Guia de comunicació inclusiva i no sexista

Per al treball intern i l'atenció a la ciutadania a l'Ajuntament de Tossa de Mar

Guia de comunicació inclusiva i no sexista

Per al treball intern i l'atenció a la ciutadania a l'Ajuntament de Tossa de Mar

LaGroc
Consultoria i produccions culturals sobre diversitat i gènere
www.lagroc.com

Tossa INCLOU

Índex

• Per què necessitem la comunicació inclusiva?

• Estratègies per aplicar la comunicació inclusiva

Breu apunt teòric: androcentrisme i sexisme, dos conceptes diferents

Com evitar l'androcentrisme

Estratègia 1. Emprar paraules genèriques o neutres

Estratègia 2. Ometre o substituir el subjecte, l'article o el determinant

Estratègia 3. Evitar l'ús d'home com a referent universal

Estratègia 4. Utilitzar la passiva reflexa

Estratègia 5. Emprar perífrasis inclusives o reformular la redacció

Comunicació escrita

Com evitar el sexisme

Estratègia 1. Reconèixer les dones com a subjectes amb identitat i trajectòria pròpia

Estratègia 2. Evitar els estereotips de gènere

Estratègia 3. No utilitzar expressions pejoratives diferenciades per gènere

Estratègia 4. Evitar esmentar «la dona» quan no és necessari

Estratègia 5. Aplicar els mateixos criteris de tractament a homes i dones

Com evitar el racisme i l'etnocentrisme

Com adreçar-nos correctament a les persones LGBTI

Com evitar el capacitisme

Com evitar els estereotips en salut mental

Com evitar l'edatisme

Com evitar el classisme

• Comunicació visual inclusiva

Per què necessitem la **comunicació inclusiva?**

Per què necessitem la **comunicació inclusiva?**

Una comunicació respectuosa amb totes les persones és clau per avançar cap a una societat més justa, equitativa i diversa. El llenguatge no és neutre: demostra com entenem el món i també pot contribuir a reproduir desigualtats o, al contrari, a transformar-les.

Per això, és important conèixer i revisar algunes formes d'expressió que, sovint de manera inconscient, invisibilitzen o desvaloritzen determinats col·lectius. Incorporar la comunicació inclusiva i no sexista ens ajuda a reconèixer totes les experiències, garantir el respecte a la diversitat i afavorir una convivència basada en la igualtat.

Autoria **Freepik**

Estratègies
per aplicar la comunicació inclusiva

Estratègies per aplicar la comunicació inclusiva

Els usos lingüístics androcèntrics o sexistes no només reflecteixen una ideologia discriminatòria, sinó que també la reforcen i la perpetuen. Revisar la manera com ens comuniquem és, doncs, una eina imprescindible per avançar cap a relacions més igualitàries i una societat lliure de discriminacions.

Breu apunt teòric:
ANDROCENTRISME i SEXISME, dos conceptes diferents
L' androcentrisme i el sexisme no són el mateix, tot i que sovint es confonen.

ANDROCENTRISME

Què és?
Mirada que situa els homes com a mesura universal i deixa fora les experiències, sabers i realitats de les dones i d'altres identitats de gènere.

Com es manifesta?
Les dones i altres identitats queden invisibilitzades o excloses.

- Ús del masculí com a genèric per referir-se a col·lectius diversos.
- Ús de l'home com a referent universal *(els drets de l'home).*

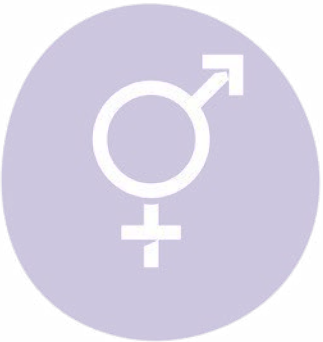
SEXISME

Què és?
Es manifesta a través d'actituds i discursos que menyspreen o desvaloritzen les dones pel fet de ser-ho, basats en una ideologia de superioritat masculina.

Com es manifesta?
Desvaloració explícita o implícita de les dones i altres identitats dissidents.

- Paraules amb significats diferents segons el gènere *(secretari o secretària)*
- Termes que no tenen equivalència segons el gènere *(cavallerositat, harpia)*
- Estereotips sexistes *(plores com una noia)*
- Refranys i frases fetes que transmeten violència *(a l'ase i a la mala muller, bastonades has de fer)*
- Dissimetria en els tractes de cortesia *(senyor, senyora i senyoreta)*

Com evitar **l'androcentrisme**



SABIES QUÈ...

