

 <p>PLASTIGAUR Innovation is flexible</p>	<p>PLASTIGAUR, S.A. – MANUAL DE USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE</p>	Realizado: Iván Beldarrain (Responsable Legal)
		Aprobado: Luis Artola (CEO)
		Fecha: 13/03/2024
		Páginas: 7

1.- OBJETO Y DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

El lenguaje, además de conformar nuestra manera de ver el mundo, es el vehículo a través del que interpretamos la realidad. El lenguaje también nos ayuda a interactuar y a relacionarnos con otras personas. Por este motivo, el lenguaje no es ajeno a la sociedad y está claramente influido por las características que la conforman.

En este sentido, el lenguaje es una construcción social y condiciona nuestra forma de ver el mundo; un mundo que sigue marcado por valores, creencias y estereotipos que emanan de una visión androcéntrica del mundo (visión proyectada por los ojos de una mitad de la humanidad, los varones, que todavía hoy, en muchas situaciones, son quienes ostentan el poder de decir y nombrar).

Lo que no se nombra no existe. Esto, trasladado al género, implica que el hecho de que las mujeres no tengan una representación simbólica en la lengua contribuye a su invisibilidad. De ahí la necesidad, de hacer un uso del lenguaje que represente a las mujeres y a los hombres y que nombre sus experiencias de forma equilibrada y equitativa.

A través del presente manual, PLASTIGAUR, S.A. (en adelante, PLASTIGAUR o la Empresa), se fija el **objetivo de propiciar una reflexión acerca del lenguaje que** utilizamos para después, discutir y profundizar en los usos de la lengua que manejamos a diario y, de este modo, cambiar ciertos hábitos y costumbres **que propicien un uso más consciente del lenguaje y más igualitario para las mujeres y los hombres.**

Toda lengua cambia y se adapta a las nuevas realidades y necesidades de la comunidad que la utiliza. Basta con comprobar cómo los cambios tecnológicos y las redes sociales nos han proporcionado palabras inimaginables hace tan solo unos años (*glooglear, bloguera, tuitero, etc.*).

Para hacer un uso no sexista del lenguaje no hay fórmulas concretas, se trata de ir dándose cuenta de dónde están los sesgos de nuestro pensamiento y cómo se vuelcan a través del lenguaje. En cualquier caso, hay determinados aspectos que se deben tener en cuenta, por ejemplo:

- a) Señalar valores, aptitudes, y capacidades correspondientes a la persona en sí y no en función de su pertenencia a un sexo. Por ejemplo, si al hacer referencia a una reunión científica de profesionales mencionamos a algún hombre, refiriéndonos a su



profesionalidad, se señalará un valor similar al mencionar a una mujer, y no se destacará su belleza o simpatía como se hace con cierta frecuencia.

- b) Dar el mismo tratamiento a las mujeres y a los hombres, por ejemplo, señor, señora, seguidos de sus respectivos nombres y/o apellidos (igual para los dos casos).

En definitiva, no se trata sólo de buscar fórmulas y alternativas como si fueran reglas matemáticas. Precisamente por la estrecha relación que existe entre el lenguaje y el pensamiento se debe modificar y adaptar nuestro lenguaje en la medida en que nos hagamos más conscientes de que lo usamos incorrectamente y, por otra parte, vamos a ir siendo más conscientes de ello en la medida en que hagamos el esfuerzo de realizar modificaciones en la forma de expresarnos.

2.- SEXISMO EN EL LENGUAJE

El **sexismo** es la discriminación hacia las personas de un sexo por considerarlo inferior a otro. El androcentrismo ha condicionado que el sexismo sea fundamentalmente machismo.

El **sexismo lingüístico** ocurre cuando las palabras o estructuras elegidas para elaborar un discurso resultan discriminatorias para un sexo con respecto al otro. La razón de estos usos está fundamentalmente basada en el androcentrismo.



El **androcentrismo** es la visión social que sitúa a los hombres como medida de todas las cosas, de forma que los valores masculinos se consideran los únicos válidos. Este enfoque sesgado de ver la realidad desde la perspectiva masculina ha favorecido la equiparación entre lo que han hecho los varones y lo que ha hecho la humanidad, ocultando los pensamientos, las acciones de las mujeres a lo largo del tiempo.

El sexismo no está en la lengua, sino en la mente de las personas. De hecho, no podemos hablar de lenguaje sexista, sino de uso sexista del lenguaje, ya que la lengua, por su variedad y riqueza, ofrece muchas posibilidades para describir una realidad y para expresar todo lo que nuestra mente es capaz de imaginar.

El **lenguaje sexista** se manifiesta tanto en lo que se dice (designando a las mujeres de modo distorsionado, peyorativo, despectivo, dependiente...) como en lo que no se dice, encubriendo

capacidades distintas en función del sexo de pertenencia. El lenguaje no debe acrecentar estas diferencias a través del uso de estereotipos sexistas.

