

**Guia per
a una
comunicació
inclusiva**



IMPULS!

Aquesta publicació es realitza en el marc de la convocatòria de 2018 del Ministeri de la Presidència, Relacions amb les Corts i Igualtat, a través de l'**Institut de la Dona i per a la Igualtat d'Oportunitats**, d'ajudes a la xicoteta i mitjana empresa i altres entitats per a l'elaboració i implantació de plans d'igualtat.

L'Associació Impuls està fermament compromesa amb la promoció de la igualtat de gènere, i la tolerància zero enfront de qualsevol mena de violència contra les dones, particularment l'assetjament sexual i per raó de sexe.

S'utilitza un llenguatge inclusiu i no sexista en la publicació.

Coordinació del projecte i autoria:

Janis Piñana Fernández, Agent d'Igualtat

Disseny:

Eugenio Simó

Finançada per:



Executada per:

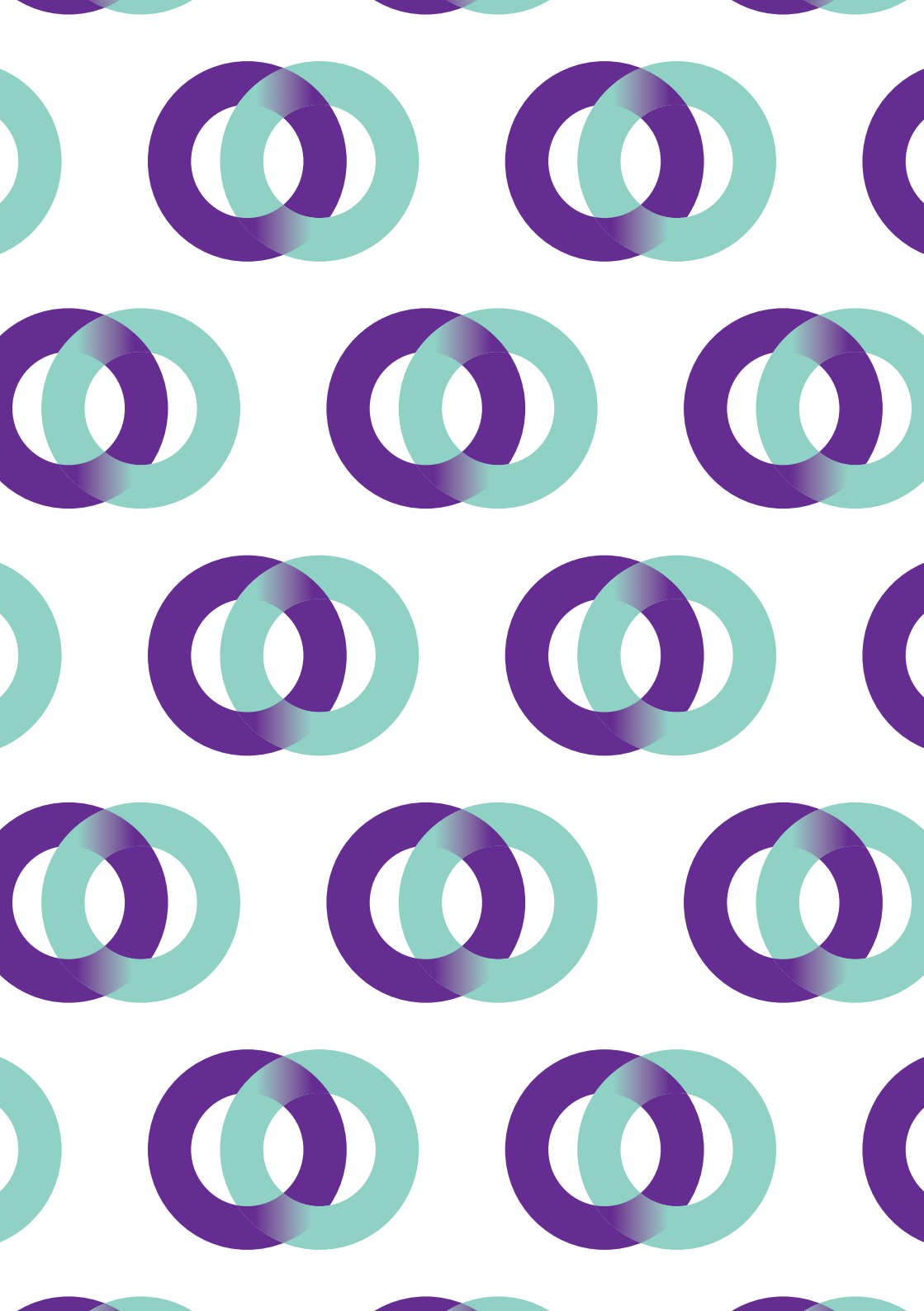
IMPULS!

