

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS



GUÍA DE LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA DE LA BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS

EDICIÓN 2026



GUÍA DE LENGUAJE INCLUYENTE
Y NO SEXISTA DE LA BENEMÉRITA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS

Autoras de la primera edición:

Patricia Janeth de los Santos Chandomí
Miriam Nájera Petriz
María de Guadalupe Gordillo Martínez

Autoras de la segunda edición:

Patricia Janeth de los Santos Chandomí
Sofía Guadalupe Ávila Durán

**Coordinación para la Evaluación de Políticas Públicas
para la Transversalización del Género**

Febrero, 2026



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS



GUÍA DE LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA DE LA BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS

EDICIÓN 2026

GUÍA DE LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA
DE LA BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS
2ª Edición 2026

Primera edición (2022):

Patricia Janeth de los Santos Chandomí
Miriam Nájera Petriz
María de Guadalupe Gordillo Martínez

Segunda edición (2026):

Patricia Janeth de los Santos Chandomí
Sofía Guadalupe Ávila Durán

Edición:

Dirección Editorial - UNACH

Diseño editorial y composición:

Bernardo O. R. De León.

Diseño de portada:

Ana del Carmen Domínguez Ríos.

Corrección de estilo:

Rosalba Jocabed Vázquez Juárez.

Comentarios y aportes:

Liliana Bellato Gil, Sandra María de los Santos Chandomí, María José
García Cruz e Iván de Jesús Molina Pérez.

D.R. © 2026 Universidad Autónoma de Chiapas
Boulevard Belisario Domínguez km 1081, sin número,
Terán, C. P. 29050, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial
Mexicana con número de registro de afiliación: 3932.
Miembro de la Red Nacional de Editoriales Universitarias
y Académicas de México, Altexto.
Miembro de la EULAC, Asociación de Editoriales
Universitarias de América Latina y El Caribe.

Las imágenes de portada, la composición de interiores y el diseño
de cubierta son propiedad de la Universidad Autónoma de Chiapas.

Editado e impreso en México
Edited and printed in Mexico

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
MARCO JURÍDICO	13
EL LENGUAJE	19
El lenguaje desde la perspectiva de género	21
Androcentrismo	24
Sexismo	25
Sexismo lingüístico	26
Género gramatical	27
COMUNICACIÓN INCLUYENTE	29
Comunicación incluyente en textos oficiales	32
RECOMENDACIONES Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL USO DEL LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA	33
Sustantivos comunes	33
El femenino en cargos y profesiones	33
Uso de la @	34

Uso de la “x”	34
Barra inclinada (/)	34
Desdoblamiento: femenino y masculino y la “e”	34
El uso de “señoritas” como referencia a las mujeres, y el uso de mujer o mujeres, quien, quienes y cualquiera	36
Uso del gerundio e infinitivo	38
Evitar nombrar a las mujeres como apéndice de los hombres	39
Quien, quienes y cualquiera	39
Uso de artículos desdoblados	40
La concordancia	40

INCLUSIÓN Y BREVES APUNTES SOBRE GRUPOS EN SITUACIÓN DE DISCRIMINACIÓN 43

Apuntes de los grupos en situación de exclusión o discriminación	52
Personas afromexicanas	54
Personas de las disidencias sexogenéricas LGBTTTIQA+	59
Personas en situación de discapacidad	61

GLOSARIO 65

REFERENCIAS 69

Referencias complementarias	75
-----------------------------	----

ANEXOS 79



INTRODUCCIÓN

La presente guía tiene la finalidad de promover el uso del lenguaje incluyente y no sexista dentro de la Benemérita Universidad Autónoma de Chiapas. Esta iniciativa se fundamenta en la necesidad de establecer nuevas formas de interacción desde una perspectiva de derechos humanos, que reconozca y enriquezca la pluralidad de las personas que conforman la comunidad universitaria.

Este documento va dirigido a todos los sectores de la universidad: rectoría, personal directivo, administrativo, estudiantes, así como cualquier persona interesada en implementar un lenguaje incluyente y no sexista en su entorno.

Toda comunicación ocurre a través del lenguaje, con el se presenta el mundo y se manifiestan saberes, ignorancias, miedos y prejuicios. A partir de lo que se enuncia, es posible generar ambientes de respeto o, por el contrario, de decepción e incomodidad. Desde un enfoque humanista, el lenguaje incluyente y no sexista privilegia la colectividad y la conciencia social,

entendidas como la búsqueda del bienestar común, la empatía y la acción a favor de los grupos en situación de vulnerabilidad.

El lenguaje es una expresión cultural en la que se manifiesta la concepción del mundo. En ocasiones, de forma inconsciente, las palabras pueden transmitir ideas y creencias con sesgos sexistas, racistas, gordofóbicas y clasistas. No obstante, el discurso, también posee un potencial que puede reivindicar los derechos, generar inclusión, conciliar y abrir diálogos.

El empleo de un lenguaje incluyente oral, escrito y visual en todas las actividades que emprende la Universidad, construye realidades, reduce desigualdades y brechas de género, por lo que funciona como un elemento de comunicación interactiva que reconoce la diversidad de personas que integran esta casa de estudios.

Es importante mencionar que las luchas feministas han abarcado todos los campos, y el lenguaje no es la excepción. Al respecto, Cobo Bedia dice lo siguiente:

El uso de las palabras, expresiones o conceptos no es un hecho ajeno a la ideología dominante. Con el lenguaje se construyen las definiciones sociales. Y estas definiciones, desde las más simples, como los proverbios o los prejuicios, hasta las más elaboradas, como las construcciones científicas, son parte central de ese imaginario simbólico (2018, p. 14).

Por medio del lenguaje se reproducen jerarquías, y formas de expresión que responden a ideologías

dominantes que transmiten lo masculino como eje central de la experiencia humana, normalizando la exclusión de las mujeres y de otros colectivos.

En ese sentido, la Universidad se constituye como un espacio de reflexión que conlleva a acciones que desarrollan conocimientos y habilidades necesarias para generar cambios sociales basados en valores humanistas y democráticos, los cuales se alinean con los criterios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y buscan el bienestar social, la empatía por las personas en situación de vulnerabilidad y la promoción de una sociedad equitativa y democrática.

Esta guía es el resultado de una intensa jornada de sensibilización con la comunidad universitaria que inició en el año 2022, sobre la importancia del uso de un lenguaje incluyente y no sexista. Es importante mencionar que, durante esa jornada, uno de los principales cuestionamientos hacia la guía es su pertinencia jurídica, dado que algunas personas consideran el lenguaje incluyente y no sexista como una tendencia accesoría, un deseo impulsivo de las feministas o algo innecesario frente a otras prioridades sociales.

Por ello, el documento inicia con un apartado jurídico que demuestra que su implementación no es solo una cuestión ética, sino un mandato derivado de la legislación nacional e internacional.

Es imperativo destacar que las recomendaciones que se hacen son enunciativas, más no limitativas,

debido a que el lenguaje está vivo, se va actualizando y enriqueciendo.

La promoción del uso de un lenguaje incluyente y no sexista no compite con otras, acciones afirmativas; es, en esencia, un instrumento necesario para comunicarnos con respeto y empatía en una sociedad enmarcada en los derechos humanos.

Finalmente, la guía se estructura en los siguientes apartados; marco jurídico; el lenguaje desde la perspectiva de género y de inclusión social: androcentrismo, sexismo y discriminación; recomendaciones y herramientas prácticas para el uso del lenguaje incluyente y no sexista, e inclusión y breves apuntes sobre grupos en situación de discriminación.

MARCO JURÍDICO

La promoción de un lenguaje incluyente y no sexista no solo es un asunto de ética sino un mandato jurídico. A continuación, se enuncian algunos tratados internacionales, y leyes nacionales que fundamentan y exigen su uso y fomento en el ámbito institucional.

La Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés) señala en su artículo 5:

Los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas para: modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres.

En este sentido, pensar que el masculino gramatical es incluyente o que nombrar a las mujeres es algo forzado e innecesario, constituye una práctica discriminatoria.

Por su parte, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer: Convención de Belem do Para (1995), contempla en su artículo 6 que:

El derecho de toda mujer a una vida libre de violencia incluye, entre otros:

- a. El derecho de la mujer a ser libre de toda forma de discriminación, y
- b. El derecho de la mujer a ser valorada y educada libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación.

Ahora bien, el artículo 1, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2025) es el cimiento de los derechos humanos en materia de igualdad y no discriminación. Con base en este artículo han surgido leyes y normatividades aplicables en la actualidad, tales como:

- Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.
- Ley General de Víctimas.
- Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.
- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

- Protocolo para Juzgar con Perspectiva de Género, de la Suprema Corte de Justicia de la Nación.

Así como las directrices para elaborar e implementar mecanismos para la prevención, atención y sanción del hostigamiento y acoso sexual en las instituciones de educación superior.

En el marco legal constitucional, el artículo 3 manifiesta que “la educación se basará en el respeto irrestricto de la dignidad de las personas, con un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva”. Ésta última implica eliminar, en la práctica y no solo en la norma, las barreras y estereotipos para garantizar que todas las personas tengan las mismas oportunidades de ejercer sus derechos y alcanzar su pleno desarrollo en la vida diaria, requiriendo acciones del Estado para crear condiciones equitativas y transformar estructuras discriminatorias.

El lenguaje incluyente y no sexista busca reconocer y nombrar con respeto la diversidad de las personas y visibilizar las colectividades estereotipadas.

Por otra parte, la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (2026), en su artículo 17, señala que “La Política Nacional deberá establecer las acciones conducentes para lograr la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres en los ámbitos familiar, de cuidados, económico, político, de salud, social, laboral y cultural, entre otros”. Para ello, se sugiere la utilización de un lenguaje no sexista en el ámbito

administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales.

Por otra parte, la Ley General de Educación Superior (LGES), en su nueva edición, refleja los cambios y preocupaciones sociales de los últimos años, relativos al respeto y protección de los derechos humanos, así como el de los pueblos y las comunidades indígenas, con énfasis en los distintos tipos de violencias que enfrentan las mujeres, y las desigualdades de género en los espacios educativos. Además, esta ley incorpora los compromisos asumidos por el Estado mexicano en materia de igualdad sustantiva, no discriminación y acceso a las mujeres a una vida libre de violencia.

Tener un enfoque de género y de derechos humanos en la educación superior es un mandato constitucional. Atendiendo a ello, el rectorado tiene el compromiso de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de la comunidad universitaria, con el fin de contribuir a la promoción de una cultura institucional encaminada a la igualdad entre hombres y mujeres.

En México, la discriminación es un delito y tiene una sanción penal; a pesar de ello, es una práctica cotidiana y normalizada que quienes la padecen no denuncian. No es que el objetivo sea

fomentar la denuncia sobre la discriminación, sino ser consciente de las consecuencias de la discriminación en un marco ético y de derechos humanos. Esta

guía es una herramienta que busca erradicar el trato desfavorable; asimismo, es un apoyo que puede y debe ser enriquecido con recursos y políticas públicas en materia de inclusión social e igualdad de género.

