



CNDH
M É X I C O

Defendemos al Pueblo

CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS
"ROSARIO IBARRA DE PIEDRA"
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

**USO DEL
LENGUAJE**

inclusivo

**Y NO
SEXISTA**

Comisión Nacional de los Derechos Humanos

María del Rosario Piedra Ibarra

*Presidenta de la Comisión Nacional
de los Derechos Humanos*

Francisco Javier Emiliano Estrada Correa

Secretario Ejecutivo

Rosy Laura Castellanos Mariano

*Directora General del Centro Nacional
de Derechos Humanos “Rosario Ibarra de Piedra”*

Cecilia Velasco Aguirre

Coordinadora General de Administración y Finanzas

Diseño

*Frida Lorena Solano Martínez
Jessica Quiterio Padilla*



CGAF/FLSM y JQP

Uso del lenguaje incluyente y no sexista

Primera edición: diciembre, 2024

ISBN: 978-607-729-660-7

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
colonia San Jerónimo Lídice, demarcación territorial
La Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.

Impreso en México

PUBLICACIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA

CONTENIDO

¿Qué es el masculino genérico?	6
Ambigüedad del masculino genérico	7
Usos incluyentes opcionales para no utilizar el masculino genérico	9

The image features a solid purple background. In the upper left, a speech bubble with a white border and a drop shadow contains the text "NO SEXISTA". In the center-right, a larger speech bubble with a white border and a drop shadow contains the text "incluyente". In the lower left, a jagged white starburst shape contains the text "uso del lenguaje".

**NO
SEXISTA**

incluyente

**uso del
lenguaje**

Uso del lenguaje incluyente y no sexista

El lenguaje es uno de los agentes de socialización más importantes al momento de conformar nuestro pensamiento. A través de él nombramos cosas, valores, emociones y diferencias. Pero no solo nombra, sino que es capaz de posicionar o invisibilizar lo que se dice o no, estigmatizarlo, darle poder, reforzar desigualdades o revictimizar.

El lenguaje incluyente no pretende revertir la jerarquía de poder para imponer a las mujeres, sino que busca enunciar la presencia de las mujeres en el mundo. El lenguaje incluyente y no sexista evita discriminar y considera a los grupos de la población que han sido excluidos y simbólicamente invisibilizados en la sociedad.

¿QUÉ ES EL MASCULINO GENÉRICO?

Es una forma lingüística utilizada en muchos idiomas para referirse a grupos de personas de ambos géneros, o de quienes cuyo género no está especificado. Aunque su uso se emplea en masculino para incluir a individuos de todos los géneros, el término no se limita únicamente a los hombres.

En español, cuando se menciona a un grupo que incluye tanto a hombres como a mujeres, se usa la forma masculina del sustantivo o adjetivo. Por ejemplo, “los estudiantes” se refiere a un grupo de escolares de ambos géneros. En “los empleados deben entregar su informe”, el sustantivo “empleados” incluye tanto a empleados masculinos como femeninos.

El masculino genérico contribuye a la invisibilización de las mujeres y otros géneros no masculinos, y refuerza la idea de que su uso es la norma o el estándar.

Su utilización no cambia paradigmas, ni deja de perpetuar estereotipos y preconceptos relacionados con el género.

*Cuando hay más mujeres que hombres en la sala,
¿cómo es correcto llamar a este grupo?*

AMBIGÜEDAD DEL MASCULINO GENÉRICO

Su uso puede llevar a confusiones o malentendidos al referirse a personas de todos los géneros, debido a la falta de especificidad en el lenguaje. Cuando se utiliza, puede interpretarse que se refiere principalmente a los hombres, lo que puede llevar a la percepción de que las mujeres, y otras identidades de género, no están incluidas. Esto puede resultar en una falta de reconocimiento y representación.