Quan parlem que a la prehistòria l'home s'alimentava de la caça, solem pensar en un home caçant grans animals mentre una dona es queda a la cova cuinant o recollint herbes. Tot i això, les evidències arqueològiques proven que entre el 30% i el 50% de les persones que caçaven eren dones. Per això és important fer servir formes lingüístiques que reflecteixin aquesta realitat, per evitar invisibilitzar les dones, interpretar l'experiència masculina com a universal i no generar problemes d'ambigüitat o falta de comprensió.

Si vols més informació, pots consultar:

- ***La creació del patriarcat,*** Gerda Lerner.
- ***Prehistorias de mujeres***, Marga Sánchez Romero. Estratègies per aplicar la comunicació inclusiva

A continuació et presentem **5 estratègies** que pots fer servir per evitar el masculí genèric. És molt important que empris cada estratègia depenent del context i que el sentit de la frase sigui exactament el mateix que en la forma original.

ESTRATÈGIA 1. Emprar paraules genèriques o neutres

Sempre que sigui possible, és preferible optar per un substantiu que sigui genèric, és a dir, que ja incloguin totes les persones. Per a fer-ho, tenim diverses opcions:

Convertir el substantiu masculí genèric en adjectiu de la paraula que volem canviar

Per exemple, podem fer servir de base genèrica: població, personal, cos, gent, món, part, col·lectiu, públic, equip, ciutadania, comunitat, promoció, conjunt o responsable, entre altres

MASCULÍ GENÈRIC	FORMA INCLUSIVA
• Els treballadors de l'Ajuntament	• El personal municipal
• Els tossencs han participat...	• La població de Tossa de Mar
• Els tècnics de medi ambient	• L'equip tècnic de medi ambient
• Aquest comunicat és important per tots	• Aquest comunicat és importat per a tot el món / per a tota l'Administració / per a tota la comunitat
• Els treballadors de la brigada municipal	• La brigada municipal
• Els inspectors municipals	• El cos d'inspecció municipal
• Els membres del tribunal han decidit que	• El tribunal qualificador ha decidit que...

PREGUNTES FREQÜENTS

Funcionaria la paraula *persona* a tots els exemples anteriors?

Persona és una paraula neutra que ens permet aplicar el llenguatge inclusiu, però a vegades n'abusem i fem que el text sigui feixuc, o bé canviem el sentit de la frase. Per exemple, *una persona aturada* no és el mateix que algú que està a l'atur.

Quan la podem fer servir?

Podem fer servir la paraula persona quan no trobem alternativa o quan ens referim a l'individu, però si hi ha alguna altra opció amb una paraula genèrica és millor que la fem servir.

b Substantius col·lectius

Aquestes paraules s'utilitzen quan volem referir-nos a una pluralitat de persones d'un mateix grup, estament o categoria.

MASCULÍ GENÈRIC	FORMA INCLUSIVA
• Els estudiants	• L'alumnat
• Els voluntaris	• El voluntariat
• Els veïns	• El veïnat
• Els ciutadans	• La ciutadania
• Els joves	• El jovent / la joventut
• Els nens	• Infància, mainada, canalla, criatures...
• Els clients	• La clientela
• Els amics	• Les amistats
• Els comerciants	• El comerç / el teixit comercial /

C Expressions neutres o despersonalitzades

Les expressions neutres no es refereixen en concret a cap persona sinó a la totalitat del fenomen o col·lectiu.

MASCULÍ GENÈRIC

- Els administratius tramitaran l'expedient
- Els treballadors de neteja han reforçat el servei
- Els policies locals controlaran l'accés
- Els tècnics de cultura organitzaran l'acte
- Ha baixat el nombre d'aturats al municipi
- Els jutges no saben com abordar...

FORMA INCLUSIVA

- L'Oficina d'Atenció Ciutadana tramitarà l'expedient
- El servei de neteja ha reforçat el servei
- La Policia Local controlarà l'accés
- La regidoria de cultura organitzarà l'acte
- Ha baixat l'atur al municipi
- La justícia no sap com abordar...

d Paraules abstractes

Depenent del context, es poden utilitzar aquesta tipologia de paraules que es refereixen al càrrec, professió, ofici o titulació i no a la persona que l'ocupa o l'exerceix.

MASCULÍ GENÈRIC

- Els conserges
- L'alcalde
- El president
- El director
- L'especialista
- La secretària

FORMA INCLUSIVA

- La consergeria
- Alcaldia
- Presidència
- Direcció
- Especialitat
- Secretaria

ATENCIÓ

En català, com a norma general, els càrrecs, títols nobiliaris i dessignacions professionals s'escriuen en minúscula. Així doncs:

L'alcalde s'ha reunit amb les entitats ~~**L'Alcalde**~~ s'ha reunit amb les entitats.

