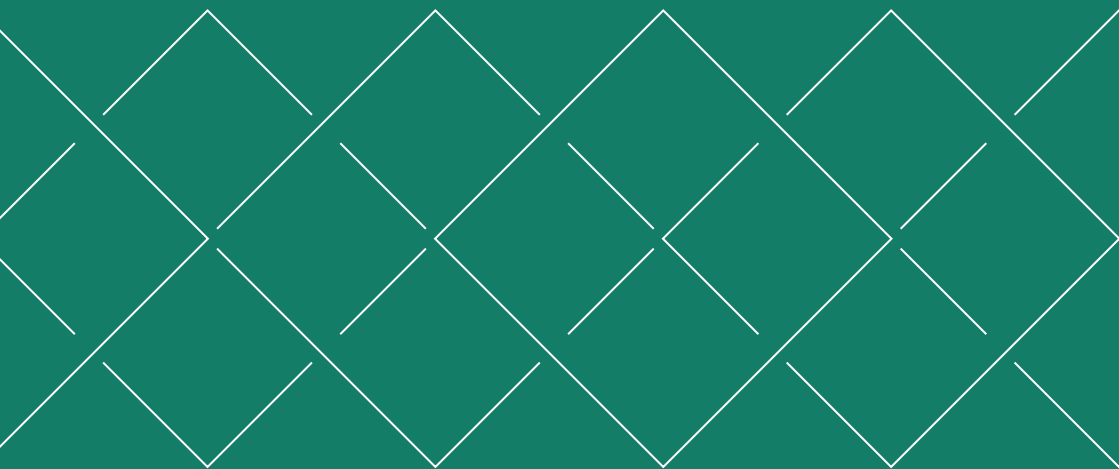


# GUIA DE COMUNICACIÓ INCLUSIVA



AJUNTAMENT DE  
SANT JOAN DESPI



# ÍNDEX

**Text i disseny** L'Apòstrof, SCCL  
**Edició** Ajuntament de Sant Joan Despí  
Gener de 2023

01.	Presentació	3
02.	Introducció	4
03.	La comunicació escrita	5
3.1	Igualtat de gènere	6
3.2	Diversitat afectiva, sexual i de gènere	16
3.3	Diversitat cultural i religiosa	18
3.4	Diversitat funcional	21
3.5	Salut mental	24
3.6	Edat	25
3.7	Classe social	26
04.	Documents administratius	28
05.	La comunicació oral	30
06.	La comunicació no verbal	32
07.	La comunicació visual	33
08.	La comunicació digital	36
09.	El contingut del discurs	37
10.	L'accessibilitat del discurs	38
11.	Qüestionari de validació	39
12.	Marc normatiu	40
13.	Glossari	43
14.	Recursos de consulta	47

# 01. PRESENTACIÓ

**Belén García Criado**  
Alcaldessa



## Fem comunicació inclusiva a Sant Joan Despí

Vivim en la societat de la comunicació; gairebé podríem dir que tot comunica: les paraules, les imatges, però també la postura corporal, la disposició dels elements en un espai, etc.

La comunicació és com un mirall que reproduïx la realitat socialment dominant. Però té també la capacitat de produir-la. Tant pot consolidar determinades maneres de veure el món i d'actuar-hi que són discriminatòries i exclouents com estendre noves idees i noves pràctiques i esdevenir motor de canvi en favor d'un món més igualitari i inclusiu.

Aquest segon tipus de comunicació, que anomenem comunicació igualitària o inclusiva, podem definir-la com aquell conjunt d'usos del text i de la imatge que busca que totes les persones se sentin igualment representades en el discurs i que aquesta representació sigui digna.

La comunicació inclusiva evita expressions excloents, discriminatòries, que perpetuen estereotips i prejudicis i que jerarquitzen els grups humans. La comunicació inclusiva no és androcèntrica, sexista, racista, LGTBIfòbica, clasista, capacitista, edatista, ni estigmatitzadora de les persones que tenen algun trastorn de salut mental. La comunicació inclusiva ens permet relacionar-nos de manera respectuosa amb tothom.

Si volem crear una societat més justa i igualitària, necessitem noves formes d'expressar-nos per mostrar-la i, en això, les institucions, com és ara l'Ajuntament de Sant Joan Despí, hi juguem un important paper, tant per la nostra especial responsabilitat com a administració al servei de tota la ciutadania com per la nostra capacitat d'incidir en la realitat.

# 02. INTRODUCCIÓ

Des del Departament d'Igualtat i Polítiques LGTBI, en consonància amb el Pla Municipal d'Equitat de Gènere (concretament amb l'Eix 1. *Transversalitat de gènere* en el seu objectiu 2.1. *Trencar amb els valors tradicionals basats en l'androcentrisme i l'heteropatriarcat*), ja es perfila la voluntat de dissenyar una **Guia de comunicació inclusiva** per al personal intern i la ciutadania.

L'objectiu de crear i difondre aquest document té dos objectius: d'una banda, revisar i implementar dins del mateix Ajuntament l'ús d'un llenguatge inclusiu (en tots els seus formats: escrit, oral, visual, digital...) que doni cabuda a l'àmplia pluralitat de les persones; i d'altra banda, oferir un recurs pràctic i senzill a les entitats del municipi per tal de visibilitzar les visions esbiaixades dels diferents canals comunicatius i facilitar altres formes correctes d'estar al món i anomenar-lo o representar-lo.

Concretament, aquesta guia té la voluntat de desemmascarar els usos sexistes i androcèntrics més comuns en l'ús del llenguatge i proposar solucions i alternatives a l'ús del masculí com a genèric. A més a més, introdueix aspectes essencials des d'una lògica interseccional que permet trencar amb els aspectes normalitzats vinculats al racisme, l'edatisme i el capacitisme, entre d'altres, per oferir formes respectuoses amb la diversitat sexual i afectiva, funcional, generacional, cultural i religiosa.

Hem d'aprofitar les possibilitats que ens proporciona la llengua, que és flexible i s'adapta a l'evolució de la societat i a les necessitats comunicatives, sense allunyar-nos de la correcció lingüística ni caure en expressions forçades o artificioses; hem de treure profit de les alternatives que ens ofereixen les imatges i tot el sector tecnològic per exemplificar la multiplicitat de realitats i experiències individuals i col·lectives.

En definitiva, si tenim en compte que tota comunicació crea realitat, cal trobar les estratègies més idònies per caminar cap a una societat més igualitària i lliure, sempre des d'una mirada feminista, interseccional i transformadora.

# 03. LA COMUNICACIÓ ESCRITA

Podem aplicar a la llengua el que acabem de dir a propòsit de la comunicació en general. Un idioma reflecteix com és la societat que el fa servir i, per tant, està impregnat de les idees dominants d'aquesta societat. Per això és normal que reflecteixi les discriminacions que s'hi donen. Però està en les nostres mans reforçar aquestes discriminacions encara més, o bé contribuir a fer-les desaparèixer mitjançant un ús inclusiu de la llengua. Al capdavant, la llengua no és cap estructura donada i inamovible, sinó un sistema dinàmic que s'adapta a les necessitats del grup humà que la utilitza.

Per posar un exemple concret: a mesura que les dones han anat ocupant feines i càrrecs que fins aleshores els havien estat vetats, la societat ha creat les variants femenines dels substantius que els designen, uns termes que fins aleshores moltes vegades tenien tan sols variant masculina. Avui dia, gairebé tothom anomena una dona que exerceix la psicologia com a psicòloga o a una altra que presideix una institució com a presidenta, i són termes que apareixen al diccionari de la llengua des de fa ja més de quaranta anys.

D'altra banda, podem expressar una mateixa idea amb diferents frases i paraules; per tant, podem triar escriure una expressió racista o amb una frase que no explicita les dones o bé dir el mateix emprant una expressió respectuosa o una frase que inclogui clarament les dones. Pot ser més fàcil o ser més difícil, però gairebé sempre dependrà de nosaltres.

---

## Llenguatge inclusiu des del primer esborrany

*El llenguatge inclusiu no ha d'estar renyit amb textos fàcils d'entendre. Per obtenir escrits cohesionats, coherents, àgils i eficaços, els recursos per redactar de manera inclusiva s'han de posar en joc des del primer esborrany, no deixar-los per a una correcció posterior, perquè aleshores costarà més aconseguir un bon resultat.*

## 3.1 Igualtat de gènere

En tots els materials comunicatius de l'Ajuntament de Sant Joan Despí, caldrà garantir que dones i homes apareixen de manera equilibrada i digna.

Actualment encara perviuen en el català, com en la majoria de llengües del món, alguns trets sexistes i androcèntrics que hem d'evitar.

Tot seguit, proporcionem un ampli repertori de recomanacions per escriure en un llenguatge que no sigui ni sexista ni androcèntric. Prenguem-nos les com si fossin una caixa d'eines: segons el context comunicatiu, el tipus de document que hàgim d'escriure, el grau de formalitat que haurà de tenir o les persones a les quals s'adreça, serà més adient que escollim una eina o una altra. També en la tria hi influirà, sens dubte, el nostre estil.

### Recomanacions per evitar el sexisme en la comunicació escrita

Ens expressem amb un llenguatge sexista quan fem servir paraules i expressions que atempten contra la dignitat de les dones, menysvalorant-les, discriminant-les o cosificant-les. Per exemple, quan diem a un noi que s'ha portat com un home, perquè considerem que ha fet una acció valenta, o al contrari, que plora com una nena, per titllar-lo de covard.