En la frase “los trabajadores deben entregar sus informes”, algunas personas pueden interpretar que la referencia es, en esencia, trabajadores masculinos, aunque podría incluir a todas las personas en el entorno laboral.

La falta de claridad en la inclusión de todos los géneros puede llevar a confusión sobre a quiénes se mencionan o afectan. Un documento que utiliza términos como “los usuarios” puede no dejar claro si se refiere a todos los usuarios sin distinción de género, o si de forma implícita lo hace solo a un grupo específico.

Esta ambigüedad afecta la percepción de igualdad e inclusión, en particular en contextos de políticas, leyes y comunicaciones formales. Las personas pueden sentir que sus necesidades o perspectivas no están representadas de manera adecuada.

incluyente
incluyente
incluyente

uso del
lenguaje

No
sexista

USOS INCLUYENTES OPCIONALES PARA NO UTILIZAR EL MASCULINO GENÉRICO

Son estrategias de lenguaje que se emplean para evitar el uso del masculino genérico y promover una comunicación más inclusiva, reflejando la diversidad de género. Con ello se busca asegurar que el lenguaje sea equitativo y representativo para todas las personas, sin importar su género. Entre ellas tenemos:

- **Desdoblamiento**

Consiste en mencionar de manera explícita el género femenino y el masculino en una oración; esto no altera el significado del mensaje, sino que busca asegurar que ambos géneros sean representados con claridad. El desdoblamiento es muy útil para evitar la ambigüedad y promover la inclusión en el lenguaje.

Ejemplo 1:

Los empleados deben entregar sus informes antes de la fecha límite.

Desdoblamiento: Las empleadas y los empleados deben entregar sus informes antes de la fecha límite.

Ejemplo 2:

Los estudiantes completaron el examen en el tiempo asignado.

Desdoblamiento:

Las estudiantes y los estudiantes completaron el examen en el tiempo asignado.

incluyente
incluyente

- Pronombres y adjetivos indefinidos

Esta estrategia implica sustituir el determinante o artículo que precede a un sustantivo invariable que denota género, en especial cuando se hace referencia a un grupo completo o colectivo. Esta sustitución ayuda a evitar la ambigüedad y asegura que todos los géneros estén representados de manera inclusiva.

Ejemplo 1:

Si *alguno* quisiera dar su opinión, por favor, levante la mano antes.

Inclusivo:

Si *alguien* quiere dar su opinión, por favor, levante la mano antes.

Ejemplo 2:

Algunos de los asistentes hicieron preguntas durante la conferencia.

Inclusivo:

Algunas personas hicieron preguntas durante la conferencia.

- Pronombres relativos

Pueden emplearse para sustituir un sustantivo masculino acompañado de un pronombre relativo por “que”, “quien” o “quienes” y lograr así una redacción más inclusiva, que aluda a todas las personas sin implicar género específico.

Ejemplo 1:

El personal que debe asistir a la reunión ha sido notificado.

Inclusivo:

Quienes deben asistir a la reunión han sido notificados.

Ejemplo 2:

Los empleados que llegaron tarde tendrán que esperar hasta el siguiente turno.

Inclusivo:

Quienes llegaron tarde tendrán que esperar hasta el siguiente turno.

Ejemplo 3:

Los compradores que prefieran hacer una devolución deben acudir a la tienda.

Inclusivo:

Quienes prefieran hacer una devolución deben acudir a la tienda.

**No
sexista**

uso del lenguaje

- Oraciones impersonales

En las oraciones impersonales, después del pronombre “se”, el verbo se conjuga siempre en tercera persona del singular. Este tipo de construcción es útil para enfocarse en la acción en lugar de en los sujetos que la realizan y ayuda a conformar un lenguaje más inclusivo y neutral.

Ejemplo 1:

Los técnicos revisaron el equipo ayer.

Impersonal:

Se revisó el equipo ayer.

Ejemplo 2:

Los encuestadores hicieron un estudio sobre el producto nuevo.