ESTRATÈGIA 2. Ometre o substituir el subjecte, l'article o el determinant

Quan un substantiu té una única forma per a tots els gèneres, és possible ometre l'article o el determinant que marca el masculí. Aquesta estratègia permet simplificar el text i evitar el masculí genèric. En altres casos, es pot substituir la referència personal per formes neutres com qui, qualsevol, cada o tothom, que no indiquen gènere i mantenen la claredat del missatge.

MASCULÍ GENÈRIC

- Activitat adreçada als majors de 16 anys
- No es permet l'entrada als acompanyants
- Els que vulguin participar en la consulta
- Tots poden presentar suggeriments

FORMA INCLUSIVA

- Activitat adreçada a majors de 16 anys
- No es permet l'entrada a acompanyants
- Qui vulgui participar a la consulta
- Tothom pot presentar suggeriments

ESTRATÈGIA 3. Evitar l'ús d'home com a referent universal

Fer servir el terme «home» per referir-se a tota la humanitat o a persones de diversos gèneres genera una visió androcèntrica. És preferible utilitzar formes que incloguin explícitament el conjunt de les persones.

MASCULÍ GENÈRIC

- Els drets de l'home
- El canvi climàtic és fruit de l'acció de l'home

FORMA INCLUSIVA

- Els drets humans
- El canvi climàtic és fruit de l'acció humana / de la humanitat

ESTRATÈGIA 4. Utilitzar la passiva reflexa

La passiva reflexa permet centrar el missatge en l'acció i no en qui la realitza, fet que evita referències de gènere innecessàries i afavoreix una redacció més neutra.

MASCULÍ GENÈRIC

- Els veïns poden presentar instàncies a l'Oficina d'Atenció Ciutadana
- Els conserges obren l'equipament a les 9 h

FORMA INCLUSIVA

- Es poden presentar instàncies a l'Oficina d'Atenció Ciutadana
- L'equipament s'obre (o obre) a les 9 h

ESTRATÈGIA 5. Emprar perífrasis inclusives o reformular la redacció

Les perífrasis permeten expressar el mateix contingut amb una formulació més neutra i inclusiva.

MASCULÍ GENÈRIC

- Benvinguts a l'acte institucional
- Estaran obligats a presentar la documentació
- Els veïns interessats han de presentar la sol·licitud
- Busquem un tècnic responsable d'administració

FORMA INCLUSIVA

- Us donem la benvinguda a l'acte institucional
- Tindran l'obligació de presentar la documentació
- Per presentar la sol·licitud cal aportar...
- Oferta laboral: personal tècnic administratiu

Comunicació escrita

L'objectiu de la comunicació és transmetre un missatge de forma clara. Els registres orals poden acceptar els desdoblaments més fàcilment, però la comunicació escrita ha d'evitar expressions forçades o artificioses que dificulten la comprensió o generen falta de coherència.

Així doncs, a la comunicació escrita és especialment important emprar les estratègies descrites a l'apartat anterior. A vegades, però, això no és possible. En aquest cas, cal tenir en compte que tenim 3 recursos possibles: desdoblar, fer servir la barra inclinada (/) o altres símbols.
Vegem-ho!

Desdoblar

En determinades situacions, pot ser pertinent mencionar explícitament dones i homes, especialment quan es vol fer visible la presència de tots els gèneres o quan el context no permet utilitzar formes genèriques, col·lectives o despersonalitzades. En aquests casos, es pot recórrer a les formes dobles, en femení i masculí, sobretot en singular.

La referència als dos gèneres es pot expressar mitjançant:
• **Formes completes** (regidores i regidors)
• **Formes abreujades** (regidors/es)

Les formes completes tenen l'avantatge que presenten els dos termes amb el mateix pes i visibilitat, sense que el femení aparegui com una extensió del masculí. A més, resulten més naturals en la lectura i s'ajusten millor al llenguatge habitual. En aquest cas, els dos termes s'uneixen amb les conjuncions «i» o «o», sense necessitat d'establir sempre el mateix ordre.

PREGUNTES FREQÜENTS

Quan és recomanable utilitzar-les?
L'ús de les formes dobles és adequat en comunicats, convocatòries, ofertes públiques o documents administratius en què es vol explicitar la referència a dones i homes. També és recomanable quan el text s'adreça a una persona concreta i no se'n coneix el gènere, ja que permet evitar pressupòsits. Així mateix, és una bona opció per donar visibilitat a càrrecs, funcions o professions que tradicionalment han estat ocupats majoritàriament per un sol sexe, contribuint a trencar estereotips i reforçar la igualtat.

Quan és recomanable evitar-les?