En otros términos, la discriminación como práctica cotidiana, y a veces imperceptible, consiste en dar un trato de desprecio inmerecido y no justificado a determinada persona o grupo, lo que se traduce en obstaculización o negación de los derechos. Para su erradicación, la Universidad trabaja una política de inclusión, la cual se manifiesta en sus instrumentos normativos.

En lo que se refiere a la legislación universitaria, la creación de esta guía atiende al artículo 2 de la Ley Orgánica de la Universidad Autónoma de Chiapas (español-tseltal), que establece:

La Universidad se regirá sobre la base del respeto irrestricto a los derechos humanos, fomentará la educación inclusiva, la libertad de cátedra, la libre investigación, la difusión de la ciencia, el humanismo y el pluralismo cultural; con la finalidad de formar profesionales e investigadores con calidad humana y académica, comprometidos con el servicio a la sociedad y al desarrollo sustentable del Estado (2020, p. 22).

En la actualidad, se comprende y atiende la trascendencia del lenguaje; por ello, se han creado y reformado leyes que promueven el uso de un lenguaje incluyente y no sexista.

La Universidad, a través de la Secretaría para la Inclusión Social y Diversidad Cultural (SISyDIC) presenta la actualización de la Guía, publicada por primera vez en el año 2022, en el entendido de que el lenguaje está vivo y que existen cambios que deben ser atendidos, desechados o transformados para fortalecer una sociedad incluyente y no sexista. Hoy en día, el lenguaje jurídico, político, periodístico y académico están migrando al uso de este tipo de lenguaje.

A continuación, se comparte la siguiente reflexión:

La sociedad actual ha adaptado y normalizado palabras de términos tecnológicos que décadas atrás no se usaban, como *accesar*, *big data*, hackear, *IA* o abreviaturas propuestas por la juventud de habla hispana como *GPI*, *NTP*, *LOL*, *X2*, *OMG*, etcétera. Se necesita voluntad y creatividad, el lenguaje no tiene por qué ser excluyente; el lenguaje debe fluir y enriquecerse.

Las personas hablantes adaptan y enriquecen el lenguaje de manera constante, sin llegar a una sobrecarga cognitiva. Este documento no pretende presentarse como una fórmula estricta, sino como una guía que ayude a entender la trascendencia de usar un lenguaje incluyente y no sexista con sugerencias específicas.

Por lo anterior, como parte de la política de inclusión y diversidad cultural, la Benemérita Universidad Autónoma de Chiapas presenta a su comunidad la Guía del Uso del Lenguaje Incluyente y No Sexista.

EL LENGUAJE

El lenguaje es el medio de comunicación por excelencia; a través de él se manifiestan conocimientos, emociones, pensamientos, experiencias, opiniones y necesidades de los seres humanos.

El lenguaje incluyente y no sexista es una pequeña insurrección feminista en contra de los usos lingüísticos que invisibilizan, ofenden, estereotipan, discriminan, relegan, inferiorizan, banalizan, ignoran, menosprecian, agreden, insultan, sexualizan, calumnian o ridiculizan a las mujeres y a los sujetos feminizados (Belausteguigoitia Rius y otros, 2022, p. 27).

Esta propuesta, surge de la teoría feminista para evidenciar cómo opera el sistema patriarcal en el campo lingüístico. Dicho sistema se define como una estructura jerárquica de opresión, que ejerce violencia y discriminación sistemática e histórica contra las mujeres, al privilegiar lo masculino, lo blanco, lo heterosexual y la acumulación de riqueza.

A partir de la diferenciación biológica, mediante los órganos genitales: pene o vulva, las personas son divididas y socializadas como mujeres y hombres. Bajo esta cuestión, se asignan roles, orientaciones sexuales y estereotipos que marcan oposiciones excluyentes. Esta clasificación no es fortuita: la división sexual del trabajo y la subjetividad desplazó a las mujeres al ámbito privado y a la invisibilidad económica, lo cual las privó del reconocimiento social y de la posibilidad de construir un discurso propio. En consecuencia, tanto las mujeres como las disidencias sexogenéricas quedaron fuera del reparto de bienes, del conocimiento y del lenguaje mismo.

La supuesta neutralidad del masculino genérico es una manifestación del sistema patriarcal, tomando en cuenta que “el lenguaje interpreta, reproduce, crea y transforma la realidad y, sobre todo, refleja las actitudes de quien habla, su grado de reflexión hacia el propio lenguaje y hacia las relaciones entre mujeres y hombres” (De la Peña, 2018, p. 5).

A partir de las luchas feministas, las mujeres y las personas de las disidencias sexogenéricas se han organizado para erradicar el patriarcado, sistema que se articula con los modelos económicos para mantener la opresión, la cual afecta con mayor rigor a quienes experimentan otras formas de exclusión, tales como la racialización, la precarización económica, la edad, la condición de salud, entre otras. En este contexto, el acto de nombrar a las mujeres y a las personas de las disidencias sexogenéricas es una vindicación de derechos.

El lenguaje es un aspecto político, un espacio construido desde la visión masculina, donde se piensa que nombrar a las mujeres es algo forzado e innecesario; sin embargo, esta percepción se transforma si se invierten las posiciones: ¿qué pensarían los varones si el lenguaje, solo se refiriera a las mujeres para representar a toda la humanidad? Este argumento no plantea una confrontación entre sexos, sino que fundamenta el uso del LIYNS como un acto de justicia y democracia.

Esta guía busca erradicar la visión patriarcal y visibilizar la diversidad de identidades: personas mayores, pueblos indígenas, personas en situación de discapacidad y diversidades sexuales. Nombrar con respeto la pluralidad de condiciones es fundamental para reconocer la inagotable riqueza del mundo (De Sousa Santos, 2006).

Respecto a la resistencia al uso del lenguaje incluyente, la Real Academia Española (RAE), ha mantenido una postura conservadora, bajo el postulado de que el masculino genérico es neutro a pesar de las demandas sociales y gubernamentales. Esta posición es congruente con la limitada representación de la diversidad en sus filas, en sus 300 años de historia, han permitido la participación de apenas once mujeres desde 1713 hasta 2019.

El lenguaje desde la perspectiva de género

La visión patriarcal de la RAE se expresa tanto en la exclusión institucional como en sus definiciones

y representaciones, las cuales conservan sesgos discriminatorios, sexistas, racistas y misóginos. Por ejemplo, en el Diccionario de la lengua española se encuentran las siguientes acepciones:

- Sexo débil: 1. m. Conjunto de las mujeres, usado con intención despectiva o discriminatoria (RAE, 2024c).
- Sexo fuerte: 1. m. Conjunto de los varones, usado en sentido irónico (RAE, 2024c).
- Hombre público: 1. m. Hombre que tiene presencia e influjo en la vida social (RAE, 2024a).
- Mujer pública: 1. f. Prostituta (RAE, 2024b).

A pesar de los señalamientos contra la RAE por estas definiciones, la institución se mantiene renuente al cambio con el argumento de que estas definiciones son históricas. No obstante, esta premisa se contradice con la evolución que han tenido otros términos como si el lenguaje quedara petrificado en el tiempo.

Sin embargo, este ejemplo, contradice su argumento. El significado actual de la palabra *azafata* es completamente distinto al que se tenía en 1726, el cual solía referirse a la asistente que guardaba las alhajas y vestidos de la reina.

AZAFATA. f. f. Oficio de la Casa Real, que sirve una viuda noble, la qual guarda y tiene en su poder las alhajas y vestidos de la Reina, y entra a despertarla con la Camarera mayor, y una señora de honor, llevando en un azafate el vestido y demás cosas que se ha de poner la Reina, las quales va dando a la Camarera mayor, que es quien las sirve. Llámase Azafata por el azafate que lleva y tiene en las manos mientras se viste la Reina. Lat. *Illustris femina, Regine cultui, mundoque Praefata*. AGROT. Monf. cap. 9. Una Dueña de honra, que llaman la *Azafata*, que es la persona en cuyo poder están los tocados de su Magestad.

Fuente: BBC News Mundo (2020).

(Transcripción: Azafata. f. Oficio de la Casa Real, que sirve una viuda noble, la cual guarda y tiene en su poder las alhajas y vestidos de la Reina, y entra a despertarla con la Camarera mayor, y una señora de honor, llevando en un azafate el vestido y demás cosas que se ha de poner la Reina, las cuales va dando a la Camarera mayor, que es quien las sirve. Llámase Azafata por el azafate que lleva y tiene en las manos mientras se viste la Reina. Lat. *Illustris femina, Regine cultui, mundoque Prefeeta*. Argot. Mont. Cap. 9. Una Dueña de honra, que llaman la *Azafata*. Que es la persona en cuyo poder están los tocados de su Majestad.)

En la actualidad, la Real Academia Española (2014) define el término *azafata* o *azafato* de la siguiente manera:

1. m. y f. Persona encargada de atender a los pasajeros a bordo de un avión, de un tren, de un autocar, etc.

Ejemplo. Las azafatas servirán una cena fría durante el vuelo.

Ante esta definición, surge la interrogante: ¿por qué la RAE actualiza términos como *azafata*, pero mantiene la definición de *mujer pública* como prostituta? Esta postura, más que una defensa de la ortodoxa gramatical, representa un posicionamiento que defiende esquemas mentales y de prácticas conservadoras, machistas, diversofóbicas, opresivas y jerárquicas. Al respecto, Meana Suárez (2002) expresa que:

Los efectos que producen en la lengua el sexismo y el androcentrismo se podrían agrupar en dos fenómenos. Por un lado, el silencio sobre la existencia de las mujeres, la invisibilidad, el ocultamiento, la exclusión. Por otro la expresión del desprecio, del odio, de la consideración de las mujeres como subalternas, como sujetos de segunda categoría, como subordinadas o dependientes de los varones (p. 17).

Androcentrismo

El androcentrismo es una expresión del sistema patriarcal y consiste en una visión del mundo que sitúa a lo masculino como medida universal y referencia única de la experiencia humana. Bajo esta lógica, todo gira alrededor del hombre (particularmente de tez blanca, clase media, heterosexual y formado en la experiencia occidental), lo cual desplaza la experiencia de las mujeres y de otras identidades hacia los márgenes o la inexistencia.

La visión androcéntrica se expresa bajo una ideología de superioridad masculina, donde se piensa que los hombres en conjunto son más fuertes, inteligentes y valiosos. La exclusión de las mujeres y de las disidencias sexogenéricas de la vida pública y del lenguaje fortalece la idea de que sus existencias son periféricas y que nombrarlas es algo que deforma, atrasa y cansa.

Este enfoque devela una estructura profundamente arraigada que organiza la vida económica, social

política y cultural desde una perspectiva masculina, misma que invalida la diversidad de experiencias humanas y las contribuciones de las mujeres en todos los campos de la vida, sin dejar de reforzar las desigualdades estructurales.

