



Març 2023

Guia per una comunicació no sexista i inclusiva

#SOMELQUEDIEM

#LESPARAULES
CONSTRUEIXEN

INTRODUCCIÓ

El llenguatge construeix realitats i ens ajuda a situar el lloc des del que una persona es situa en relació al món que l'envolta. La societat avança molt més ràpid del que ho fan les lleis, les polítiques així com el llenguatge. És per això que mirar les paraules que utilitzem i com ho fem ens pot ajudar a construir una realitat on totes hi tinguem cabuda, independentment de les nostres característiques, creences, procedència, entre altres.

Les paraules estan carregades de significat, i a l'utilitzar-les d'una manera o d'una altra ja ens pot deixar entreveure la perspectiva o posició des de la que una persona parla.

En un context com és el de l'acció social, on les desigualtats i la discriminació estan a l'ordre del dia, hem de prendre responsabilitats; no només com a professionals sinó com a persones; per a intentar construir espais de reflexió que no perpetuïn aquestes situacions d'exclusió, i on totes les persones hi tinguin cabuda. Aquesta transformació de la realitat comença pel llenguatge i per entendre que, el que diem i com ho diem importa, perquè si, el llenguatge construeix, i és a les nostres mans treballar per aconseguir fomentar una societat on les paraules siguin creadores d'espais segurs i no potenciadores de desigualtats.

Maria Zambrando deia *“Hay acciones minúsculas destinadas a un incalculable porvenir”*, prendre consciència del que diem pot ser aquesta primera acció minúscula que pot esdevenir un canvi de la realitat que ens envolta.

RACISME I PREJUDICIS ÈTNICS I CULTURALS

Expressions racistes i colonials	Proposem	Reflexió
raça persona immigrant	ètnia persona migrant	<i>No existeix la raça entre persones.</i> <i>La migració és un procés que comença i acaba. No és per si mateix un tret definitori.</i>
immigrant il·legal	persona en situació (administrativa) irregular	<i>Cap persona és il·legal.</i>
persona de color / negret	persona negra persona racialitzada persona afrodescendent	<i>En català persona de color es considera un eufemisme. L'ús de diminutius implica infantilització i menysteniment.</i>
moro/mora	persona del Magrib persona marroquina persona algeriana, etc.	<i>És un insult, evita-ho.</i>
immigrant de segona generació	descendent de persones que van migrar	<i>La migració no s'hereda.</i>

raça gitana

ètnia gitana

El concepte de raça no s'aplica als éssers humans. Tots pertànyen a la mateixa subespècie d'homínids però tenen identitats i cultures diferents.

**poble gitano
poble romaní**

GÈNERE I LGTBI

Expressions excloents

Proposem

Reflexió

els pares, pares i mares

**les famílies / els responsables
legals**

Hi ha moltes estructures familiars, totes elles són famílies.

mare sola / pare sol

**família monomarental /
monoparental**

els avis i àvies

**la gent gran / les persones
grans**

Amb avis i àvies només ens referim a la gent gran que ha tingut descendència.

mare soltera

mare

Cal anar amb compte de no fer explícit l'estat civil només quan la persona no té parella. Les famílies monoparentals són estructures familiars.

Expressions no respectuoses	Proposem	Reflexió
-----------------------------	----------	----------

canvi de sexe	operacions d'afirmació de gènere	<i>Les modificacions corporals que fan les persones trans no canvien el seu gènere sinó que (re)afirmen el gènere que han escollit i amb el qual s'identifiquen.</i>
---------------	---	--

Expressions androcèntriques	Proposem	Reflexió
-----------------------------	----------	----------

directors	equip de direcció
coordinadors	equip de coordinació
els treballadors	les treballadores i els treballadors(*) / el personal / la plantilla
tècnics	personal tècnic
formadors	personal formador / personal responsable de la formació
administratius	personal administratiu / personal d'administració

els alumnes	l'alumnat/l'estudiantat
-------------	--------------------------------