Les formes dobles poden resultar poc pràctiques en textos extensos o tècnics amb una elevada densitat de contingut, ja que la repetició constant pot dificultar la lectura. En aquests casos, és preferible optar per altres recursos més àgils, com ara substantius col·lectius, expressions neutres o fórmules despersonalitzades, que permeten mantenir la inclusió sense comprometre la claredat del document.

Un dels dubtes més habituals en l'ús del llenguatge inclusiu és com establir la concordança quan es fan servir formes dobles o quan es fa referència a col·lectius mixtos.

Què ha de concordar	Què està passant?	Com ho hem de fer?	Forma inclusiva
Articles	Si els articles es coordinen amb «i»	No ometre cap article per assegurar que tant el femení com el masculí tenen el mateix pes	Els regidors i les regidores
	Articles coordinats amb «o»	Desdoblar el nom però no l'article per evitar que es considerin col·lectius diferenciats	Correspon als tècnics o tècniques I no: ~~Correspon als tècnics o les tècniques~~
	Una paraula té la mateixa forma per al masculí i el femení	L'article manté la forma doble	Una cap o un cap de servei

Què ha de concordar	Què està passant?	Com ho hem de fer?	Forma inclusiva
Invariables i determinants	Paraules que sense variar la forma es poden referir a homes i dones	Doblar l'article en les dues formes	Els i les representants.
Adjectius i participis	Apareix un adjectiu o participi variable a una forma doble	No cal desdoblar. S'empra una forma única, tant en singular com en plural, i segons les normes catalanes ha de ser en masculí	Els administradors i administradores alts.
	Termes compostos relatius a professions i càrrecs	Repetir l'adjectiu, si és variable. No és necessari si és invariable	Tècnic agrònom o tècnica agrònoma Tècnic o tècnica social
Preposicions	Preposició precedeix una forma doble	No cal repetir-la, tot i que es pot utilitzar la preposició i l'article corresponent al primer element enumerat.	Signatura del regidor o la regidora.

b La barra inclinada

Quan parlem de formes dobles abreujades ens referim a aquelles construccions que es creen mitjançant la barra inclinada sobre la forma masculina. Per exemple: els regidors/es.

PREGUNTES FREQÜENTS

Quan és recomanable utilitzar-les?
Per estalviar espai a impresos, instàncies, llistes, taules o gràfics.

Quan és recomanable evitar-les?
A qualsevol altre text (informe, plecs tècnics o administratius, comunicació interna o amb la ciutadania, etc.) perquè la forma masculina segueix sent la principal.

C Altres símbols

En ocasions, es poden veure altres símbols, com ara @ o X per fer que una paraula sigui genèrica. Per exemple: tècnics, soci@s, etc.

Recomanem **NO** fer-les servir perquè:

1. No es pot emprar en llenguatge administratiu, ja que no té reconeixement lingüístic.
2. Dificulta la lectura i la comunicació oral.
3. No és accessible, ja que els lectors de pantalles no els reconeixen.

Com evitar el sexisme

ESTRATÈGIA 1. Reconèixer les dones com a subjectes amb identitat i trajectòria pròpia

Cal evitar definir les dones per la seva relació amb homes o presentar-les com a figures secundàries. És important esmentar-ne el nom, el càrrec i les aportacions per visibilitzar-ne el paper actiu.

FORMA SEXISTA

- La dona de l'escriptor va publicar un llibre
- Tres directors i dues dones formen la comissió d'urbanisme
- A Dolors Aleu se li va concedir el dret a anar a la universitat per cursar medicina el 1882.
- El projecte va tirar endavant gràcies a la tècnica, que va fer el seguiment i el regidor Marc Serra, que el va validar

FORMA INCLUSIVA

- L'autora (idealment amb nom i cognoms) va publicar un llibre
- Tres directors i dues directores formen la comissió d'urbanisme
- Dolors Aleu va aconseguir anar a la universitat per cursar medicina el 1882.
- El projecte va tirar endavant gràcies a la tècnica de Joventut, Laura Martínez, responsable del seguiment tècnic, i al regidor Marc Serra, que el va validar.

ESTRATÈGIA 2. Evitar els estereotips de gènere

Els estereotips associen qualitats diferents a homes i dones i reforcen desigualtats. La comunicació institucional ha de descriure les persones amb criteris professionals i no estereotipats.

FORMA SEXISTA

- L'organització del congrés va ser impecable, va destacar l'eficàcia de l'equip tècnic i l'amabilitat i atenció al detall de les hostesses.
- Les de la neteja, les cuineres
- Agraeixo la professionalitat dels tècnics i l'amabilitat de les administratives de l'Ajuntament.
- Els operaris de la brigada i les noies de l'Oficina de Joventut han resolt la incidència.