Impersonal:

Se realizó un estudio sobre el producto nuevo.

- **Voz pasiva**

Se construye usando el pronombre “se” seguido de un verbo transitivo en tercera persona del singular o del plural. Esta estructura permite enfocar la atención en la acción misma o en el objeto de la acción, en vez de quien la realiza. Es útil para destacar lo que se hace en lugar de quién lo hace, y facilita una comunicación más neutral y centrada en el proceso o resultado.

Ejemplo 1:

Los profesores revisarán todas las solicitudes antes del final de la semana.

Voz pasiva:

Todas las solicitudes *serán revisadas* antes del final de la semana.

Ejemplo 2:

Los empleados entregaron los informes al final del día.

Voz Pasiva:

Los informes fueron entregados al final del día.

- Cambio de categoría gramatical

Permite transformar palabras de una categoría a otra para lograr una comunicación más clara y efectiva. Por ejemplo, podemos convertir un adjetivo en un sustantivo o en un adverbio, dependiendo del contexto y del énfasis que deseamos dar.

Ejemplo:

Empleados responsables y comprometidos
con la empresa.

Modificado:

Empleados con responsabilidad y compromiso
hacia la empresa.

También es útil eliminar elementos innecesarios que no aportan valor al mensaje principal. Simplificar el lenguaje puede mejorar la claridad y la concisión de la comunicación.

Ejemplo 1:

Buenas tardes a todos.

Simplificado:

Buenas tardes.

Ejemplo 2:

Nos gustaría expresar nuestro sincero agradecimiento a *todos los participantes* por su contribución.

Simplificado:

Nos gustaría expresar nuestro sincero agradecimiento por su contribución.

- Cambio en la sintaxis

Esto se refiere al ajuste en el orden, combinación y relación de las palabras dentro de una oración. La flexibilidad en la sintaxis permite expresar ideas de manera más inclusiva y clara. Elaborar mensajes no sexistas y efectivos depende en gran medida de nuestro vocabulario y creatividad para reestructurar oraciones de manera que evitemos sesgos y mejoren la comunicación.

Ejemplo 1:

Los estudiantes que necesitan ayuda deben acudir a la tutoría.

Modificado:

Si necesitan ayuda, acudan a la tutoría.

Ejemplo 2:

Todos los que trabajan en el área deben seguir las nuevas directrices.

Modificado:

Deberán seguir las nuevas directrices si trabajan en el área.

Ejemplo 3:

Los que deseen participar en el concurso deben inscribirse antes del viernes.

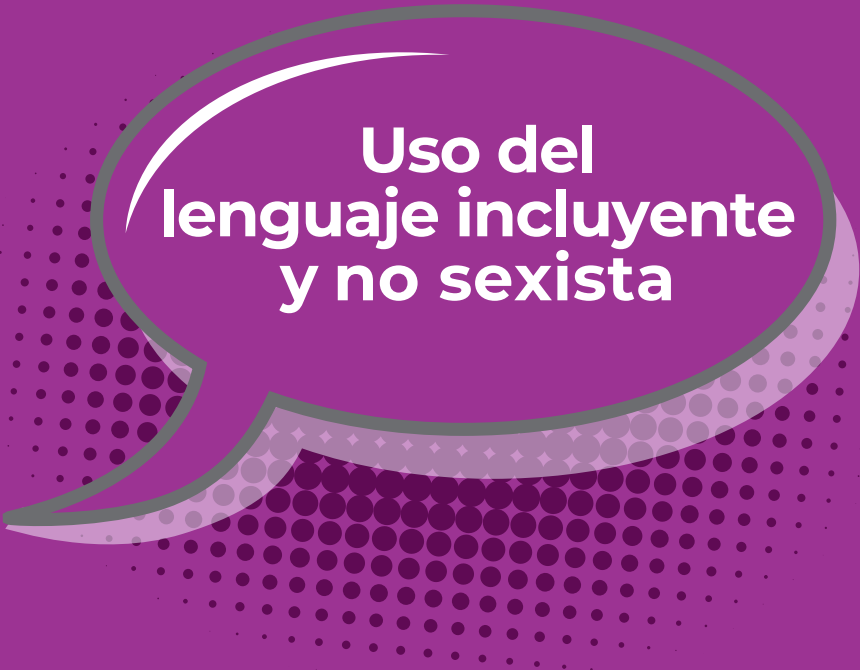
Modificado:

Inscríbanse antes del viernes si desean participar en el concurso.

