



VICERRECTORADO DE IGUALDAD, INCLUSIÓN Y COMPROMISO SOCIAL

# Pautas para una comunicación igualitaria

© Texto: Susana Guerrero Salazar 2025

© Edición, diseño y maquetación: Unidad de Igualdad. Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social de la Universidad de Almería 2025

# Pautas para una comunicación igualitaria



A través de estas pautas la Universidad de Almería afianza su compromiso con la igualdad, subrayando la importancia de comunicar de manera efectiva, clara e igualitaria.

## ¿Por qué es importante una comunicación igualitaria?

La forma en la que nos comunicamos es nuestra carta de presentación, tanto a nivel individual (nuestra forma de hablar refleja nuestra forma de pensar) como a nivel social, pues muchas expresiones reflejan la desigualdad con la que la sociedad ha tratado y sigue tratando a mujeres y a hombres (“me ha tocado bailar con la más fea”, “esto es un coñazo”, “menudo calzonazos estás hecho”, “pareces una nenaza”).

**¿En qué consiste el sexismo lingüístico?** En emplear palabras o estructuras lingüísticas que ocultan o discriminan a alguno de los sexos. El sexismo lingüístico está estrechamente relacionado con el androcentrismo.

**¿Qué es el androcentrismo?** Una visión del mundo que considera al hombre el centro de todas las cosas, lo que ha otorgado prestigio al mundo masculino y desprestigio al femenino.

Este desprestigio se aprecia en los **duales aparentes**, que son palabras que cuando se refieren a la mujer adquieren un sentido negativo o indican un cargo o profesión inferior:

**fulano** ‘persona indeterminada’ / **fulana** ‘prostituta’

**hombre público** ‘que tiene presencia e influjo en la vida social’ / **mujer pública** ‘prostituta’

**gobernante** ‘hombre que desempeña labores de mando’ / **gobernanta** ‘mujer encargada de la administración de una casa o institución’

**asistente** ‘persona que realiza labores de asistencia’ / **asistenta** ‘criada’

## ¿Cómo podemos detectar el sexismo y el androcentrismo en la comunicación?

Aplicando la regla de inversión a las palabras (las femeninas las transformamos en masculinas, y viceversa) y las imágenes (los personajes femeninos los imaginamos masculinos, y viceversa).

Si el resultado es extraño porque de la inversión resulta un significado muy distinto o porque no podemos llevarla a cabo por falta de referentes, es que no estamos ante un texto, discurso o imagen igualitaria.

## Nuevos usos lingüísticos



Los cambios sociales conllevan cambios en los usos lingüísticos, ya que toda lengua viva es un hecho en constante evolución. Por ello, a medida que las mujeres han avanzado en derechos y han tenido acceso al ámbito público, la lengua española se ha ido transformando:

- Mediante cambios de significados: las profesiones y cargos en femenino que significaban ‘mujer de’ han pasado a significar ‘mujer que ejerce dicho cargo o profesión’ (alcaldesa ya no significa ‘mujer del alcalde’, sino ‘mujer que tiene a su cargo una alcaldía’).
- Creación de palabras nuevas (neologismos): sororidad, techo de cristal, heteropatriarcado...
- Nuevas feminizaciones de profesiones tradicionalmente desempeñadas por hombres (torera, bombera...) y nuevas masculinizaciones de profesiones tradicionalmente desempeñadas por mujeres (comadrón, matrón, azafato...).
- Utilización de otras alternativas que eviten el abuso del masculino genérico.

# Alternativas al masculino genérico

El género gramatical masculino posee un uso específico, solo referido a hombres (Juan y Paco son amigos), y otro genérico, que incluye a ambos sexos (Juan y Ana son amigos). Si el contexto no deja suficientemente claro si las mujeres están incluidas en el género gramatical masculino, podemos optar por otras alternativas:

1. **Sustantivos que, con independencia de su género gramatical, designan a ambos sexos**, como los colectivos (alumnado, profesorado), los abstractos (dirección, jefatura) y los epícenos (personaje, persona). En el caso de rotulaciones se debe optar por palabras válidas para ambos sexos (vicerrectorado, gerencia, tesorería):



Los alumnos deben poseer un conocimiento básico de inglés

**El alumnado** debe poseer un conocimiento básico de inglés

2. **Términos invariables, sin marca de género gramatical**, como los pronombres alguien, nadie, cualquiera, quien/quienes, los determinantes cada, su/sus, cualquier, los sustantivos protagonista, ponente, o los adjetivos alegre, inteligente.



