

Guia de Llenguatge Inclusiu i No Sexista



Març del 2025



Guia de Llenguatge Inclusiu i No Sexista

Índex

Introducció	5
El nostre objectiu: Una redacció que promogui la igualtat	5
Què és el llenguatge inclusiu?	5
Els pilars del llenguatge	6
Principis bàsics del llenguatge inclusiu i no sexista	7
Estratègies	8
Expressions neutrals en termes de gènere	8
Canviar l'estructura d'una frase	10
Parells femenins i masculins	11
Tipografia per afegir un gènere: barres obliqües	11
Inclusió	11
Infància	12
Persones grans	12
Identitat de gènere i orientació sexual	12
Diversitat funcional i neurodiversitat	13
Origen, ètnia i cultura	13
Situació econòmica i social	13
Religió i creences	13
Condicció laboral o professional	14
Altres grups específics	14
Exemples	15
Comunicació interna	15

Documentació i comunicats.....	15
Materials de formació i educació	15
Comunicació amb persones usuàries.....	15
Avaluació i seguiment.....	16
Conclusió	16
Referències	17

Introducció

El nostre objectiu: *Una redacció que promogui la igualtat*

Adoptar un llenguatge amb sensibilitat de gènere és una forma influent de promoure la igualtat de gènere i lluitar contra el biaix basat en el gènere. És fonamental el paper que exerceix el llenguatge alhora de donar forma a les actituds culturals i socials.

El llenguatge amb sensibilitat de gènere es refereix al llenguatge que evita l'ús d'un biaix de gènere social i que per tant és menys probable que comporti estereotips de gènere.

El **Grup ABD** es compromet a promoure la igualtat i la inclusió en totes les seves comunicacions.

Aquesta guia és un document viu que evolucionarà amb el temps, proporcionant pautes i exemples per assegurar que el nostre llenguatge sigui respectuós, equitatiu i representatiu de totes les persones, independentment del seu gènere, identitat o condició.

Què és el llenguatge inclusiu?

El llenguatge que utilitzem té un impacte en com visibilitzem o amaguem realitats, conceptes, col·lectius i identitats.

El **llenguatge inclusiu o llenguatge no discriminatori** és un llenguatge lliure de paraules, frases, idees o tons que reflecteixin visions prejudicioses, estereotipades o discriminatòries de persones o grups. També és un llenguatge que no exclou deliberadament o inadvertidament algunes persones de ser vistes com a part d'un grup.

La utilització del llenguatge inclusiu és fonamental per comunicar ampliant la mirada sense perpetuar prejudicis, estereotips i discriminació, i tenint en compte que els col·lectius i les persones de les quals parlem són subjectes de drets.

Els pilars del llenguatge

El llenguatge tal com està construït, no és neutral i té una intencionalitat. Els pilars sobre els quals es basa són:

- **Adultcentrisme:** Forma de discriminació que prioritza les perspectives, interessos i experiències de les persones adultes sobre els infants, adolescents i joves. Aquest enfocament margina les veus i necessitats de les generacions més joves, perpetuant estructures de poder que invaliden la seva participació i drets.
- **Androcentrisme:** Setge que col·loca l'home, especialment l'home cisgènere i heterosexual, com a norma o punt de referència universal en la societat, deixant en segon pla o invisibilitzant les experiències, necessitats i perspectives de dones, persones no binàries i altres identitats de gènere. Aquest enfocament genera desigualtats i perpetua rols de gènere estereotipats.
- **Etnocentrisme:** Tendència a considerar la pròpia cultura, ètnia o grup com a superior, universal o "normal", avaluant altres cultures des d'aquest paràmetre i desvaloritzant-les. Aquest biaix pot portar a la discriminació, a la generació d'estereotips i a l'exclusió de comunitats culturalment diverses.

