

LENGUAJE Y COMUNICACIÓN NO SEXISTAS

GUÍA BREVE PARA SU USO



Lenguaje y comunicación no sexistas. Guía breve para su uso.

Autoría: Vicesecretaría General de FeSMC-UGT

Reedición de septiembre de 2025

Imagen de portada: Freepik

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Lenguaje y comunicación.....	5
3. Género, androcentrismo y sexismo.....	6
4. Lenguaje y comunicación sexista y no sexista.....	11
5. Indicaciones para un uso no sexista del lenguaje.....	12
6. Glosario.....	18
7. Bibliografía y biblioweb.....	20

1. INTRODUCCIÓN

En la Federación Estatal de Servicios, Movilidad y Consumo de UGT (FeSMC-UGT) somos conscientes de que la comunicación no solo refleja la realidad que vivimos, sino que contribuye a construirla y modelarla. En este sentido, el uso de un lenguaje y una comunicación no sexista tiene un papel fundamental en la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

En el día a día de nuestra actividad sindical, desde FeSMC-UGT situamos en un lugar prioritario el compromiso con la igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres. A pesar de las normas que garantizan este principio de igualdad de trato, en la práctica cotidiana la discriminación hacia las mujeres y niñas se perpetúa y refuerza a través del sexismo, entendido éste como una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres.

Se entiende por sexismo, cualquier acto, gesto, representación visual, manifestación oral o escrita, práctica o comportamiento, basado en la idea de que una persona o grupo de personas es inferior por razón de su sexo. Entre las acciones que llevamos a cabo para cumplir con nuestro compromiso por la igualdad y la erradicación del sexismo, se encuentra la promoción del uso no sexista del lenguaje y la comunicación, dentro y fuera de nuestra federación. El lenguaje no sexista es un pilar fundamental de la lucha contra la discriminación hacia las mujeres a través de su inclusión y visibilización en los mensajes que se transmiten.

La presente guía se ha elaborado con el objetivo de facilitar una herramienta breve y práctica para aprender a incorporar el lenguaje no sexista en cualquier ámbito, especialmente en el laboral. Se trata de un conjunto de sugerencias y recomendaciones para promover un uso de un lenguaje más inclusivo e igualitario que evite el sexismo. Esperamos que su lectura promueva cambios individuales y organizacionales que potencien la transformación colectiva hacia una sociedad más justa y equitativa.

2. LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

¿Qué es el lenguaje?

Cuando hablamos de lenguaje, nos referimos tanto a la facultad del ser humano de expresarse y comunicarse con los demás a través del sonido articulado o de otros sistemas de signos, como al propio sistema de signos, que puede ser oral, escrito o gestual.

Los seres vivos percibimos la realidad a través de los sentidos. Los seres humanos, además, la percibimos a través del lenguaje. Mediante el lenguaje conformamos nuestra manera de ver el mundo, es el vehículo a través del que interpretamos la realidad. El lenguaje es fundamental para una comunicación efectiva, nos ayuda a interactuar y a relacionarnos con otras personas, no siendo ajeno a la sociedad que lo produce, regula y transmite y, por tanto, está influido y evoluciona por las características que conforman esta sociedad. El lenguaje nos permite expresar pensamientos, emociones, necesidades, así recibimos y emitimos información sobre la existencia, definimos los conceptos que afectan a nuestra realidad y construimos nuestros esquemas mentales y estereotipos.

El lenguaje y la comunicación son componentes esenciales de la igualdad de género y, por ello “no deben consagrar la hegemonía del modelo masculino”. La comunicación no estereotipada es una buena forma de educar, sensibilizar y prevenir comportamientos sexistas. Dicha comunicación incluye la eliminación de expresiones sexistas, el uso del femenino y el masculino o formas de género neutro para cargos, el uso del femenino y el masculino o las formas de género neutro al dirigirse a un grupo, la diversificación de la representación de mujeres y hombres, y la garantía de la igualdad entre ambos en las representaciones visuales o de cualquier otro tipo.

“Las palabras tienen un efecto mágico...aunque no en el sentido en que suponían los magos, ni sobre los objetos que éstos trataban de hechizar. Las palabras son mágicas por la forma en que influyen en la mente de quienes las usan.” Aldous Huxley.