Amb la col·laboració de la Conselleria d'Educació, Cultura i Esports

SEMPRE TEUA

La teua llengua

**Guia per
a una
comunicació
inclusiva**



Si el llenguatge no importa, no és la nostra revolució

El llenguatge importa: indica com concebem el món, determina com ens relacionem i quines societats construïm. **Inclou** a les dones, a éssers i grups tradicionalment ignorats, exclosos... **pensaràs millor**. Fes l'auto-crítica al llenguatge que emprem, per a pensar amb més llibertat i capacitat crítica.

El llenguatge reflecteix el que som i el que volem ser

Què conté aquesta guia?

L'ús no sexista del llenguatge forma part del que es diu **llenguatge incloent, inclusiu o integrador**, que en si mateix abasta molts altres conceptes més enllà del sexisme, més complexos en el seu desenvolupament i comprensió, com la religió, cultures, tòpics, migració o races, entre altres aspectes. Aquesta guia pràctica se centra exclusivament en una part del llenguatge incloent, precisament el no sexista.

En aquesta Guia trobaràs:

- Raons per a utilitzar un llenguatge inclusiu i no sexista
- Estratègies per tal d'evitar el llenguatge sexista
- Recursos bàsics per a un llenguatge inclusiu i no sexista
- Consells per a una imatge inclusiva i plural
- Propostes de terminologia

Què es proposa aquesta guia?

Els motius que fonamenten l'elaboració de la present guia són, bàsicament, els següents:

- Impuls ha posat en marxa el seu **I Pla d'Igualtat** per a la plantilla i els serveis d'aquesta.
- Un dels grans eixos del pla és **la Comunicació inclusiva i no sexista**.
- Considerem fonamental tindre **estratègies i criteris comuns** per a unificar les nostres comunicacions, i garantir que utilitzem un llenguatge i imatge el més inclusius, igualitaris i respectuosos possible.
- Per tant, la raó de ser de la present Guia és facilitar-nos una **eina de consulta i aprenentatge enfocada a la creació d'un llenguatge inclusiu i no sexista, però també d'avaluació i de millora dels processos comunicacionals ja existents en la nostra associació**.

És el llenguatge sexista?

La llengua en si mateixa no és sexista. Pot ser sexista l'ús que fem d'ella.

Patriarcat

Sistema patriarcal: dominació generalitzada d'allò masculí sobre allò femení.



Androcentrisme

Visió del món amb l'home com a model i centre de tot.

Masclismes + sexisme + invisibilització



Dona en posició subordinada, invisibilitzada i discriminada. Divisió sexual del treball: home a treball productiu, dona a treball reproductiu i cures, infravalorats. Discriminació generalitzada per sexe i gènere, basada en estereotips i rols de gènere.

Com que naixem, creixem i vivim en una societat històricament organitzada d'acord a este sistema de predominança masculina, aquesta ideologia també impregna el nostre llenguatge (i el nostre pensament).

Motius per a evitar el sexisme en la comunicació

"El que no s'anomena no existeix, per això és important que se'ns anomeni, per a recordar que existim".