El uso cotidiano del masculino como norma reproduce la idea de que dicho género es lo único que posee un valor superior, mientras que sitúa a la mujer como un elemento accesorio de la existencia masculina. En consecuencia, el acto de nombrarla en este esquema de pensamiento y comportamiento se percibe como un recurso forzado.

Sexismo

De acuerdo con Alda Facio (1992), el sexismo es la creencia, fundamentada en una serie de mitos y mistificaciones, de que el hombre es el modelo de lo humano, lo que deriva en la creencia de la superioridad del género masculino y la centralidad del mismo.

El sexismo promueve la valoración de una masculinidad hegemónica caracterizada por la fuerza, la proveeduría y la firmeza, en oposición a una feminidad categorizada como débil, reprimida, dependiente y tímida. En este sentido, el sexismo asocia lo femenino como complemento subordinado del hombre en un sentido de servilismo y necesidad de aprobación masculina; además, hace distinciones jerárquicas y misóginas que otorgan privilegios a las masculinidades hegemónicas.

Sexismo lingüístico

El sexismo lingüístico, se produce cuando se emplean palabras que refuerzan estereotipos de género, los cuales son visiones preconcebidas sobre los atributos, características o roles que deberían desempeñar mujeres y hombres. Estos estereotipos suelen ocultar, excluir, desvalorizar o discriminar. El uso de expresiones consideradas sexistas genera y reproduce violencia y discriminación.

En un sistema patriarcal, lo asociado a lo masculino confiere prestigio, mientras que lo femenino conlleva desprecio, tal como se observa en el siguiente listado de expresiones sexistas de uso cotidiano:

- Las mujeres juntas ni difuntas
- La peor enemiga de una mujer es otra mujer
- Vieja tenías que ser
- Vieja el último
- Calladita te ves más bonita
- Yo no soy machista porque tengo madre y tengo hijas
- Yo no soy machista porque me encantan las mujeres
- La que no enseña no vende
- ¿Para cuándo el día del hombre?
- No seas nenita
- Te hace falta hombre

Estas frases no son simples oraciones, son representaciones que persisten en inferiorizar y despreciar a las

mujeres y a lo femenino. Por esta razón, se sostiene que el lenguaje es un acto político.

Género gramatical

En el idioma español, el género gramatical es un elemento presente en sustantivos, artículos, adjetivos y algunos pronombres. Su función no se limita a clasificar palabras, sino que moldea la percepción del mundo.

Es imperativo aclarar que el género gramatical no equivale al sexo biológico. Mientras que el sexo es una categoría biológica de las personas, el género gramatical es una categoría lingüística.

El género gramatical se aplica a algunos sustantivos y pronombres en las categorías masculino, femenino o neutro, e influye en la concordancia con otros elementos de la oración. La implementación del lenguaje incluyente y no sexista se enfoca en los sustantivos y pronombres referidos a personas, no a objetos. Por lo tanto, el lenguaje incluyente y no sexista no busca la modificación de términos inanimados. Por ejemplo, no se busca decir:

Cuchara y cucharo (en referencia al artículo de cocina).

Camioneta y camioneto (en referencia al vehículo de transportación terrestre).

Silla y sillo (en alusión al mueble que se usa para sentarse).

La feminización no es para los objetos, sino para las personas que se identifican con ese género. Si bien,

el uso del masculino genérico se presenta como una regla neutral para expresarse correctamente; no obstante, esta “neutralidad” invisibiliza a las mujeres del discurso y, en muchos casos, perpetúa su exclusión simbólica que repercute en lo material. Por lo tanto, nombrar en masculino no es inocente, sino una práctica que refleja y reproduce desigualdades.

Hasta este punto, se han expuesto argumentos del porqué usar un lenguaje incluyente y no sexista permite reconocer la diversidad, disponer flexibilidad y brindar acceso a nuevos conocimientos en un marco garantista de derechos humanos y de fomento a una cultura de la no discriminación.

Entrando en materia, a partir de aquí, se muestran tablas de sugerencias que acompañarán a los textos.

No recomendable	Recomendable
- Serán cinco los ingenieros egresados de la Universidad Autónoma de Chiapas los que representarán a México en el extranjero.	- Serán cinco personas egresadas de la Facultad de Ingeniería, de la Universidad Autónoma de Chiapas quienes representarán a México en el extranjero. - Serán cinco personas egresadas de la Universidad Autónoma de Chiapas quienes representarán a México en el extranjero: cuatro ingenieras y un ingeniero.

COMUNICACIÓN INCLUYENTE

El concepto comunicación proviene del latín *communicatio* que significa “acción y efecto de hacer común, compartir, difundir” (www.de.Chile.net, 2001-2025, párr. 1). Bajo esta premisa, la comunicación se constituye como un medio para la expresión de sentimientos, la organización colectiva, el consenso, la expresión de ideas y la transferencia recíproca de información.

Para que este proceso se consolide, se requiere la articulación de tres elementos indispensables: la persona que emite el mensaje, el mensaje y la persona receptora. No obstante, su existencia no garantiza un acto comunicativo. Para que haya una relación de participación común, es necesario que; quien reciba el mensaje pueda tener la capacidad de emitirlo; de lo contrario, solo sería información enviada.

La comunicación es diálogo, es la escucha de la otra persona, la posibilidad de retroalimentación de quienes participan al compartir un mensaje y una necesidad inherente a la experiencia de la vida, aun

cuando el mensaje prescinde de palabras y se manifiesta a través de gestos, actitudes u otras expresiones.

En este contexto, ¿cuál es la importancia de comunicarse con un lenguaje incluyente y no sexista? La comunicación incluyente busca visibilizar las diversas experiencias humanas desde las distintas vivencias atravesadas por la discriminación de clase, origen étnico, racialización, género, orientación sexual, religión, discapacidad o situación socioeconómica o de salud, por mencionar algunas.

En la convivencia diaria, el lenguaje incluyente y no sexista puede expresarse de forma verbal y no verbal, escrita, visual, auditiva y sensorial. Por ejemplo, en el caso de la comunicación visual, con frecuencia las imágenes carecen de diversidad. Por tanto, la comunicación incluyente busca erradicar las hegemonías lingüísticas que borran o menosprecian identidades, con el fin de integrar a las diversidades en el discurso de manera respetuosa.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de lenguaje ofensivo junto con sugerencias incluyentes para utilizarse.

No recomendable	Recomendable
- La mujer como una persona subordinada o inferior al hombre. - El hombre como una persona ajena a expresar sentimientos o emociones. - Representar el poder, el liderazgo o la fuerza física como cualidades exclusivas de hombres. - Mujeres en roles que la sociedad vincula directamente con ellas, como ser madre, cuidadora, secretaria, enfermera, maestra, ama de casa, esposa, entre otros. - Presentar al hombre como un ser incapaz de ejercer actividades domésticas, como barrer, cocinar o criar. - Imágenes con estereotipos femeninos, como mujeres delgadas, de tez clara o blanca, heterosexuales, ajenas a la situación de discapacidad o mujeres indígenas en roles de servidumbre. - Mostrar a mujeres como un modelo que cumple estereotipos de belleza establecidos, con el fin de captar la atención por medio de la cosificación de su cuerpo.	- Imágenes de mujeres en la esfera pública, la vida económica, la ciencia, profesional, la participación política y el deporte. - Mujeres y hombres desarrollándose en actividades libres de estereotipos (corresponsables). - Presentar a hombres y mujeres en situaciones de equidad, que omitan la imagen de superioridad entre ambos. - Mujeres en roles innovadores para la sociedad; por ejemplo, deportistas, militares, constructoras, etcétera. - Mostrar a hombres realizando tareas domésticas, como la crianza y el cuidado de adultos mayores, personas enfermas o cualquier integrante de la familia. - Presentar a mujeres racializadas con poder y en diálogo horizontal con otros contextos. - Imágenes de mujeres en toda su diversidad corporal; es decir, de diversos tonos de piel, tipos de cuerpo y etnias, en cargos de poder, con incidencia, y como personas capaces de generar, adquirir, validar y transmitir conocimientos. - Igualdad en el número de mujeres y hombres en puestos de servicio, atención y apoyo. - Visibilizar a grupos históricamente discriminados y socialmente excluidos. - Evitar la censura de imágenes de lactancia materna en espacios públicos. - Omitir mensajes discriminatorios disfrazados de contenido humorístico o que usen la burla como recurso publicitario.

Comunicación incluyente en textos oficiales

La visibilización de las mujeres no solo significa evitar excluirlas de los espacios, también se trata de nombrarlas y reconocerlas como personas estudiantes, funcionarias, profesionistas y partícipes en la vida profesional, económica, social y cultural del país.

Por lo tanto, esta forma de comunicación debe aplicarse de manera interna y externa por igual. Su uso debe ser obligatorio en oficios, presentaciones, discursos, circulares, avisos, convocatorias, reglamentos, campañas, lineamientos, formato de recursos humanos (como el formato único de personal), así como la expedición de credenciales, títulos, grados académicos, constancias e historiales académicos.

Los textos emanados deben evitar la transmisión de clichés basados en sesgos discriminatorios, por ejemplo:

No recomendable	Recomendable
- La Universidad Autónoma de Chiapas otorga a María de los Ángeles Trejo Guillén el título profesional de licenciado en Derecho.	- La Universidad Autónoma de Chiapas otorga a María de los Ángeles Trejo Guillén el título profesional de licenciada en Derecho.

Los documentos oficiales deben nombrar los cargos en femenino, siempre que la persona titular sea mujer; por ejemplo, directora, rectora, coordinadora, jueza, presidenta, profesora, jefa de departamento, etcétera.

RECOMENDACIONES Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL USO DEL LENGUAJE INCLUYENTE Y NO SEXISTA

Sustantivos comunes

La lengua española cuenta con sustantivos colectivos que se refieren al género masculino como al femenino y disidencias sexogenéricas, por lo que se sugiere la inclusión de ambos géneros para evitar discriminación. A continuación, se presentan algunos ejemplos.

No recomendable	Recomendable
- Los niños realizaron la actividad.	- Las niñeces realizaron la actividad realizaron la actividad.
- Los funcionarios acudieron a la presentación.	- El funcionariado acudió a la presentación.

El femenino en cargos y profesiones

No recomendable	Recomendable
- Juana Martínez, licenciado en Medicina Humana.	- Juana Martínez, licenciada en Medicina Humana.
- María Pérez, magistrado presidente.	- María Pérez, magistrada presidenta.

Uso de la @

Al no ser una grafía, sino un símbolo, carece de fonética, lo que dificulta su lectura en un documento. Por lo tanto, su uso, en relación a textos oficiales de cualquier índole, no se recomienda.

