

lingua  
*cambiámola*  
entre tod@s

**Guía de linguaxe non sexista  
do Concello de Cerceda**

Servizo de Normalización Lingüística  
Servizos Sociais

## Introdución

A lingua constitúe o reflexo da sociedade que a emprega. Con todo, unha das características máis importantes de toda lingua é a súa constante evolución, pois o cambio está inscrito nela. Do mesmo xeito que a realidade muda, a lingua adáptase á realidade e mesmo tamén á propia concepción que as sociedades fan da realidade.

Mudar a lingua é unha tarefa de todas as persoas que a teñen como medio de comunicación. Utilizarmos unha lingua non discriminatoria e que reflecta o papel da mulleres na sociedade, isto é unha lingua non sexista, é un labor de todas e de todos nós.

O Concello de Cerceda, como institución ao servizo da cidadanía, debe ser exemplar no uso dunha linguaxe libre de estruturas androcéntricas ou sexistas, unha lingua, en definitiva, que reflecta o papel das mulleres na sociedade, nin máis nin menos.

Esta pequena guía parte, por unha lado, coa finalidade de axudar a detectar as estruturas discriminatorias e invisibilizadoras coas mulleres que, quer por descoñecemento, quer por inercia ou tradición, incorremos á hora de redactarmos textos. Por outra parte, un segundo obxectivo é recoller algunhas estratexias para evitar estas estruturas.

**Porque a lingua cambiámola entre tod@s**

## *Cuestións preliminares*

### *Que é o androcentrismo?*

O androcentrismo é a tradicional visión do mundo dende a perspectiva masculina, unha visión que provocou ao longo da historia a ocultación e mesmo o desprezo das mulleres.

### *Que é o sexismo lingüístico?*

O sexismo lingüístico é a plasmación na lingua da visión tradicional androcéntrica da realidade, isto é, as prácticas discriminatorias da muller a través da utilización non igualitaria do idioma para ambos os sexos.

### *E agora, por que non reflexionarmos?*

Por que unha muller segue a ser unha avogadoa?  
Por que tratamos as mulleres polo nome e os homes polo apelido?  
Por que hai señoritas e non señoritos?  
Por que cando xeneralizamos o facemos en masculino?

### *Por que evitalos na lingua?*

Por que a sociedade mudou.  
Por igualdade: para reflectirmos a nosa sociedade actual.  
Por convicción: para recollermos o compromiso de igualdade adquirido pola sociedade e tamén polo Concello de Cerceda.  
Por simetría: para facermos visíbeis as mulleres.  
Por precisión: para facermos unha lingua máis precisa.  
Porque estamos no século XXI.

## *Cando estamos ante usos sexistas da lingua?*

Un uso sexista da lingua é usar a forma masculina nos casos seguintes:

**Para referirnos a persoas do sexo feminino:** isto é, empregar a forma masculina de cargos ou profesións para nos referir a unha muller:

*A \*avogado María García presentouse perante a \*xuíz de primeira instancia, Antonia Fontes.*

*O informe técnico estaba asinado pola arquitecto municipal, D. Sancha Martíns*

**Para referirnos a persoas dos dous os sexos**, quer dicir, usar o masculino como xenérico para referirse a realidades ou grupos de persoas, de forma concreta ou xenérica, formadas por homes e por mulleres.

*Os \*solicitantes deberán presentar unha fotocopia da documentación requirida.*

*Os \*funcionarios e traballadores do Concello de Cerceda queren desexarlles unhas boas festas.*

Esta última é habitual na lingua escrita mais non deixa de ser un uso sexista.

## *Como conseguirmos unha linguaxe non sexista?*

Existen diferentes estratexias para conseguirmos unha lingua acorde coa realidade, fóra dos estereotipos sexistas e androcéntricos. A seguir relacionaremos algúns consellos para procurarmos un emprego non sexista e non discriminatorio na lingua.

## *Formas concretas*

En casos como profesións ou cargos de diferente tipo, existe a tendencia na lingua a empregar a forma masculina aínda que nos esteamos a referir a mulleres, unha resistencia que responde a seren espazos tradicionalmente desempeñados por homes.