El lenguaje es una herramienta de comunicación capaz de mostrar realidades y también de omitirlas y ocultarlas. Así, se convierte también en una herramienta de creación, con un enorme potencial para generar cambios. El lenguaje es dinámico, cambiante, se encuentra en constante evolución, y somos las personas que lo hablamos quienes tenemos la capacidad de transformarlo y a su vez, transformar el mundo que nos rodea.

“Las lenguas son amplias y generosas, dúctiles y maleables, hábiles y en perpetuo tránsito; las trabas son ideológicas”.
Eulalia Lledó.

3. GÉNERO, ANDROCENTRISMO Y SEXISMO

Sexo y género

Es importante conocer la diferencia entre dos conceptos que se tratarán a lo largo de esta guía: sexo y género.

Sexo

El sexo de las personas se refiere a las características sexuales biológicas y fisiológicas que vienen determinadas por la naturaleza.

Según nuestro sexo, se nos puede distinguir como hombres, mujeres y personas intersexuales (con características de ambos sexos).

Género

Se refiere a un conjunto de representaciones, atribuciones sociales, ideas sobre cómo deben ser las personas según su sexo y que se concretan en roles y estereotipos de género.

Es una construcción cultural que cambia con el tiempo y la sociedad.



Roles y estereotipos de género

Como se ha dicho, la construcción social de género varía de unas culturas a otras, de un tiempo a otro. En las sociedades occidentales, las atribuciones de los **roles de género** pueden resumirse de la siguiente forma:

El rol asignado a los hombres los sitúa en el espacio público, fuera del ámbito doméstico, es productivo, con mayor visibilidad e influencia, y asociado a un visible estatus social y mayor reconocimiento económico. Los estereotipos se relacionan con la fortaleza, la valentía, la racionalidad, la independencia, la capacidad de proveer recursos, el éxito económico, etc.



El rol asignado a las mujeres las sitúa en el espacio privado, familiar y de cuidados. El rol femenino es reproductivo, se desempeña en ámbitos más reducidos, menos visibles, tiene menor estatus social e inferior reconocimiento económico. Se identifica con estereotipos como la fragilidad, la emotividad, la docilidad, la sociabilidad, la dependencia, etc.

Los roles de género se relacionan con los **estereotipos de género**: ideas generalizadas o suposiciones sobre cómo debe ser una persona en función de la percepción de su género, orientación sexual, etc. La discriminación tiene que ver con estos estereotipos de género y no con el sexo de las personas, es decir, se discrimina a las mujeres por los estereotipos asociados al rol femenino, y también se discrimina a otras personas cuyas características no encajan en los roles y estereotipos culturalmente asignados a su género.

Género, androcentrismo y sexismo

El **androcentrismo** se define como la visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en una perspectiva masculina y que considera a los hombres como “la medida estándar” de todas las cosas.

La existencia de estructuras de poder históricamente dominadas por los hombres, y su presencia en la esfera pública en la que se encuentran los ámbitos de decisión y control, ha dado lugar a una organización social androcentrista que ha asignado un mayor valor social y económico al rol del

género masculino, y ha desvalorizado el rol femenino. Todo ello a pesar de que, objetivamente, el papel de las mujeres ha sido igualmente valioso y necesario para el progreso y mantenimiento de la sociedad, habiendo sido, de hecho, lo que ha sustentado que los hombres pudieran desempeñar su rol dominante.

Se entiende por **sexismo**, cualquier acto, gesto, representación visual, manifestación oral o escrita, práctica o comportamiento, basado en la idea de que una persona o grupo de personas es inferior por razón de su sexo, que tenga lugar en el ámbito público o privado, en línea o fuera de ella, cuyo propósito o efecto sea:

- Vulnear la dignidad intrínseca o los derechos de una persona o grupo de personas; o
- provocar daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o socioeconómico a una persona o grupo de personas; o
- crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo; o
- constituir un obstáculo a la autonomía y la plena realización de los derechos humanos de una persona o grupo de personas; o
- preservar y reforzar los estereotipos de género.

En definitiva, el sexismo es una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres. El sexismo puede ser más o menos visible, explícito o implícito, y podemos encontrarlo en nuestra sociedad en diferentes grados, desde actitudes comentarios, gestos, omisiones, aparentemente irrelevantes y neutros, hasta comportamientos vejatorios, incluso violentos, hacia las mujeres.