- El llenguatge sexista perpetua i posa veu (d'una forma subtil, però clarament audible) a la discriminació, l'exclusió de les dones de tot allò públic, i les diferents violències contra aquestes.
- És necessari qüestionar, denunciar i corregir les desigualtats de gènere, també des de la nostra forma de comunicar.
- Combatre la històrica exclusió, invisibilitat, discriminació, desigualtat... requereix visibilitzar i nomenar a través d'un llenguatge inclouent.
- El llenguatge que utilitzem i allò que diem reflecteix sens dubte el nostre pensament; i, de la mateixa manera, un canvi en l'ús del llenguatge transformarà alhora els nostres pensaments.
- Des dels seus inicis, **els diferents feminismes ens mostren que "allò personal és polític"**.
- L'ús del llenguatge ja està canviant, al mateix ritme que augmenta la consciència feminista.
- Utilitzar un llenguatge inclusiu és únicament una qüestió de revisió, i pura pràctica.
- Malgrat les reticències, es tracta només de trobar i posar en pràctica recursos senzills i correctes per a expressar les nostres idees, i contribuir amb la nostra comunicació a una major igualtat.

Consideracions inicials

Per a referir-nos a grups amb persones de diferents sexes o gèneres, tant el valencià com el castellà utilitzen el **masculí generalitzador**.

Malgrat que és la forma gramatical i socialment acceptada, aparentment i històricament "incloent", aquest recurs contribueix a la **invisibilització de les dones** per la visió **androcèntrica** segons la qual l'home seria el model i representant de la humanitat, deixant a les dones en el tradicional paper secundari, invisibilitzat i "omés".

- Cal limitar l'ús d'aquest recurs, utilitzant altres mecanismes que ens permeten expressar-nos de forma més inclusiva.
- És important **evitar l'ús abusiu i continuat dels dos gèneres (desdoblament)**: dificulta la lectura i comprensió, i perpetua l'argument de l'economia del llenguatge.
- **Tractarem sempre de ser el més gramaticalment correctes possible i afavorir l'acceptació del llenguatge inclusiu**: seguir les normes de gramàtica, ortografia, concordança... Sense oblidar que, en general, la "norma" evoluciona amb l'ús social.
- Combinarem els diversos recursos al llarg dels textos.

Cal rellegir i revisar sempre els nostres textos amb perspectiva de gènere i fer servir com a suport les indicacions que es proposen en aquesta Guia.

Revisarem amb perspectiva de gènere...

... ELS NOSTRES TEXTOS:

A nivell intern: circulars, notes de premsa, taulers d'anuncis, notes d'avís, nòmines, correus electrònics, informes, convenis, memòries, projectes, convenis...

A nivell extern: formularis, fitxes d'inscripció, fullets, informes, notícies, memòries, correspondència, correus electrònics, xarxes socials i pàgina web...

... LA NOSTRA COMUNICACIÓ ORAL:

A nivell intern: reunions, xerrades, formacions, comunicacions telefòniques, converses en el lloc de treball...

A nivell extern: reunions, presentacions de projectes o informes, xerrades, formacions, comunicacions telefòniques, converses en el lloc de treball...

... I LA NOSTRA IMATGE:

A nivell intern i extern: imatges de cartells, fullets, pàgina web, xarxes socials, memòries...

Els recursos proposats han d'utilitzar-se sempre que això no comporte confusió, canvis del sentit original o incorreccions normatives.

Usos sexistes del llenguatge

Més enllà dels casos evidents d'ús de termes en el seu gènere masculí (singular o plural), podem definir altres situacions d'ús sexista del masculí exclouent:

- Ús de l'**article masculí** (o femení) acompanyant un substantiu de gènere comú: *el professional té el deure de; els pares signaran.*
- Ús de l'habitual expressió '**tots**': *tots els que treballen en l'àmbit de l'animació.*
- **Incoherències** internes: ús de pronoms masculins per a referir-se a ambdós gèneres, fins i tot fent referència a termes femenins, o referències posteriors a un subjecte definit prèviament amb un altre gènere. És fàcil trobar textos que parlen d'associacions', i després llegir: *han d'assessorar-se per a estar segurs...*
- En dobles formes, l'ordre sí que importa. És comú utilitzar, malgrat que es valora l'esforç de qui l'usa, el masculí precedint sistemàticament al femení: *ciutadans i ciutadanes; homes i dones; els i les adolescents...*
- Els **tòpics sexistes**: *treballadors exemplars i treballadores dedicades.*
- Ús asimètric de masculí i femení. És usual sentir 'els musulmans' i en canvi usar 'les dones musulmanes' en fer referència a dones.