És per això que hem de fer un exercici de reflexió i aprenentatge sobre el llenguatge que utilitzem i les idees que traslladem amb ell. Les paraules i els conceptes comuniquen el que pensem, la nostra manera d'interpretar el món i per això, hem d'evitar transmetre idees discriminatòries, ofensives o exclusives que invisibilitzin, victimitzin o infravalorin les persones. **El llenguatge no només descriu la realitat, sinó que també pot crear-la i emmotllar-la.**

El **Grup ABD** manifesta el seu compromís constant amb un ús inclusiu i adequat del llenguatge, tractant de recollir i visibilitzar les diverses realitats, identitats i conceptes d'una manera adequada.

Principis bàsics del llenguatge inclusiu i no sexista

- **Neutralitat de gènere:** Evitar l'ús de termes que assumeixin un gènere específic.
- **Visibilització de la diversitat:** Incloure totes les persones en les nostres comunicacions, utilitzant termes que abastin totes les identitats (persones amb discapacitat, diversitat de models familiars, etcètera).
- **Respecte i sensibilitat:** Utilitzar un llenguatge que respecti la dignitat i les experiències de totes les persones.

En redactar un document, **s'ha de tenir en compte** el text en el seu conjunt, així com la seva naturalesa per elegir entre les diferents estratègies en concret.

La redacció amb sensibilitat de gènere no ha de tenir un efecte negatiu sobre la llegibilitat i comprensibilitat del text.

A l' hora de revisar o editar un text, **es recomana tenir en compte** les preguntes següents:

Al text hi ha expressions de gènere (substantius, pronoms, etcètera) específiques que podrien reemplaçar-se per altres neutres sense afectar el significat? Per exemple, al text hi ha frases o paraules que continguin la paraula "home" o "nen" per referir-se a persones que no necessàriament són del sexe masculí?

Presenta el text determinades ocupacions o rols d'una forma estereotipada?

Al text hi ha alguna referència al sexe o gènere sense que aquesta sigui necessària?

Presenta el text a persones de diferents gèneres de forma esbiaixada i/o estereotipada?

Estratègies

Es poden adoptar diverses estratègies per promoure la igualtat en un document mitjançant el llenguatge i, alhora, redactar de manera clara i fluida per preservar els objectius de comunicació:

- Expressions neutrals en termes de gènere
- Canviar l'estructura d'una frase
- Parells femenins i masculins
- Tipografia per afegir gènere: l'ús de barres obliqües

És important evitar les etiquetes que limiten les persones per algunes característiques que puguin tenir, així com els diversos i canviants models familiars perquè es reconeixin i visibilitzin.

Expressions neutrals en termes de gènere

Elegir un substantiu neutre

En el nostre idioma quotidià, sovint s'utilitza el genèric masculí per referir-se a un grup que inclou tant dones com homes, nenes i nens. La redacció amb sensibilitat de gènere pot fer ús de substantius genèrics, col·lectius i epicens ¹, és a dir, termes que no designen lingüísticament un gènere i que poden implicar tant dones com homes.

- **Un substantiu singular i col·lectiu per referir-se a tota una categoria o grup de persones**

Alternativa sensible al gènere	Genèric masculí
És un gran assoliment per a la humanitat	És un gran assoliment per a l'home
El professorat en vaga	Els professors en vaga
La plantilla del centre	Els treballadors del centre
El personal auxiliar sanitari	Les infermeres

¹ adj. Gram. Dit d'un nom animat: Que, amb un sol gènere gramatical, pot designar éssers d'un i altre sexe; p. ex., nadó, linx, pantera, víctima.

- **Noms de funcions i administracions**

Alternativa sensible al gènere	Genèric masculí
La direcció	Els directors
La delegació	Els delegats

- **Substantius epicens**

Un substantiu epicè no distingeix entre la forma femenina o masculina. Pot designar tant homes com dones i difereix amb l'article, que pot ser tant femení com masculí. Considera alternar l'ordre dels articles femení i masculí per donar igual precedència tant a un com a l'altre:

Singular: p. ex. *la/l'activista; el/la portaveu; la/el titular*, etcètera.