FORMA INCLUSIVA

- L'organització del congrés va ser impecable, tant l'equip tècnic com el personal de protocol, va destacar per la seva professionalitat.
- El personal de la neteja, l'equip de cuina
- Agraeixo la professionalitat i el bon tracte de tot el personal tècnic i administratiu de l'Ajuntament.
- El personal de la brigada municipal i de l'Oficina de Joventut han resolt la incidència.

ESTRATÈGIA 3. No utilitzar expressions pejoratives diferenciades per gènere

Algunes paraules o tractaments afectuosos dirigits només a dones poden resultar discriminatoris. Cal emprar formes respectuoses i equivalents per a tothom.

FORMA SEXISTA

- Gràcies, guapa / nena / bonica
- Aquesta tasca és cosa de dones

FORMA INCLUSIVA

- Gràcies
- Aquesta tasca no és prioritària

ESTRATÈGIA 4. Evitar esmentar «la dona» quan no és necessari

Quan el gènere ja és evident en el substantiu, afegir «dona» pot generar sensació d'excepcionalitat. És preferible utilitzar la forma professional directa.

FORMA SEXISTA

- Les dones arquitectes municipals
- El 30% de dones treballadores
- Les dones empresàries del sector turístic han rebut un premi internacional

FORMA INCLUSIVA

- Les arquitectes municipals
- El 30% de treballadores
- Les empresàries del sector turístic han rebut un premi internacional

ESTRATÈGIA 5. Aplicar els mateixos criteris de tractament a homes i dones

Cal usar el mateix ordre, tractament i identificació independentment del gènere, evitant jerarquies simbòliques.

FORMA SEXISTA

- El senyor López i la senyoreta Marta
- Han arribat els Pérez
- Has vingut a veure la Nahid?

FORMA INCLUSIVA

- El senyor López i la senyora Martí
- Ha arribat la família Pérez i Garcia.
- Has vingut a veure la regidora Khalid?

Algunes recomanacions...

- **Assegurar que totes les persones de l'equip poden participar per igual a la presa de decisions.** És recomanable enviar prèviament a la reunió un ordre del dia amb els punts a tractar, els objectius de cada punt i la informació necessària perquè tothom pugui opinar per igual.
- **Implementar la conciliació a l'espai laboral.** Evitar planificar reunions a primera o darrera hora de la tarda i establir clarament l'horari de la trobada ajudarà a reduir bretxes significatives entre el personal.
- **Revisar les tasques informals.** Qui agafa el telèfon? Qui pren l'acta de la reunió? Qui la lidera? Normalment, a les dones s'assignen les tasques reproductives, és a dir, les que són necessàries pel bon funcionament de l'ens però que, malauradament, no estan socialment reconegudes. És important diversificar aquestes tasques i assegurar que existeix una paritat a cada lloc de treball. En aquest mateix sentit, cal revisar com ens dirigim a homes i dones: ho fem de forma paritària? Mirem només als homes a les reunions?

Com evitar el racisme i l'etnocentrisme

Algunes expressions lingüístiques reflecteixen prejudicis d'origen colonial o estereotips culturals. Evitar-les contribueix a una comunicació respectuosa amb la diversitat d'orígens.

FORMA NO INCLUSIVA

- Persona immigrant
- Persona de color/negret
- Tercer món
- Immigrant il·legal, sense papers
- Raça gitana
- Anar al *paki* o comprar *al xino*
- Població vulnerable, dones/homes vulnerables

FORMA INCLUSIVA

- Persona migrant [1]
- Persona negra / persona afrodescendent / persona negra africana o afroamericana [2]
- Economies emergents, països en transició econòmica
- Persona en situació administrativa irregular
- Ètnia gitana / poble gitano / poble romaní [3]
- Anar al supermercat, anar al 24 hores, anar al basar.
- Persones en situació d'exclusió social, exclusió política, exclusió econòmica...

[1] La migració és un procés que comença i acaba. No és per si mateix un tret definitori.
[2] S'han d'evitar els eufemismes.
[3] El terme raça no és pertinent en éssers humans.

PREGUNTES FREQÜENTS

Podem parlar de races per referir-nos a persones humanes?
No. Biològicament, només podem parlar de raça quan hi ha una intervenció artificial dins una espècie. Per tant, no és aplicable a l'espècie humana, ja que no hi ha intervenció en el genoma de les persones. En tot cas, hem de parlar d'ètnia o origen.

Una persona blanca o europea pot patir racisme?
Generalment, no. Quan parlem de racisme ens referim a una discriminació estructural. Una persona blanca, doncs, no pot patir racisme perquè no hi ha cap estructura social que sistemàticament la discrimini.

Algunes recomanacions...