Recursos per al llenguatge inclusiu i no sexista

Redactar amb llenguatge inclusiu

PREFERIBLE REDACTAR BÉ, QUE CORREGIR

- En general, ens resultarà sempre més fàcil i natural redactar des d'un principi la frase d'una altra manera, evitant les marques de gènere, que corregir posteriorment un text amb llenguatge sexista.

- Per a la redacció amb llenguatge inclusiu, alternarem els diferents recursos que es presenten en aquesta guia, en funció del que ens permeta l'oració.

Nomenar el gènere concret

- Evidentment, per a persones determinades utilitzarem la **forma del gènere sentit d'aquesta persona**, és a dir, la femenina o la masculina, en funció del gènere amb què s'identifiqui; sempre que el sapiguem.

Despersonalitzar, neutralitzar

EVITAR ESPECIFICAR GÈNERE SI NO ÉS NECESSARI

Per a parlar de grups indeterminats, sempre que puguem, utilitzarem **expressions neutres, invariables, genèriques, o despersonalitzades i termes inclusius, genèrics i col·lectius**.

Llenguatge sexista	Llenguatge inclusiu
Alcalde	Ajuntament, alcaldia
Assessors	Assessoria, consell assessor
Conseller	Departament, conselleria, Consell
Consultor	Consultoria
Degà	Deganat
Delegat	Delegació
Director	Direcció
El gerent	La gerència
President	Presidència
Regidor	Regidoria
Secretari	Secretaria
El vocal	La vocalia
Administrador	Administració

Polítics	Classe política, personal polític, autoritats polítiques
Administratius	Personal administratiu, personal d'administració/ del departament administratiu
Directius	Personal directiu
Funcionaris	Funcionariat, cos funcionarial
Els adolescents	L'adolescència, la població adolescent, sector adolescent, grup d'adolescents; l'adolescent (masc. i fem.)
Els joves	Joventut, població jove, població juvenil, gent jove
Els alumnes	L'alumnat, l'estudiantat
Amics	Amistats
Animadors	Professionals de l'animació Personal expert en/d'animació
Coordinadors	Equip de coordinació
Professors	Professorat, claustre, docència
Formadors	Personal formador, personal responsable de la formació
Voluntaris	Voluntariat, equip de voluntariat
Socs	Agrupació, associació
Membres	Agrupació, assemblea, comissió, col·lectiu, col·lectivitat
Treballadors Empleats	Personal, plantilla, equip
Pares	Famílies i/o responsables legals
Fills	Descendència
Xiquets	Infància, població infantil, menors
Homes	Gent, humanitat, població, gènere humà, éssers humans
Dones de la llar	Treball de la llar, treball domèstic
Metges	Equip mèdic
Veïns	Veïnat (en un barri), comunitat (en un edifici)
Tots	Tothom, tot el món, tota la gent El conjunt de, la totalitat de

Altres termes col·lectius:

- grup, equip, col·lectiu, població, comunitat
- departament, àrea, sector...
- El tractament de *vosté* o *vostès*, i *vos*, en l'àmbit formal, ens permetrà dirigir-nos a persones el gènere de les quals no coneixem, sense haver de marcar-ho.

Ens complau
convidar-los/les/
lo/la

Ens complau convidar-vos

- El valencià compta amb els pronoms personals ***nosaltres*** i ***vosaltres*** que són neutres i incloents ja que no es diferencia el gènere, a diferència del castellà, que sí que desdobra els gèneres, *nosotras* y/o *nosotros*.