Plural: p. ex. *les/els membres*, tot i que és preferible l'ús de substantius col·lectius com *ara judicatura*, etcètera.

Una altra estratègia útil consisteix a eliminar els articles enfront de substantius neutrals:

Alternativa sensible al gènere	Genèric masculí
A la manifestació hi havia policies i activistes	A la manifestació hi havia els policies i els activistes

- **Utilitzar un pronom neutre (epicè)**

Igual que els substantius, es pot decidir utilitzar un pronom que es refereixi tant a dones com a homes per igual. Els pronoms indefinits com ningú, la gent i la majoria són útils per aconseguir un llenguatge neutral en termes de gènere.

Els pronoms relatius com qui, a qui, de qui, per als qui poden ser utilitzats en lloc de pronoms com als que, a les quals, etcètera.

Alternativa sensible al gènere	Genèric masculí
Els qui es dediquen a l'agricultura	Els agricultors
La persona interessada	L'interessat
Cap participant va aprovar el resultat	Els participants no van aprovar el resultat
Ningú / La majoria va aprovar el resultat	Els participants no van aprovar el resultat

- **Evitar expressions que comporten estereotips de gènere**

Evitar l'ús de qualsevol expressió que comporti estereotips de gènere, p. ex. utilitzar les *secretàries* per referir-se tant a dones com a homes, o bé els *enginyers* per representar tant a dones com a homes.

Alternativa sensible al gènere	Estereotips
La tripulació aèria, el personal d'aviació	Els pilots i les hostesses
El personal sanitari	Els metges i les infermeres
El personal de neteja	Les dones de la neteja

Evitar l'ús de substantius amb la paraula home per designar tant dones com homes (p. ex.: *L'home del temps*); sempre que sigui possible, s'aconsella evitar l'ús de la paraula home quan aquesta exclogui les dones:

Alternativa sensible al gènere	Genèric masculí
Els éssers humans, la humanitat	L'home
Els drets humans / els drets fonamentals	Els drets de l'home
Les dones i homes de negocis	Els homes de negocis
Les i els responsables polítics	Els polítics

Canviar l'estructura d'una frase

Sempre que sigui possible, s'ha d'intentar modificar una frase o oració perquè sigui sensible al gènere i evitar els adjectius masculins genèrics, així com la concordança gramatical corresponent.

Alternativa sensible al gènere	Genèric masculí
L'atur augmenta: la joventut i les persones migrants són els qui més ho pateixen.	Augmenta el nombre d'aturats al país: els joves i els immigrants, els més afectats.
Es prega desallotjar la sala	Preguem als assistents que desallotgin la sala

Parells femenins i masculins

En aquest cas, es pot optar per retenir tant la forma femenina com masculina, utilitzant ambdós substantius i articles. Es recomana alternar l'ordre dels articles femení i masculí per donar igual precedència tant a un com a l'altre.

Alternativa sensible al gènere	Genèric masculí
Electores i electors	Els electors
L'associació de dones i homes	L'associació d'agricultors
Les treballadores i els treballadors reivindiquen els seus drets	Els treballadors reivindiquen els seus drets

Evita: "Els socis" **Utilitza:** "Socis i sòcies", "La filiació"

Tipografia per afegir un gènere: barres obliqües

Un repte per a la redacció consisteix en les concordances gramaticals i plurals. D'acord amb la gramàtica, els substantius plurals masculins inclouen tant homes com dones. En redactar es pot recórrer a l'ús de barres obliqües [/] per assenyalar l'existència tant del gènere femení com del masculí.

Ús de barres obliqües	
Autor/a	Director/a
Senyor/a	Nen/a

Atès que aquesta estratègia té un impacte negatiu en la llegibilitat, es recomana no utilitzar-la en excés. Es pot recórrer a aquesta estratègia quan es compti amb espai limitat, o a l'hora d'omplir formularis, o en cas que no es trobi una expressió neutral en termes de gènere.