Uso de la “X”

La “x” no tiene sonido, su lectura es impronunciable al usarse como vocal (estimadx y funcionarix), su uso está relacionado a las identidades de la diversidad sexo-genérica. Sin embargo, ha recibido la crítica que cae en la invisibilización de las mujeres. Por ende, su empleo no es recomendable en textos oficiales.

Barra inclinada (/)

Aun cuando es una manifestación del esfuerzo por ser incluyente en el lenguaje, el uso de este símbolo solo se recomienda en solicitudes, formularios o documentos donde no exista espacio suficiente para aplicar otros métodos.

Desdoblamiento: femenino y masculino y la “e”

Desdoblamiento

El desdoblamiento es una forma práctica de ser incluyente, en comparación con las opciones anteriores, es la forma que más evita el ocultamiento del género femenino, debido a que visibiliza a las mujeres de forma concreta.

Ejemplo de desdoblamiento:

- Las niñas y los niños
- Las maestras y los maestros
- Las licenciadas y los licenciados

Su uso es recomendable, aunque se sugiere no usarlo en exceso en un texto.

Uso de la “e”

En tiempos recientes, las personas de la diversidad se han hecho presentes para reclamar visibilización y nombramiento, incluso cuestionan el binarismo de género, ya que no se identifican con las terminaciones femenino y masculino, y consideran que la letra *e* proyecta la diversidad y se sale del binarismo de género; además de que otorga mayor viabilidad de pronunciación, a diferencia de la X y de la @. Esta idea proviene de la opinión que considera los sustantivos como compañera y compañero, por lo que *compañere* se ajusta más a las identidades de la diversidad sexogenérica.

Dentro de los estudios de diversidad, la comunidad LGBTTTIQ+ reconoce la expresión *misgendering* o *malgenderización*, en español como el acto o proceso por el cual se asigna o se impone a una persona un género que no le corresponde, ya sea por error, suposición o diversofobia (odio, rechazo, o discriminación hacia las personas de la diversidad sexual y de género). Algunos ejemplos consisten en nombrar en femenino

a una persona transmasculina y nombrar en femenino o masculino a una persona que se identifica con género neutro, fluido, no binaria o intersexual.

Pese a lo novedoso de utilizar la letra “e” para reconocer a las identidades ajenas al binarismo común, esta forma ha enfrentado mayor resistencia que el uso de la “a” en sustantivos tradicionalmente masculinos.

Por ejemplo, hay mayor aceptación en decir: “la maestra” que “le maestre”.

La “e” recibe la misma crítica que la “x”, que no puede representar a las mujeres de forma particular. Su uso está muy extendido en la comunidad de la disidencia sexual. Hay personas que enuncian el desdoblamiento en “a”, “o” y “e”.

Ejemplo:

- Las niñas, los niños y les niñes
- Las maestras, los maestros y les maestres
- Las licenciadas, los licenciados y les licenciades

El desdoblamiento tiene la misma sugerencia, no se debe saturar en un texto.

El uso de “señoritas” como referencia a las mujeres, y el uso de mujer o mujeres, quien, quienes y cualquiera

El uso del término “señorita” en el ámbito académico resulta inadecuado. Este concepto históricamente ha servido para clasificar a las mujeres por su estado civil

o disponibilidad afectiva, una distinción que no se aplica a los varones (“señoritos”).

¿Por qué algunos maestros preguntan a las alumnas en los primeros días de clases, si son señoras o señoritas?, ¿cuál sería la trascendencia académica de tener esta información sino se traduce en una política pública?

Utilizar esta palabra en determinados contextos ayuda a algunas personas a identificar a las mujeres, distinguir quienes están casadas y quienes solteras. En el entendido que, desde la visión machista, a las señoras ya no se les puede “molestar” no por respeto a ellas, sino al esposo y al estatus que confiere el matrimonio. En cambio, las *señoritas* evocan soltería en el lenguaje machista, la significación desde este marco de interpretación es que, al estar solteras, están solas y como no hay un hombre que las defienda y “reclame”, se sienten con autorización para el acoso disfrazado de galanteo.

Ahora bien, fuera de la lectura machista, en el contexto mexicano se le dice señorita a las mujeres que trabajan en atención a la clientela o como dependientas de alguna tienda o comercio, sin importar su edad, estado civil o estado relacional sexo-afectivo, en esta situación no se considera un término discriminatorio.

Uso de mujer o mujeres

Sobre la redundancia de “mujer”: Si el sustantivo ya ha sido feminizado, es redundante añadir dicha palabra.

Por ejemplo, la oración:

- Las ingenieras mujeres dijeron sentirse muy satisfechas con el proyecto.

Pareciera ser inclusiva, pero si se compara con:

- Los ingenieros hombres dijeron sentirse muy satisfechos con el proyecto.

Solo se recomienda especificar el género cuando se trate de hitos históricos o contextos donde la mención sea estrictamente necesaria para enfatizar la incursión de las mujeres en áreas previamente masculinizadas.

Por ejemplo: Sirimavo Bandaranaike, primera jefa de gobierno (Sri, Lanka, 1960).

Uso del gerundio e infinitivo

Otra manera de evitar el masculino genérico es a través de la omisión del sujeto en la oración mediante el uso de verbos en infinitivo o estructuras en gerundio (*ando* y *iendo*).

No recomendable	Recomendable
- Los alumnos que participan en los diálogos de igualdad de género contribuyen a la erradicación de la violencia.	- Infinitivo. Participar en los diálogos de igualdad de género contribuye a la erradicación de la violencia.
	- Gerundio. Participando en los diálogos de igualdad de género se contribuye a la erradicación de la violencia.

Evitar nombrar a las mujeres como apéndice de los hombres

Las mujeres son seres humanos independientes de otras personas; no son un accesorio, apéndice o propiedad de alguien más, por lo que no se deben nombrar o relacionar de tal manera. Reconocerlas por su nombre, títulos, trayectorias, causas y habilidades es otra forma de ser incluyentes. A continuación, se te presenta algunas opciones para expresarte de forma más inclusiva.

No recomendable	Recomendable
- Al evento magistral asistió el distinguido doctor Mariano López Aguilar, acompañado de su colaboradora.	- La doctora Juliana Domínguez Pérez y el doctor Mariano López Aguilar fueron algunas de las distinguidas personalidades que asistieron al evento magistral.
- La esposa del alcalde de Tapachula, Francisco Ochoa Guzmán, colaboró durante toda la semana en la noble causa.	- La licenciada Teresa García Chacón, colaboró durante toda la semana en la noble causa.

Quien, quienes y cualquiera

La omisión del sujeto permite evitar el masculino genérico, por lo que se recomienda considerar esta opción como una regla válida. En este caso, se puede sustituir el uso de los artículos *el*, *los*, *aquel* y *aquellos* por los pronombres *quien*, *quienes* y *cualquiera*. Esta es una manera neutral que invita a usar un lenguaje incluyente.

No recomendable	Recomendable
- El que redacta los hechos.	- Quien redacta los hechos.
- Aquellos que no deseen continuar.	- Quienes no deseen continuar.
- Cuando uno participa constantemente.	- Cuando cualquiera participa constantemente.

Uso de artículos desdoblados

Para diferenciar un género de otro sin repetir el sustantivo, se recomienda utilizar artículos. Para esto, se sugiere evitar que el término masculino se cite en primer lugar, como puede observarse en el siguiente recuadro.

No recomendable	Recomendable
- Los estudiantes deben cumplir con la asistencia requerida. Ellos tienen derecho a justificar sus inasistencias.	- Las, los y les estudiantes, deben cumplir con la asistencia requerida.
- Los profesores tienen la obligación de respetar los derechos fundamentales de los alumnos.	- Las, los y les profesores tienen la obligación de respetar los derechos fundamentales de los y las alumnas.
- Los químicos deben entrar con uniforme.	- Las, los y les estudiantes de Química pueden entrar con uniforme.

La concordancia

Se trata de una regla gramatical que establece que los elementos de una oración (sustantivos, artículos,

adjetivos y pronombres) deben coincidir con el género y número que la acompañan. Este género, que puede ser masculino o femenino, influye en el uso adecuado de otros elementos gramaticales en la oración.

Los sustantivos masculinos, como niño o joven, van acompañados de artículos, adjetivos y pronombres en masculino, como el, un, alto o él; mientras que los sustantivos femeninos, como niña o mujer, requieren artículos, adjetivos y pronombres femeninos, como la, una, alta o ella; por ejemplo, la niña es alta y el niño es grande.

No binario	Femenino	Masculino
- Le guíe encargade del viaje o Le guía del viaje.	- La guía encarga-da del viaje.	- El guía encarga-do del viaje.
- Le ingeniére acudió a la obra	- La ingeniera acudió a la obra.	- El ingeniero acudió a la obra.
- Les estudiantes destacaron en el concurso.	- Las estudiantes destacaron en el concurso.	- Los estudiantes destacaron en el concurso.

Es así que se trata de adaptar la concordancia verbal y nominal para evitar expresiones sexistas o excluyentes. Cuando algunas profesionistas se presentan como:

- La ingeniero

No existe la concordancia entre artículo (la, los, él) y sustantivo en el caso anterior, por lo que se busca cambiar los sustantivos:

Las, los y les estudiantes de ingeniería. En concordancia, se busca eliminar el sesgo, pensar que con feminizar solamente el artículo es suficiente. Por ejemplo, no se dice: La maestro para referirnos a un profesional educativo masculino, la licenciado, la doctor; tampoco debemos decir: la ingeniero, la químico o la médico.

INCLUSIÓN Y BREVES APUNTES SOBRE GRUPOS EN SITUACIÓN DE DISCRIMINACIÓN

El lenguaje incluyente se fundamenta en la premisa de que el habla manifiesta un posicionamiento ante el mundo. A través de el, se interiorizan valores sociales que influyen en el ánimo, la conducta y el discurso. Por ejemplo, el binarismo de género se refiere a personas que solo conciben la existencia de hombres y mujeres.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) señala la existencia de grupos humanos que sufren discriminación a diario por alguna de sus características como el origen étnico o nacional, el sexo, la edad, la situación de discapacidad, la condición social o económica, la condición de salud, el embarazo, la lengua, la religión, las opiniones personales, la identidad sexual, el estado civil y otras diferencias que pueden ser motivo de distinción, exclusión o restricción de derechos.

En consecuencia, con esta guía se busca sugerir ajustes lingüísticos con base en estándares internacionales

de derechos humanos y proporcionar elementos sobre la situación de grupos poblacionales históricamente discriminados.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2023), en colaboración con el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, llevó a cabo la *Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2022*, la cual señaló que los grupos más discriminados en México son las personas de la diversidad sexual, personas afro-mexicanas, trabajadoras domésticas y personas en situación de discapacidad.

- ¿Por qué estos grupos padecen la exclusión?