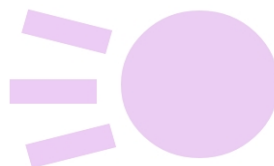
Por fortuna, a sociedade mudou e hoxe calquera posto de traballo pode ser desempeñado por mulleres e por homes polo que cómpre utilizar as formas femininas, cando existiren, destas ocupacións, sendo, pola contra, incorrectas, expresións que non reflicten esta situación.

### masculino

técnico  
doutor  
médico  
alcalde  
avogado  
concelleiro  
bombeiro  
enxeñeiro  
rexedor  
presidente  
xefe  
xerente  
profesor  
mestre

### feminino

técnica  
doutora  
médica  
alcaldesa  
avogada  
concelleira  
bombeira  
enxeñeira  
rexedora  
presidenta  
xefa  
xerenta  
profesora  
mestra



## *Formas xenéricas*

Cando nun texto escrito nos estamos a referir a unha persoa de que descoñecemos o seu sexo ou a un grupo de persoas formados por homes e mulleres ou indeterminado, polo xeral adóitase empregar o masculino xenérico, como nos casos seguintes:

### *Caso en que descoñecemos o xénero*

*\*O solicitante deberá presentar unha copia compulsada...*

### *Caso en que nos referimos a un colectivo*

*\*Os traballadores do Concello de Cerceda...*

Con todo, esta inercia fai que se invisibilice o papel das mulleres na sociedade, polo que o máis conveniente é empregarmos, sempre que for posíbel, formas xenéricas que nos permitan evitar calquera marca de xénero gramatical. Existen diferentes recursos para o facermos. Nas liñas seguintes achegaremos os máis salientábeis.

### *Substantivos e palabras colectivas*

Existe unha serie de palabras cun significado colectivo en que se inclúen os dous xéneros e cuxo emprego é recomendábel para evitarmos a linguaxe sexista.

### **Casos non recomendábeis**

*:( O alcalde quere saudar \*os cidadáns de Cerceda...*

*:( \*Os electores poderán votar a partir das 9.00 h...*

*:( \*Os profesores do CPI O Cruce levaron \*aos alumnos a unha excursión a Compostela.*

*:( Nunha reunión que tivo lugar na Casa Consistorial, estiveron presentes \*os delegados \*dos traballadores...*

Sen seren incorrectas desde o punto de vista gramatical, as oracións anteriores son discriminatorias ao non mostraren a realidade e non incluíren as mulleres. En cambio, recomendamos cláusulas como as seguintes:

### **Casos recomendábeis**

- :) O alcalde quere saudar a **cidadanía** de Cerceda...
- :) O **electorado** poderá votar a partir das 9.00 h...
- :) O **profesorado** do CPI O Cruce levou **ao alumnado** a unha excursión a Compostela
- :) Nunha reunión que tivo lugar na Casa Consistorial, estivo presente **a delegación do persoal**...

Na páxina seguinte presentamos unha relación de substantivos colectivos habituais.

**:( forma non recomendada**

**:) forma recomendada**

adolescentes

alumnos

cidadáns

fillos

funcionarios

homes

mozos

profesores

traballadores

veciños

voluntarios

adolescencia

alumnado

cidadanía

sociedade

descendencia

funcionariado

xente

poboación

xuventude

mocidade

profesorado

persoal

veciñanza

voluntariado

Cómpre salientar que estas palabras serven en moitos contextos como alternativa ao emprego dunha forma masculina plural, aínda que noutros a súa ambivalencia non está tan clara ou non é tan precisa.