Usar estructures impersonals

Per a referir-nos a persones indeterminades (i no a grups) usarem **REFERENTS NO PERSONALS i ESTRUCTURES IMPERSONALS**

- “**Es/se**” + infinitiu/gerundi; pronoms o determinants neutres (**qui/cada/qualsevol/ningú/tothom + verb**); per **a/a fi de + infinitiu, cal, s’ha de, és necessari; estructures passives...**

Llenguatge sexista	Llenguatge inclusiu
Serán beneficiaris i beneficiàries d'estes ajudes	Es beneficiaran d'estes ajudes les persones que.../ l'alumnat que...
Els participants presentaran les sol·licituds	Les sol·licituds de participació es presentaran...
Si esteu interessats	Si teniu interès, si vos interessa..
Benvinguts/udes	Vos donem la benvinguda
...qui serà el coordinador o coordinadora	qui coordinarà...
Tots els participants hauran d'aportar...	Cada participant haurà d'aportar

L'usuari o usuària que vulga renovar la quota

**Per a renovar la quota
A fi de/si es vol...**

FRASES I PERÍFRASIS

Tots els inscrits i les inscrites a l'esdeveniment

**Tothom que s'haja inscrit a l'esdeveniment
Les persones inscrites a l'esdeveniment
Qui s'haja inscrit a l'esdeveniment**

Totes les valencianes i tots els valencians

La població de la Comunitat Valenciana

La persona que represente al president/a ha de presentar l'autorització d'aquest/a

La persona que represente a la presidència ha de presentar-ne l'autorització

El congrés reunirà els i les alumnes, les professores i els professors

**El congrés reunirà la comunitat escolar / educativa
El congrés reunirà l'alumnat i el professorat**

En l'associació estem molt agraïts per la vostra participació al Seminari

Des de l'associació vos agraïm la vostra participació al Seminari

Heu sigut seleccionats per a dirigir el projecte

Vos han seleccionat per a dirigir el projecte

Benvinguts a l'Assemblea General de la nostra entitat

Vos donem la benvinguda a l'Assemblea General de la nostra entitat

Tots els membres del Secretariat podran votar...

Qualsevol membre del Secretariat podrà votar...

Tots els altres participants votaran demà

La resta de participants votarà demà

Estem compromesos

Tenim un compromís

Els assistents a l'esdeveniment

El conjunt d'assistents a l'esdeveniment

Hi va haver 25 assistents

amb una assistència de 25 persones

Els que pensen que

Qui pense que

Els altres

La resta de la gent, altres persones

Molts saben

Com molta gent sap

Es precisa un gerent	Hi ha una vacant per a gerència
Ningú dels presents	Ningú / Cap persona

EXPRESSIONS DESPERSONALITZADES

Redactors	Redactat per:
Sr. / Sra.	Nom
En/Na	Nom (i cognoms)
Destinatari	Destinació / A l'atenció de (A/A)
El/la sol·licitant Nascut/da a Domiciliat a	Dades personals / Cognoms i nom Lloc de naixement Adreça/Domicili
Els sol·licitants	Sol·licituds
Col·laboradors	amb la col·laboració de
Formació d'animador	formació en animació
Graduat en	amb el Grau de

- Quan ens referim a una persona indeterminada (i no a un grup), podem utilitzar **NOMBRES INVARIABLES o GENÈRICS**.

L'interessat	La persona interessada
El sol·licitant	La persona sol·licitant
L'usuari	La persona usuària
El soci	La persona associada / sòcia
L'expert	La persona experta
Admesos i exclosos	Persones admeses i excloses
Cada un Cadascun	Cadascú, cada persona, cada qui
Consumidors	Persones consumidores
Convidats	Persones convidades
Proveïdors	Empreses o entitats proveïdores, o simplement 'proveïdores' (ja que són empreses, entitats, maquiles, fàbriques, organitzacions, persones... tots ells termes femenins en general)

Doble gènere - desdoblament

RECURS A LIMITAR I A UTILITZAR EN AQUESTS CASOS:

- Quan no funcionen o no es **puguen aplicar altres recursos de despersonalització o neutralització**. Evitarem el seu ús reiterat, per a no complicar els textos i la seua lectura; i contrarestar l'argument de "l'economia del llenguatge", d'acord al qual el llenguatge inclusiu seria sistemàticament més llarg i farragós, argument fals com es demostra mitjançant les propostes d'aquesta Guia

El secretari	El secretari o la secretària
Els treballadors	Les treballadores i treballadors

- Pot ser útil quan volem **ressaltar que el missatge va dirigit tant a dones com a homes**, per exemple, en la difusió d'ofertes laborals, formatives o beques, per a animar a dones i homes a accedir a àmbits que estiguen masculinitzats o feminitzats:

Oberta la convocatòria per a una plaça d'informàtic	Oberta la convocatòria per a una plaça d'informàtica o informàtic;
Es busca monitora	Es busca monitor o monitora
Les infermeres s'han reunit	L'equip d'infermers i infermeres s'ha reunit...