En el quadre següent trobareu les recomanacions per evitar el sexisme:

CRITERI	EN COMPTES DE	RECOMANEM
No atribuïm exclusivament als homes qualitats que poden tenir les persones de qualsevol sexe-gènere	<i>No el torceràs del seu camí: és un home (exemple del DIEC2 a l'entrada home)</i>	<i>No el torceràs del seu camí; és molt perseverant / tossut</i>
	<i>No ets home si no ho fas (exemple del DIEC2 a l'entrada home)</i>	<i>No ets valenta / valent si no ho fas / No tens valentia de fer-ho</i>
Suprimim la paraula "dona" quan acompanya substantius femenins que ja la identifiquen professionalment. Si la mantinguéssim, remarcariem el seu sexe-gènere en comptes de la seva professió.	<i>Dones enginyeres</i>	<i>Enginyeres (igual que no diríem "homes enginyers", sinó "enginyers")</i>
	<i>Dues dones militars, ferides per una explosió en un polvorí</i>	<i>Dues militars, ferides per una explosió en un polvorí</i>

En un mateix context, hem d'adreçar-nos a dones i homes de la mateixa manera. En general, si ens expressem de manera simètrica quan parlem de dones i homes evitarem caure en sexisme	<i>El senyor Bonvehí i la senyoreta Glòria</i>	<i>El senyor Bonvehí i la senyora Vilà</i>
	<i>El Barça femení</i>	<i>El Barça</i>
	<i>El Barça i el Barça femení</i>	<i>El Barça masculí i el Barça femení / El Barça femení i el Barça masculí</i>
No fem servir diminutius i paraules infantilitzadores quan ens referim a dones	<i>Senyoreta</i>	<i>Senyora</i>
	<i>Senyora o senyoreta?</i>	—
	<i>Joveneta</i>	<i>Jove</i>
	<i>Nena / noia</i>	<i>Dona</i>
Alternem les formes dobles; de vegades començant per referir-nos a les dones i d'altres als homes	<i>La malaltia afecta diferentment homes i dones (...) La simptomatologia és diferent en els homes que en les dones</i>	<i>La malaltia afecta diferentment homes i dones (...) La simptomatologia és diferent en les dones que en els homes</i>
	Remarquem el paper actiu de les dones	<i>A les dones els van concedir el premi...</i>
<i>La veïna va aturar el lladre i el senyor Josep va avisar la policia</i>		<i>La senyora Pilar va aturar el lladre i el senyor Josep va avisar la policia</i>
Evitem estereotips que atribueixen a les dones valors o objectes menys prestigisats que els que s'atribueixen als homes i que, fins i tot, de vegades es fan servir com a insults	<i>Els metges i les infermeres de l'Hospital del Mar faran vaga demà</i>	<i>El personal medicosanitari farà vaga demà</i>
	<i>És una dona, però molt competent</i>	<i>És una dona molt competent</i>
	<i>No aguanta gens, de seguida plora com una nena! (dit a un home)</i>	<i>No aguanta gens, de seguida plora</i>
Evitem al·lusions sobre l'aspecte físic o la manera de vestir de les dones	<i>La regidora, que lluia un canvi d'imatge, va participar a l'acte...</i>	<i>La regidora va participar a l'acte...</i>
	<i>És molt gran per portar una faldilla tan curta</i>	—

Evitem paraules o expressions pejoratives només existents en femení o amb un sentit més negatiu si es refereixen a dones	<i>Bruixa, harpia, fill/a de puta, putada, conyàs, una maria, una fresca, una fulana, una guarra, una qualsevol, cosa de dones, posar o enviar (algú) a parir, etc.</i>	—
	<i>Normalment és una noia collonuda, però ahir ens va donar el conyàs i al final ens va fer una bona putada</i>	<i>Normalment és una noia estupenda, però ahir es va posar molt pesada i al final ens va fer una mala passada</i>
No ens referim a les dones com a apèndix dels homes o en funció de la seva relació amb aquests	<i>Antonio Banderas i senyora van arribar a Venècia</i>	<i>Antonio Banderas i Melanie Griffith van arribar a Venècia</i>
	<i>La dona del tresorer, Marta Gràcia, va presentar l'acte...</i>	<i>La Marta Gràcia va presentar l'acte...</i>
	<i>La directora va citar la família Garcia (cognom del pare de la criatura)</i>	<i>La directora va citar la família Ripoll i Garcia / Garcia i Ripoll (els dos primers cognoms, el de la mare i el del pare de la criatura)</i>
	<i>El tècnic José Rius i la seva companya</i>	<i>L'equip tècnic format per en José Rius i la Fàtima Naul / per la Fàtima Naul i en José Rius</i>
	<i>La dona del veí és molt antipàtica</i>	<i>La veïna és molt antipàtica</i>
	<i>Mare soltera</i>	<i>Mare</i>
Fem servir la variant femenina de les professions, els títols i els càrrecs	<i>Per exemple: (Dona) advocat, alcalde, arquitecte, bomber, carter, crític, doctorand, enginyer, mecànic, metge, mosso d'esquadra, músic, notari, polític, president, síndic, tècnic, tinent d'alcalde, xofer...</i>	<i>Per exemple: Advocada, alcaldessa, arquitecta, bombera, cartera, crítica, doctoranda, enginyera, mecànica, metgessa, mossa d'esquadra, música, notària, política, presidenta, síndica, tècnica, tinenta d'alcaldesa, xofera...</i>

Anomenem la violència contra les dones pel seu nom. No fem servir expressions que oculten que la immensa majoria de violència entre persones de diferent sexe que són parella o viuen juntes és comesa per homes contra les seves parelles femenines	<i>Violència domèstica / Violència intrafamiliar</i>	<i>Violència masculista / Violència de gènere</i>
--	--	---

### Recomanacions per evitar l'androcentrisme en la comunicació escrita

L'androcentrisme es manifesta en la llengua quan les dones –i també les persones no-binàries– queden ocultes sota paraules gramaticalment masculines en comptes de ser dites pel seu gènere femení o amb termes col·lectius que les inclou.

La principal crítica per androcentrisme que cada cop més sectors de la societat fan al català i a totes les llengües romàniques és el doble sentit que s'atribueix a les variants masculines dels substantius, adjectius, pronoms i altres categories gramaticals. És a dir, de vegades la variant masculina d'una paraula, referida a persones, pot designar exclusivament els individus masculins, mentre que en altres ocasions pot designar un grup de persones de diferents sexes-gèneres (l'home medieval, els infermers, els musulmans...). En aquest segon supòsit parlem de masculí genèric.

Així, per exemple, podem considerar que un anunci de feina que digui “Restaurant busca cuiner” discrimina les dones i les persones no-binàries, ja que el doble abast de la paraula “cuiner” (d'una banda, només homes cuiners; de l'altra, totes les persones cuineres) invisibilitza les dones i les persones no-binàries, ocasiona problemes de comprensió i, a més, en casos com ara aquest, les perjudica directament, en la mesura que els genera inseguretat i dubte davant una oferta laboral que no saben si s'adreça també a elles. Així mateix, les imatges que associem al masculí genèric acostumen a ser només o sobretot d'homes.

Hi ha qui no ho veu així; però, en la mesura que moltes persones no se senten còmodes ni incloses en el masculí genèric i que genera textos ambigus que poden provocar malentesos, evitem-lo tant com sigui possible i emprem el gènere masculí tan sols quan es refereixi a individus masculins.

Tanmateix, redactar textos llargs que siguin clars i precisos sense emprar de tant en tant el masculí genèric es fa difícil. Per aconseguir-ho, necessitarem posseir un bon coneixement dels recursos alternatius que la mateixa llengua ens ofereix: noms abstractes o col·lectius, esmentar explícitament la forma femenina de la paraula en qüestió, elidir el subjecte, redactar la frase d'una altra manera...

Excepcionalment, si en alguna frase del document que estem escrivint, els recursos alternatius no ens serveixen, utilitzem el masculí genèric, però sempre assegurant-nos que les dones són esmentades explícitament en altres fragments del text i que, llegit el document en conjunt, queda clar que es refereix a persones de qualsevol sexe.

En el quadre següent trobareu les recomanacions per evitar l'androcentrisme:

CRITERI	EN COMPTES DE	RECOMANEM
No fem servir la paraula home/s per parlar de persones de qualsevol sexe o gènere	<i>Tots els homes són iguals davant la llei</i>	<i>Totes les persones són iguals davant la llei</i>
	<i>Algun dia l'home trepitjarà Mart</i>	<i>Algun dia l'ésser humà/la humanitat trepitjarà Mart</i>
	<i>Protegim l'home i respectem el medi ambient</i>	<i>Protegim les persones i respectem el medi ambient</i>
	<i>Avui dia, els homes de negocis ja no van amb maleta sinó amb motxilla</i>	<i>Avui dia, la gent / les persones / els homes i dones/ les dones i homes de negocis ja no va/n amb maleta sinó amb motxilla</i>
	<i>Darrere de molts incendis s'endevina la mà de l'home</i>	<i>Darrere de molts incendis s'endevina la mà d'algú / L'acció humana provoca molts incendis</i>
Ometem l'article quan es pugui, per exemple en impresos i formularis normalitzats	<i>Llista dels aspirants</i>	<i>Llista d'aspirants</i>

Fem servir noms col·lectius: el personal, la població, la ciutadania, el sector, la joventut, l'alumnat, l'electorat, l'alcaldia, la regidoria, la fiscalia, el cos administratiu, l'equip tècnic, l'equip de recerca, les amistats...	<i>Els periodistes</i>	<i>La professió periodística</i>
	<i>Els sotasignats</i>	<i>Les persones sotasignades</i>
	<i>Col·legi General d'Advocats</i>	<i>Col·legi General de l'Advocacia</i>
	<i>El podòleg</i>	<i>El servei de podologia</i>
	<i>Els treballadors</i>	<i>El personal / La plantilla / L'equip / La classe treballadora</i>
Fem servir substantius o adjectius invariables	<i>Electors</i>	<i>Votants</i>
	<i>Candidats</i>	<i>Aspirants</i>
	<i>Professors</i>	<i>Docents</i>
	<i>President i vicepresident</i>	<i>Presidència i vicepresidència</i>
Utilitzem la paraula "persona" o "persones". Recordem fer la concordança correcta dels adjectius, determinants i pronoms que en depenen	<i>I, perquè consti, signo aquest certificat a petició de l'interessat</i>	<i>I, perquè consti, signo aquest certificat a petició de la persona interessada</i>
	<i>L'home del carrer desconeix el procediment de tramitació</i>	<i>La persona del carrer desconeix el procediment de tramitació</i>
	<i>Els qui siguin seleccionats disposaran de vint dies hàbils per presentar la documentació. En canvi, aquells que no siguin seleccionats podran tornar-se a presentar com a candidats en la propera convocatòria</i>	<i>Les persones que siguin seleccionades disposaran de vint dies hàbils per presentar la documentació. En canvi, les que no hagin passat el procés podran tornar a presentar-se com a candidates en la propera convocatòria</i>
Fem servir adjectius de la mateixa família de paraules que el substantiu que volem substituir	<i>Dels nens</i>	<i>Infantil</i>
	<i>Dels joves</i>	<i>Juvenil</i>
	<i>Dels empresaris</i>	<i>Empresarial</i>