- **Evitar parlar de l'ètnia de les persones si no és necessari.** Per exemple, si no és rellevant que una persona sigui afroamericana, no és necessari especificar-ho.
- **Evitar emprar adjectius com a noms.** Si diem «aquest projecte tindrà un gran impacte als marroquins» estem generalitzant i contribuint a la creació d'estereotips. És preferible emprar la paraula correctament «la població marroquina» i, en tot cas, assegurar-nos que aquesta especificació és significativa.

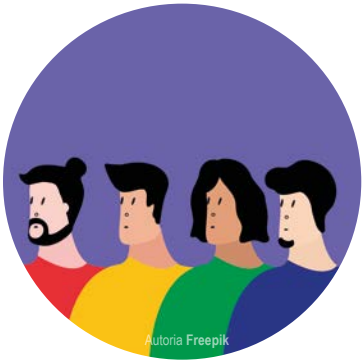
ÀRAB, ISLÀMIC O MUSULMÀ?

Islam és el nom de la religió.
Musulmà fa referència a les persones que segueixen l'islam.
Islàmic fa referència a elements abstractes, com ara la cultura, l'art o la literatura islàmica.

Aquests conceptes són diferents **d'àrab**, que s'usa per referir-se a la ciutadania o persones amb origen de les regions aràbiques.

Autoria **Freepik**

Com adreçar-nos correctament a les persones LGBTI



Si ateneu directament a la ciutadania durant la vostra jornada laboral, podeu:

1. **Generar un espai de confiança i respecte.** Afavorir que qualsevol persona se senti còmoda durant l'atenció, utilitzant un tracte proper, respectuós i sense judicis, per facilitar una comunicació clara i una millor resposta a les seves necessitats.

2. **Fer servir termes com «parella» o «família»** en lloc d'assumir «marit» o «esposa», i evitar pressupòsits sobre la composició familiar o la identitat de la persona en el procés de recollida d'informació.

3. **No pressupostar heterosexualitat ni identitat de gènere.** Qualsevol persona usuària pot identificar-se com a part del col·lectiu LGBTI+ o tenir realitats familiars diverses. Cal evitar preguntes o comentaris basats en suposicions i adaptar el tracte a la informació que la mateixa persona decideixi compartir.

4. **Respectar el nom sentit i els pronoms de la persona.** Quan sigui necessari utilitzar el nom o el tractament, s'ha de prioritzar el que la persona indiqui, encara que no coincideixi amb la documentació administrativa, d'acord amb la normativa vigent i les bones pràctiques d'atenció pública.

5. **Garantir la confidencialitat i la privacitat.** Les dades relatives a l'orientació sexual o identitat de gènere formen part de l'esfera personal i només s'han de tractar quan sigui imprescindible per al procediment administratiu corresponent.

6. **Evitar parlar «del trans» o «la trans».** Ser trans no defineix qui som. Únicament és pertinent indicar que una persona és trans quan és significatiu pel context, i sempre amb el seu consentiment. Per exemple: avui ha vingut Joana Garcia, una dona trans, a fer una formació sobre el bon tracte cap a persones trans. En aquests casos, és sempre preferible preguntar a la persona com vol ser presentada.

7. **Evitar parlar només de «dos gèneres».** En canvi, és preferible utilitzar expressions com «diferents gèneres» o «diversitat de gènere».

PREGUNTES FREQÜENTS

Quina és la diferència entre trans, transsexual i transgènere?

Les persones transsexuals són les que han realitzat una operació d'afirmació de gènere, mentre que les transgèneres no ho han fet. En tot cas, és preferible fer servir la construcció trans o trans*, per evitar focalitzar la identitat de gènere en els genitals.

Com evitar el capacitisme

La malaltia d'una persona no la defineix i, per tant, discriminar una persona a causa de la seva diversitat funcional o discapacitat és capacitisme.

Les expressions capacitistes són aquelles que reflecteixen prejudicis, estigmatització o discriminació cap a persones amb discapacitats o diversitat funcional. Aquestes expressions poden ser paraules, frases o actituds que menyspreen, ridiculitzen o exclouen les persones amb discapacitats, reforçant estereotips negatius i perpetuant la discriminació en la societat.

UNA PREMISA ESSENCIAL...

El llenguatge inclusiu no-capacitista proposa canviar el "ser" pel "tenir" discapacitats, perquè les persones són més que la seva discapacitat. Jo no sóc cega sinó que *tinc* ceguera.

A més a més, cal tenir en compte:

1. **Evitar eufemismes.** Hi ha expressions que s'utilitzen per no mirar de cara la discapacitat i per intentar alleugerir-la a partir de crear una imatge més suau. La realitat de la discapacitat s'ha de descriure amb termes propis, no amb eufemismes.