Los que se inscriban recibirán un certificado

Todos los estudiantes recibirán un certificado



**Quienes** se inscriban recibirán un certificado

**Cada** estudiante recibirá un certificado

3. **Perífrasis** (el equipo directivo, la comunidad educativa), **apositiones o aclaraciones:**

	
Los asistentes deben estar inscritos	<b>Las personas asistentes</b> deben estar inscritas
Los deportistas han firmado el documento	<b>Los deportistas, mujeres y hombres,</b> han firmado el documento

4. **Barras o paréntesis**, que resultan económicos en el encabezamiento de las cartas y correos electrónicos y en los impresos y formularios:

	
Queridos compañeros:	<b>Queridos/as compañeros/as:</b> <b>Queridos(as) compañeros(as):</b>
Datos del solicitante: D. _____, nacido en _____	<b>Datos del/de la solicitante:</b> <b>D./Dña. _____, nacido/a en _____</b>

5. **Formas desdobladas, al comienzo de los discursos orales o en el encabezamiento de las cartas y correos electrónicos.** No se debe abusar de esta alternativa porque lentifica la lectura y resulta cacofónica. Si se usa, es importante alternar el orden de las palabras, ya que, si siempre se opta por anteponer el término masculino al femenino (hombres y mujeres, profesores y profesoras) se contribuye a consolidar la idea de que un sexo es prioritario con respecto al otro.

	
Estimados colegas:	<b>Estimadas y estimados colegas:</b>
Buenas tardes a todos	<b>Buenas tardes a todas y a todos</b>

## 6. Omitiendo masculinos innecesarios:

- **Delante de los sustantivos invariables.** Es un buen recurso sobre todo en titulares, anuncios breves, formularios:

 Curso dirigido especialmente a los docentes  
**Curso dirigido especialmente a docentes**

- **Prescindiendo de los pronombres personales sujetos en masculino** (él, ellos, nosotros, vosotros) **y manteniendo tan solo las desinencias verbales:**

 Nosotros promovemos el voluntariado universitario  
**Promovemos el voluntariado universitario**

- **Optando por estructuras impersonales, formas no personales del verbo, pronombres de segunda persona o formas imperativas:**

	
El profesor evaluará la asistencia y participación en clase	<b>Se evaluará la asistencia y participación en clase</b>
El usuario debe presentar el resguardo	<b>Es imprescindible presentar el resguardo</b>
El usuario puede informarse en...	<b>Puedes informarte en ....</b> <b>Infórmate en....</b>

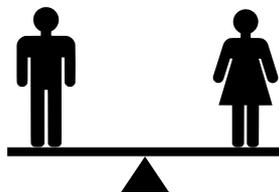
○ **Cambiando la redacción:**

	
Bienvenidos	<b>Os damos la bienvenida</b>
Todos asistieron al acto	<b>Nadie faltó al acto</b>
Es necesario estar acreditado	<b>Es necesario tener la acreditación</b>
El solicitante debe presentar el formulario telemáticamente	<b>El formulario debe ser presentado telemáticamente</b>
El profesor controlará la asistencia de modo aleatorio	<b>El control de la asistencia se llevará a cabo aleatoriamente</b>



**En la comunicación formal se debe evitar la arroba (@), la equis (x) y la “e”,** ya que dificultan la pronunciación (tod@, todx), y resultan ajenos a nuestro sistema lingüístico (tode). No obstante, su uso como recurso reivindicativo en la comunicación informal es totalmente respetable.

# Cómo construir un discurso igualitario



- **Haciendo visibles a las mujeres**, evitando incluirlas bajo el término “hombre” y optando por otras palabras o expresiones que no generen duda de que están incluidas (personas, seres humanos, gente, mujeres y hombres.).
- **Feminizando los cargos, oficios y profesiones** cuando se trate de sustantivos de dos terminaciones (médica, abogada), incluso aunque coincida con el nombre de la disciplina (técnica, informática, música, física.).
- **Otorgando el mismo tratamiento a ambos sexos**, bien por el nombre y el apellido, solo por los apellidos o con las fórmulas señora/señor o don/doña.
- **Citando por nombre, profesión, cargo**. y no resaltando únicamente la condición sexuada (lo correcto es las deportistas, no las mujeres o las mujeres deportistas).
- **Representando a las mujeres como protagonistas activas** y no como meras acompañantes, pasivas, infantilizadas o nombradas como seres dependientes (esposa de, mujer de, señora de, viuda de.).
- **Evitando generalizaciones basadas en estereotipos femeninos** (las mujeres son más malas que los hombres, todas las rubias son tontas) **o masculinos** (todos los hombres son unos brutos, los machotes no lloran, los hombres no saben hacer dos cosas al mismo tiempo.).
- **Omitiendo las alusiones al físico, al atractivo sexual, a la vestimenta** u otros detalles externos que distorsionen la visión que se ofrece de las personas.

# Cómo construir una imagen igualitaria

- Procurando que haya un **número equilibrado de mujeres y hombres**.
- **Evitando el androcentrismo** y presentando a mujeres protagonistas.
- En el caso de una comunicación audiovisual, **alternando la presencia de hombres y mujeres** y distribuyendo de forma coherente la duración de las intervenciones y los contenidos asignados.
- **Cuidando de no fomentar estereotipos y roles de género**.
- **Presentando a mujeres y a hombres habitando por igual los espacios públicos y privados**, interactuando y promoviendo el trabajo en equipo.
- **Evitando sesgos sexistas** en la asignación de los colores, el encuadre, los planos o la composición de la imagen.
- Tratando con dignidad a todo tipo de personas y **haciendo presente la diversidad**: personas con discapacidad, de distintas etnias, edades o tipos de cuerpos.