Estos son algunos **ejemplos de androcentrismo y sexismo** en distintos ámbitos:



Las investigaciones antropológicas a través de las cuales aprendemos sobre nuestros orígenes se han referido a “la historia del hombre” como historia universal, omitiendo el relato paralelo y diferente de las mujeres a lo largo de los tiempos. Hasta hace poco, el currículum escolar hablaba de la Revolución Francesa como un hito para toda la humanidad y citaba a grandes referentes ilustrados, todos ellos hombres. Sin embargo, las mujeres estaban expresamente excluidas de los derechos conquistados para “los ciudadanos”. Mujeres como Olympe de Gouges reclamaron estos derechos para las ciudadanas y pagaron, por ello, con su vida.



A lo largo de los siglos, las mujeres han realizado grandes aportaciones a diversas áreas de conocimiento: Florence Nightingale, Cristine de Pizan, Rosa Parks y Rosalind Franklin son solo cuatro ejemplos de un sinfín de pioneras cuyos logros quedaron ocultos bajo la sombra de sus compañeros de profesión o de sus propios maridos. Gracias al movimiento feminista, en la actualidad su labor está siendo reconocida.

En el ámbito de la tecnología, con frecuencia los hombres han sido tomados como referencia en los estudios. Esto da lugar a sesgos que producen discriminación en diferentes áreas o esferas de la vida de las mujeres (p.e. ergonomía y seguridad en los automóviles, diseño de ropa de protección, de objetos y herramientas, en el urbanismo, etc.)



También en la investigación médica se han obviado, durante mucho tiempo, las diferencias biológicas entre hombres y mujeres. "Asuntos femeninos" como la menopausia no han merecido la atención de los estudios. La consecuencia es el desconocimiento de las patologías y sintomatologías femeninas, tratamientos menos eficaces, infradiagnósticos o diagnósticos erróneos, etc.

Y en el tema que nos ocupa en esta guía, debemos resaltar el sexismo lingüístico, un uso del lenguaje que refleja y produce desigualdad y discriminación hacia las mujeres mediante el uso de formas como el masculino genérico, que invisibiliza a más de la mitad de la población, y otras cuestiones que veremos más adelante.



Podemos concluir que androcentrismo y sexismo han generado una **discriminación estructural** de las mujeres, esto es, la vulneración sistemática de sus derechos y libertades fundamentales a todos los niveles de la organización social, política y económica. Las consecuencias se reflejan en datos visibles y objetivos, como los relativos a la terrible lacra de la violencia machista, la precariedad laboral, la brecha salarial y la peor calidad de vida de las mujeres, entre otros aspectos.

“Los hombres tienen toda la ventaja sobre nosotras por ser ellos quienes cuentan la historia. Su educación ha sido mucho más completa; la pluma ha estado en sus manos” Jane Austin.

El movimiento feminista, desde sus inicios, ha denunciado el sexismo y ha exigido la introducción de la perspectiva de género de forma transversal en el sistema para poder avanzar hacia la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres. Esta perspectiva de género se representa coloquialmente como “ponerse las gafas violetas” y consiste en tener una mirada crítica sobre cómo los roles de género afectan a los distintos aspectos de la realidad, reconociendo las dificultades, obstáculos, sesgos inconscientes y discriminaciones que esto supone para las mujeres.

“Me he identificado como feminista muchos años. En la actualidad, la palabra se interpreta en tantas maneras conflictivas, muchas de ellas ignorantes u hostiles, que raramente la uso. Si una feminista es alguien que piensa que el género es en gran medida una construcción social, y que nada justifica el dominio social de un género sobre otro, entonces soy feminista.” Ursula K. Leguin

4. USO SEXISTA Y NO SEXISTA DEL LENGUAJE

Lenguaje sexista (o uso sexista del lenguaje)

Hablamos de lenguaje sexista cuando su uso refleja de forma expresa o implícita, una discriminación por razón de sexo.

Ejemplo:

*“Los trabajadores recibirán una gratificación”
“Los técnicos y sus esposas acudieron a la entrega de premios”*

La realidad es que un uso sexista del lenguaje no solo refleja la discriminación, sino que es capaz de generarla o reproducirla.