- Així com per a **visibilitzar les dones i les seues contribucions** en els àmbits sobre els quals estem comunicant, en la bibliografia, referències, exemples...

Els experts en educació recomanen	Les expertes i experts en educació recomanen...
Autors recomanats	Autores i autors recomanats

- **Prioritzar el gènere que més ens interesse**, sobretot en casos d'infrarepresentació d'un dels sexes, i alternar-los al llarg del text per a no prioritzar sistemàticament un sobre l'altre:

Els futbolistes	Les i els futbolistes
Els estudiants	Les i els estudiants
Les maquilladores	Els maquilladors i les maquilladores

- **Intercalar l'ordre de menció dels gèneres, per a evitar sistemàticament prioritzar el masculí sobre el femení i perpetuar la jerarquizació:** *les i els joves, els ballarins i ballarines...*
- En les **cartes i saludes**, especialment per a emfatitzar la presència d'ambdós sexes.

Benvinguts, companys	Benvingudes, companyes; benvinguts, companys
Estimat soci	Estimat soci, estimada sòcia

Consells de concordança

- Podem utilitzar dos **articles** o bé un sol, amb substantius desdoblats:

els monitors i les monitores
les xiquetes i xiquets

- Si només utilitzem un article, aquest concorda amb el gènere del substantiu més proper:

el director o directora convocarà...

- I dos articles necessàriament amb els substantius invariables

les i els professionals
Alguns dels i les presents

- Hem d'evitar que un adjectiu determine noms de gènere diferent. Si no existeix altra opció, l'adjectiu (i l'article, si n'hi ha) concorden amb el substantiu més pròxim, i qualifiquen ambdós.

Les candidates elegides i
candidats elegits

les candidates i candidats elegits

Els treballadors i treballadores
seran representades

**Els treballadors i treballadores
seran representades**

Explicació del masculí generalitzador

- En cas d'emprar el masculí genèric, i per tal de fer més variats els textos, es poden afegir aposicions explicatives, que clarifiquen que en aquest cas el seu ús respon a la seua funció genèrica.

L'objectiu és proporcionar a tots
una educació integral.

**L'objectiu és proporcionar a tots,
homes i dones, una educació
integral.**

Supressió de determinants

- Amb substantius d'una sola terminació per a ambdós sexes, en què és l'article o determinant el que marca el gènere, podem **suprimir el determinant.**

El curs es dirigeix als
professionals de l'animació

**El curs es dirigeix a professionals
de l'animació**

@; x; o/a

TEXTOS INFORMALS

- **Evitar les formes «o/a» ; «@» ; «x»** en textos redactats i textos formals.
- La doble terminació «**o/a**» es limita únicament a formularis, fitxes d'inscripció, recollida de dades...
- Recursos com la «**@**» o la «**x**» són apropiats per a textos informals: comunicacions per xarxes socials, cartells o il·lustracions, missatges informals...

Llenguatge oral

Tots els recursos exposats en aquesta Guia poden aplicar-se també a l'ús oral del llenguatge (comunicacions orals).

- És fonamental mantenir una escolta activa, tant d'altres persones com de la pròpia comunicació, per a detectar usos sexistes o discriminatoris.
- Hem d'escollir alternatives senzilles quan detectem vocabulari i expressions amb caràcter discriminatori, i practicar la seua substitució fins a la seua integració en la nostra comunicació oral.

Evitar expressions sexistes o estereotipades

REGLA DEL SEXISME:

Si en intercanviar el sexe la imatge o missatge passa a veure's ridícula o incomprendible, en efecte, és sexista.