- d) Identificar a las mujeres en función de su relación con un varón: Hace años el tratamiento cortés que recibían mujeres y hombres estaba determinado por su estado civil, así al casado se le trataba de "señor" y al soltero de "señorito"; lo mismo ocurría en el caso de las mujeres, "señora" si estaba casada y "señorita" si no lo estaba.
- e) Colocar siempre en dobles formas el masculino antes que el femenino: el orden sí importa. Es habitual encontrar el masculino delante del femenino (ciudadanos y ciudadanas o ciudadanos/as), lo que da preponderancia a uno sobre otro.
- f) Presentación del hombre como único sujeto de acción y de referencia y de la mujer como dependiente o subordinada: las mujeres aparecen en relación de dependencia (esposa, pareja, etc.) o realizando acciones secundarias con respecto al hombre y, en algunos casos, se las considera, incluso, como parte de sus posesiones.

Ejemplo: "Todos los trabajadores podrán incluir a sus mujeres e hijos en su cartilla de la Seguridad Social". Las mujeres también son trabajadoras. Lo correcto sería: "Todas las personas trabajadoras podrán incluir a cónyuges y descendientes en su cartilla de la Seguridad Social".

- g) Palabras cuyo significado cambia dependiendo del sexo al que designan: son aquellos pares de palabras cuyo significado cambia dependiendo del sexo al que designan. En su forma gramatical masculina adoptan un sentido positivo o neutro; sin embargo, en su forma gramatical femenina, indican menor categoría profesional (gobernante/gobernanta) o incluso algo denigrante (zorro/zorra). El hecho de que haya términos en femenino ligados a un sentido denigrante para las mujeres, dificulta su empleo de manera igualitaria.

Ejemplo:

- o Buscón: Persona que busca. Buscona: Prostituta.
- o Verdulero: Persona que vende verduras. Verdulera: Mujer descarada y ordinaria.

- h) Existencia de vacíos léxicos en la lengua (y utilizarlos): ante apelativos como arpía, pendón, marisabidilla y ninfómana, referidos a mujeres; y para los cuales no existen los simétricos correspondientes, aplicados a varones.

4.- RECURSOS PARA UN USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE

Para detectar si estamos haciendo un uso sexista del lenguaje podemos utilizar "*la regla de la inversión*", que nos ayuda a descubrir el sexismo lingüístico, visual y social y, puede aplicarse a cualquier texto, imagen o situación en la que nos encontremos. Consiste en invertir todas las referencias sexuadas y, si hay un término en masculino, cambiarlo a su correspondiente femenino, y viceversa. En caso de que aparezca la imagen de una mujer en un reclamo publicitario, debemos imaginar el mismo reclamo protagonizado por un hombre, y viceversa. Si el resultado de la inversión resulta extraño es que estamos ante algún tipo de sexismo.

Se pueden clasificar los recursos en 3 tipos, atendiendo a su objetivo:

1.- Para obtener un lenguaje neutro:

- a) Uso de genéricos: Existen en nuestras lenguas términos tanto masculinos como femeninos que se refieren a ambos sexos. Se prioriza su uso a las dobles formas.

Ejemplo:

- o *Trabajadores: Personal / plantilla / personas*
- o *Amigos: Amistades*
- o *Ciudadanos: Ciudadanía*

- b) Uso de nombres abstractos:

Ejemplo:

- o *Muchos invitados: Muchas personas invitadas*
- o *Los españoles: La población española / La ciudadanía española*
- o *Trabajadores: Personas trabajadoras*
- o *Políticos: Clase política*
- o *Todos sabemos: Todo el mundo sabe / De sobra es sabido*

- c) Uso del quien o el cual (uso de pronombres):

Ejemplo:

- o *Los lectores de este libro: Quien lee este libro*
- o *Los que piensan que: Quienes piensan que...*
- o *Los trabajadores de la empresa: Quienes trabajan en la empresa*

- d) Buscar otros términos para expresar lo mismo:

Ejemplo:

- o *Invención de algunos autores avisados: Invención de algunas mentes*

- e) Sustituir los verbos "ser" y "estar" por "tener" o formas reflexivas:

Ejemplo:

- o *Están comprometidos con la sostenibilidad: Tienen un compromiso con la sostenibilidad*
- o *Quien aporta a una ONG está obligado: Quién realiza una aportación a una ONG se obliga*

- f) Eliminación del artículo en sustantivos neutros:

Ejemplo:

- o *Fui con unos colegas profesionales: Fui con colegas profesionales*

- g) Evitar el uso del plural de modestia "nosotros":

Ejemplo:

- o *Nosotros valoramos en esta guía que: Valoramos en esta guía*

- h) Coherencia en pronombres y referencias a sustantivos anteriores: En ocasiones es importante evitar los pronombres verbales o usarlos coherentemente.

Ejemplo: En un texto hablando de inmigración... y no tratarlos como inferiores: ... y no tratar a las gentes recién llegadas como inferiores [o simplemente tratarlas si previamente hemos introducido "gentes"]. Aunque las academias de la lengua no permiten el "leísmo", proponemos usarlo por ser claramente neutro y respetuoso: "y no tratarles como inferiores".

i) Velar por el uso simétrico de masculinos y femeninos

Ejemplo: Los musulmanes versus las mujeres musulmanas: simplemente las musulmanas. La asimetría es precisamente el leitmotiv principal del concepto más amplio de "lenguaje no incluyente". A menudo podemos leer "un hombre comete un robo" al hablar de sujetos autóctonos, y en cambio "un marroquí comete un robo" cuando se trata de inmigrantes.