Lenguaje no sexista (o uso no sexista del lenguaje)

El lenguaje no sexista es aquel que utiliza expresiones que evitan la invisibilización de las personas por motivos de sexo o género, omite los estereotipos de género y contribuye a la ruptura de los roles tradicionales socialmente asignados a hombres y mujeres, promoviendo el cambio social hacia la igualdad de género.

Se habla también de lenguaje inclusivo o incluyente en cuanto a género porque refleja la presencia de todas las personas, sin subordinaciones, omisiones o discriminaciones de género.

Ejemplo (en relación con el anterior):

*“Todas las personas en plantilla recibirán una gratificación”
“El personal técnico y sus acompañantes acudieron a la entrega de premios”*

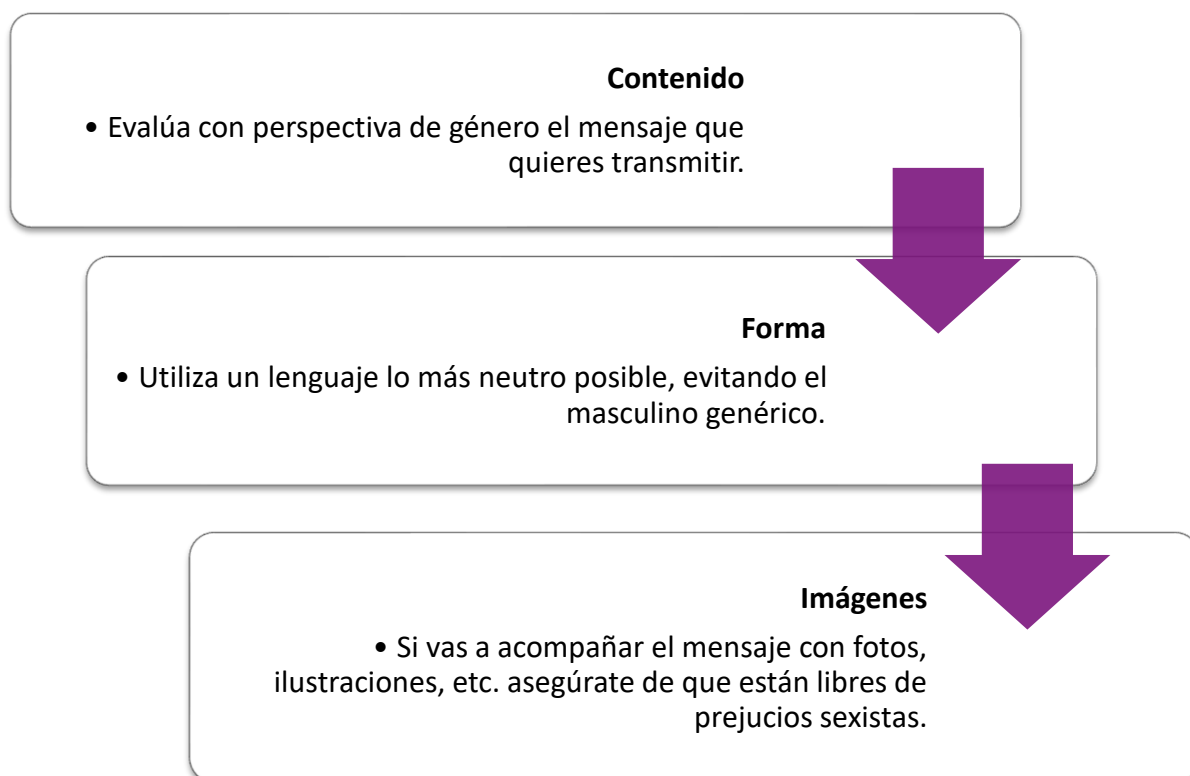
Así, el uso del lenguaje inclusivo no sexista es capaz de cambiar nuestra percepción y transformar la realidad en que vivimos.

5. INDICACIONES PARA UN USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE

El lenguaje no sexista es aquel que utiliza expresiones lingüísticas que evitan los prejuicios y estereotipos de género, evitando así la invisibilización y exclusión en el lenguaje de las personas de determinado sexo o género.