Inclusió

L'ús del llenguatge pot reforçar la discriminació a col·lectius o persones en situació de vulnerabilitat, així com reforçar estereotips o centrar la conversa només en les característiques que no defineixen únicament la identitat de la persona o persones a les quals ens referim. Per això, hem de posar especial atenció en aquells grups de persones marginades o invisibilitzades, per fomentar una comunicació més equitativa i respectuosa.

- Infància

En aquesta línia, cal destacar l'ús inadequat del terme menor o menors en contextos que limiten el seu reconeixement. La paraula menor presenta a l'infant com un objecte i no com un subjecte de drets, tal com reconeix la [Convenció sobre els Drets de l'Infant](#). Aquest terme representa la identitat del nen o nena com a limitada a la concepció d'un adjectiu, sobre la seva edat, i en relació amb una tercera persona adulta. En aquest cas, a més, el terme es limita a representar el nen o nena amb un adjectiu que en termes generals connota inferioritat.

La utilització de conceptes com infància, nen o nena, suposa a més no limitar la identitat a una categoria legal o referent a la seva edat respecte a un tercer, sinó reconèixer la seva identitat global i completa. En determinats contextos pot ser necessari utilitzar aquest terme, cas en el qual optarem per utilitzar l'expressió "menor de 18 anys" quan el context requereixi emfatitzar aquesta condició.

Utilitza	Evita
Infància, o infants i adolescents	Nens
Joventut	Joves
Menor de 18 anys, nens, nenes i adolescents	Menor

- Persones grans

L'edadisme és la discriminació cap a les persones grans a través del llenguatge no inclusiu, que perpetua prejudicis i estereotips negatius sobre la vellesa. Això afecta la seva autoestima, participació social i percepció pública.

Utilitza	Evita
"Persona gran", "persona d'edat avançada"	Ancià/na. Relacionar la vellesa amb deteriorament, fragilitat o inutilitat

- Identitat de gènere i orientació sexual

Tindrem consciència de l'orientació sexual i de gènere. En escriure sobre una persona, farem servir els substantius i pronoms consistents amb la identitat de gènere de l'individu. Sempre que sigui possible, utilitzarem el pronom preferit per aquest individu.

Utilitza	Evita
Les persones homosexuals	Els homosexuals

- Diversitat funcional i neurodiversitat

Emprar expressions respectuoses com persones amb discapacitat física, sensorial, intel·lectual o psicosocial; persones neurodivergents (TEA, TDAH, dislèxia, etc.); o persones amb condicions de salut mental o malalties cròniques.

Utilitza	Evita
Les persones amb discapacitat	Els discapacitats

- Origen, ètnia i cultura

Reconèixer la diversitat amb termes respectuosos, com pobles indígenes, comunitats afrodescendents, persones migrants, refugiades o desplaçades i comunitats d'ètnies diverses (asiàtiques, gitanes, etcètera).

Utilitza	Evita
Les persones migrants	Els estrangers

- Situació econòmica i social

Usar termes com ara persones en situació de pobresa o exclusió social, persones en situació de carrer, persones treballadores de la llar o persones pageses.

Utilitza	Evita
Les persones en situació de carrer	Els indigents

- Religió i creences

Usar termes com ara persones creients, persones practicants, persones de fe, comunitat religiosa, persones musulmanes, cristianes, jueves, budistes, hindús, persones agnòstiques o atees, persones consagrades, persones ministres de culte o líders espirituals.

Utilitza	Evita
Les persones musulmanes	Els musulmans

- **Condicció laboral o professional**

Utilitzar termes neutrals com persones aturades, persones treballadores i autònomes, estudiants i persones jubilades.

Utilitza	Evita
Les persones autònomes	Els autònoms

- **Altres grups específics**

Optar per termes que empoderin com persones sobrevivents de violència de gènere, conflictes armats o desastres naturals, persones en contextos carceraris o post penitenciaris, persones que viuen amb VIH/SIDA...