2. **Evitar paternalismes i llenguatge infantilitzat.** Moltes vegades quan ens dirigim a persones amb discapacitat ho fem en un to paternalista i de compassió o utilitzant diminutius quan ens referim a persones adultes. També hem d'evitar qualificatius emocionals com *lamentable, desgraciat, infeliç o desafortunat* i no utilitzar les locucions, *és víctima (d'una discapacitat) o està afectat (per una discapacitat)* per expressar que una persona té o presenta una discapacitat.

3. **Evitar el tòpic de superació.** Un estereotip freqüent és atribuir valors sobrehumans a les persones amb discapacitat que han aconseguit certs èxits o se'ls presenta com a models de superació.

Estratègia	Forma capacitista	Forma inclusiva
Passar del *SER* al *TENIR*	Discapacitat/a Persona amb capacitats diferents/ persones diferents	Persona amb discapacitat / persona en situació de discapacitat / col·lectiu amb diversitat funcional
	És víctima de / està afectat o afectada per / pateix d'una discapacitat	Té / presenta / manifesta (una discapacitat) [4]
Emprar la terminologia correcta	Defecte de naixement	Discapacitat congènita
	Dependent	Persona en situació de dependència
	Llenguatge de Braille	Sistema Braille /Braille

[4] Així s'evita el llenguatge compassiu.

Estratègia	Forma capacitista	Forma inclusiva
Emprar la terminologia correcta	Llenguatge de signes / llenguatge de sordmuts / llenguatge de mímica	Llengua de signes
	Traductor o traductora de llengua de signes / intèrpret de mímica / intèrpret de llenguatge mímic / intèrpret de sordmuts	Intèrpret de signes
	Sonotone	Audiòfon / implant coclear
	Nan o nana	Persona amb nanisme / persona amb acondroplàsia / persona d'estatura baixa [5]
	Taca-taca	Caminador
	Aparcament per a minusvàlids / lavabo per a minusvàlids	Aparcament accessible / lavabo accessible
Evitar eufemismes o tòpics de superació	És un nen especial [6]	És un nen amb discapacitat / diversitat funcional
	A la revista d'aquest mes us presentem històries de superació de persones discapacitades	A la revista d'aquest mes, us presentem històries de vida de persones amb discapacitat

[5] El terme enanisme es restringeix en l'àmbit mèdic.
[6] Quan s'aplica el qualificatiu especial a una persona pot semblar que se li atribueixen qualitats positives quan en realitat això acaba sent un eufemisme que posa accent a la diferència i reforça la idea que una persona amb discapacitat no té les mateixes oportunitats que les altres.

Com evitar els estereotips en Salut mental

Els trastorns mentals o problemes de salut mental són una alternació conductual, psíquica o mental deguda a la interacció de factors biològics, psicològics i socials que provoquen canvis funcionals significatius en la vida d'una persona i un grau de sofriment en la persona afectada i el seu entorn. No s'ha de confondre amb la discapacitat intel·lectual. Alguns exemples són: l'esquizofrènia, el trastorn de l'estat d'ànim, trastorn bipolar, trastorn límit de personalitat (TLP), els trastorns d'alimentació, trastorn d'estrès post traumàtic, ansietat i depressió.

Al voltant de la temàtica de salut mental hi ha multitud d'estereotips i és fonamental fer un treball de conscienciació i documentació per evitar reproduir-los i continuar creant falses creences que perpetuen l'estigma en salut mental.

Els errors més freqüents en tractar temes de salut mental són:

1. **Utilitzar generalitzacions com "els malalts mentals són" o "els esquizofrènics es comporten":** els problemes de salut es viuen i afecten cada persona de forma diferent. Parlar d'aquesta manera fa que redueixin la persona a una sola circumstància de la seva vida i marcant-la per sempre.

2. **Tractar-les amb compassió i paternalisme:** l'àmplia majoria de persones amb trastorns mentals o problemes de salut mental són capaços de participar en espais comunitaris, laborals i socials.

3. **Confondre trastorn mental amb discapacitat psíquica o demència**: el trastorn mental no disminueix ni deteriora les facultats mentals d'una persona, sinó que les altera.

4. **Associar que són persones violentes i/o agressives o que tenen doble personalitat** a causa de la seva situació de salut mental.

En el llenguatge, de vegades, s'utilitzen termes que poden estigmatitzar les persones amb problemes de salut mental. A continuació, podem veure alguns exemples per parlar dels problemes de salut mental amb naturalitat i sense prejudicis:

FORMA ESTIGMATITZADORA

- Dement/boig o boja / trastornat-ada / malalt-a mental / esquizofrènic-a[7] Depressiu o depressiva / paranoic o paranoica / maníac o maníaca / trastornat o trastornada /llunàtic-a
- El malalt mental, la persona que pateix una malaltia mental, la víctima
- Tancat-a en un manicomi/psiquiàtric
- Reclusió, internament...