Fem servir noms que tenen un únic gènere gramatical (femení o masculí), però que es refereixen a persones de qualsevol sexe (personatge, individu, infant, nadó, criatura, parella...)	<i>A quina edat comença a parlar un nen?</i>	<b><i>A quina edat comença a parlar un infant?</i></b>
	<i>Dels 125 milions de nens en situació de treball infantil, 88 milions són nens i 64 milions són nenes</i>	<b><i>Dels 125 milions de criatures en situació de treball infantil, 88 milions són nens i 64 milions són nenes</i></b>
Fem servir expressions i paraules neutres	<i>Benvinguts a...</i>	<b><i>Us donem la benvinguda a...</i></b>
	<i>Col·laboradors</i>	<b><i>Amb la col·laboració de...</i></b>
	<i>Els coordinadors</i>	<b><i>L'equip de coordinació</i></b>
	<i>Els regidors</i>	<b><i>La corporació municipal</i></b>
	<i>Alcalde i regidors</i>	<b><i>Autoritats municipals</i></b>
Fem servir determinants invariables	<i>Necessitem un responsable de coordinar</i>	<b><i>Necessitem algú responsable de coordinar</i></b>
	<i>Els qui vinguin obtindran el certificat</i>	<b><i>Qui vingui obtindrà el certificat</i></b>
	<i>Cadascun dels caps d'àrea afectats</i>	<b><i>Cada cap d'àrea afectat/ada</i></b>
	<i>Hi podran assistir tots els que tinguin entrada</i>	<b><i>Hi podrà assistir tothom que tingui entrada</i></b>
Suprimim la referència directa al subjecte, utilitzant la forma impersonal "se"; el gerundi; o bé infinitius, participis, adjectius i substantius invariables	<i>Seran beneficiaris d'aquests ajuts</i>	<b><i>Es beneficiaran d'aquests ajuts</i></b>
	<i>Si els tècnics de les dues àrees treballem coordinadament, evitarem duplicacions</i>	<b><i>Treballant coordinadament les dues àrees, evitarem duplicacions</i></b>
	<i>Nascut a</i>	<b><i>Natural de</i></b>
	<i>Les associacions de veïns de Sant Joan Despí</i>	<b><i>Les associacions veïnals de Sant Joan Despí</i></b>
Canviem un determinant amb marca de gènere per un altre sense	<i>Els professionals hauran d'emetre cada un el seu informe</i>	<b><i>Cada professional haurà d'emetre el seu informe</i></b>

Eliminem els masculins superflus	<i>Aquesta síntesi del reglament permet als empleats una lectura més fàcil</i>	<b><i>Aquesta síntesi del reglament permet una lectura més fàcil</i></b>
Fem servir construccions metonímiques, al·ludint al càrrec, professió, ofici o titulació	<i>El gerent</i>	<b><i>La gerència</i></b>
	<i>El conserge</i>	<b><i>La consergeria</i></b>
	<i>Els funcionaris</i>	<b><i>El funcionariat</i></b>
	<i>Els comerciants</i>	<b><i>Els comerços</i></b>
	<i>Els filòsofs</i>	<b><i>La filosofia</i></b>
	<i>Els periodistes</i>	<b><i>La professió periodística</i></b>
Si hem de deixar un masculí genèric difícil de canviar, aclarim tot seguit que afecta les persones de tots els sexes	<i>Els auxiliars tècnics són el col·lectiu més nombrós</i>	<b><i>Els auxiliars tècnics, el 67% dels quals són dones, són el col·lectiu més nombrós</i></b>
	<i>Tres membres de la família són empleats o empleades públics</i>	<b><i>Tres membres de la família són empleats públics: dues advocades i un mestre</i></b>
Canviem la forma verbal	<i>Analitzem els problemes a què ens trobem enfrontats</i>	<b><i>Analitzem els problemes a què ens enfrontem</i></b>
Alternem els gèneres en les enumeracions i els exemples	<i>Els ciutadans i les ciutadanes</i>	<b><i>Les ciutadans i els ciutadans</i></b>
Si el nom és invariable, li posem al davant les variants femenina i masculina de l'article, alternant també l'ordre	<i>La tasca la supervisarà un docent</i>	<b><i>La tasca la supervisarà un o una docent</i></b>
	<i>El compareixent</i>	<b><i>La/El compareixent</i></b>
Fem servir un pronom relatiu invariable	<i>Els qui vulguin demanar</i>	<b><i>Qui vulgui demanar</i></b>
Substituïm el substantiu o l'adjectiu pel verb de la mateixa família	<i>Qui farà de coordinador?</i>	<b><i>Qui coordinarà?</i></b>
	<i>Fes-te'n soci!</i>	<b><i>Associa-t'hi</i></b>

Escrivim el nom sencer de les persones per visibilitzar la presència de les dones	<i>J. Jacobs va propiciar la participació ciutadana en els processos de planejament urbanístic</i>	<b><i>Jane Jacobs va propiciar la participació ciutadana en els processos de planejament urbanístic</i></b>
Evidentment si és una dona o un grup de dones, tractem-les en femení!	<i>Ha estat nomenada advocat de l'Estat</i>	<b><i>Ha estat nomenada advocada de l'Estat</i></b>
	<i>La Iolanda i la Remei són uns grans concursants</i>	<b><i>La Iolanda i la Remei són unes grans concursants</i></b>
Expressem el que volem dir d'una altra manera	<i>Es recomana als usuaris de la targeta que la utilitzin degudament</i>	<b><i>Es recomana fer un bon ús de la targeta</i></b>
	<i>Els monitors que estiguen interessats a obtenir el certificat de delictes de naturalesa sexual</i>	<b><i>Per obtenir el certificat de delictes sexuals, heu de...</i></b>
Repassem la concordança d'adjectius i altres paraules perquè quan el referent és femení sovint es fa erròniament en masculí	<i>Qualsevol persona es pot fer soci de l'entitat</i>	<b><i>Qualsevol persona es pot fer sòcia de l'entitat</i></b>
	<i>S'han identificat prop de deu mil substàncies que són potencials candidats a presentar algun efecte contra la malaltia</i>	<b><i>S'han identificat prop de deu mil substàncies que són potencials candidates a presentar algun efecte contra la malaltia</i></b>
	<i>L'obra pública no beneficia igualment totes les empreses. Les grans companyies guanyen la majoria de concursos perquè els petits no poden competir</i>	<b><i>L'obra pública no beneficia igualment totes les empreses. Les grans companyies guanyen la majoria de concursos perquè les petites no poden competir</i></b>
	<i>La violència i la guerra segueixen sent considerats com un mètode per resoldre els conflictes</i>	<b><i>La violència i la guerra segueixen sent considerades com un mètode per resoldre els conflictes</i></b>

Fem servir formes dobles o desdoblaments, però sempre amb mesura perquè enfarfeguen el text i reforcen el binarisme de gènere. Alternem llavors l'ordre, de vegades escrivim primer el masculí, d'altres primer el femení, per trencar amb la idea que el masculí és jeràrquicament superior i el femení, un afegitó. En les formes dobles podem estalviar-nos l'article del segon element	<i>Els consellers</i>	<b><i>Les conselleres i (els) consellers o Els consellers i (les) conselleres</i></b>
	<i>Els santjoanencs</i>	<b><i>Els santjoanencs i les santjoanencques / Les santjoanencques i els santjoanencs / La ciutadania / població de Sant Joan Despí</i></b>
	<i>Els actors de la companyia</i>	<b><i>Els actors i (les) actrius de la companyia / Les actrius i (els) actors de la companyia</i></b>
Si es tracta de formularis, gràfics, estadístiques, ofertes de feina o la fórmula de salutació d'una circular, podem fer servir les formes dobles abreujades, és a dir, indicar les variants femenina i masculina separant les terminacions de les dues paraules per una barra. En aquests casos, si la forma femenina comporta més variacions respecte a la masculina que afegir-hi la terminació -a (afegir altres lletres, accents o dièresi), aleshores cal escriure totes les lletres de la paraula a partir de la vocal tònica	<i>Benvolguts amics,</i>	<b><i>Benvolguts/udes amics/igues, (al costat de Benvolguts amics i benvolgudes amigues o Benvolgudes amigues, benvolguts amics,)</i></b>
	<i>Distingit senyor,</i>	<b><i>Distingit/ida senyor/a,</i></b>

**La regla de la inversió**

*En cas de dubte, apliquem la regla de la inversió. Consisteix que, abans d'utilitzar una paraula o expressió específica per a una persona, provem d'aplicar-la a algú del gènere oposat. Si la frase que en surt és inadequada, probablement ens trobem davant d'un enunciat sexista o androcèntric.*

*Per exemple, haurem de canviar la redacció d'un cartell que digui "Accés permès únicament a treballadors" perquè si digués "Accés permès únicament a treballadores" no tindria sentit.*



## 3.2 Diversitat afectiva, sexual i de gènere

El col·lectiu LGTBI+ engloba diferents identitats de gènere i orientacions sexuals, i inclou persones lesbianes, gais, bisexuals, transsexuals, transgènere i intersexuals, entre d'altres.

És molt important no discriminar, criminalitzar ni alimentar els prejudicis socials a l'entorn de les persones LGTBI+ i, en canvi, donar-los visibilitat, naturalment respectant sempre la decisió d'aparèixer o no de cadascú.

Remarquem que el llenguatge inclusiu ha d'incorporar les persones no-binàries o trans, és a dir, que no se senten identificades com a dones o com a homes.

Finalment, no confonguem els termes "transsexual", "transgènere" i "transvestit/ida". Al glossari d'aquesta guia trobareu una explicació de cada paraula. Tenint present que són termes que, segons qui els utilitza, en dona matisos diferents, en cas de dubte fem servir aquell amb què s'identifiqui la persona o el grup, o bé utilitzem l'escurçament "trans" que fa de paraigua de tots tres.