Para comprender esta problemática, es necesario analizar procesos históricos como la invasión a México, frecuentemente denominada de forma acrítica como “La Conquista”. Esta narrativa tradicional sugiere un encuentro armonioso entre culturas, omitiendo la violencia y el sometimiento inherentes al proceso colonial. Personas pensadoras latinoamericanas han acuñado el concepto de colonialidad para describir el sistema de dominación que persiste tras el fin del colonialismo formal. Sostienen que jerarquías raciales, económicas y epistémicas impuestas por Europa en América Latina estructuran el poder, el saber y el ser en la modernidad.

Para Aníbal Quijano (2000, 285-289), “la colonialidad es uno de los elementos constitutivos y

específicos del patrón mundial y de poder capitalista, se funda en la clasificación racial-étnica de la población mundial”. En la clasificación centro-periferia, en la división del mundo: inferiores *vs* superiores; irracionales *vs* racionales; primitivos *vs* civilizados. Esta clasificación atravesó todos los productos humanos: trabajo, recursos, sexualidad, subjetividad, autoridad.

La colonialidad se dio tras la invasión a América en 1492, se expresó en un histórico extractivismo, despojo de las riquezas y sometimiento de las otras personas a través del látigo y la religión.

Se expresa en tres rubros: colonialidad del poder, colonialidad del saber y del ser.

La colonialidad del poder condiciona la entera existencia social de las gentes de todo el mundo, ya que la racialización delimita de modo decisivo la ubicación de cada persona y cada pueblo en las relaciones de poder globales. Pero es en América, en América Latina, sobre todo, que su cristalización se hace más evidente y traumática, puesto que aquí la diferenciación racial entre “indios”, “negros”, “blancos”, y “mestizos” ocurre al interior de cada país. Encarnamos la paradoja de ser Estados nación modernos e independientes y, al mismo tiempo, sociedades coloniales, en dónde toda reivindicación de democratización ha sido violentamente resistida por las élites “blancas” (Clímaco, 2020: 23).

La colonialidad se manifiesta, entre otras formas, a través del extractivismo. De manera sencilla, el extractivismo puede entenderse como el despojo de recursos de un territorio que no pertenece a quien los explota, generalmente mediante la violencia y la violación de derechos humanos.

De acuerdo con Ramón Grosfoguel (2016), este saqueo de recursos materiales va acompañado de lo que se denomina *extractivismo epistémico*. Este concepto hace referencia a la apropiación de ideas, saberes y conocimientos ya sean científicos, culturales o ambientales producidos por comunidades indígenas, los cuales son extraídos de sus contextos sociales, históricos y políticos de origen. Al separarse de dichos contextos, estos saberes son reinterpretados desde perspectivas occidentalocéntricas, lo que provoca la pérdida de su sentido crítico y político. El objetivo del extractivismo epistémico es transformar estos conocimientos en capital económico o incorporarlos al sistema académico occidental para obtener reconocimiento y prestigio, es decir, capital simbólico. En ambos casos, los saberes son despolitizados y resignificados para hacerlos más aceptables, utilizables y comercializables dentro de las lógicas dominantes.

Existió un saqueo del conocimiento de los pueblos y se mercadeó para obtener un beneficio. Además, hubo un despojo de la identidad, se criminalizó, persiguió y castigó la identidad no europea. Es así que lo masculino, lo blanco, lo europeo, lo burgués, se

impuso como la experiencia humana. El modelo civilizatorio a seguir. Para ello se valieron de las más variadas estrategias.

Por citar algunas, los mal llamados certificados de pureza de sangre, donde autoridades civiles y eclesiásticas (cabildos, órdenes religiosas, universidades) de forma arbitraria, acreditaban que una persona estaba libre de ascendencia indígena, judía o mora. A criterio personal de estas autoridades españolas o criollas, juzgando rasgos y tonalidades de piel, avalaban dicha condición. La corrupción no estaba ajena a estos bautizos simbólicos, bastaba el dicho de una de estas autoridades para desindianizar a una persona. Este certificado era requisito para acceder a cargos públicos, órdenes religiosas y universidades, evidenciando una discriminación socio-religiosa basada en linajes genealógicos, no en pruebas médicas actuales.

La estratificación social expresada en el sistema de castas sociales tuvo como base el robo de identidad, en el sentido que se inculcó el anhelo por emblanquecerse, no sólo en tonos de piel, sino en pensamientos, costumbres y estilos de vida.

Este mecanismo de exclusión social y discriminación desapareció formalmente casi tres siglos después de haberse implementado, su arraigo fue tan fuerte, que siglos después de su eliminación aún persiste.

Por citar un ejemplo, a principios del siglo XX surgió el Modelo de Estado Nacional que tuvo como

proyecto desarrollar una ciudadanía promedio: hombre, blanco mestizo, saludable, ciudadano, patriótico, productivo, atlético, viril, guerrero, inteligente y sano (Enríquez Gutiérrez, 2021).

Cualquier situación ajena a lo establecido por el proyecto fue excluido, marginado y periférico. Este plan tenía como idea principal que el atraso del país se debía a la población originaria.

El mestizaje, como ideología y realidad, se construyó principalmente a partir de un proceso violento de desindianización forzada. Esto construyó “el mito de que la mexicanidad es el resultado de la fusión horizontal de las culturas de ambas matrices” (Sánchez Díaz, 2015, p. 6). El expresidente Lázaro Cárdenas del Río, durante su periodo de mandato, desde 1934 hasta 1940, dijo que no se trataba de desindianizar a México, sino de mexicanizar a los indios; es decir, hacerlos desaparecer mediante la asimilación. De acuerdo con Sánchez Díaz, esto podría llamarse un genocidio blando, ya que se pretendía desaparecer a lo indio mediante una gran campaña para proyectar lo relacionado a la cultura de las matrices coloniales como civilización y modelo aspiracional.

Como resultado de este dispositivo, se construyó un Estado nacional racista, clasista y diversofóbico. Para Michel Foucault (1979) un dispositivo es un conjunto decididamente heterogéneo que comprende discursos, instituciones, instalaciones arquitectónicas,

decisiones reglamentarias, leyes, medidas administrativas, enunciados científicos, proposiciones filosóficas, morales, filantrópicas. En otras palabras, los elementos del dispositivo pertenecen tanto a lo dicho como a lo no dicho y el dispositivo es la red que puede establecerse entre estos elementos.

Este dispositivo de racialización expresó su poder clasificatorio, la distribución y reasignación identitaria en el marco de una jerarquía predeterminada. Por ello, en los procesos de subjetivación, como la educación y el lenguaje, se producen fenómenos de desclasificación y reclasificación en los que se enraíza el marco institucional que da un trato diferenciado de acuerdo a la jerarquía.

Desde la colonialidad se asocia lo blanco con lo bonito, lo limpio, lo elegante, lo inteligente, lo bueno y esas castas raciales que fueron intencionadas para obtener una ventaja económica, un marcaje que beneficiaría a la élite blanca. Nacería un proyecto ambicioso de desindianizar México para que éste fuera por fin desarrollado y moderno. Ese marcaje sigue funcionando, prueba de ello, es el video que se puede observar en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=IO66zWdehMM>

Fanon advierte que una rebeldía anticolonial que no rompe con este esquema de fijaciones tiende a reproducir, a modo de espejo, dinámicas, categorías y puntos de referencia establecidos

por el mismo hecho colonial. De ahí, plantear lo “negro” desde una presunta esencia racial/étnica/cultural en contra de lo “blanco”, incluso con el objetivo declarado de su dignificación, sólo consigue retenerlo, atrapado en la jaula colonial: “el blanco está preso de su blancura y el negro de su negrura. Para nosotros el que adora a los negros está tan ‘enfermo’ como el que los abomina [...] Tanto el negro es esclavo de su inferioridad, como el blanco de su superioridad ¿Cómo salir de ahí?, se pregunta Fanon, cuyo propósito es liberar a ambos, al colonizado y al colonizador, de la esclavitud de su raza y encontrar al ser humano perdido en el camino, rescatando el “universalismo inherente a la condición humana”. Así, la “descolonización” que propone Fanon implicaría romper con el esquema colonial de manera radical, en vez de profundizarlo: “No hay que intentar fijar al hombre, pues su destino es estar suelto, terminando con la esclavitud y el aprisionamiento del sujeto¹ del “círculo infernal” trazado por una determinación externa sobre sí mismo (Makaran y Gaussens, 2020).

Makaran y Gaussens sintetizan de forma magistral como lo colonial es una trampa para personas oprimidas y opresores. Aun así, para nadie es un secreto que no la pasan igual.

1 Al elegir estas palabras, retomamos el estilo del mismo Fanon, quien en su libro usa en abundancia términos como “prisión”, “ancla”, “cadenas”, “esclavo” o “atrapamiento”.

Recapitulando, la historia de México en los últimos 500 años ha estado permeada por la segmentación de la población a partir de su identidad cultural, pero no solamente. La racialización y el colorismo afectan a las poblaciones originarias principalmente. La desindianización forzada tiene consecuencias de genocidio.

- ¿El mestizaje una ficción?

El mestizaje, como ideología y realidad social, se construyó en México a partir de un proceso histórico marcado por la violencia y la desindianización forzada (Bonfil, 1989). Se difundió la idea de que la identidad mexicana surgió de una mezcla equilibrada entre culturas indígenas y europeas; sin embargo, esta narrativa oculta relaciones desiguales de poder y prácticas de exclusión.

El mestizaje puede entenderse como una ficción porque, desde su origen, promovió la aspiración a la blanquitud. Las élites políticas consideraban a los pueblos indígenas como un obstáculo para el progreso. Esta visión se refleja en la frase atribuida a Lázaro Cárdenas: *“No se trata de indianizar México, sino de mexicanizar a los indios”*, lo que implicaba la asimilación cultural y la desaparición de identidades indígenas, un proceso descrito como “genocidio blando” (Sánchez, 2015).

Muchas personas mestizas han vivido una tensión entre su identidad y el ideal de blanquitud, lo que ha llevado a rechazar lo indígena, salvo cuando se

presenta como folklore. Históricamente, el mestizaje se impulsó mediante la promoción de migración europea para “mejorar la raza” y la asimilación cultural de los pueblos indígenas.

Estos apuntes buscan fomentar una reflexión crítica sobre el mestizaje, visibilizando los conflictos y procesos históricos que suelen ocultarse en los discursos oficiales.

Apuntes de los grupos en situación de exclusión o discriminación

¿Pueblos originarios o pueblos indígenas? Aunque parezcan ser términos que significan lo mismo, cada uno cuenta con una definición específica que debe conocerse.

Pueblos originarios se refiere a las comunidades que habitaron diversos territorios del mundo antes de la llegada de la colonización. Aunque comúnmente se asocia con América, no se limita a este continente (México Desconocido, 2025).

Pueblos indígenas se entiende a los grupos étnicos que han habitado un territorio desde tiempos remotos, anteriores a la llegada de otros pueblos o etnias. Estos grupos suelen definir su identidad por medio de su lengua, vestimenta, tradiciones, cultura y características físicas. No obstante, en la actualidad, también existen pueblos indígenas que viven en contextos urbanos y han experimentado transformaciones en su forma de vida tradicional.

