idioma español no siempre es necesario que el sujeto aparezca de manera explícita. Por lo tanto, se puede utilizar la forma impersonal “se” o sencillamente omitir el sujeto

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Lugar en que fue matriculado	Lugar en que se matriculó
Cuando el usuario solicite la información	Cuando se solicite la información
Nosotros queremos formar para el empleo	Queremos formar para el empleo
Nosotros promovemos la formación profesional	Promovemos la formación profesional
El estudiante debe completar la matrícula	Deberá completar la matrícula
Si el estudiante decide desertar	Si decide desertar
El abogado decidirá	Se decidirá legalmente

## Omitir artículos

En ocasiones, cuando los sustantivos son neutros, se puede omitir el artículo.

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Se tomará en cuenta las opiniones de los profesionales	Se tomará en cuenta las opiniones de profesionales Se tomará en cuenta las opiniones de personas del nivel profesional
No es necesario contar con un analista	No es necesario contar con analista
Los solicitantes deben llenar la fórmula	Solicitantes deben llenar la fórmula

## Uso de gerundios e infinitivos

Se pueden usar formas no personales del verbo, infinitivos y gerundios. Así se evita el uso del género masculino.

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Es imprescindible que los interesados acudan personalmente	Es imprescindible acudir personalmente
Si los formadores trabajan adecuadamente se puede lograr un cambio	Es posible lograr cambios trabajando adecuadamente desde la formación

### Evitar el uso sistemático de las palabras “todos”, “algunos”

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Como todos sabemos	Como sabemos, como la gente sabe, como todo el mundo sabe
Algunos llegan temprano a las reuniones	Algunas personas llegan temprano a las reuniones

### Evitar el uso de adverbios con marca de género

En ocasiones, cuando los sustantivos son neutros, se puede omitir el artículo.

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Pocos estudiantes no cuentan con beca	La minoría de estudiantes no cuenta con beca
Muchos fueron convocados	Se convocó a mucha gente
Más de la mitad de los estudiantes asistieron al juego	La mayoría de estudiantes asistió al juego

### Evitar el uso del signo “ @ ”

El signo “ @ ” no es lingüístico, rompe con las reglas gramaticales del idioma y es impronunciable. Por lo tanto su uso no es recomendable.

## Evitar el uso de la barra inclinada: “ / ”

Los primeros esfuerzos para hacer un uso incluyente del lenguaje implicaron la utilización de guiones, paréntesis y barras.

Sin embargo, no es recomendable porque en el texto resulta poco legible. Se recomienda utilizar solamente en formularios, solicitudes o cualquier otro documento en donde se cuenta con poco espacio.

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
El solicitante	El/la solicitante
El estudiante	El/la estudiante

## Evitar que las mujeres usen el masculino cuando se refieren a “sí mismas”

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Nosotros, todos	Nosotras, todas
Cada uno lo ve	Cada una lo ve
Son cosas de uno	Son cosas de una
Cuando uno piensa	Cuando una piensa

## Evitar el uso de “señorita”

El uso del término “señorita” es asimétrico respecto a “señorito”, palabra ya desaparecida. El término señorita hace alusión al estado civil y al inicio de la vida sexual de la mujer.

Lo que hemos usado	Lo que debemos usar
Ha llegado el Señor Ramírez y la Señorita López.	Ha llegado el Señor Ramírez y la Señora López.

## Cambiar la sintaxis de la oración

Reestructurar las frases, sin necesidad de repetir insistentemente el sustantivo o el artículo.