En el quadre següent trobareu les recomanacions per evitar l'homofòbia i la transfòbia:

CRITERI	EN COMPTES DE	RECOMANEM
No fem servir despectivament paraules relacionades amb persones LGTBI+ ni amb pràctiques sexuals que, per un altre estereotip, se'ls atribueixen	<i>Això és una mariconada</i>  <i>Que et donin pel cul!</i>	<i>Això és una ximpleria</i>  <i>Ves a pastar fang! / Ves a fer punyetes!</i>
No parlem de "col·lectiu gai", ni tan sols de "col·lectiu homosexual", per abastar tot el col·lectiu LGTBI+, perquè invisibilitza les persones trans, bisexuals, intersexuals, queer, asexuals, etc.	<i>El col·lectiu gai organitza les manifestacions del 28 de juny</i>	<i>El col·lectiu LGTBI+ organitza les manifestacions del 28 de juny</i>
L'hermafroditisme no és aplicable a persones, tan sols a plantes i a animals	<i>Persona hermafrodita</i>	<i>Persona intersexual</i>

No considerem les relacions heterosexuales com la norma i les altres com a excepcions	<i>La violència dins la parella no sols es dona en les parelles normals, sinó de vegades també en les homosexuals</i>	<i>La violència dins la parella no sols es dona en les parelles heterosexuales, sinó de vegades també en les homosexuals</i>
No indiquem la condició d'una persona LGTBI+ si no és imprescindible per comprendre el missatge o si la persona no dona el consentiment	<i>Anit van robar a una transsexual en ple centre de la ciutat</i>	<i>Anit es va produir un robatori en ple centre de la ciutat</i>
Ofereim l'opció de gènere no-binari en els documents on cal consignar dades personals com nom i cognoms, sexe o gènere, com ara sol·licituds, instàncies, formularis, reclamacions, etc.	<i>Home</i>	<i>Home</i>
	<i>Dona</i>	<i>Dona</i>  <i>No-binari</i>
Evitem les expressions "els dos sexes" o similars que no tenen en compte les persones no-binàries	<i>Els dos sexes</i>	<i>Diferents / diversos sexes</i>
	<i>Ambdós sexes</i>	<i>Qualsevol sexe</i>  <i>Dones, homes i persones no-binàries</i>
La recomanació general d'evitar el masculí genèric es fa encara més imperativa si ens referim a persones trans	<i>Els transsexuals</i>	<i>Les persones transsexuals</i>
Referim-nos a tota persona pel gènere amb què s'identifica en comptes de fer-ho pel sexe que li van assignar en néixer i adrecem-nos-hi també pel nom i pronom amb què s'identifiqui. No fer-ho és una falta de respecte	<i>El grup de treball el formen la Neus, en Pep i la Noah</i>	<i>El grup de treball el formen la Neus, en Pep i Noah (com que Noah es declara persona no-binària i no ha dit amb quin article personal s'identifica, optem per no emprar cap article personal, ni masculí ni femení)</i>
	<i>L'actor Elliot Page, conegut anterior com a Ellen,...</i>	<i>L'actor Elliot Page...</i>
Visibilitzem la diversitat familiar	<i>Associació de Mares i Pares d'Alumnes</i>	<i>Associació de Famílies d'Alumnes</i>
	<i>Pares i mares</i>	<i>Famílies, unitat familiar, persones tutores...</i>

No fem servir termes que sovint s'usen com a insults per anomenar les lesbianes i els gais. Fins i tot abans d'usar aquests darrers dos termes hem de preguntar-nos si és pertinent, en el context, descriure una persona per la seva orientació sexual. Sovint no ho és, igual com no diem: "La meua companya de feina és heterosexual"	<i>Bollera, marica, efeminat...</i>	<i>Lesbiana, gai</i>
La paraula "canvi" transmet la idea d'una modificació sobtada quan en realitat és tracta d'un procés de transició amb diverses etapes	<i>Canvi de sexe</i>	<i>Transició de gènere (referit al procés d'adaptació identitària)</i> <i>Cirurgia genital (si ens referim a una intervenció quirúrgica)</i>

### 3.3 Diversitat cultural i religiosa

Massa sovint el color de pell, l'origen geogràfic, la manera de vestir, les creences religioses, la situació administrativa, etc. es fan servir com a elements de discriminació i exclusió de les persones migrades, racialitzades i de cultures minoritzades. L'ús de la llengua ha d'empènyer en sentit contrari, a favor de la igualtat de drets i d'una societat que celebri la diversitat en comptes de considerar-la com una amenaça.

En el quadre següent trobareu les recomanacions per evitar el racisme en la llengua:

CRITERI	EN COMPTES	RECOMANEM
Els processos migratoris no són un tret definitori de les persones	<i>Un/a immigrant/ada</i>	<i>Ø / persona migrada (si ja ha conclòs el procés)</i>
	<i>Un/a immigrant</i>	<i>Ø / persona migrant (si encara està fent el procés migratori)</i>
No fem servir paraules estigmatitzadores	<i>MENA i EX-MENA</i>	<i>Infants o adolescents migrats sense referents familiars</i>

Migrar no s'hereta ni es transmet. Les persones nascudes a Catalunya són catalanes	<i>Immigrant de segona generació</i>	<i>Descendent de persones migrades</i>
Genèticament, el terme "raça" no es pot aplicar a les poblacions humanes. Només hi ha una raça, la humana!	<i>Raça gitana</i>	<i>Ètnia gitana, poble gitano, poble romaní...</i>
	<i>Raça negra</i>	<i>Persona negra / persona afrodescendent / persona negroafricana...</i>
Totes les persones tenim un color de pell	<i>Persona de color</i>	<i>Persona negra / persona afrodescendent / persona negroafricana...</i>
Cap persona és il·legal	<i>Immigrant il·legal</i>	<i>Persona en situació (administrativa) irregular / no regularitzada</i>
Evitem termes metafòrics que equiparen l'arribada de persones migrants a una invasió o catàstrofe, perquè converteix aquestes persones en una massa i les deshumanitza i perquè alimenta els discursos d'odi	<i>Arribada massiva, allau, onada... (d'immigrants)</i>	<i>Ø, un grup o indicar una quantitat aproximada</i>
És una expressió despectiva que contribueix a culpabilitzar la pobresa, especialment de les persones nouvingudes. La sobreocupació dels habitatges no és exclusiva de les persones d'origen estranger i respon sobretot a causes socials	<i>Pisos pastera</i>	<i>Pisos sobreocupats</i>
Terme despectiu	<i>Mora/moro</i>	<i>Persona marroquina</i> <i>Persona algeriana</i>
Terme despectiu	<i>Sudaca</i>	<i>Llatinoamericà/ana, argentí, equatoriana...</i>
Terme despectiu sorgit a la Gran Bretanya a la dècada de 1960	<i>Paki</i>	<i>Paquistanès/esa</i>
Caracteritzar el vel com a islàmic és inexacte: al Senegal, les dones musulmanes no porten vel i a Egipte en porten moltes cristianes coptes	<i>Vel islàmic</i>	<i>Vel, hijab, xador...</i>

<p>No confonguem els adjectius musulmà i islàmic, d'una banda, amb àrab i marroquí. Els primers fan referència a la religió de l'islam; els segons designen un origen geogràfic. La població àrab pot ser musulmana però també cristiana, jueva, atea..., mentre que més de la meitat de la població musulmana al món no viu als països àrabs, sinó a Indonèsia, Pakistan i altres països d'Àsia-Pacífic</p>	<p><i>La població àrab no menja porc; ho prohibeix la seva religió</i></p>	<p><b><i>La població musulmana no menja porc; ho prohibeix la seva religió</i></b></p>
<p>No confonguem islàmic/a amb islamista ni amb jihadista. Islàmic/a és tot allò relacionat amb la religió musulmana (cultura islàmica, arquitectura islàmica...); islamista és aquella persona que propugna l'aplicació a la vida política dels preceptes de la religió musulmana, i jihadista tant pot designar una persona musulmana que s'esforça per millorar la seva conducta com aquella altra que utilitza la violència per imposar la seva fe. Confondre i fer servir aquests termes erròniament alimenta la islamofòbia, que és una forma de racisme contra les persones musulmanes i l'islam</p>	<p><i>Terrorisme islàmic / Terrorisme gihadista</i></p>	<p><b><i>Indicar el nom de l'organització que comet els actes terroristes: Al Qaeda, Daesh, Boko Haram...</i></b></p>
<p>Procurem no fer servir termes genèrics com àrab, asiàtic, subsaharià, de l'est o llatinoamericà, que pressuposen una homogeneïtat quan es tracta de pobles molt diversos. Intentem indicar l'origen concret de les persones. És també un senyal d'interès i visibilitza la diversitat ètnica existent</p>	<p><i>Subsaharià, subsahariana</i></p>	<p><b><i>Gambià/ana, Congolès/esa, Senegalès/esa...</i></b></p>
<p>No remarquem les diferències ètniques quan no siguin necessàries per contextualitzar un fet</p>	<p><i>Dos nois àrabs es barallen a ganivetades al barri antic</i></p>	<p><b><i>Dos nois es barallen a ganivetades al barri antic</i></b></p>

<p>No fem servir l'origen estranger –real o suposat– de qui porta una botiga per anomenar-la</p>	<p><i>Comprar al xino, al paki, al badulake</i></p>	<p><b><i>Comprar al basar / al supermercat</i></b></p>
<p>Evitem les expressions racistes i colonials</p>	<p><i>Indígena</i></p>	<p><b><i>Població autòctona, originària</i></b></p>
	<p><i>Una feina de xinos</i></p>	<p><b><i>Una feina, feina molt minuciosa</i></b></p>
	<p><i>Anar com un/a gitano/a</i></p>	<p><b><i>Anar brut/a</i></b></p>
<p>Evitem diminutius i paraules infantilitzadores quan ens referim a persones adultes d'altres països</p>	<p><i>Negret/a</i></p>	<p><b><i>Negre/a</i></b></p>
	<p><i>Xinet/a</i></p>	<p><b><i>Xinès/esa</i></b></p>
	<p><i>Moret/a</i></p>	<p><b><i>Marroquí/ina</i></b></p>
<p>Evitem expressions basades en l'oposició entre "nosaltres" ("les persones autòctones", "els d'aquí", "els del poble", "els de casa", "els catalans de tota la vida") i "ells" o "elles" ("els de fora"). Aquesta oposició fa generalitzacions incorrectes, crea bàndols i afavoreix la discriminació i l'enfrontament</p>	<p><i>Nosaltres / Ells</i></p>	<p>—</p>
	<p><i>Els autòctons / Els de fora</i></p>	<p>—</p>
	<p><i>Les entitats dels immigrants i les del poble</i></p>	<p>—</p>

### 3.4 Diversitat funcional

De vegades, quan ens referim a persones amb capacitats físiques, intel·lectuals o sensorials que se surten de la norma, fem servir paraules i expressions que estigmatitzen, menyspreen, invisibilitzen o reforcen estereotips i prejudicis. És el llenguatge capacitista.