El uso del lenguaje no sexista es un pilar fundamental para acabar con la discriminación a través de la inclusión de todas las personas, sin distinción por razón de sexo, en los mensajes que se transmiten a través de la comunicación oral y escrita.

En esta guía proponemos un **procedimiento de tres pasos** para un uso no sexista e inclusivo del lenguaje, que desarrollaremos en las siguientes páginas, y que reflejamos en el siguiente esquema:



PASO 1. CONTENIDO

Evalúa con perspectiva de género el mensaje que quieres transmitir para saber si está libre de estereotipos de género y discriminaciones explícitas o implícitas. Te proponemos algunas preguntas sencillas que puedes plantearte:

1. **¿Qué personas son objeto del mensaje y/o destinatarias del mismo?**
2. **¿Hay estereotipos o discriminación en el mensaje que quiero transmitir?**
3. **¿Puedo ayudar a romper estos estereotipos y eliminar discriminaciones con mi mensaje?**

Aquí tienes algunos ejemplos de evaluación de contenido utilizando las tres preguntas anteriores:

“Las trabajadoras de la empresa deberán comunicar con antelación al empresario el comienzo del permiso por cuidado de menores”.

1. Las personas destinatarias del mensaje son las que forman parte de la plantilla de la empresa, puesto que también los hombres disponen del permiso.
2. Se da por hecho que las personas que solicitarán el permiso por cuidado de menores serán mujeres.
3. Podemos romper ese estereotipo y promover la corresponsabilidad si dirigimos el mensaje a toda la plantilla.

Ejemplo de nueva redacción: “Las personas trabajadoras deberán comunicar con antelación a la gerencia el comienzo del permiso por cuidado de menores”.

“Al finalizar la reunión, avisar a los técnicos de mantenimiento y las limpiadoras”.

1. Las personas objeto del mensaje forman parte del personal de mantenimiento y limpieza.
2. Estamos dando por hecho categorías profesionales y sexo para determinadas profesiones.
3. Puedo romper esos estereotipos y promover la igualdad si no hago referencias a sexo, categoría, etc.

Ejemplo de nueva redacción: “Al finalizar la reunión, avisar al personal de limpieza y mantenimiento”.

“Rellene el formulario indicando el tratamiento: Sr/Sra/Srta”.

1. La persona destinataria del mensaje puede ser cualquiera.
2. Se han creado dos categorías para mujeres en función de un estado civil, mientras que solo hay una para los hombres.
3. Puedo romper esos estereotipos que no tienen ningún sentido y eliminar la discriminación que eso supone.

Ejemplo de nueva redacción: “Rellene el formulario indicando nombre y apellidos”.

PASO 2. FORMA

Una vez que hemos analizado el contenido, plantearemos la forma en que lo queremos comunicar. Aunque según la R.A.E. el uso del masculino plural equivale a un plural genérico, evitaremos el uso de esta fórmula con el fin de dar visibilidad a todas las personas. Algunas opciones para sustituir el masculino genérico son:

1. Evitar el género gramatical siempre que sea posible, usando términos neutros:

- Dirigiéndote a colectivos, organismos o grupos de personas:

Redacción en masculino	Redacción neutra
<i>Los secretarios</i>	<i>Las Secretarías</i>
<i>El empresario</i>	<i>La gerencia</i>
<i>Los trabajadores</i>	<i>La plantilla</i>
<i>Los delegados de personal</i>	<i>La representación legal de la plantilla</i>
<i>Los miembros</i>	<i>La membresía</i>

- Anteponiendo las palabras “persona” o “personal”:

Redacción en masculino	Redacción neutra
<i>Los afiliados</i>	<i>Las personas afiliadas</i>
<i>Los miembros</i>	<i>Las personas integrantes</i>
<i>RLT (Representación legal de los trabajadores)</i>	<i>RLPT (Representación legal de las personas trabajadoras)</i>
<i>Las limpiadoras</i>	<i>El personal de limpieza</i>

- Usando el imperativo:

Redacción en masculino	Redacción neutra
<i>Si estás interesado, escribe a la siguiente dirección</i>	<i>Escriban a la siguiente dirección mostrando su interés.</i>
<i>Los trabajadores pueden enviar su solicitud de afiliación a través de la web</i>	<i>Envíen su solicitud de afiliación a través de la web.</i>

- Usando expresiones impersonales:

Redacción en masculino	Redacción neutra
<i>Si estás interesado, escribe a la siguiente dirección</i>	<i>Si tienes interés, escribe a la siguiente dirección</i>
<i>Los trabajadores pueden enviar su solicitud de afiliación a través de la web</i>	<i>Las solicitudes de afiliación pueden enviarse a través de la web</i>

2. Evitar utilizar artículos, pronombres, etc. que refuercen el masculino:

Si su uso es necesario, sustituirlos por “quien”, “quienes”, “personas”, etc.