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Los solicitantes presentarán	Con la solicitud se presentarán
Los estudiantes propusieron soluciones alternativas	Se propusieron soluciones alternativas
Bienvenidos al INA	El INA les da la bienvenida
Cuando el estudiante lea las instrucciones debe iniciar el proceso inmediatamente	Al leer las instrucciones se debe iniciar el proceso inmediatamente
Los miembros de la comisión propondrán un nuevo reglamento	Se propondrá un nuevo reglamento desde la comisión
Los Gestores están a punto de solucionar el problema	El problema está a punto de ser solucionado por las personas Gestoras
Convocatoria a elección de un (a) funcionario (a) administrativo (a) como representante ante la Comisión	Convocatoria a elección de una persona representante de la administración ante la Comisión
El docente solicita a los estudiantes realizar la práctica	Actividad de aprendizaje: realizar la práctica

## Evitar el uso exclusivo del femenino para profesiones relacionadas tradicionalmente con la mujer

Lo que se ha usado	Lo que se debería usar
Se necesitan misceláneas	Se necesita personal de limpieza
Las secretarias	El personal administrativo o el personal de secretaría
Se busca empleada doméstica	Se busca persona para oficios domésticos
Las cocineras	El personal de cocina

### Eliminar expresiones denigrantes

El lenguaje incluyente requiere, también, que se eliminen expresiones y palabras que denigran a las personas o que promueven la reproducción de estereotipos de género.

Muchas expresiones populares son un reflejo de creencias, a partir de las cuales se considera que unas personas poseen menos valor que otras. Estos usos y actitudes van en detrimento de los derechos de la gente. Si se quiere un ambiente institucional más igualitario y equitativo se debe empezar por prestar mayor atención a las palabras y expresiones que se utilizan.

### Ejemplos de expresiones denigrantes:

Palabras en femenino que se usan con el propósito de insultar “perra,” “parece una vieja,” “sos una vaca.”

o palabras con significado distinto, según estén en femenino o masculino.

**Zorro:** Hombre muy taimado y astuto; **zorra:** prostituta.

**Puto:** mujeriego; **puta:** prostituta

**Perro:** mejor amigo del hombre; **perra:** prostituta

**Cualquier:** una persona indeterminada, alguno

**Cualquiera:** mujer de mala vida

Chistes que denigran a personas por su país de origen, color de piel, condición de discapacidad, orientación sexual, o bien, por su género.

Dichos o refranes que son peyorativos, indican ideas desfavorables o que parten de prejuicios y estereotipos negativos hacia la mujer: “No llore como mujer lo ha que no ha sabido defender como hombre”, “Cojera de perro y lágrimas de mujer no son de creer”, “Dios y hombre, mujer y tusa”.

## Uso de representaciones gráficas

Toda representación gráfica constituye una forma de comunicación; por lo tanto emite mensajes, algunos de ellos con significados sutiles, pesados o delicados, hasta llegar, incluso, a la ofensa.

Dado que las ocupaciones o profesiones no tienen sexo y que identificar carreras exclusivas para mujeres o para hombres es un error social, es necesario realizar ejercicios lingüísticos consecuentes y maduros para no repetir estereotipos.

En formación profesional lo gráfico adquiere especial relevancia, pues se utiliza en afiches, despleables, “banners”, páginas web, producción digital, presentaciones y otros materiales utilizados para la promoción de servicios, comunicación interna y formación virtual. En virtud de la variedad de usos que se le da al material gráfico, cada vez que se elaboren audiovisuales, cualquiera que sea su fin, deben tomarse en cuenta las siguientes consideraciones:

- Guardar un equilibrio numérico entre el uso de imágenes de mujeres y hombres.
- Las imágenes deben mostrar personas de ambos sexos, desarrollando todo tipo de actividad y no solo aquellas que socialmente se han asignado a hombres o a mujeres.
- Debe brindarse especial cuidado a los planos donde se ubican las imágenes tratando de que exista equilibrio entre mujeres y hombres.
- Observar el tamaño de las imágenes de mujeres y hombres, buscando un equilibrio.
- Evitar el uso exclusivo de la mujer y su imagen en actividades pasivas o dependientes.
- Todas las personas se deben mostrar con la misma dignidad. Las mujeres no deberán ser presentadas como objetos o símbolos de belleza.
- Utilizar imágenes que muestren la diversidad de las personas en cuanto a color de piel, estatura, cultura, formas físicas, entre otras.