El capacitisme considera que hi ha unes capacitats normals i atorga la condició de discapacitada o discapacitat a tothom que té capacitats diferents, sense tenir en compte que és una conseqüència més de la diversitat humana. Però en realitat la discapacitat no ve determinada tan sols per factors personals, sinó també per factors socials. És a dir, l'entorn discapacita. Per això, la discapacitat es defineix com "el resultat de la interacció entre el dèficit o la pèrdua d'una estructura corporal o una funció corporal i les barreres de l'entorn, que suposa una limitació en l'activitat i la consegüent restricció en la participació en igualtat de condicions que la resta de ciutadans" (Termcat).

En el món de la discapacitat hi ha qui considera millor fer servir el terme “diversitat funcional”, perquè és una denominació amb connotacions positives i que posa l’accent en les diferents capacitats i funcionalitats que tenen totes les persones, i hi ha qui prefereix “discapacitat”, ja que considera que “diversitat funcional” és tan genèric que invisibilitza les persones que es troben en aquesta situació i que “discapacitat” és l’únic terme que defensa majoritàriament el moviment social organitzat de la discapacitat a escala global. En aquesta guia us proposem usar qualsevol dels dos indistintament.

En el quadre següent trobareu les recomanacions per evitar el capacitisme en la llengua:

CRITERI	EN COMPTES DE	RECOMANEM
Evitem l’ús de termes pejoratius o obsolets	<i>Invàlid/a</i> <i>Impedit/ida</i> <i>Incapacitat/ada</i> <i>Mutilat/ada</i> <i>Minusvàlid/a</i> <i>Tolit/ida</i>	<b>Persona amb mobilitat reduïda / usuària o usuari de cadira de rodes / persona amb discapacitat</b>
	<i>Equipament / lavabo / aparcament per a minusvàlids</i>	<b>Equipament / lavabo / aparcament accessible</b>
Prioritzem la persona a la discapacitat. Evitem aquelles expressions que se centren en les limitacions en lloc de les capacitats i que deshumanitzen la persona equiparant-la a la seva condició	<i>Un/a discapacitat/ada</i>	<b>Persona amb discapacitat / en situació de discapacitat / amb diversitat funcional</b>
	<i>Una nena discapacitada</i>	<b>Una nena amb discapacitat / en situació de discapacitat / amb diversitat funcional</b>
Les persones amb diversitat funcional també són persones normals	<i>A l’aula hi ha dues nenes amb sordesa; la resta és normal</i>	<b>A l’aula hi ha dues nenes amb sordesa</b>
No emprem paraules estigmatitzadores, ofensives o inexactes, o aquelles que fora de contextos mèdics s’utilitzen amb intenció vexatòria	<i>Deficient</i> <i>Mongòlic/a</i>	—

Evitem les expressions infantils i paternalistes, almenys en contextos formals quan es refereixen a persones adultes	<i>Angelets</i> <i>Cegueta</i> <i>Esguerradeta</i> <i>Nanos</i> <i>Xavals</i>	—
Posem l’èmfasi en la persona, no en la discapacitat	<i>És un cec, una cega</i>	<b>És una persona cega / amb ceguesa / amb discapacitat visual</b>
	<i>És un/a sord/a</i>	<b>És una persona sorda / amb sordesa / discapacitat auditiva</b>
	<i>És un/a sordcec/sordcega</i>	<b>És una persona sordcega / amb sordceguesa</b>
	<i>És un/a paralític/a</i>	<b>És una persona amb paràlisi</b>
	<i>És un/a síndrome de Down</i>	<b>És una persona amb síndrome de Down</b>
Parlem de la discapacitat amb naturalitat, sense emfasitzar-la ni emetre judicis de valor. Evitem tractar-la amb un to caritatiu i paternalista	<i>És un/a autista</i>	<b>És una persona autista / amb trastorn de l’espectre autista / amb TEA</b>
	<i>És un/a nan/a</i>	<b>És una persona amb nanisme / amb / d’estatura baixa</b>
	<i>L’accident la condemna a anar en cadira de rodes</i>	<b>L’accident la fa anar en cadira de rodes</b>
La llengua de signes compleix totes les funcions comunicatives, té una estructura, una gramàtica i un vocabulari propi; per tant, no és un llenguatge sinó una llengua	<i>Un reportatge sobre les persones que pateixen un trastorn de l’espectre autista</i>	<b>Un reportatge sobre les persones que tenen/presenten/manifesten un trastorn de l’espectre autista</b>
	<i>Llenguatge de signes</i>	<b>Llengua de signes</b>

### 3.5 Salut mental

Els trastorns mentals són un factor de discriminació social. No la reforcem utilitzant termes tradicionalment vinculats a aquestes situacions per insultar o, fins i tot, per expressar els nostres estats d'ànim. Si ho fem, frivoltzem la salut mental i estigmatitzen les persones que tenen problemes d'aquesta mena, que, d'altra banda, podem ser qualsevol de nosaltres en un moment donat de la vida.

En el quadre següent trobareu les recomanacions per evitar l'estigma envers les persones que tenen una malaltia mental en la llengua:

CRITERI	EN COMPTES DE	RECOMANEM
Evitem l'ús de termes que han quedat obsolets perquè al seu dia es van convertir en insults	<i>Anormal, Cretí/ina, Idiota, Oligofrènic/a, Retardat/ada mental, Subnormal</i>	<b>Persona amb problemes de salut mental, amb trastorn mental, amb malaltia mental</b>
	<i>És un subnormal!</i>	<b>És un estúpid!</b>
Evitem anomenar la persona per la malaltia que pugui tenir, de la mateixa manera que evitem dir d'algú que és una cancerosa, una leprosa o un sidós, posem per cas, perquè està malalt de càncer, lepra o sida	<i>Un/a malalt/a mental</i>	<b>Persona amb problemes de salut mental, amb trastorn mental, amb malaltia mental</b>
	<i>Un/a esquizofrènic/a</i>	<b>Persona amb esquizofrènia (o que té esquizofrènia)</b>
	<i>Un/a bipolar</i>	<b>Persona amb trastorn bipolar (o que té trastorn bipolar)</b>
Rebutgem paraules mèdiques fora de context amb connotació negativa	<i>És un/a psicòpata</i>	<b>Està desequilibrat/ada</b>
	<i>Va a la seva, sembla autista!</i>	<b>Va a la seva!</b>
	<i>És un/a histèric/a; sempre està cridant (dit a una dona és doblement ofensiu per estigmatitzador i per sexista)</i>	<b>Sempre està cridant</b>
	<i>Un dossier anorèctic</i>	<b>Un dossier insuficient</b>
	<i>Una situació esquizofrènica</i>	<b>Una situació contradictòria</b>

### 3.6 Edat

La discriminació per edat sovint ens passa per alt. S'adreça, per un cantó, a les criatures i, més encara, a la gent jove, a la qual se la titlla sovint d'irresponsable i problemàtica, i per l'altre cantó, afecta també la gent gran, que de vegades és considerada com a inherentment vulnerable i incapaç de decidir per ella mateixa. La discriminació per edat, o edatisme, es manifesta, i reforça, a través del nostre llenguatge.

En el quadre següent trobareu les recomanacions per evitar l'edatisme en la llengua:

CRITERI	EN COMPTES DE	RECOMANEM
Evitem formes despectives de descriure la infància i l'adolescència, fetes des de la pretesa superioritat de la persona adulta	<i>Mocós/osa</i>	<b>Infant, adolescent</b>
	<i>Edat del "pavo"</i>	<b>Pubertat o preadolescència</b>
Si no ens adrecem a persones que han tingut descendència, és millor que les caracteritzem pel seu grup d'edat	<i>Els avis i àvies Les iaies i els iaies</i>	<b>Les persones grans, la gent gran</b>
Evitem aquesta expressió asimètrica respecte a les altres etapes de la vida, que no s'anomenen com a "primera edat" o "segona edat". Les asimetries acostumen a derivar en prejudicis o estigmes	<i>La tercera edat</i>	<b>La gent gran</b>
Evitem aquesta expressió perquè sobreprotegeix i infantilitza persones amb plens drets	<i>Els nostres grans</i>	<b>Les persones grans, la gent gran</b>
Fem servir la paraula jubilat/ada quan vulguem remarcar aquesta situació administrativa i laboral, però no quan ens referim a persones grans: la identitat d'algú va més enllà de la seva situació laboral i, a més, de vegades s'utilitza amb un to de menyspreu	<i>Jubilats, jubilades</i>	<b>Les persones grans, la gent gran</b>

## 3.7 Classe social

El classisme es manifesta en la llengua amb expressions pejoratives cap a les classes socials amb menys recursos i en l'ús d'algunes convencions lingüístiques pensades per realçar les classes socials amb més recursos respecte a la resta de la societat.

En el quadre següent trobareu les recomanacions per evitar el classisme en la llengua:

CRITERI	EN COMPTES DE	RECOMANEM
Escrivim amb minúscula, tal com estableix la normativa, les designacions de càrrecs, títols i oficis. Fer-ho amb majúscula inicial, en la mesura que no es fa per a totes les dedicacions, és incórrer en classisme. Només escriurem aquests noms amb majúscula si es troben a inici de ratlla	<i>L'Alcalde, el Rei, la Presidenta, la Doctora</i>	<i>L'alcalde, el rei, la presidenta, la doctora</i>
Evitem al màxim l'ús de títols, un altre senyal de classisme. Tendim cap a l'ús universal del tractament "senyor/a"	<i>Il·lustríssim/a senyor/a Il·lm. Sr. / Il·lma. Sra. Excel·lentíssim/a senyor/a Excm. Sr. / Excma. Sra. Magnífic senyor / Magnífica senyora Magfc. Sr. / Magfca. Sra.</i>	<i>Senyor/a</i>
Evitem les formes humiliants que, de tant en tant, encara es troben en alguns documents administratius	<i>Suplica (en una instància: Exposa... Suplica)</i>	<i>Demana (en una instància: Exposa... Demana)</i>

No anomenem les persones per les situacions que viuen, quan fer-ho pot contribuir a estigmatitzar-les i fer-les encara més vulnerables	<i>Un/a sensesostre</i>	<i>Persona sensesostre / sense llar / que viu al carrer</i>
Evitem els termes que han adquirit connotacions pejoratives per designar les persones que viuen en situació de pobresa	<i>Vagabund, indigent</i>	<i>Persona sensesostre / sense llar / que viu al carrer</i>
No fem de la pobresa de recursos un terme pejoratiu	<i>No li facis cas, és un pelacanyes! / mort de gana! / pobre desgraciat!</i>  <i>Classe baixa</i>	<i>No li facis cas!</i>  <i>Classe treballadora / classes populars</i>
Evitem expressions que culpabilitzen les persones en situació de pobresa o fins i tot que associen la pobresa amb la delinqüència	<i>És pobra però treballadora</i>  <i>És pobra però honrada</i>	<i>És treballadora</i>  <i>És honrada</i>

# 04. DOCUMENTS ADMINISTRATIUS

Mitjançant els documents administratius, l'administració es comunica amb la ciutadania. Hi ha moltes classes de documents administratius: sol·licituds, comunicacions, oficis, certificats, diligències, convocatòries, actes, informes, memòries, nòmines, correus electrònics, convenis, propostes de resolució...