### *Denominación de profesións, de organismos e de unidades*

Outro procedemento de que podemos servirmos é a denominación de actividades profesionais, que son natureza xenérica e que serven, tamén, para referírmonos ao conxunto de homes e de mulleres que designan. Vexamos algúns exemplos:

#### **Casos non recomendábeis**

:( *O escrito deberá ir dirixido \*ao alcalde...*

:( *O Servizo de Normalización Lingüística envioulles un escrito \*aos empresarios do concello para colaboraren...*

#### **Casos recomendábeis**

:) *O escrito deberá ir dirixido á **Alcaldía**...*

:) *O Servizo de Normalización Lingüística envioulle un escrito **ao empresariado** do concello para colaborar...*

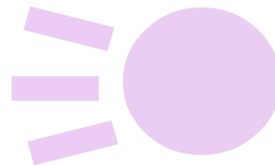
Os nomes de titulacións académicas tamén son un bo recurso para evitarmos invisibilizar as mulleres

#### **Casos non recomendábeis**

:( *Para poder optar á praza será imprescindible ser licenciado en **Arquitectura Técnica**...*

#### **Casos recomendábeis**

:) *Para poder optar á praza será preciso ter a licenciatura en **Arquitectura Técnica**...*





Un caso semellante acontece cando necesitamos designar unha persoa que ocupa un cargo mais non sabemos se estamos perante un home ou unha muller. Polo xeral, adoitamos empregar a forma masculina por inercia:

### **Casos non recomendábeis**

*:( Antes de tomar unha decisión, manterase unha reunión co asesor do conselleiro, logo de revisar tamén o informe do consultor.*

Neste caso, para evitarmos esta tipo de oracións, podemos recorrer ao nome de organismos ou de entidades:

### **Casos recomendábeis**

*:) Antes de tomar unha decisión, manterase unha reunión coa asesoría da Consellaría, logo de revisar tamén o informe da consultoría.*

Cómpre ter presente que non sempre estas denominacións son intercambiábeis: pensemos que ao referirnos á Alcaldía tamén nos referimos ás persoas que nela traballan.

Con todo, algunhas formas que podemos empregar nestes casos aparecen relacionadas na seguinte relación:

**:( forma non recomendada**

*alcalde  
asesores  
conselleiro  
concelleiro  
consultor  
delegado  
director  
presidente  
secretario*

**:) forma recomendada**

*alcaldía  
asesoría  
consellaría  
concellaría  
consultoría  
delegación  
dirección  
presidencia  
secretaría*

## Expresións despersonalizadas

Nalgúns textos administrativos, nomeadamente formularios ou escritos fixos, no canto de empregarmos substantivos ou denominacións de persoas, podemos empregar estruturas con referentes non persoais, como nos casos seguintes:

### **Casos non recomendábeis**

:( *Sr. / Sra.*

:( *Nacido en:*

:( *Empadroado en:*

:( *Domiciliado en:*

### **Casos recomendábeis**

:) *Nome e apelidos*

:) *Natural de / Lugar de nacemento*

:) *Con padrón en:*

:) *Con enderezo en*

Aínda que a maior parte destes exemplos poden servírnos en impresos ou escritos fixos, tamén podemos botar man deles noutro tipo de documentos administrativos:

### **Casos non recomendábeis**

:( *O estudo contou como colaboradores a Xosé García e María Mirandés.*

### **Caso recomendábel**

:) *O estudo contou coa colaboración de Xosé García e María Mirandés.*



## O uso de frases nominais co substantivo *persoa* e outros

Cando os procedementos anteriores non son axeitados para evitarmos o emprego de formas en masculino nos nosos textos administrativos, podemos botar man frases nominais formadas polo substantivo **persoa** e un complemento, principalmente un adxectivo cualificativo ou unha oración subordinada, como nos casos seguintes

### **Casos non recomendábeis**

- :( *O solicitante deberá acompañar a folla de inscrición....*
- :( *Os destinatarios da actividade son os traballadores do Concello...*
- :( *O centro abrirá as portas aos usuarios en horario de mañá.*
- :( *Os beneficiarios da axuda deberán achegar, no prazo de...*

### **Casos recomendábeis**

- :) *A persoa solicitante deberá acompañar a folla de inscrición...*
- :) *As persoas destinatarias son o persoal do Concello e...*
- :) *O centro abrirá as portas ás persoas usuarias en horario de mañá.*
- :) *As persoas beneficiarias da axuda deberán achegar, no prazo de...*

