



*“Lo que no se nombra no existe”*  
Eulalia Lledó



Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje

Asesoría de Comunicación



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...aunque no en el sentido en que suponían los magos, ni sobre los objetos que éstos trataban de hechizar. Las palabras son mágicas por la forma en que influyen en la mente de quienes la usan.”

(Aldous Huxley)





## Presentación

**E**l 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 para la Igualdad y Equidad de Género realiza su propia contribución, mediante la elaboración de esta "guía", esperando que la misma 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**  
*Asesoría para la Igualdad y Equidad de Género*

## 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:

| Cuando se trata de un hombre | Cuando se trata de una mujer |
|------------------------------|------------------------------|
| 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                    |

| Cuando se trata de un hombre | Cuando se trata de una mujer |
|------------------------------|------------------------------|
| 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<br>Los trabajadores del INA<br>Los funcionarios | Todo el personal del INA<br>Las personas que trabajan en el INA<br>El funcionariado o la población funcionaria<br>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                                                                                              |
| 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 del servicio y las empresas proveedoras.                                |
| Los oferentes                                                                  | Las personas oferentes.                                                                                                               |
| Los derechos del hombre                                                        | Los derechos humanos, los derechos de la humanidad, derechos de las personas.                                                         |

| Lo que se ha usado      | Lo que se debería usar                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Los deudores            | La parte deudora, las personas deudoras,                                                                                                   |
| El hombre y 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                       |

### *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                                                |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Quando uno lee las noticias | Cuando alguien lee las noticias<br>Cuando cualquiera lee las noticias |
| Cuando uno viene al INA     | Cuando alguien viene al INA<br>Cuando una persona viene al INA        |
| Los ciudadanos              | La ciudadanía                                                         |

| Lo que se ha usado | Lo que se debería usar                                                           |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Los demás          | El resto, las personas restantes, las demás personas                             |
| Los técnicos       | El personal técnico, las personas técnicas, el sector técnico, la parte técnica. |

### *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<br>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 |

| Lo que se ha usado                                                                                       | Lo que se debería usar                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 perso-

nas 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”.*

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 que no ha sabido defender como hombre”, “Cojera de perro y lágrimas de mujer no son de creer”, “Mujer al volante, peligro constante”, “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.