Hem de vetllar especialment perquè els documents administratius que no s'adrecen a una persona concreta prescindixin del masculí genèric.

En el quadre següent trobareu les recomanacions específiques per al tractament de gènere en els documents administratius:

CRITERI	EN COMPTES DE	RECOMANEM
Fem servir el tractament recomanat en el llenguatge administratiu (vós, en comptes de vostè o vostès), i de passada ens estalviarem tota distinció de gènere	<i>El/la convoquem a la reunió a fi que...</i>	<i>Us convoquem a la reunió a fi que...</i>
	<i>Ens plau d'informar-los/les</i>	<i>Ens plau d'informar-vos...</i>
Sempre que puguem, defugim el sistema de barres	<i>Sr./Sra.:</i>	<i>Nom:</i>
	<i>El/la sol·licitant:</i>	<i>Cognoms i nom:</i>
	<i>Nascut/uda</i>	<i>Lloc de naixement:</i>
	<i>Domiciliat/ada a:</i>	<i>Domicili:</i>
	<i>Llicenciat/ada en:</i>	<i>Amb la llicenciatura de:</i>
	<i>Graduat/ada en:</i>	<i>Amb el grau de:</i>
	<i>Originari/ària de:</i>	<i>País d'origen:</i>

Personalitzem les comunicacions tant com puguem	<i>Benvolgut/uda director/a,</i>	<i>Benvolguda directora,</i>
Redactem les categories laborals i la descripció dels llocs de treball emprant el femení i el masculí	<i>El tècnic</i>	<i>El tècnic / La tècnica</i>
En la documentació administrativa, és molt corrent fer servir el genèric "persona" o algun altre de semblant com "part"	<i>L'interessat</i>	<i>La persona interessada</i>
	<i>El sol·licitant</i>	<i>La persona sol·licitant</i>
	<i>El destinatari</i>	<i>La persona destinatària</i>
	<i>El demandant</i>	<i>La part demandant</i>
	<i>El contractant</i>	<i>La part contractant</i>
Si cal demanar el sexe o gènere de la persona, incloquem també l'opció per a les persones no-binàries	<i>-Dona</i>	<i>-Dona</i>
	<i>-Home</i>	<i>-Home</i>
		<i>-No-binari</i>
Si per a algun requeriment administratiu calgués demanar l'estat civil i/o els noms de la parella, adaptem el requeriment a qualsevol tipus de parella	<i>Nom del marit o de la muller</i>	<i>Nom de la parella</i>
A les ofertes de feina, fem explícit que els llocs de treball es dirigeixen a tots els sexes	<i>Es necessita informàtic</i>	<i>Es necessita informàtica o informàtic</i>
	<i>Hem de cobrir dues places d'enginyer i una plaça de dona de fer feines</i>	<i>Hem de cobrir dues places d'enginyeria i una plaça de serveis de neteja</i>
Evitem el masculí o el femení per adreçar-nos a una persona que ens consta que és no-binària	<i>En què el puc ajudar, senyora Sánchez?</i>	<i>En què el puc ajudar?</i>

# 05.

## LA COMUNICACIÓ ORAL

Molts dels aspectes a tenir en compte en la comunicació oral coincideixen amb la comunicació escrita. Ara bé, l'espontaneïtat que, en major o menor grau, és pròpia de la comunicació oral, com són una intervenció al Ple, una reunió, quan s'atén les persones usuàries, en relacions informals de treball, etc., demana tenir una cura especial per no caure en expressions excloents i discriminatòries.

Així mateix, el to de veu és una eina de comunicació molt important. Amb la veu es pot expressar autoritat, rebuig, comprensió i moltes altres emocions, tal com saben molt bé els actors i les actrius.

### Bones pràctiques

1. Saludem tothom de la mateixa manera.
2. No ens adreçem a cap dona amb el tractament de "senyoreta".
3. Evitem al·lusions sobre l'aspecte físic o la manera de vestir d'algú.
4. No expliquem acudits o anècdotes racistes, sexistes, homòfobes, trànsfobes...
5. No adoptem un to paternalista, com si parléssim a una criatura, quan ens adreçem a algú amb diversitat funcional, a una persona gran o a una persona migrada.

6. No cridem quan parlem amb algú que té dificultats per entendre la nostra llengua com és el cas d'algunes persones migrades, sinó que vocalitzem bé i parlem lentament. Les persones migrades poden no dominar encara la nostra llengua, però la immensa majoria hi sent perfectament.
7. Quan una persona necessita interpretació per problemes d'audició o per no dominar la llengua, parlem i escoltem dirigint-nos a ella, no a qui fa la interpretació.
8. No acabem les frases a ningú, encara que ens pugui semblar que aquesta persona enraona massa a poc a poc.
9. Incloquem totes les persones en les converses informals, sense excloure a ningú per raó de sexe o gènere, origen, orientació sexual o qualsevol altra característica.
10. Parem una atenció especial a la comunicació cap a les persones no-binàries. Abans d'adreçar-nos-hi, demanem a la persona l'article personal i el pronom pel qual prefereix ser atesa, sigui l'article "el"/"en", "la" o bé cap, sigui el pronom "ella", "ell" o fins i tot "elli".
11. Tinguem ben interioritzats una sèrie de recursos fàcils de llenguatge inclusiu per a les nostres intervencions: elidir el subjecte, emprar noms col·lectius i abstractes, utilitzar la paraula genèrica "persona", fer servir pronoms invariables (algú, tothom, cadascú, qualsevol, qui...). Reservem les formes dobles a l'inici de la intervenció i en contextos en què ens interressi molt emfasitzar la presència de les dones.
12. No acaparem els torns de paraula, no interrompem quan parla algú; respectem els temps d'intervenció, que han de ser similars per a tothom; escoltem i recollim les aportacions de tothom i no ens apropiem de les propostes que han fet altres. Sovint els homes tendeixen a fer aquestes accions davant les intervencions de les dones.



# 06. LA COMUNICACIÓ NO VERBAL

Les expressions de la cara, la postura del cos, els gestos, l'organització i ús de l'espai on ens comuniquem, etc., ens aporten molta informació. Són també, per tant, comunicació. La comunicació no verbal expressa actituds i emocions, sovint de manera inconscient. Pot donar suport a la comunicació oral... o contradir-la.

Si analitzem la comunicació no verbal des de la perspectiva de gènere ens adonarem que, fruit de la socialització, les dones acostumen a mantenir un contacte físic suau, s'acosten per parlar i ocupen un espai reduït, mentre que els homes solen tenir un contacte físic esporàdic i més dur, parlen de més lluny, gesticulen més i ocupen un espai més gran. És important tenir-ho en compte i, sobretot, no incomodar ni discriminar ningú.

## Bones pràctiques

1. No envaïm l'espai personal de ningú.
2. Mirem a tothom mentre parlem.
3. Si estem a la feina, saludem a tothom de la mateixa manera.
4. Seiem al costat de qualsevol persona, independentment del seu origen.
5. Distribuïm-nos per tot l'espai de manera equitativa. De vegades els homes, sobretot, tendeixen a ocupar més espai, per exemple quan seuen.

# 07. LA COMUNICACIÓ VISUAL

Vivim enmig d'imatges –fotografies, il·lustracions, vídeos...– que se'ns mostren com a naturals malgrat que han estat creades per algú en un context social determinat. Rarament ens aturem a analitzar els missatges que aquestes imatges contenen.

La comunicació inclusiva ha d'emprar imatges i codis visuals que permetin mostrar la diversitat de la realitat social, sense biaixos ni elements que reforcin rols o estereotips sexistes, classistes, racistes, capacitistes...

Cal que l'ús de les imatges per part de les administracions públiques, per la responsabilitat que implica servir el conjunt de la ciutadania, no caigui en cap mena de discriminació, sinó que reflecteixi la realitat diversa de la societat a la qual serveix.

## Bones pràctiques

1. Vetllem per representar la diversitat no estereotipada de dones i homes i de persones no-binàries de Sant Joan Despí, tenint en compte les diferents edats, aspectes físics, maneres de vestir, capacitats, orígens, classes socials, ètnies, etc.
2. Presentem les dones d'una manera autònoma, amb capacitat d'iniciativa, actives i segures, per exemple en l'àmbit públic ocupant llocs de responsabilitat i prenent decisions; en activitats científiques, esportives i en altres estereotipadament masculines; en activitats associades a l'aventura, a la iniciativa i a l'èxit.
3. Presentem els homes en tasques de cura i d'assumpció de responsabilitats en l'àmbit privat i en professions considerades tradicionalment femenines.

4. Presentem imatges on apareguin alhora dones i homes fent la mateixa activitat i tant en l'àmbit domèstic com en el públic.
5. Eliminem representacions que il·lustren les dones, com a persones no autònoms, incompletes, dependents dels homes (mare de, dona de, filla de...).
6. Evitem representar el cos femení com a objecte, decoració o reclam sexual.
7. Visibilitzem els interessos, opinions i necessitats de les dones i les persones no-binàries.
8. Visibilitzem la diversitat de relacions afectivosexuals existents a la societat.
9. Igualem la posició de les persones en les imatges grupals, tenint en compte la ubicació, la mida de les figures femenines i masculines i altres elements com el vestuari, la il·luminació, etc.
10. Presentem un enquadrament similar per a totes les persones que apareixen a les comunicacions, per tal de no maximitzar la presència dels homes i minimitzar la de les dones. De vegades, s'enquadra les dones de dalt a baix i els homes de baix a dalt.
11. Mostrem diferents grups socials (dones i homes; persones de diferent ètnia i classe social...) amb el mateix estatus, en una situació d'igualtat i no de superioritat o jerarquia.
12. Evitem que a les nostres imatges apareguin tan sols persones blanques.
13. Si volem representar famílies, mostrem-ne de molt diverses, no sols formades per mare, pare i criatures: també famílies lesbianes, gais, monoparentals femenines, monoparentals masculines, sense descendència, famílies d'acollida, famílies enllaçades, comunitats afectives...
14. Evitem aplicar colors suaus i càlids per representar les dones i colors foscos i freds per representar els homes.
15. Apostem per la representació no estereotipada que s'allunya dels cànons de bellesa. Quan les imatges mostren sobretot cossos que s'ajusten als cànons estètics normatius –sobretot de dones, però no exclusivament–, això

afecta l'autoestima de moltes altres persones i, fins i tot, poden propiciar actituds hostils contra elles. Una de les seves manifestacions més evidents és la grassofòbia, és a dir, la discriminació contra les persones considerades grasses, una opressió que afecta especialment les dones.