2.- Para destacar ambos géneros:

En general los recursos que se pueden considerar más valiosos son los que consiguen. Un lenguaje neutro, aunque en función de las situaciones a describir, puede resultar de interés remarcar ambos géneros. Para estos casos se dispone de las dobles formas y, en menor medida, de otros dos recursos menos formales y menos recomendables.

a) Uso de dobles formas: para no excluir a uno de los dos géneros (el femenino en general) y ante la inexistencia o imposibilidad estilística de usar genéricos, hay que citar ambos géneros.

Ejemplo:

- *En artículos y sustantivos. Los trabajadores: Los trabajadores y las trabajadoras o Trabajadores y trabajadoras.*
- *Sólo en artículos.- Los periodistas: Las y los periodistas.*
- *Por educación. Del mismo modo que no es de educación decir "yo y mis amigos" sino que decimos "mis amigos y yo", si soy hombre diré "mis amigas y amigos" y si soy mujer "mis amigos y amigas".*
- *Por criterio alfabético. También podemos decidir seguir un criterio de tipo alfabético a la hora de definir qué género va primero. De esta forma, diríamos "El traductor o la traductora" o también "el autor o la autora", mientras que en cambio diríamos "las madres y los padres", "las chicas y los chicos", "bienvenidas y bienvenidos", etc.*
- *Por inclusión. Alternativamente, aunque es un recurso que puede resultar extraño a mucha gente, es también factible la alternancia a lo largo del texto del orden, remarcando así que el femenino incluye al masculino, y viceversa, incluso en frases hechas: "hombres y mujeres asistían al concierto, unas y otros querían estar lo más cerca posible de su grupo favorito".*

b) Uso de las barras: aunque es el más extendido, es un recurso a evitar sobre todo en textos largos y descriptivos, ya que existen términos genéricos y corta la lectura. No obstante, si no existe ninguna otra posibilidad o alternativa, resulta de utilidad en algunos casos concretos.

Ejemplo:

- *Cuando falta espacio, en una lista de cargos: Director/a, operario/a.*



- c) Uso de la arroba [@]: En castellano, se ha creado un cierto hábito a usar este símbolo en términos de doble género. Es un recurso informal, y para nada normativo, por lo que su uso debe limitarse a medios o momentos de lenguaje muy informal.

3.- Tópicos y bromeo:

- a) Evitar tópicos: Los tópicos, más comunes en el lenguaje oral que en el escrito, deben también ser evitados a toda costa.

Ejemplo:

- o *Importantes líderes empresariales y elegantes empresarias.*

- b) Bromeo sexista: Ya sabemos de qué va. Hagamos un esfuerzo y evitémoslo.

5.- CONCLUSIONES

Gracias a la riqueza del lenguaje, hay muchas alternativas para expresarnos sin tener que recurrir a palabras, expresiones o imágenes que pueden marginar, hacer daño y/o alimentar el prejuicio que tenemos de otras personas y colectivos.

Encontrar un lenguaje consensuado, hará de PLASTIGAUR un lugar mejor para trabajar y en general, nos hará ser una sociedad más respetuosa, madura y empática. Una comunicación más inclusiva nos ayudará a redefinir el mundo que nos rodea y a tener presente toda la diversidad.

A modo de conclusión, queremos presentar algunas cuestiones que todos y todas deberíamos tener presentes a la hora de elegir las palabras (o imágenes) con las que os queremos comunicar:

- o ¿Con las palabras que acabo de decir o que voy a utilizar se representa a todo el mundo? Si no es así, ¿hay otra manera de decirlo y que sea inclusiva?
- o ¿Estoy utilizando expresiones sexistas, homófobas o racistas? ¿Soy consciente? ¿Con qué otras expresiones podemos sustituirlas para hacer un uso del lenguaje más educado e inclusivo?
- o ¿Si representamos otro país o hablamos de lo foráneo lo hacemos a partir de estereotipos?
- o ¿De verdad esta expresión que uso de siempre es graciosa?
- o ¿Quién está representado en lo que quiero comunicar? ¿Aparecen personas no blancas? ¿He hecho que solo aparezcan hombres si es una actividad que podría hacerla tanto una mujer como un hombre?
- o ¿Aparecen familias y relaciones afectivas diversas? Debemos recordar que las familias son muy diversas: familias homoparentales, monomarentales, sin descendencia, criaturas tutorizadas, etc.
- o ¿Todos los cuerpos que aparecen en la imagen son normativos? ¿Aparecen personas con discapacidad? ¿Gente que no sea delgada o alta? ¿Utilizamos estereotipos de género? Debemos evitar relacionar a las personas con unos roles supuestamente definidos por su género. Recuerda que al representar a mujeres no hay que cosificarlas ni hipersexualizarlas por defecto. A este respecto, ¿haríais la misma representación con un hombre?