En el caso mexicano, los pueblos originarios e indígenas son quienes más padecen discriminación.

Y retomando el enfoque del lenguaje incluyente, se presenta una tabla de sugerencias para dirigirse a esa comunidad.

No recomendable	Recomendable
Los indígenas.	Las comunidades indígenas.
Los indios viven en América desde tiempos inmemoriales.	Los pueblos originarios viven en América desde tiempos inmemoriales.
Nuestras/os hermanas/os indígenas., porque tampoco se dice nuestras/os hermanas/os mestizas/os.	No es recomendable su uso
Tres mujeres indígenas son las seleccionadas para representar a México en la ONU.	Por lo general, las personas indígenas se refieren a sí mismas con el nombre de su pueblo y no como <i>persona indígena</i>. Un ejemplo de esto es: tres mujeres tsotsiles son las seleccionadas para representar a México en la ONU.
Raza (para referirse a grupos nacionales, religiosos, lingüísticos o culturales).	Poblaciones humanas.
Los inditos, los indígenas y los negritos.	Las personas indígenas y afrodescendientes/afromexicanas.

Continúa...

Nuestros pueblos indígenas.	Los pueblos indígenas.
Minorías étnicas.	Pueblos indígenas, pueblos originarios o comunidades indígenas.
Reserva indígena.	Territorio indígena.
Dialecto indígena.	Lengua indígena o lengua originaria de (el nombre de la comunidad).
Negras/os, prietas/os, negra-da.	Afrodescendientes, afromexicanas/os, poblaciones de origen afrodescendiente.

Personas afromexicanas

La población afromexicana se integra por personas con raíces o antepasados provenientes de África que llegaron a México durante la época colonial para trabajar en condiciones de esclavitud en haciendas, minas, talleres y servicios del hogar. En la actualidad, esta población también incluye a gente de origen africano que llegó al país por cuenta propia y decidió quedarse.

El proyecto de nación mexicana se basó en un mestizaje aspiracional hacia la blanquitud que derivó en la invisibilización de grandes poblaciones, como la afrodescendiente y la originaria. Sin embargo, durante las últimas décadas se ha impulsado el reconocimiento de lo que algunos estudios han denominado *tercera raíz* de la identidad nacional.

Para Bonfil (1987), la desindianización no es el resultado del mestizaje biológico, sino de la acción de fuerzas etnocidas que terminan por impedir la continuidad histórica de un pueblo como unidad social y culturalmente diferenciada.

En resumen, el proyecto de nación mexicana fue pensado desde una visión colonial para blanquear a la sociedad, al promover la exclusión de otras culturas, como las asiáticas y afrodescendientes al momento de reproducirse en búsqueda de la “civilidad europea”.

El lenguaje, como otras prácticas sociales es un campo de disputa que revela las luchas de grupos oprimidos por ser nombrados y reconocidos de forma respetuosa y desde su lugar.

Cuando se dicen frases como “trabajas como un negro” o “qué día tan negro he tenido”, el color negro recibe una connotación negativa que causa una asociación inconsciente; este mecanismo de apariencia neutra, contribuye a reproducir la discriminación racial (Cobo Bedia, 2018).

Como parte de esa cultura de querer emblanquecer todo, se puede observar publicidad y contenidos mediáticos que borran o estigmatizan a las personas afromexicanas, de tez morena.

Como ejercicio, si se escribe en un buscador de internet “mujer guapa”, “mujer exitosa”, “hombre guapo”, “hombre exitoso”, “lesbiana exitosa”, “gay guapo” los algoritmos presentan imágenes de personas

blancas, asociando belleza con el tono de piel. Si no cuestionamos esta tendencia ni reconocemos cómo se normalizan estándares que jerarquizan, otorgan privilegios y generan estigmas, continuamos reproduciendo un patrón racial que hiere, invisibiliza y excluye. Esto no implica estar en contra de las personas blancas ni de su tonalidad de piel, sino evidenciar las ventajas y desigualdades que produce un sistema colorista.

El discurso dominante ha tendido a vincular “lo negro” con la pobreza, la pereza, la suciedad, la delincuencia o la fealdad, entre otros atributos negativos. Este estigma arraigado se reproduce en el lenguaje, donde lo negro suele asociarse con lo malo o lo humillante.

Ser “prieta, priete o prieto” es una ofensa en un país que se piensa blanco, de ahí la frase popular en los mercados de ¿qué va a llevar güerita o güerito? como una forma de congraciarse con las personas compradoras, como una frase bonita. Y qué pasaría si la frase fuera: ¿qué vas a llevar prietita o prietito?

Todos los ejemplos forman parte de la cultura popular que hace una asociación a veces consciente o inconsciente de la superioridad basada en el esquema racial.

Hasta aquí, el objetivo fue mostrar de manera sintética la complejidad del racismo y su internalización. Se espera haber contribuido a una postura más crítica y empática para su erradicación.

A continuación, se presentan algunas frases de racismo cotidiano.

Negra como mi suerte.	El color negro se relaciona con la mala suerte.
Oveja negra.	Persona diferente que suele usarse como mal ejemplo a seguir. Aquí, se asocia lo diferente como algo negativo.
Trabaja como negro/a para vivir como blanco/a.	Trabajar como negro alude a la época de la trata de personas, refiriéndose a realizar trabajos físicos extenuantes, sin descanso y bajo condiciones precarias. Mientras que vivir como blanco: Se refiere a alcanzar un estatus socioeconómico alto, con lujos, descanso y privilegios que, en el contexto colonial o de segregación, solo poseía la población blanca.
Cásate con un güero/a/e para mejorar la raza.	Esta frase representa la idea que unirse a una persona de tez clara, rubia o de rasgos europeos (güero/a/e) permitirá tener descendencia con características físicas más valoradas socialmente, asumiendo erróneamente que la piel clara es “superior” o más bella que la piel morena.
Color humilde o color cartón.	La “humildad” aquí no se refiere al simbolismo tradicional del color (donde el negro o el blanco suelen representar la humildad religiosa o la pureza), sino a la idea de un color de piel “común” o “modesto” en contraste con tonos de piel más claros que a menudo se asocian con privilegios sociales en ciertos contextos.

Continúa...

Chacal	El término chacal especialmente en el contexto mexicano no es simplemente una descripción física, sino una etiqueta cargada de racialización, clasismo y fetichización. El término se utiliza a menudo para describir a hombres obreros de piel morena. Históricamente, el uso de esta palabra ha sido criticado por estigmatizar a hombres indígenas o mestizos, reduciéndolos a un estereotipo de “machos sabrosos”, “peligrosidad” o “agresividad”, a menudo asociado con lo urbano y lo informal.
Denigrar	Este término que proviene del latín <i>denigrare</i> , significa deslustrar, ofender la opinión o fama de alguien.

Autoras y autores como Frantz Fanon, Ochy Curiel, María Eugenia Sánchez Díaz, Ramón Grosfoguel, Silvia Rivera Cusicanqui y Enrique Dussell cuentan con una basta literatura para generar conciencia sobre los temas que se exponen en esta guía. Estos trabajos visibilizan la colonialidad y el racismo hacia todo lo que no represente la cultura hegemónica basada en la blanquitud.²

A la par, ha surgido un movimiento denominado *activismo prieto* como una resignificación positiva a lo moreno. Organizaciones civiles como Poder

2 Concepto sociopolítico que hace referencia a la posición de privilegio y poder que otorgan los sistemas racistas a las personas percibidas como blancas, independientemente de su color de piel, implicando una identidad cultural y un conjunto de ventajas no ganadas.

Prieto y Racismo Mx han realizado un trabajo arduo para erradicar el racismo hacia las poblaciones morenas y visibilizar al México negro que se busca ocultar.

Personas de las disidencias sexogenéricas LGBTTIQ+

Son personas cuyas identidades de género, orientaciones sexuales y expresiones de género se apartan de heteronormatividad y cisnormatividad tradicionales. El acrónimo LGBTTIQ+ incluye a lesbianas, gays, bisexuales, personas transgénero, transexuales, travestis, intersexuales, queer, asexuales y otras identidades y expresiones diversas. Más que un conjunto de siglas, este término simboliza la lucha colectiva por el reconocimiento, la igualdad de derechos y la visibilidad de todas las formas de existencia humana. Esto ayuda a promover el respeto y la inclusión en los distintos ámbitos sociales, culturales y políticos.

A continuación, se explican los siguientes términos para entenderlos y diferenciarlos mejor:

- Orientación sexual. Capacidad de cada persona de sentir y sostener una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de su mismo o diferente género.
- Preferencia sexual. Se refiere a la manera en la que las personas se identifican e interactúan sexualmente con las demás. Esto les permite experimentar atracción, sentimientos y diversos intereses. Para algunas personas, su sexualidad puede cambiar durante diferentes situaciones o fases de su vida.

- Identidad de género. Es la experiencia de género innata, profundamente interna e individual de cada persona, la cual puede o no corresponder con su fisiología o sexo asignado al nacer.
- Expresión de género. Es la forma en que una persona manifiesta externamente su identidad de género por medio de su apariencia, comportamiento, manera de hablar, gestos o vestimenta.

La siguiente tabla presenta expresiones incorrectas para referirse a las personas que componen a la comunidad de las disidencias sexogenéricas y algunas sugerencias incluyentes para dirigirse a ellas.

No recomendable	Recomendable
Vestida	
Mampo/a/e*	
(En el caso de Chiapas es el modismo que se usa para referirse a las personas de la diversidad sexo-genérica. Las personas de esta comunidad han resignificado esta palabra transformando un insulto en un término de identidad o autoafirmación, pasando de la connotación negativa a una expresión de orgullo y pertenencia en la comunidad, aunque la palabra conserva carga negativa en algunos contextos).	Persona trans Persona transgénero Travesti
Realizándose por primera vez el día del orgullo gay de Chiapas, titulándolo <i>mampride</i> . Haciendo una combinación de palabras entre el modismo mampo: persona de la diversidad y <i>pride</i> : orgullo.	
Ojo. Hay que ser cautelosos en el uso de la palabra, sobre todo, si no se pertenece a esta comunidad.	

Continúa...

Torta, tortillera, marimacha o marimacho, macha, camionera.	Lesbiana
Marica, maricón, mariquita, puto, joto, jota, puñal, mariposón, afeminado, loca, amanerado.	Gay u homosexual
Comunidades gays.	Población/ comunidad de la diversidad sexo-genérica.
Comunidad LGBT y otros.	
Gente arcoíris.	Personas de las disidencias sexogenéricas.
Pareja lesbiana, pareja gay, matrimonio homosexual, matrimonio trans, etcétera.	Pareja o matrimonio.
Padres para referirse a una familia completa.	Familia, o los padres y las madres.
Decir afeminado, amanerado, nenaza u otro término femenino para referirse a un hombre que tiene comportamientos o gestos tradicionalmente asignados a las mujeres.	No distinguir ciertos comportamientos, ya que son innecesarios y no influyen en las habilidades o aptitudes de la persona.