La importancia de usar lenguaje incluyente y no sexista radica en varios aspectos fundamentales que afectan la comunicación, la percepción y la igualdad de género; esta última, ya que se reflejan y reconocen la diversidad de identidades de género y experiencias. Cuando el lenguaje excluye o invisibiliza a ciertos géneros, perpetúa desigualdades y estereotipos. Un lenguaje que los incluye a todas y a todos ayuda a desafiar y a cambiar esas percepciones.

El lenguaje no sexista evita la discriminación implícita en la comunicación sin perpetuar estereotipos. Usar términos neutros o inclusivos evita mantener roles y estereotipos tradicionales dañinos o excluyentes. Al ser conscientes del lenguaje que usamos, ayudamos a crear un entorno donde todas las personas se sentirán respetadas y valoradas al reflejar la diversidad real de la sociedad. En la actualidad, las identidades de género son variadas y complejas. Un lenguaje que reconoce y representa esta diversidad de manera justa promueve una mayor comprensión social. A nivel institucional, el uso del lenguaje incluyente contribuye a la creación de entornos más inclusivos en el trabajo, la educación y la vida cotidiana. Además, el uso del lenguaje incluyente se está convirtiendo en una práctica estándar, tanto en políticas

internas de organizaciones, como en legislación y normativas. Adaptarse a estas prácticas no solo es ético, sino también necesario para cumplir con regulaciones y políticas inclusivas.



Uso del lenguaje incluyente y no sexista

OFICINAS REGIONALES

Contamos con 16 sedes regionales en la República mexicana y una sede principal en las siguientes entidades federativas:

AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES

Av. Francisco I. Madero núm. 447,
Zona Centro, C.P. 20000,
Aguascalientes, Aguascalientes.
Tel.: 449 910 0080
Número gratuito: 800 822 4737

TIJUANA, BAJA CALIFORNIA

Calle Misión de San Javier núm. 10610,
Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010,
Tijuana, Baja California.
Tels.: 664 633 3400, 664 634 3622
Número gratuito: 800 027 5151

LA PAZ, BAJA CALIFORNIA SUR

Calle Mutualismo núm. 460,
entre Bravo y Rosales, Centro,
C.P. 23000, La Paz, Baja California Sur.
Tel.: 612 123 6398
Número gratuito: 800 838 4377

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

Calle Josefa Ortiz de Domínguez
núm. 28, Barrio Santa Lucía, C.P. 29250,
San Cristóbal de las Casas, Chiapas
Tel.: 967 678 2921
Número gratuito: 800 715 2000

MORELIA, MICHOACÁN

Av. del Estudiante núm. 102,
Matamoros, C.P. 58240,
Morelia, Michoacán.
Tel.: 443 147 8280
Número gratuito: 800 849 5054

MÉRIDA, YUCATÁN

Calle 60 núm 283, entre 23 y 25,
Alcalá Martínez, C.P. 97050,
Mérida, Yucatán.
Tels.: 999 942 1888, 999 920 5920
Número gratuito: 800 822 5434

VERACRUZ, VERACRUZ

Av. Víctimas del 5 y 6 de Julio
núm. 1045, Ignacio Zaragoza,
C.P. 91910, Veracruz, Veracruz.
Tel. y fax: 229 924 9208
Número gratuito: 800 561 8509