Outra palabra tamén axeitada para o ámbito xurídico ou administrativo é **parte**, como nos exemplos seguintes:

### **Casos non recomendables**

- :( *O demandante presentouse no xulgado....*
- :( *O demandado, pola contra, non asistiu ao xulgado.*

### **Casos recomendables**

- :) *A parte demandante presentouse no xulgado...*
- :) *A parte demandada, pola contra, non asistiu ao xulgado*

Nun apartado anterior, salientábamos a palabra **persoal** como axeitada nalgúns contextos para substituír formas como traballadores. Tamén neste caso, xunto a **corpo** pode ser unha boa alternativa:



### **Casos non recomendables**

- :( Os profesores do CEIP Celso Emilio Ferreiro...
- :( Os médicos do Centro de Saúde de Cerceda...
- :( Na oferta pública de emprego existen dúas prazas de administrativos....

### **Casos recomendables**

- :) O persoal docente do CEIP Celso Emilio Ferreiro...
- :) O corpo médico do Centro de Saúde de Cerceda...
- :) Na oferta pública de emprego existen dúas prazas de persoal administrativo...

### **O uso de adxectivos no canto de substantivos como home...**

Un outro recurso para empregar é substituír un complemento formado por *de* + *substantivo* ou *para* + *substantivo* por un adxectivo que tamén reflecta os dous xéneros, como nestes exemplos:

### **Casos non recomendables**

- :( Durante o ano realizaremos diferentes actividades para nenos...
- :( Para ser beneficiario da axuda, precísase un informe do médico...
- :( Na solicitude de alta, acompañarase tamén o certificado do veterinario
- :( Cada licenza urbanística concederase logo de presentar un informe dun técnico colexiado...

### **Casos recomendables**

- :) Durante o ano realizaremos diferentes actividades infantís...
- :) Para se beneficiar da axuda, precísase un informe médico...
- :) Na solicitude de alta, acompañarase tamén o certificado veterinario...
- :) Cada licenza urbanística concederase logo de presentar un informe técnico do Colexio de...

## O uso dos determinantes

Algúns pronomes determinantes do galego, ao seren invariábeis, permítennos evitar o emprego dunha lingua escrita que oculte as mulleres. Deste xeito, a forma *algún* ou *algúns* pode substituírse por *alguén* e *ningún* por *ninguén*:

### **Casos non recomendábeis**

:( *Se algún precisa unha folla...*

:( *Se ningún fai unha pregunta, tentarase...*

### **Casos recomendábeis**

:) *Se alguén precisa unha folla...*

:) *Se ningúen fai unha pregunta, tentarase...*

Tamén podemos substituír os substantivos masculinos acompañados polo artigo por diferentes pronomes, como *quen*, *cada* ou *calquera* segundo os contextos ao crearmos frases despersonalizadas, como relacionamos a seguir:

### **Casos non recomendábeis**

:( *O Concello de Cerceda convocou os presidentes das diferentes asociacións dos concellos*

:( *Os participantes deberán vir provisto do material que precisen.*

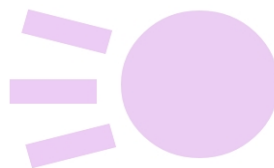
:( *O alcalde convidou os representantes dos traballadores*

### **Casos recomendábeis**

:) *O Concello de Cerceda convocou a cada presidente das diferentes asociacións...*

:) *Cada participante deberá vir provisto do material que precise.*

:) *O alcalde convidou a quen representa o persoal.*



## *Formas duplas*

Un último procedemento, tamén válido, para evitarmos unha linguaxe sexista nos escritos administrativos vén dado pola posibilidade de presentar expresamente as dúas formas, a masculina e a feminina. Este recurso, de que non debemos abusar, usarémolo cando o texto así o esixir -por exemplo, precisamos remarcar os dous xéneros- ou cando o significado que define a palabra non o podemos conseguir co uso de formas xenéricas.