Tan important com visibilitzar ambdós sexes és **evitar les expressions i frases que impliquen estereotips sexistes i masclistes:**

- **Paraules amb connotacions diferents en funció del sexe:** *dona de la vida* i *dona pública* equivaldrien a *prostituta*, mentre que *home de la vida* i *home públic* no tenen aquesta connotació.
- **Expressions i frases fetes:** *coses de dones*, *coses de xiquetes*, *plorar/córrer/parlar... com una xiqueta...*
- **Expressions i paraules sense correspondència en l'altre gènere:** *harpia*, mala *pècora*, *cavaller*, *cavallerositat*, *homenia*, *home de bé...*
- **Estat civil:** no definim d'acord a l'estat civil, utilitzarem invariablement *senyor* i *senyora*, evitant *senyoreta*, i altres expressions, com per exemple *mare soltera* (preferible *mare sola*).
- **Condicció sexual:** *dos candidats i dues dones*
- **Dependència:** *assistiren el Director i la seua dona, la vicerectora...*
- **Judicis de valor:** ús dels adjectius *masculí* i *femení* amb connotacions sexistes: *actitud masculina*, *moviments femenins...*
- **Aspecte físic:** evitem comentar aspectes físics com l'altura, la bellesa, la constitució, la roba, l'ús o no de maquillatge...
- **Pressupostos sobre el sexe, gènere o orientació sexual:** *tenir ploma*, *tenir pinta de lesbiana*, *pareix un xic/a...* O assumir el gènere per la professió exercida: *les secretàries*; *els metges* i *les infermeres* (preferible *professionals d'infermeria i medicina, personal sanitari, personal mèdic i d'infermeria...*); *els professors* i *les seues esposes* (preferible *el professorat i les seues parelles*)

IMATGE INCLUSIVA I NO SEXISTA

En una societat inclusiva i no discriminatòria que, a més a més, és cada dia més visual, hem de cuidar que les imatges mostren el màxim de diversitat:

- Paritat de sexes
- Diversitat de cossos humans (no normatius: jove, esvelt, bell)
- Diversitat d'estilismes i aparences
- Diversitat ètnica
- Diversitat funcional
- Diversitat sexual
- Intergeneracionalitat
- ...

Recordem que:

REGLA DEL SEXISME:

Si en intercanviar el sexe la imatge o missatge passa a veure's ridícula o incompreensible, en efecte, és sexista.

CRITERIS PER A GARANTIR UNA IMATGE INCLUSIVA

- **Aplicar el principi de transversalitat o *mainstreaming* de gènere: integrar la dimensió de gènere** en tots els nivells – disseny, desenvolupament i avaluació– de la pàgina Web, xarxes socials, cartells, fullets...
- **Revisar la nostra iconografia i allò que mostra a la societat:** examinar detingudament i conscientment la implicació que tenen les nostres imatges en el manteniment o eliminació de les desigualtats entre homes i dones, estereotips, rols de gènere...
- **Comptar amb un equip tècnic amb perspectiva de gènere, i el més paritari possible:** com que la informàtica i les noves

tecnologies són un àmbit predominantment masculí, comptar amb personal amb formació específica i representació d'ambdós sexes ens ajudarà a no perdre de vista la perspectiva de gènere; així com la diversitat d'opinions i percepcions subtils sobre els nostres continguts.

- **Mostrar i reconèixer la pluralitat ("dones"):** és important tenir present que ens referim a un col·lectiu divers i plural, en el qual existeixen les dones, i no un únic model de dona.
- **Evitar la reproducció i perpetuació de l'objectivització, cosificació, hipersexualització de la dona:** dona com a objecte de desig, objecte sexual, atractiva, sexualitzada...
- **Evitar la perpetuació de rols i estereotips de gènere:** en allò que fan homes i dones a les nostres imatges, la seua actitud, equilibrar els rols, contrarestar-los (homes cuidant, dones professionals d'àmbits masculinitzats...)
- **Elaborar dissenys el més "neutres" possible:** jugar amb els colors, icones, imatges... per evitar que s'identifiquen amb estereotips d'allò femení i allò masculí.

IMPULS!