## Anotaciones finales

- Visibilizar lo que por siglos ha estado invisible, implica reconocer los aportes que han hecho las mujeres en la construcción del conocimiento, la ciencia y la tecnología.

Haciendo visible a las mujeres y sus aportes a la humanidad, se contribuye a hacer evidente que hay modelos femeninos que otras mujeres pueden seguir.

- La Ley N° 7142 **“Promoción de la Igualdad Social de la Mujer”** prohíbe que en centros educativos se utilicen materiales que asignen papeles superiores a los hombres o que coloquen a las mujeres en una posición de inferioridad.

- Se debe recordar que las comunicaciones se dirigen a mujeres y hombres y que por lo tanto no es procedente asumir que siempre quien lee es un hombre.

Esto implica tener claridad en que las personas interlocutoras son diferentes y que para sentirse incluidas requieren ser nombradas o por lo menos no excluidas del discurso y de las imágenes.

- Se debe tener la disposición de desaprender lo aprendido, reflexionando antes de escribir y hablar. Para esto se debe eliminar el temor a explorar y la resistencia al cambio, el español como lengua tiene muchas posibilidades.

## Recursos de apoyo en línea

### ***[www.themis.es](http://www.themis.es)***

Sitio web que brinda el servicio gratuito de revisión de documentos para detectar usos sexistas del lenguaje. Analiza un máximo de 5 documentos por consulta.

### ***[www.tincluye.org](http://www.tincluye.org)***

Sitio web que brinda el servicio gratuito de revisión de páginas web para detectar usos sexistas del lenguaje.

### ***[www.factoriaempresas.org](http://www.factoriaempresas.org)***

Software especial que se instala en el equipo informático que, cuando se activa, inmediatamente ejecuta una revisión del lenguaje, detectando expresiones sexistas.

## Bibliografía

Alvar, M. (1997). Diccionario General de la Lengua Española. Barcelona, España: Larousse Editorial.

Ayuntamiento de Quart de Poblet. (s.f.). Porqué las palabras no se las lleva el viento. Por un uso no sexista del lenguaje.

Banco Popular y de Desarrollo Comunal. (2010). Manual para el uso de lenguaje inclusivo, incluyente o no sexista. San José, C.R. (inédito).

Centro de Investigación para la Acción Feminista. (1992). Guía para el uso no sexista del lenguaje. Santo Domingo, República Dominicana : Editorial Búho.

Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia. (1995). Por una educación no sexista. San José, C.R.

Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la mujer. (1990). Uso no sexista del lenguaje administrativo. Madrid, España.

OIT / CINTERFOR. (2000). Colección Género en la Formación Profesional. Folleto Género en el lenguaje. San José, C.R.: Cinterfor.

Universidad de Costa Rica. (2004). Guía Breve para el uso no sexista del lenguaje: Cómo usar lenguaje no discriminatorio en textos varios, presentaciones e ilustraciones. San José, C.R.: La Universidad.

Universidad Nacional. (2009). ¿Uso o desuso de la palabra?: Lenguaje como instrumento de cambio. Instructivo para la implementación del lenguaje inclusivo, libre de estereotipos sexistas en discursos, correspondencia, textos, documentos, presentaciones, material didáctico, ilustraciones, programas de curso. Heredia, C.R.: La Universidad.

# ***“Lo que no se nombra, no existe”***

***Eulalia Ledó***

## ***Elaborado por:***

- Victoria Artavia Gutiérrez
- Dúnnia Espinoza Esquivel
- Ileana Marín Montero

## ***Revisión de contenido:***

- Equipo Asesoría Formación Profesional de la Mujer

## ***Revisión filológica:***

- Luis Roberto Rodríguez Villalobos



**Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje**

**Asesoría de Comunicación**