REYNOSA, TAMAULIPAS

Calle Ignacio Zaragoza núm. 265,
local 1, esquina Mariano Escobedo, Zona
Centro, C.P. 88500,
Reynosa, Tamaulipas.
Tels.: 899 922 4263, 899 922 4264,
899 922 4266
Número gratuito: 800 508 2999

VILLAHERMOSA, TABASCO

Calle Ceiba, núm. 318,
Primer de Mayo, C.P. 86190,
Villahermosa, Tabasco.
Tel.: 993 313 3999
Número gratuito: 800 696 1800

HERMOSILLO, SONORA

Av. Oaxaca núm. 150, esquina Plaza
Centenario, Centro, C.P. 83000,
Hermosillo, Sonora.
Tel.: 631 311 0006
Número gratuito: 800 672 5935

SAN LUIS POTOSÍ, SAN LUIS POTOSÍ

Calle Valentín Gama núm. 1029, Jardín,
C.P. 78270, San Luis Potosí,
San Luis Potosí.
Tels.: 444 454 0707, 444 811 3421
Número gratuito: 800 327 7070

OAXACA DE JUÁREZ, OAXACA

Calle Fuerza Aérea Mexicana
(antes calle Naranjos) núm. 804,
Reforma, C.P. 68050,
Oaxaca de Juárez, Oaxaca.
Tel. y fax: 951 454 1621
Número gratuito: 800 838 4080

ACAPULCO, GUERRERO

Calle Cristóbal Colón núm. 12,
fracc. Costa Azul, C.P. 39850,
Acapulco de Juárez, Guerrero.
Tel.: 744 435 0400
Número gratuito: 800 838 4595

TORREÓN, COAHUILA

Av. Juárez s/n, interior 104,
planta baja, Palacio Federal, Centro,
C.P. 27000, Torreón, Coahuila.
Tel.: 871 222 5636
Número gratuito: 800 838 4410

CD. JUÁREZ, CHIHUAHUA

Av. de la Raza núm. 5784, entre
Av. del Charro y C. Lago de Patzcuaro,
Minerva, C.P. 32370, Cd. Juárez,
Chihuahua. Tel.: 656 227 7150
Número gratuito: 800 670 1640

TAPACHULA, CHIAPAS

Calle 15 Oriente núm. 20, entre 3 y 5
Norte, Centro, C.P. 30700, Tapachula
de Córdova y Ordóñez, Chiapas.
Tel.: 962 620 1466, fax: 962 626 6889
Número gratuito: 800 523 7185

CIUDAD DE MÉXICO,

Periférico Sur núm. 3469,
San Jerónimo Lídice,
alcaldía La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, Ciudad de México.
Tel.: 555 681 8125
Número gratuito: 800 715 2000



Uso del lenguaje incluyente y no sexista,
editado por la Comisión Nacional
de los Derechos Humanos, se terminó de imprimir
en diciembre de 2024 en los talleres de Impresos
Santiago, S.A. de C.V. Trigo 80-B, colonia Granjas
Esmeralda, demarcación territorial Iztapalapa,
C.P. 09810, Ciudad de México.
El tiraje consta de 1000 ejemplares.



Consulta esta y todas las
publicaciones de la CNDH en:
<https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/>



¡Queremos conocer tu opinión!
Responde nuestra encuesta en:
<https://forms.office.com/r/4YTpsCGK5m>

¿Cómo presentar una queja
en la Comisión Nacional de los
Derechos Humanos (CNDH)?



/CNDHmx

/CNDH X



/CNDHENMEXICO

/CNDHMX



**Sede: Marco Antonio
Lanz Galera**
Periférico Sur 3469,
colonia San Jerónimo Lídice,
demarcación territorial
La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, CDMX.



Tel.:
55 56 81 81 25

Número gratuito:
800 715 2000



correo@cndh.org.mx
atencionciudadana.cndh.org.mx