Redacción en masculino	Redacción neutra
<i>Nosotros proponemos las siguientes medidas</i>	<i>Proponemos las siguientes medidas</i>
<i>El comunicado se dirige a los profesionales del área de RRHH</i>	<i>El comunicado se dirige a profesionales del área de RRHH</i>
<i>Todos los que envíen la solicitud, serán incluidos en el proceso</i>	<i>Quienes envíen la solicitud se incluirán en el proceso / Las personas que envíen la solicitud serán incluidas en el proceso</i>

3. Desdoblar el género gramatical para visibilizar a las mujeres y anteponer el género femenino o usar el plural femenino si hay mayoría de mujeres:

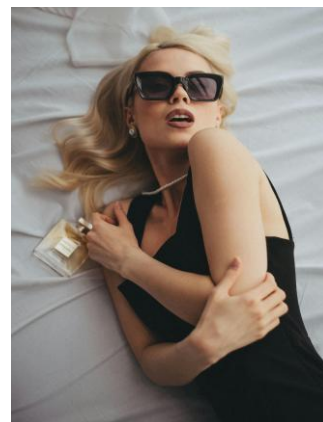
Redacción en masculino	Redacción con géneros
<i>Los usuarios</i>	<i>Los usuarios y usuarias</i>
<i>Los responsables</i>	<i>Las y los responsables</i>

Y recuerda: ¡Las profesiones no tienen género! Cuando la profesional sea una mujer, nómbrala expresamente: técnica, médica, ingeniera, etc.

PASO 3. IMÁGENES

Te invitamos a escribir el texto “publicidad sexista” en cualquier buscador de internet, y revisar con mirada crítica y visión de género las imágenes que algunas empresas siguen utilizando hoy en día para promocionar productos o servicios.

La imagen de esta página es solo un ejemplo. Con frecuencia, en la publicidad las mujeres se ven representadas como un objeto, sexualizadas, siendo un adorno o premio para los hombres, encasilladas en cánones imposibles de belleza o en una juventud eterna, realizando las tareas del hogar, yendo a la compra, en el papel de “superwoman” que se hace cargo de todo en la familia, etc



Para luchar contra la discriminación hacia las mujeres es necesario representar una realidad diversa y libre de estereotipos de género, no sólo en cuanto a sexo sino también en cuanto a otros aspectos como edad, orientación sexual, diversidad funcional, etnia, apariencia física, etc.

En este sentido, una recomendación práctica es acompañar tus mensajes con imágenes en las que se representen ideas, objetos, paisajes relacionados con el mensaje que quieres transmitir, en vez de utilizar imágenes de personas concretas.

Por ejemplo, las dos fotografías que se muestran a continuación podrían, en principio, acompañar una noticia sobre trabajos de limpieza. Como puede verse, la segunda foto es neutral mientras que en la primera aparece una persona cuya imagen se ciñe a un estereotipo concreto (mujer, de piel blanca, joven, sin equipos de protección, etc.) siendo poco representativo de la diversidad que existe entre las personas que trabajan en el sector de la limpieza.



No obstante, sea cual sea la imagen que hayas elegido finalmente, **valórala siempre con perspectiva de género** y confirma que no refleja estereotipos discriminatorios.

Y, por último, recuerda: no te preocupes si tu uso del lenguaje no sexista no es perfecto en todo momento. Como todo cambio de hábitos, requiere un tiempo. Al comenzar puede resultarte difícil o forzado: poco a poco desarrollarás habilidad y se incorporará con naturalidad a tu forma de comunicarte.

6. GLOSARIO

Androcentrismo

El androcentrismo se define como la visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en una perspectiva masculina.