Personas en situación de discapacidad

Desde un marco de derechos humanos, las personas con discapacidad mantienen una condición de vida relacionada a su situación física, psíquica, intelectual, sensorial u otras que, al interactuar con diversas barreras contextuales, actitudinales y ambientales, presentan restricciones en su participación plena y activa en la sociedad.

La discapacidad ya no se define como una cuestión de salud o de rehabilitación, ahora es un asunto de derechos humanos. Esto implica abordar el tema con una perspectiva y promoción positiva y no desde el asistencialismo, ya que en el principio de igualdad no existen las capacidades diferentes o necesidades especiales. Todas las personas tienen las mismas capacidades y necesidades. Por lo tanto, lo que diferencia a cada persona no tiene que ver con sus capacidades o necesidades esenciales, porque cuando no existen barreras en el entorno se pueden manifestar y satisfacer en igualdad.

Sin embargo, lo anterior no siempre se refleja en la sociedad, puesto que las personas que viven con discapacidad enfrentan varios estigmas, como la angelización, un trato que los infantiliza, despolitiza e infrahumaniza como ángeles en lugar de humanos con derechos. Otro estigma es la conmiseración, un sentimiento de lástima o compasión que la sociedad experimenta al ver o interactuar con este sector de la población. Del mismo modo, la resta de ciudadanía es un obstáculo que se observa en la ausencia de políticas públicas incluyentes y respetuosas hacia este grupo.

A pesar de que en la actualidad existe más apoyo y visibilidad a las personas en situación de discapacidad, no significa que la articulación e incidencia hayan frenado.

A raíz de lo anterior, en la siguiente tabla se muestra una serie de términos incorrectos, inapropiados y

ofensivos que se recomiendan omitir en el lenguaje y sustituirlos por las sugerencias aunadas.

No recomendable	Recomendable
Persona deficiente, enfermita, incapacitada, discapacitada, o con capacidades diferentes o especiales.	Persona en situación de discapacidad, o que vive con discapacidad.
Invidente	Persona con ceguera, baja visión, o discapacidad visual.
Persona sordomuda	Persona con discapacidad auditiva o con sordera.
Persona demente, loca, trastornada, esquizofrénica o enferma mental.	Persona con discapacidad psicosocial.
Persona lisiada, minusválida, inválida, paralítica, mutilada, coja o tullida.	Persona con discapacidad física, discapacidad motriz, o en silla de ruedas.
Persona enanita, chaparra o duende.	Personas de talla baja o que vive con acondroplasia.
Persona mongolita, retardada o retrasada mental.	Persona con discapacidad intelectual o que vive con síndrome de Down.

UNIVERSI

DE CHIAPAS



GLOSARIO

El siguiente glosario contiene conceptos importantes para entender mejor las distinciones que la guía propone, así como conceptos definidos por instituciones oficiales como la Comisión Especial de Equidad de Género, el Instituto Nacional de las Mujeres y el Instituto Nacional Electoral. Y se proporcionan para enriquecer el conocimiento sobre la inclusión.

Concepto	Definición
Androcentrismo	Es la organización de las estructuras económicas, socioculturales y políticas a partir de la imagen del hombre; un enfoque que fundamenta las experiencias humanas, el protagonismo de la historia y el desarrollo desde una perspectiva masculina. En consecuencia, se produce la invisibilización de las mujeres, sus experiencias y aportaciones (Comisión Especial de Equidad de Género, 2012).

Continúa...

Discriminación de género	Toda distinción, exclusión o restricción basada en alguna característica de la persona, como el sexo, embarazo, orientación o preferencia sexual, origen étnico, nacionalidad, edad, discapacidad, condición social, económica o de salud, religión, opiniones, estado civil o cualquier otra (Comisión Especial de Equidad de Género, 2021).
Estereotipos	Concepciones, imágenes y creencias históricas y socioculturales compartidas colectivamente con las que se clasifican y juzgan a hombres y mujeres, ya que funcionan como modelos de conducta. Estas ideas preconcebidas acerca de cómo son y deben ser hombres y mujeres son generalizaciones atribuidas convencionalmente (Comisión Especial de Equidad de Género, 2021).
Estereotipos sexuales	Creencias generalmente aceptadas y poco cuestionadas que podrían contribuir a cómo los hombres y las mujeres debemos expresar nuestra sexualidad (Pérez-Jiménez y Orengo-Aguayo, 2012, párr. 1); por ejemplo, los hombres visten de azul y las mujeres de rosa.

Continúa...

Identidad de género

Modo en el que ser hombre o mujer viene prescrito por la combinación del rol y el estatus, atribuidos a una persona en función de su sexo, y que es internalizado por cada persona. Las identidades y roles atribuidos a unos de los sexos son complementarios e interdependientes con los asignados al otro sexo, como es el caso de la dependencia de la mujer y la independencia del hombre (INE, 2017).

Lenguaje androcéntrico

Uso del lenguaje en el que el hombre es el centro y medida de todas las cosas (Comisión Especial de Equidad de Género, 2012).

Lenguaje de manera incluyente

Es un modo de expresión oral, escrito y visual que busca dar un valor igualitario a las personas, al poner de manifiesto la diversidad que compone a la sociedad y dar visibilidad a sus participantes (INE, 2017).

Lenguaje sexista

Forma de expresión colectiva que excluye a las mujeres con formas lingüísticas androcéntricas y subordinan lo femenino ante lo masculino (Comisión Especial de Equidad de Género, 2021).

Continúa...

Sexismo	Conjunto de prácticas discriminatorias que existen en conductas y pensamientos, basadas en creencias en torno al sexo y el género de las personas. Estas acciones, que benefician a un sexo sobre el otro, también pueden estar dirigidas a identidades sexuales diversas y otras condiciones marcadas por la desigualdad o estigmatización (INE, 2017).
Transversalización	Proceso de valorar las implicaciones que se tienen para las mujeres y los hombres, así como cualquier acción que se planifique en todas las áreas y niveles (legislación, políticas y programas), con el fin de beneficiar a cada persona y alcanzar la igualdad de género (Comisión Especial de Equidad de Género, 2021).

REFERENCIAS

- BBC News Mundo. (2020). *Definición de “azafata” en el diccionario de 1726 del “Nuevo tesoro lexicográfico de la lengua española”* [Imagen]. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51156550>
- Belausteguigoitia Rius, M., Chaparro Martínez, A., García Roa, M., Maciel Molinar, J., Moreno Esparza, H., Tapia Silva, A., Torres Cruz, C. y Vásquez Montiel, S. (2022). *Anti-manual de la lengua española: para un lenguaje no sexista*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://cieg.unam.mx/docs/publicaciones/archivos/218.pdf>
- Bonfil Batalla, G. (1987). *México profundo. Una civilización negada*. https://docs.enriquedussel.com/txt/Textos_200_Obras/Filosofias_pueblos_originarios/Mexico_profundo-Guillermo_Bonfil.pdf
- Cobo Bedia, R. (2018). Prólogo. En C. Guichard Bello. *Manual de comunicación no sexista. Hacia un lenguaje incluyente* (6.ª reimp. de la 2.ª ed.). Instituto Nacional de las Mujeres. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101265.pdf
- Clímaco, D. A. (2020). *Prólogo a la primera edición* (p. 24). En A. Quijano, *Cuestiones y horizontes. Antología esencial: De la dependencia histórico-estructural a la colonialidad/descolonialidad del poder*. CLACSO; Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://www.clacso.org/wp-content/uploads/2020/10/Antologia-esencial-Anibal-Quijano.pdf>

- Comisión Especial de Equidad de Género. (2012). Androcentrismo. En *Glosario. Definiciones*. <https://www.stunam.org.mx/41consejouni/14comisionequidadgenero/160614/16%20Definiciones+Glosario+sub-dif+CEEG.29-10-2012.pdf>
- Comisión Especial de Equidad de Género. (2021). *Glosario para la igualdad de género en la UNAM*. Universidad Nacional Autónoma de México. https://www.consejo.unam.mx/comisiones/CEIG/docs/Glosario_igualdad_genero_UNAM.pdf
- Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*. CONAPRED. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/225271/glosario-TDSyG.pdf>
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2007). *10 criterios básicos para eliminar el lenguaje sexista en la administración pública federal*. Textos del Caracol 1. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. <https://lasalle.mx/assets/contenidos/img/equidad/guias/2-10%20criteriosBasicos%20ParaEliminarElLenguajeSexistaEnLaAdministracionPublicaFederalCONAPRED.pdf>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. (2025, 15 de octubre). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Chiapas*. (2025, 27 de febrero). <https://www.haciendachiapas.gob.mx/marco-juridico/Estatul/informacion/Leyes/constitucion.pdf>
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer: Convención de Belem do Para*. Artículo 6. (1995). https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/356555/convencion_belem_do_para.pdf
- De la Peña Palacios, E. M. (2018). *Guía de comunicación incluyente y no sexista. Más que palabras*. Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha. <https://www.valdepenas.es/wp-content/uploads/2022/01/Guia-de-comunicacion-incluyente-y-no-sexista.pdf>

- De Sousa Santos, B. (2006). *Renovar la teoría crítica y reinventar la emancipación social (encuentros en Buenos Aires)*. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/coediciones/20100825032342/critica.pdf>
- Declaración de Principios y Valores. Confederación patronal de la República Mexicana.* (s.f.). <https://coparmex.org.mx/wp-content/uploads/2024/02/Declaracion-de-Principios-y-Valores-COPARMEX-2022-2.pdf>
- Declaración Universal de Derechos Humanos.* (1948, 10 de diciembre). <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Enríquez Gutiérrez, G. A. (2021). *Ciudadanía e infancia anormal a principios del siglo XX en México: la perspectiva de José Gómez Robleda*.
- Facio Montejo, A. (1992). *Cuando el género suena cambios trae (una metodología para el análisis de género del fenómeno legal)*. ILANUD. https://catedraunescoch.unam.mx/catedra/mujeres/menu_superior/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/2_genero/3.pdf
- Foucault, M. (1979). *Microfísica del poder*. Las Ediciones de la Piqueta. <https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2014/12/doctrina39453.pdf>
- Gamio, M. (1987). *Forjando patria (pro nacionalismo)*. Editorial Porrúa.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). *Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2022*. https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENADIS/ENADIS_Nal22.pdf
- Instituto Nacional Electoral. (2017). *Manual para el uso de un Lenguaje Ciudadano e Incluyente para el Instituto Nacional Electoral*. <https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2017/10/MANUAL-PARA-EL-USO-DE-LENGUAJE-CIUDADANO-E-INCLUYENTE-PARA-EL-INE.pdf>