Sempre que el context ho permeti cal fer un ús de substantius genèrics, col·lectius o abstractes. () En cas de desdoblament, cal tenir cura i no fer un ús abusiu i continuat dels dos gèneres ja que dificulta la lectura i exclou aquelles persones que no s'identifiquen com a home o dona. En cas de fer servir les dobles formes, l'ordre és important i cal evitar que el masculí precedeixi sistemàticament al femení.*

els joves	joventut/població jove/població juvenil/gent jove/el jovent
el beneficiari l'usuari els voluntaris	la persona beneficiària la persona usuària el voluntariat

PERSONES AMB DISCAPACITAT O DIVERSITAT FUNCIONAL

Expressions no respectuoses	Proposem	Reflexió
discapacitat/incapacitat	persona amb diversitat funcional/discapacitat/en situació de discapacitat el nom de la persona: la Laura, en Miquel, etc.	<i>Ponem èmfasi en la persona i no en la discapacitat. Una persona sense discapacitat no és "normal" vers una persona que té discapacitat. El concepte de "normalitat" és una altra forma de discriminació i exclusió.</i>
deficient	persona amb discapacitat intel·lectual	
minusvàlid invàlid paralític coix	persona amb discapacitat física /persona amb mobilitat reduïda	

disminuït

defecte de naixement

discapacitat congènita

No són defectes, són condicions que poden aparèixer fins i tot abans de nèixer.

invident/cec

persona cega/persona amb ceguesa

el sord/el sordmut

persona sorda/persona amb sordesa

Posem èmfasi en la persona i no en la discapacitat.

el sordcec

persona sordcega/persona amb sordceguesa

SALUT MENTAL

Expressions no respectuoses

Proposem

Reflexió

malalt mental (boig, trastornat, dement, esquizofrènic, etc.)

persona que té un diagnòstic de...

persona amb problemes de salut mental

persona que conviu amb un
trastorn mental

ALTRES CASUÍSTIQUES

Expressions no respectuoses

Proposem

Reflexió

Sensesostre

persona en situació de carrer

Viure al carrer és una situació.

persona sense llar

ACLARACIONS FINALS

La redacció i elaboració d'aquesta guia pretén ser una eina més de treball, una invitació a posar-hi en pràctica l'ús d'un llenguatge més respectuós, feminista i inclusiu en la nostra feina. Suposa una invitació a prendre consciència del vocabulari que fem servir cada dia i continuar en aquest procés de desconstrucció en el que tothom; com a persones que convivim en una societat masclista; estem immersos. Aquesta guia et podrà donar unes premisses per intentar tenir una comunicació més respectuosa, però sempre caldrà escoltar les necessitats de la persona a qui ens referim i consensuar-ne els termes.

Per tal d'anar avançant en l'ús d'una comunicació cada cop més inclusiva, pretenem que aquesta guia sigui un document viu i dinàmic, que es pugui anar actualitzant amb les aportacions de tot l'equip que conforma l'entitat, entenent que, precisament, la construcció d'un llenguatge inclusiu i no sexista pot ser molt més enriquidora si entre tots i totes sumem forces.

BIBLIOGRAFIA

Hem intentat agrupar alguns dels recursos més bàsics i importants per a una comunicació no sexista i inclusiva. Per això ens hem basat en recursos i fonts molt valuoses que et convidem a consultar per seguir ampliant el teu coneixement del tema i la forma d'utilitzar el llenguatge.

Fonts consultades i utilitzades:

- “Per construir un món més igualitari”. Guia de comunicació inclusiva de l'Ajuntament de Barcelona.
- “Diem sí a la comunicació inclusiva i no sexista”. Fundació Comptal.
- “Guia per a una comunicació no sexista i inclusiva”. Fundació Adsis.
- “Guía básica para un uso del lenguaje no sexista”. Unidad de Igualdad Universidad Complutense de Madrid.
- “Guia d'estil de llenguatge inclusiu i no sexista”. Consell Comarcal del Montsià.
- “Guia de llenguatge no sexista”. Plataforma Educativa.
- “Guia per un ús inclusiu i no sexista del llenguatge”. Àrea d'Equitat i Acció Social Consell Comarcal del Maresme.
- <https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/formacion/GuiasLengNoSexista/docs/Guiaslenguajenosexista.pdf>