Discriminación estructural

La discriminación estructural son las acciones u omisiones a nivel estatal o sistémico, que parten del no reconocimiento o el incumplimiento sistemático de derechos y libertades fundamentales, y que reproduce o agrava desigualdades históricas sufridas por las mujeres.

Estereotipos de género

Ideas generalizadas o suposiciones sobre cómo debe ser una persona en función de la percepción de su género, orientación sexual, etc.

Género

Construcción cultural basada en de representaciones, atribuciones sociales, ideas, que representan lo que se espera de los hombres y las mujeres en una sociedad.

Lenguaje

Cuando hablamos de lenguaje nos referimos tanto a la facultad del ser humano de expresarse y comunicarse con los demás a través del sonido articulado o de otros sistemas de signos, como a dicho sistema de signos que puede ser oral, escrito o gestual.

Lenguaje no sexista

El lenguaje no sexista es aquel que utiliza expresiones lingüísticas que evitan los prejuicios y estereotipos sexistas, evitando así la invisibilización y exclusión en el lenguaje de las personas de determinado sexo, género u orientación sexual.

Lenguaje sexista

Hablamos de lenguaje sexista cuando su uso refleja de forma expresa o implícita, una discriminación por razón de sexo.

Patriarcado

Es el tipo de organización social en la que los hombres gozan de una condición de supremacía sobre las mujeres, la cual se encuentra en una situación de opresión tanto en la esfera pública como en la esfera privada.

Perspectiva de género

Consiste en tener una mirada crítica sobre cómo el rol de género afecta a cualquier aspecto de la realidad. Coloquialmente lo llamamos “ponerse las gafas violetas”. La mirada o perspectiva de género nos permite:

- Detectar las diferencias entre los roles de género y su valoración social y económica
- Reconocer la dimensión relacional de la desigualdad, existiendo una subordinación de unos roles de género frente a otros.
- Identificar las dificultades y trabas que suponen los roles de género para las mujeres, a la hora de acceder y manejar los recursos
- Identificar cómo los roles de género impiden a las mujeres, en mayor o menor medida, acceder y controlar recursos y desarrollar sus propios proyectos

Roles de género

Los roles de género representan lo que se espera de los hombres y las mujeres en una sociedad, y son variables según las distintas culturas.

Sexismo

Manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres que, bajo la forma de comportamientos, comentarios o gestos aparentemente irrelevantes, normaliza e interioriza un clima social generalizado que se extiende desde la falta de respeto hasta actitudes vejatorias hacia las mujeres, lo que genera en éstas intimidación, miedo e inseguridad, y favorece su discriminación y/o exclusión.

Sexo

El sexo de las personas se refiere a las características sexuales biológicas y fisiológicas que vienen determinadas por la naturaleza.

Transversalidad (Mainstreaming)

Según el Consejo de Europa de 1998 es: “la (re)organización, mejora, desarrollo y evaluación de los procesos políticos para incorporar, por parte de los actores involucrados normalmente en dichos procesos, una perspectiva de igualdad de género en todos los niveles y fases de todas las políticas”.

7. BIBLIOGRAFÍA Y BIBLIOWEB

- Guía para la revisión del lenguaje con perspectiva de género (2005). Bengoechea, Mercedes. Universidad de Alcalá.
- NOMBRA. En femenino y en masculino. La representación del femenino y el masculino en el lenguaje (1995). Instituto de la Mujer.
- Las palabras para decirnos. La íntima relación entre lengua y feminismo (2025). Lledó, Eugenia.
- Sexismo y androcentrismo en los textos administrativo-normativos (1998). Bengoechea, Mercedes. Universidad de Alcalá.
- Guía para un discurso igualitario (2012). Universidad de Valencia.
- Guías para el uso no sexista del lenguaje (2017). Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades.
- Recopilatorio de recursos web sobre lenguaje no sexista (2018). UNED.
- Recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje (1999). UNESCO.
- Páginas web:
 - ✓ <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/educacion/publicaciones/serieLenguaje/home.html>
 - ✓ <https://www.eulalialledo.cat/es/publicaciones/guias-y-manuales-lenguaje-inclusivo/>
 - ✓ <https://human-rights-channel.coe.int/stop-sexism-es.html>