Utilitza	Evita
Les persones privades de llibertat	Els presoners

Igualment, la comunicació del **Grup ABD**, no es limita a l'ús de paraules i termes, sinó també a l'acompanyament visual dels mateixos amb imatges o altres recursos visuals que complementen o acompanyen el nostre llenguatge.

El **Grup ABD** vetllarà perquè, en els seus continguts audiovisuals, dissenys gràfics i qualsevol altra representació visual o d'un altre tipus, es mostri **adequadament la diversitat i sensibilitats** que en aquest document es recullen.

També s'han d'evitar les imatges estereotipades dels conceptes que s'esmenten, així com tenir en compte altres factors com el gènere i l'orientació sexual, la representació de cossos no normatius i diversos, l'edat, la diversitat socio-ètnica, la realitat socioeconòmica, llocs de residència, la diversitat familiar i de llars, i qualsevol altre aspecte que pugui reproduir estereotips.

Exemples

- Comunicació interna

Utilitza	Evita
Estimat equip Estimades persones col·laboradores	Estimats companys
Tot el personal està convidat Totes les persones empleades estan convidades	Tots els empleats estan convidats

- Documentació i comunicats

Utilitza	Evita
La direcció del projecte La persona responsable del projecte	El director del projecte
L'equip d'avaluació de l'informe	Els avaluadors de l'informe

- Materials de formació i educació

Utilitza	Evita
L'alumnat ha de completar el formulari Les persones participants han de completar el formulari	Els alumnes han de completar el formulari
El professorat Les persones docents	Els mestres Els professors

- Comunicació amb persones usuàries

Utilitza	Evita
Benvolgudes famílies Estimades persones tutores	Benvolguts pares
La persona usuària ha de signar Les persones beneficiàries han de signar	L'usuari ha de signar
Persones en situació de pobresa Persones en situació de vulnerabilitat	Indigent, marginat, vagabund, pobres...
Persones grans, persones d'edat avançada	Vells, gent gran...

Utilitza	Evita
Persones en situació irregular, o persones sense autorització de residència / de treball	Il·legals, sense papers, clandestins...
Persona negra / afrodescendent	Persona de color, moreno
Comunitat gitana	Col·lectiu gitano
Ètnia	Raça
Grup familiar	Clan
Conducta de risc	Grup de risc
Tràfic de persones	Tàfic de blanques
Persona que viu amb VIH	Persona infectada de Sida
Descendent de persones migrants	Immigrant de segona generació...
Persona intersexual o persona amb diferències en el desenvolupament sexual	Hermafrodita
Operació d'afirmació de sexe	Canvi de sexe

Avaluació i seguiment

Aquest material serà avaluat periòdicament per garantir la correcta aplicació d'aquestes pautes.

Conclusió

L'ús d'un llenguatge inclusiu i no sexista és fonamental per fomentar un entorn de respecte i equitat en el Grup ABD. En seguir aquestes pautes, assegurem que les nostres comunicacions reflecteixin els nostres valors d'inclusió i diversitat, creant un ambient més acollidor i respectuós per a totes les persones. Per a qualsevol dubte sobre aquesta guia, contacteu amb l'equip de comunicació del Grup ABD.

Referències

- Ajuntament de Barcelona. (s. d.). *Guia de comunicació inclusiva*. Recuperat el 12 de febrer de 2025, de <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-inclusiva/pdf/guiaInclusiva-ca.pdf>
- Plataforma d'Organitzacions d'Infància. (s. d.). *Guia de llenguatge inclusiu amb perspectiva d'infància*. Recuperat el 12 de febrer de 2025, de <https://www.plataformadeinfancia.org/>
- Institut de la Dona i per a la Igualtat d'Oportunitats. (s. d.). *Guia per a l'ús de llenguatge no sexista*. Recuperat el 12 de febrer de 2025, de <https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/formacion/GuiasLengNoSexista/docs/Guiaslenguajenosexista .pdf>