16. Davant els cossos normatius dels bancs d'imatges, la il·lustració pot ser una bona aliada per mostrar imatges inclusives.
17. En relació amb el llenguatge audiovisual, fem relats que incorporin les dones i les persones no-binàries com a persones actives i protagonistes del discurs, amb un llenguatge no discriminatori i lliure d'estereotips.
18. Encreuem la diversitat: no totes les persones amb discapacitat són blanques, les persones migrades també són diverses en gènere, hi ha persones LGTBI+ que viuen situacions de discapacitat...
19. Evitem que les persones pertanyents a grups humans discriminats només es visibilitzin des d'aquesta posició. Per exemple, representem dones amb cadira de rodes i/o equatorianes en el cartell d'una campanya de promoció econòmica.
20. Evitem estereotipar les persones grans: no totes són blanques, tenen el cabell gris i van amb bastó.
21. Mostrem imatges cooperatives entre persones de diferent sexe, orientació sexual, procedència, condició...
22. Dissenyem logotips i icones neutres, inclusives i equitatives.
23. Utilitzem subtítols, llengua de signes, lectura fàcil, autodescripció i/o text en Braille perquè la comunicació sigui accessible per a tothom.

### Bancs d'imatges inclusives

- *FOTOPIKA, Banc d'Imatges per Transformar Relats*
- *Banc d'imatges del Col·legi Oficial d'Infermeres i infermers de Catalunya*
- *THE NOUN PROJECT, catàleg de símbols i icones*
- *WAITALA, icones per a la diversitat*

# 08.

## LA COMUNICACIÓ DIGITAL

La comunicació digital de l'Ajuntament de Sant Joan Despí té lloc a través de diversos canals, com són els butlletins informatius, les xarxes socials, les pàgines web i els vídeos. En aquest sentit, les pautes comunicatives emprades en la comunicació digital segueixen la lògica de les recomanacions de comunicació escrita i visual inclusiva fetes fins ara, però afegint-hi la premissa de la rapidesa i la concreció que demanen les comunicacions virtuals.

En les comunicacions per xarxes socials de l'Ajuntament, no farem servir l'arrova (@), l'asterisc (\*) o la x com a alternativa al masculí genèric. Són alternatives pròpies d'un registre lingüístic informal; no resolen del tot el problema, ja que generen paraules il·legibles d'una manera inclusiva, i a més són signes que mal interpreten els lectors de pantalles per a persones amb discapacitat visual. Per tant, emprarem els mateixos recursos ja explicats al capítol de comunicació escrita. Els noms genèrics o col·lectius són una eina molt útil per a mitjans com twitter a causa de la seva concisió.

Pel que fa als vídeos, cal parar esment al llenguatge audiovisual. Les dones i els homes enregistrats han de ser tractats de manera igual en les imatges, els plans i la il·luminació.

Finalment, assegurem-nos que les comunicacions que es comparteixen d'altres pàgines web o xarxes socials també han aplicat els criteris de la comunicació inclusiva, i si es vol compartir una comunicació externa que no empra, per exemple, el llenguatge inclusiu, recomanem assenyalar els elements que caldria corregir.

# 09.

## EL CONTINGUT DEL DISCURS

A banda del llenguatge i de les imatges que fem servir, cal evitar explicar la realitat des d'una perspectiva androcèntrica, és a dir, partint exclusivament de l'experiència masculina.

Per exemple, si un llibre de text d'història, explicant la conquesta d'Amèrica, reproduïx una il·lustració on es veu un grup d'homes americans oferint als colonitzadors espanyols tot d'ofrenes i aquesta imatge s'acompanya d'un peu que diu "Tot el poble va baixar cap al riu a rebre'ls, en el llogaret només hi quedaven les dones i els nens", aleshores aquest biaix sexista i edatista de no considerar les dones i les criatures part d'aquest "poble" no prové ni del text ni de la imatge, sinó de la visió androcèntrica de qui l'ha escrit. En realitat, l'afirmació anterior no és sols excloent sinó també falsa, ja que, si ho pensem bé, la majoria del poble no va baixar a rebre els colonitzadors, ja que dones i criatures devien constituir la majoria.

Un segon exemple: si parlant de música, dic o escric una frase com ara "Els Estats Units han donat grans cantants al món: Elvis Presley, Bruce Springteen, Bob Dylan, Frank Sinatra, etc.", és a dir, només esmento homes i blancs, aquest biaix sexista i racista no prové tampoc de com m'expresso, sinó de com penso. Per evitar-lo, necessito pensar en dones cantants, en persones afroamericanes, etc. Si penso en els grups humans tenint en compte tota la seva diversitat, aleshores m'expressaré d'una manera igualitària i inclusiva i diré o escriuré alguna cosa com ara "Els Estats Units han donat grans cantants al món: Aretha Franklin, Elvis Presley, Ray Charles, Janis Joplin, etc.", la qual cosa constitueix, a més, una representació més precisa de la realitat.

Per tant, el contingut de qualsevol discurs s'ha de tractar amb perspectiva de gènere, valorant i visibilitzant les aportacions de les dones i de les persones LGTBI+, així com també les aportacions de les persones d'altres ètnies, amb diversitat funcional, etc.

# 10.

## L'ACCESSIBILITAT DEL DISCURS

La comunicació municipal ha de ser accessible a tothom. Per això és molt important escriure en llenguatge planer o clar, fer versions en lectura fàcil i incloure sistemes alternatius de comprensió per a les persones amb discapacitat auditiva o visual.

### Bones pràctiques

1. Escrivim seguint els criteris del llenguatge planer o clar, que es caracteritza per l'ús d'expressions clares i concises, una estructura lingüística ordenada i un bon disseny del document.
2. Dissenyem els documents amb fonts tipogràfiques fàcils de llegir, així com interlineats i marges generosos.
3. Escrivim adaptacions dels documents en lectura fàcil per a les persones amb discapacitat intel·lectual, les persones migrades que no dominen encara l'idioma, les persones grans amb deteriorament cognitiu, els infants, etc.
4. Incorporarem sistemes alternatius a la parla i la imatge en vídeos per a les persones amb discapacitat auditiva o visual.
5. Incloquem sempre un telèfon i una bústia de contacte per resoldre dubtes, comunicar necessitats d'accessibilitat, etc.

# 11.

## QÜESTIONARI DE VALIDACIÓ



1.	Les dones són tan visibles com els homes en el text?	
2.	T'has assegurat que no aparegui cap expressió sexista?	
3.	T'has assegurat que no aparegui cap expressió homòfoba o trànsfoba?	
4.	T'has assegurat que no aparegui cap expressió racista?	
5.	T'has assegurat que no aparegui cap expressió capacitista o estigmatitzadora?	
6.	T'has assegurat que no aparegui cap expressió classista?	
7.	T'has assegurat que no aparegui cap expressió edatista?	
8.	El text està escrit amb un llenguatge planer?	
9.	Hi ha una versió del document en lectura fàcil?	
10.	S'ha evitat l'ús del cos de la dona com a reclam o objecte?	
11.	Si apareixen cossos, n'hi ha de no normatius?	
12.	T'has assegurat que no s'hi representin estereotips de gènere?	
13.	Es trenquen els rols associats a la masculinitat i a la feminitat?	
14.	S'esmenten o es mostren altres possibilitats identitàries?	
15.	Si es mostren relacions afectives, són diverses?	
16.	Si apareixen famílies, són diverses?	
17.	Si apareixen diferents persones, n'hi ha de diverses ètnies?	
18.	Si apareixen diferents persones, n'hi ha amb diversitat funcional?	
19.	T'has assegurat que no es mostri cap estereotip cultural?	
20.	Tots els elements comunicatius són accessibles (subtítols...)?	

## 12.

## MARC NORMATIU

Tot seguit oferim un breu recull del marc normatiu en què es basa la comunicació inclusiva.

---

### Àmbit català

#### Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a erradicar la violència masclista

##### Article 23. Tractament de la informació:

“a) Fer un ús no sexista ni androcèntric del llenguatge i fomentar una presència equilibrada i una imatge plural dels dos sexes, al marge dels canons de bellesa i d'estereotips sexistes. Difondre imatges masculines allunyades dels estereotips masclistes.”

#### Llei 11/2014 per a garantir els drets LGBTI i per erradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia

##### Article 15.

“El Consell de l'Audiovisual de Catalunya, amb relació als mitjans de comunicació, ha de:

- a. Establir recomanacions sobre els usos lingüístics i el tractament i l'ús de les imatges amb relació a l'homosexualitat, la bisexualitat, la transidentitat i la intersexualitat.
- b. Vetllar perquè els continguts dels mitjans de comunicació i la publicitat que s'hi emeti siguin respectuosos amb les persones LGBTI.
- c. Vetllar perquè els mitjans de comunicació tractin amb normalitat la diversitat d'opcions afectives i sexuals, de models diversos de família i d'identitat o expressió de gènere, de manera que s'afavoreixi la visibilitat de referents positius.

- d. Vetllar perquè els mitjans de comunicació mostrin en la programació la diversitat pel que fa a l'orientació sexual, la identitat de gènere i l'expressió de gènere i pel que fa als models de família.”

#### Llei 17/2015, de 21 de juliol, d'igualtat efectiva de dones i homes

##### Article 3. Principis d'actuació dels poders públics:

“Vuitè. Ús no sexista ni estereotipat del llenguatge: els poders públics definits en l'article 2.a han de fer un ús no sexista del llenguatge, que eviti l'expressió de concepcions sexistes de la realitat i els usos androcèntrics i amb estereotips de gènere, i han de promoure un llenguatge respectuós amb les dones, amb les minories i amb totes les persones en general en l'atenció personal i en tota la documentació escrita, gràfica i audiovisual. Els poders públics han de formar el personal en l'ús respectuós i inclusiu de la llengua.”