### **Casos non recomendábeis**

*:( Os candidatos deberán presentar a solicitude antes do 20 de marzo.*

### **Casos recomendábeis**

*:) Os candidatos e as candidatas deberán presentar a solicitude antes do 20 de marzo.*

Caso de optarmos por esta solución, poderemos empregar tanto a forma plena, isto é, expresar os dous xéneros (*os candidatos e as candidatas*) ou por unha forma abreviada destas (como *os/as candidatos/as*), aínda que non sempre no mesmo texto, como a seguir veremos.

### **Formas plenas**

Cómpre ter presente que, de optarmos por relacionar as dúas formas, empregar a súa versión plena é a mellor opción, xa que permite unha mellor lexibilidade do texto, así como dá máis presenza á forma feminina e remarca o papel das mulleres na sociedade. Con todo, como xa dixemos, non é a mellor solución para os textos administrativos xa que pode chegar a “recargalos”.

Do mesmo xeito, temos que salientar algúns aspectos á hora de reflectir a forma feminina e masculina nos escritos

### A orde das formas

Cando expresemos a forma feminina e masculina no texto, polo xeral adoitamos empregar primeiro a masculina e, a seguir, a feminina. Sen ser agramatical e incorrecta, o feito é que a orde nos textos expresa xerarquización. Deste xeito, podemos alternar entre unha ou outra orde, como marca de estilo.

#### **Exemplos**

*:) As traballadoras e os traballadores do Concello de Cerceda axudarán no desenvolvemento da Festa da Terceira idade para que os nosos e as nosas maiores podan gozar dun día de lecer.*

*:) O impreso de solicitude deberá ir asinado pola nai, polo pai ou pola persoa que actuar como titora legal.*

### A concordancia cos adxectivos e outros termos

Cando optamos por presentar tanto a forma feminina como a masculina de substantivos e na mesma cláusula aparecen palabras coas que teñen que concordar, como adxectivos, non é preciso para estes últimos presentar tamén as duplicidade

#### **Forma non recomendábel**

*:( Os traballadores e as traballadoras que foron contratados e contratadas no último ano...*

*:( O traballador ou traballadora contratado ou contratada...*

Todo documento debe facilitar a lectura, polo que recomendamos só presentar un adxectivo a concordar coa palabra máis próxima cando se trata de coordinada con *-ou-* ou en masculino plural cando se trata das coordinadas con *-e*.

### **Formas recomendábeis**

:( Os traballadores e as traballadoras que foron contratados no último ano...

:( O traballador ou traballadora contratada...

### **Formas abreviadas**

---

Un último sistema de que nos podemos valer á hora de representarmos os dous xéneros na redacción administrativa vén dada polo emprego das denominadas formas abreviadas, isto é, xuntar a forma masculina e a feminina a través de diferentes elementos tipográficos, como son a barra oblicua /, preferentemente, ou o guión curto.

#### **Exemplos**

*o/a avogado/a*

*o/a solicitante*

*o/a candidato/a*

Este sistema é válido en documentos pequenos ou breves, como follas de solicitude ou cartas dirixidas a múltiples destinatarios, aínda que non é recomendábel abusar del e menos en textos dunha duración máis longa. Ademais, deberase empregar sempre que non quedar outra das alternativas que mencionamos ao longo desta guía.





## Índice

Introdución.....	2
Cuestións preliminares.....	3
Que é o androcentrismo?.....	3
Que é o sexismo lingüístico?.....	3
E agora, por que non reflexionarmos?.....	3
Por que evitalos na lingua?.....	3
Cando estamos ante usos sexistas da lingua?.....	4
Como conseguirmos unha linguaxe non sexista?.....	4
Formas concretas.....	5
Formas xenéricas.....	6
Substantivos e palabras colectivas.....	6
Denominación de profesións, de organismos e de unidades.....	8
Expresións despersonalizadas.....	10
O uso de frases nominais co substantivo persoa e outros.....	11
O uso de adxectivos no canto de substantivos como home.....	12
O uso dos determinantes.....	13
Formas duplas.....	14
Formas plenas.....	14
A orde das formas.....	15
A concordancia cos adxectivos e outros termos.....	15
Formas abreviadas.....	16