Ley de Desarrollo Constitucional para la Igualdad de Género y Acceso a una Vida Libre de Violencia para las Mujeres. (2020, 29 de junio). <https://oficialiamayor.chiapas.gob.mx/doc/Marco%20Juridico/Ley%20de%20Desarrollo%20Constitucional%20para%20la%20Igualdad%20de%20G%C3%A9nero%20y%20Acceso%20a%20una%20Vida%20libre%20de%20Violencia%20para%20las%20Mujeres.pdf>

Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de Chiapas. (2022, 15 de junio). https://consejeriajuridica.chiapas.gob.mx/Marco_Juridico/Leyes/pdf/LEY%20DE%20LOS%20DERECHOS%20DE%20NI%C3%91AS,%20NI%C3%91OS%20Y%20ADOLESCENTES%20DEL%20ESTADO%20DE%20CHIAPAS.pdf

Ley de Víctimas para el Estado de Chiapas. (2021, 20 de enero). https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Proviictima/1LEGISLACI%C3%93N/2Estatal/Chiapas/Chiapas_Ley_Victimas.pdf

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. (2024, 1 de abril). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf>

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. (2024, 16 de diciembre). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>

Ley General de Educación Superior. (2021, 20 de abril). https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES_200421.pdf

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. (2024, 24 de diciembre). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA.pdf>

Ley General de Víctimas. (2024, 1 de abril). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGV.pdf>

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres. (2024, 16 de diciembre). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH.pdf>

- Ley Orgánica de la Universidad Autónoma de Chiapas (español-tsel-tal)*. (2020). <https://www.unach.mx/images/documentos/Ley-organica-bilingue.pdf>
- Llorente, A. (2020). *10 palabras del español que cambiaron de significado con el tiempo*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51156550>
- Meana Suárez, T. (2002). *Porque las palabras no se las lleva el viento... Por un uso no sexista de la lengua*. Ayuntamiento de Quart de Poblet. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/teresa_meana/sexismo_lenguaje.pdf
- México Desconocido. (2025). *Indígenas y pueblo originarios, ¿qué son y a quiénes se les denomina así?* <https://www.mexicodesconocido.com.mx/indigenas-y-pueblos-origenarios.html>
- Naciones Unidas. (1979, 18 de diciembre). Artículo 5. *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women>
- Pérez-Jiménez, D. y Orengo-Aguayo, R. E. (2012). Estereotipos sexuales y su relación con conductas sexuales riesgosas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 23, 48-61. Asociación de Psicología de Puerto Rico. https://www.researchgate.net/publication/311766468_Estereotipos_Sexuales_y_su_Relacion_con_Conductas_Sexuales_Riesgosas
- Protocolo para Juzgar con Perspectiva de Género*. (2020). Suprema Corte de Justicia de la Nación. https://www.scjn.gob.mx/derechos-humanos/sites/default/files/protocolos/archivos/2022-01/Protocolo%20para%20juzgar%20con%20perspectiva%20de%20genero_2022.pdf
- Real Academia Española. (2014). Azafata. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://dle.rae.es/azafato?m=form>
- Real Academia Español. (2024a). Hombre. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://dle.rae.es/hombre?m=form>

- Real Academia Española. (2024b). Mujer. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). <https://dle.rae.es/mujer?m=form>
- Real Academia Española. (2024c). Sexo. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). <https://dle.rae.es/sexo>
- Sánchez Díaz de Rivera, M. E. (2015). *El pensamiento crítico frente a la hidra capitalista II: El pensamiento crítico ante la pseudo identidad nacional*.
- Sánchez Díaz de Rivera, M. E. (2015, julio-diciembre). El mito de la identidad nacional y sus consecuencias. *Cin-zontle*, 7(16). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9494003.pdf>
- Secretaría de Educación Pública. (2019). *La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas*. <https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principios%20y%20orientaci%20pedag%20gica.pdf>
- Sánchez-Antonio, J. C. (2015). *El mestizaje: entre la ideología y la realidad. El caso de México. Relaciones. Estudios de Historia y Sociedad*, 100–101.
- Universidad Autónoma de Chiapas. (1996, 12 de marzo). *Estatuto General*. Autor. https://transparencia2016.unach.mx/images/V_estructura/estatuto_general_unach.pdf
- Universidad Autónoma de Chiapas. (2024). *Protocolo de Actuación ante Situaciones de Violencia, Violencia de Género, Hostigamiento, Acoso Sexual y Discriminación de la Universidad Autónoma de Chiapas*. <https://www.unach.mx/images/documentos/legislacion/Protocolo-de-actuacion-ante-situaciones-de-violencia-violencia-de-gnero-hostigamiento-acoso-sexual-y-discriminacion-UNACH.pdf>
- www.de.Chile.net. (2001-2025). *Comunicación*. En *Etimología de comunicación*. <https://etimologias.dechile.net/?comunicacio.n>

Referencias complementarias

- Adlbi Sibai, S. (2016). *La cárcel del feminismo. Hacia un pensamiento islámico decolonial*. Akal/Inter Pares.
- Amorós, C. (Ed.). (2000). *Feminismo y filosofía*. Editorial Síntesis. <https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXI-II/Celia%20amor%C3%B3s-Feminismo%20y%20filosof%C3%ADa.pdf>
- Ayala Castro, M. C., Guerrero Salazar, S. y Medina Guerra, A. M. (2002). *Manual de lenguaje administrativo no sexista*. Asociación de Estudios Históricos sobre la Mujer de la (Universidad de Málaga). https://www.nodo50.org/mujeresred/manual_lenguaje_admtvo_no_sexista.pdf
- Bellido, S. (2022). *Guía de comunicación inclusiva*. Edición: diversidad sexual y género. <https://modii.org/wp-content/uploads/2022/02/GDS-2022.pdf>
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2016). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*.
- Consejo Superior de Investigaciones Científicas. (2011). *Recomendaciones para utilizar un lenguaje no sexista*.
- Consell de l'Audiovisual de Catalunya, Generalitat de Catalunya y Col·legi de Periodistes de Catalunya. (2017). *Recomendaciones sobre el tratamiento de las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros e intersexuales (LGBTI) en los medios audiovisuales*. https://www.cac.cat/sites/default/files/2018-02/Recomanacions_LGBTI_ES.pdf
- Guichard Bello, C. (2018). Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Manual de comunicación no sexista. Hacia un lenguaje incluyente*. (6.ª reimp. de la 2.ª ed.) http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101265.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025). *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas afrodescendientes (31 de agosto)*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2025/EAP_perAFRO25.pdf

- Instituto Nacional de las Mujeres. (s.f.). *Glosario para la igualdad. Consulta en línea* <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/>
- Instituto Nacional Electoral. (2017). *Conceptos básicos para entender el lenguaje incluyente*.
- Instituto Nacional Electoral. (2017). *Guía y recomendaciones sobre lenguaje incluyente en la comunicación institucional*. <https://igualdad.ine.mx/lenguaje-incluyente/>
- MODII [Blog]. (s.f.). *¿Qué término quieres consultar hoy?* www.modii.org
- Pérez Cervera, M. J. (2011). *Manual para el uso no sexista del lenguaje* (4.ª ed.). Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres.
- Pérez Cervera, M. J. (2016, octubre). *Manual para el uso de un lenguaje incluyente con perspectiva de género. Lo que se bien se dice... bien se entiende*. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/183695/Manual_Lenguaje_Incluyente_con_perspectiva_de_g_nero-octubre-2016.pdf
- Principios de Yogyakarta. Principios sobre la aplicación de legislación internacional de los derechos humanos en relación a la orientación sexual y la identidad de género*. (2007). https://yogyakartaprinciples.org/wp-content/uploads/2016/08/principles_sp.pdf
- Quijano, Aníbal (2000). "La colonialidad del saber". *Journal Of world-systems research*, vi, 2, summer/fall. Pp. 285-289. *Special Issue: Festschrift for Immanuel Wallersteinin-part. I*.
- Real Academia Española. (2014). Denigrar. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://dle.rae.es/denigrar>
- Secretaría de Bienestar-Tequio e Inclusión. (2019). *Guía de lenguaje inclusivo para la administración pública*.

- Secretaría de Cultura. Presidencia de la Nación. (s.f.). *Aborígenes, indígenas, originarios. ¿Cuál es la diferencia entre cada término?* https://www.cultura.gob.ar/aborigenes-indigenas-originarios-a-que-refiere-cada-termino_6293/
- Ser Grande. (2025). *Preferencias sexuales: cuáles son y en qué consisten.* <https://sergrande-web.com/preferencias-sexuales-cuales-son-y-en-que-consisten/>
- Servicio de Lenguas y Documentos. (s.f.). *Recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje.* Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. https://escuelajudicial.oaj.gob.mx/v2/Publicaciones/ConcursosOposicion/2021/Concurso_Actuaria_Actuario/Bibliografia/Recomendaciones_para_un_uso_no_sexista_del_lenguaje.pdf

UNIVERSI

DE CHIAPAS



ANEXOS

Por último, se comparten algunas tablas con términos que no deben utilizarse en el ambiente universitario, así como recomendaciones para utilizar un lenguaje más incluyente.

No recomendable	Recomendable
Los unachenses	La comunidad unachense. Las y los unachenses.
Los integrantes de la comunidad universitaria	Quienes integran la comunidad universitaria. Las personas que integran la comunidad universitaria.
Los profesores	Las y los docentes. Los y las docentes. El profesorado. Los profesores y las profesoras. Las profesoras y los profesores.

Continúa...

Los investigadores	El personal de investigación. Las investigadoras y los investigadores. Los investigadores y las investigadoras. Quien investiga.
Los técnicos	El personal técnico. Las técnicas y los técnicos. Los técnicos y las técnicas.
Los directores	El personal directivo. Las personas titulares de la dirección. Quienes dirigen. Los directores y las directoras. Las directoras y los directores.
Los coordinadores	Las personas titulares de la coordinación. Las coordinaciones. Los coordinadores y las coordinadoras. Quien coordina.
Los estudiantes/los alumnos	El estudiantado. Quienes estudian. Las personas estudiantes. El alumnado. Las alumnas y los alumnos. Los alumnos y las alumnas.

Continúa...

Los administrativos	El personal administrativo. Las administrativas y los administrativos. Los administrativos y las administrativas.
El secretario técnico	La secretaría técnica. Quien dirija o represente la secretaría técnica. La secretaría particular.
El secretario académico	La secretaría académica. Quien dirija o represente la secretaría académica.
El secretario particular	Quien dirija o represente la secretaría particular.
La oficina del abogado general	La oficina de la abogacía general.
Los miembros de (cualquier grupo colegiado como la H. Junta de Gobierno, el Comité Permanente de Finanzas, el consejo Universitario)	Las personas integrantes de... Quienes integran...

UNIVERSI

DE CHIAPAS



**GUÍA DE LENGUAJE INCLUYENTE
Y NO SEXISTA DE LA BENEMÉRITA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS**

Benemérita Universidad Autónoma de Chiapas
Febrero, 2026.
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