#### Llei 19/2020, del 30 de desembre, d'igualtat de tracte i no-discriminació

##### Article 16. Mitjans de comunicació social i societat de la informació. Punt 2:

“a) Promoure l'ús d'un llenguatge respectuós, en especial, d'un llenguatge que no sigui sexista, ni classista, ni racista, ni xenòfob, ni LGBTI-fòbic, ni discriminatori en general, que contribueixi a erradicar l'ús de terminologia pejorativa en els mitjans, inclosos els missatges comercials i publicitaris.”

---

### Àmbit estatal

#### Llei orgànica 3/2007, de 22 de març, per a la igualtat efectiva de dones i homes

##### Article 14. Criteris generals d'actuació dels poders públics:

“11. La implantació d'un llenguatge no sexista en l'àmbit administratiu i el seu foment en la totalitat de les relacions socials, culturals i artístiques.”

---

### Àmbit europeu

#### Recomanació del Consell de Ministres (1990). “Eliminació del llenguatge sexista”

Considera que el llenguatge és un instrument essencial en la formació de la identitat social de cada persona i proposa tres mesures bàsiques als estats membres: a) incorporar iniciatives per promoure un llenguatge no sexista; b) promoure l'ús d'una terminologia harmònica amb el principi d'igualtat entre sexes en els textos jurídics, educatius i de l'administració pública, i c) fomentar l'ús d'un llenguatge lliure de sexisme en els mitjans de comunicació.

#### Recomanació del Comitè de Ministres (2019). Capítol II. A de la Recomanació CM/REC (2019)

Afirma que el llenguatge i la comunicació són components essencials de la igualtat de gènere i no han de consagrar l'hegemonia del model masculí. Cal eliminar expressions sexistes, l'ús del femení i el masculí o bé una forma de gènere neutra per a càrrecs, l'ús del femení i el masculí o les formes de gènere neutre en adreçar-se a un grup, la diversificació de la representació de dones i homes, i garantir la igualtat entre dones i homes en les representacions visuals o de qualsevol altre tipus.

---

### Àmbit internacional

#### UNESCO. Resolució 14.1 (1987). Reunió 24, paràgraf 2

Estableix que, en la redacció de tots els documents de treball de l'organització, s'haurà d'adoptar una política encaminada a evitar, en la mesura del possible, l'ús de termes que es refereixen explícitament o implícitament només a un sexe, excepte si es tracta de mesures positives a favor de les dones.

# 13.

# GLOSSARI

**Androcentrisme** / Visió del món centrada en el punt de vista masculí. A més, aquest subjecte masculí és molt concret, ja que respon a un model de masculinitat hegemònica que no mostra la diversitat dels homes; es tracta d'un home blanc, heterosexual, de classe mitjana...

**Binarisme de gènere** / Visió del món que nega la diversitat de cossos i de vivències entorn del gènere i la sexualitat per establir categories dicotòmiques i oposades. Divideix els sers humans en persones amb cos de mascle que s'identifiquen com a homes, tenen comportaments masculins i se senten atrets per les dones i en persones amb cos de femella que s'identifiquen com a dones, tenen comportaments femenins i se senten atretes pels homes.

**Capacitisme** / Forma de discriminació contra les persones amb diversitat funcional, en partir que les persones «capacitades» són la norma a la societat, a la qual s'han d'adaptar les persones amb discapacitat.

**Cisgènere o cissexual** / Persona la identitat sexual de la qual coincideix amb el sexe que li van assignar en néixer.

**Cosificació** / Utilització del cos, sobretot, de les dones, com si aquestes fossin un objecte, no persones.

**Discapacitat física** / Discapacitat provocada per una deficiència d'una estructura corporal o d'una funció fisiològica o anatòmica, i pot afectar o bé la capacitat de moviment o la mobilitat, o bé la capacitat física per dur a terme algunes activitats de la vida diària.

**Discapacitat intel·lectual** / Discapacitat provocada per una deficiència en una funció cognitiva que comporta certes limitacions en el funcionament intel·lectual i en les habilitats conceptuals, socials i pràctiques. S'origina abans d'arribar a l'edat de 18 anys.

**Estereotips** / Conjunt d'idees i imatges, sovint exagerades i simplificades, que representen un grup de persones amb característiques similars com el seu gènere, edat o origen, entre altres.

**Estereotips de gènere** / Imatges simplificades i construccions socials que atribueixen uns rols fixats sobre els comportaments pretesament "correctes" o "normals" de les persones en un context determinat en funció del gènere al qual pertanyen. Els estereotips de gènere són la base de la discriminació de les dones i contribueixen a justificar-la i a perpetuar-la.

**Gènere** / Construcció social i cultural que adjudica rols, actituds i aptituds diferents a homes i dones en funció del seu sexe biològic. A partir d'aquest constructe s'acostuma a assignar a homes i dones diferents característiques emocionals, intel·lectuals i comportaments.

**Identitat de gènere** / Autopercepció que cada persona té d'ella mateixa amb relació a un gènere, a diversos o a cap.

**Interculturalitat** / Model que fomenta les relacions entre persones d'origens i contextos culturals diversos des de criteris de no discriminació, equitat i igualtat de drets, que reconeix i valora la diversitat cultural i religiosa, i construeix les relacions a partir d'un diàleg intercultural.

**Interseccionalitat** / Eina analítica per estudiar, entendre i respondre a les maneres en què el gènere s'encreua amb altres eixos (edat, ètnia, origen, classe social, orientació sexual, identitat de gènere, diversitat funcional, religió...) i com aquests encreuaments contribueixen a viure experiències d'opressió i privilegi.

**LGTBI+** / Acrònim de la majoria de grups socials que no segueixen la norma cishetero.

**LGTBI+fòbia** / Odi i/o fòbia cap a les persones del col·lectiu LGBTI+.

**Masclismes invisibles** / Accions quotidianes, molts cops descrites com a subtils, que estan normalitzades en la societat, tot i ser sexistes.

**Orientació/opció sexual** / Desig i atracció física i emocional envers una altra persona, basant-se en el seu gènere en relació amb el propi.

**Patriarcat** / Concepte antropològic que descriu una organització social i cultural en què les relacions socials estan estructurades per al domini dels homes.

**Persona transgènere** / Persona que no s'identifica amb el gènere que li va ser assignat en néixer segons les seves característiques biològiques, sigui perquè se sent del gènere oposat o bé perquè la seva identitat no s'ajusta a les categories de gènere tradicionalment establertes, amb independència que aquesta persona s'hagi sotmès o no a una cirurgia genital.

**Persona transsexual** / Persona que se sent del sexe oposat al que li va ser atribuït en néixer, d'acord amb les seves característiques biològiques.

**Persona transvestida** / Persona que adopta les maneres externes i una vestimenta i uns complements considerats socialment propis del sexe oposat.

**Persones intersexuales** / Persones que posen en qüestió el binarisme de sexes, ja que neixen amb un sexe ambigu que no és fàcil de categoritzar com a femení o masculí.

**Persones no-binàries, transgènere o trans** / Persones que no s'identifiquen "amb cap gènere específic, ni com a homes ni com a dones (agèneres o de gènere neutre), pot ser que s'identifiquin amb tots dos gèneres alhora o amb una combinació de tots dos gèneres (bigèneres), o pot ser que tinguin una identitat inclassificable o canviant segons el moment (de gènere fluid)" (Termcat).

**Persones trans** / Terme paraigua que fa referència a persones transsexuals, transgènere, transvestides, amb identitats de gènere canviants, fluides i creatives, etc.

**Perspectiva de gènere** / Aproximació a qualsevol fenomen o realitat social a partir del gènere com una construcció social i de les relacions de poder que se'n deriven. La integració de la perspectiva de gènere en l'elaboració d'una política pública, una disciplina o un programa implica avaluar les implicacions d'aquest acció per a les dones i els homes.

**Racialització** / Menyspreu o discriminació envers algú pel seu color de pell, el seu origen nacional i ètnic, els seus trets culturals o la seva religió. La racialització contribueix a la desigualtat estructural en termes d'avantatges i desavantatges en la societat.

**Sexisme** / Actitud que es caracteritza per l'assignació de valors, capacitats i rols diferents a homes i dones, exclusivament en funció del sexe, menyspreant i desvaloritzant, en menor o major grau, les dones pel fet de ser-ho.

**Socialització de gènere** / Procés a través del qual les persones d'una societat o cultura aprenen i assimilen un repertori de normes, que se suposa que són pròpies de cada sexe-gènere.

**Transversalitat de gènere** / Incorporació i integració de la perspectiva de gènere en diferents àmbits, actuacions, etc.

**Violència masclista** / Violació dels drets humans a través de la violència que s'exerceix contra les dones com a manifestació de la discriminació i de la situació de desigualtat en el marc d'un sistema de relacions de poder dels homes sobre les dones i que, produïda per mitjans físics, econòmics o psicològics, incloses les amenaces, les intimidacions i les coaccions, té com a resultat un dany o un patiment físic, sexual o psicològic, tant si es produeix en l'àmbit públic com en el privat.

La violència masclista es pot exercir de manera puntual o de manera reiterada d'alguna de les formes següents: violència física, violència psicològica, violència sexual, violència obstètrica i vulneració de drets sexuals i reproductius, violència econòmica, violència digital, violència de segon ordre i violència vicària. Els àmbits en què s'exerceix la violència masclista són l'àmbit de la parella, el familiar, l'àmbit laboral, el social o comunitari, l'àmbit digital, l'institucional, l'àmbit de la vida política i l'esfera pública de les dones, i l'àmbit educatiu.

# 14.

## RECURSOS DE CONSULTA

[Guia d'usos no sexistes de la llengua en els textos de l'Administració de la Generalitat de Catalunya.](#)

Generalitat de Catalunya

[Guia de llenguatge inclusiu en el tractament de persones amb discapacitat.](#)

Generalitat de Catalunya

[Guia de llenguatge inclusiu. Immigració, racisme i xenofòbia.](#)

Mesa per a la diversitat en l'audiovisual

[Recomanacions sobre el tractament de les persones LGTBI als mitjans audiovisuals.](#)

Consell de l'Audiovisual de Catalunya, 2017

[Guia per a l'ús no sexista del llenguatge a la Universitat Autònoma de Barcelona.](#)

2a ed. revisada i actualitzada. [Barcelona]: Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona, 2011

[Català inclusiu i natural.](#)

L'Apòstrof, SCCL



# GUIA DE COMUNICACIÓ INCLUSIVA



AJUNTAMENT DE  
SANT JOAN DESPÍ