FORMA INCLUSIVA

- Persona amb problemes de salut mental / persona que té o conviu amb un trastorn mental o amb problemes de salut mental
- Persones amb problemes de salut mental / persona que té o conviu amb un trastorn mental
- Pacient o persona ingressada en un centre de salut mental/centre de dia/centre de rehabilitació
- Ingrés hospitalari en...

[7] S'ha d'evitar el llenguatge pejoratiu.

Com evitar l'edatisme

L'edatisme és un concepte que es refereix a la discriminació basada en l'edat. Pot afectar tant persones grans com persones més joves i es manifesta a través de prejudicis, estereotips i discriminacions basades en l'edat cronològica.

- **Estereotips negatius:** associar automàticament l'edat avançada amb manca de capacitat, independentment de la salut mental o física d'una persona. Per exemple, assumir que les persones grans tenen dificultats per aprendre noves coses.
- **Restriccions injustificades:** limitar l'accés a certs tractaments mèdics o procediments invasius basant-se únicament en l'edat de la persona i sense tenir en compte el seu estat de salut o desitjos individuals.
- **Manca de participació en decisions de salut:** ignorar les preferències i desitjos d'una persona gran en el pla de tractament assumint que no té capacitat per prendre decisions informades sobre la seva pròpia salut.
- **Usar termes erronis:** no usar el genèric avis o àvies en el cas de parlar de persones grans ja que els avis i les àvies són persones que han tingut descendència i no podem assumir que sempre és així.

- **Manca d'adaptacions:** no proporcionar les adaptacions necessàries a la nostra persona interlocutora, com a material de lectura amb lletra més gran o facilitar informació de manera més clara.

- **Discriminació laboral:** excloure les persones grans de l'àmbit laboral a causa de prejudicis sobre la seva capacitat per aprendre noves habilitats o adaptar-se a canvis.

Exemples de situacions edatistes en persones joves:

- **Estigmatització de la joventut:** associar les persones joves amb estereotips negatius com la irresponsabilitat, la manca d'experiència o la manca de compromís.

- **Manca de reconeixement:** ignorar les opinions i contribucions de les persones joves en contextos socials o laborals assumint que la seva joventut implica manca de coneixement o perspectiva.

- **Estigmatització en salut mental:** associar automàticament problemes de salut mental en joves amb etapes normals de l'adolescència sense avaluar adequadament la situació.

- **Tracte condescendent:** parlar els pacients joves en un to condescendent o infantilitzat assumint que no comprenen la informació oferta.

- **Manca de privacitat:** no respectar la privacitat de les persones joves en tractar detalls mèdics o diagnòstics amb la seva família o altres persones adultes sense el consentiment o explicacions adequades.

- **Manca de participació en decisions de salut:** ignorar les preferències i desitjos d'una persona jove en el pla de tractament assumint que no té capacitat per prendre decisions informades sobre la seva pròpia salut.

ALGUNS ESTEREOTIPS

Cap a persones grans...

- La gent gran no s'adapta als canvis.
- És massa gran per incorporar-se en aquest projecte.
- Aquest lloc és per a gent jove, vostè ja no està per això.
- No donem aquesta feina d'Excel a en Manel ja que al ser gran no sap fer anar la tecnologia.
- És que la gent gran es comporten com nens petits.

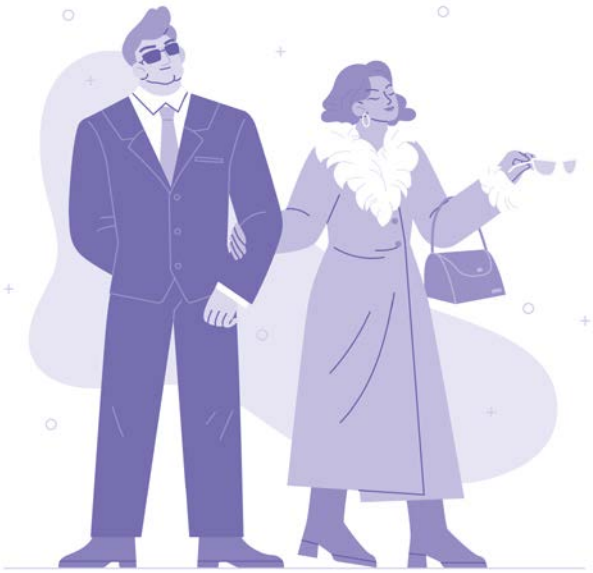
Cap a persones joves...

- Ets massa jove per opinar d'això.
- El jovent d'avui dia no vol treballar.
- Això són coses de l'edat, ja et passarà.
- No tens prou experiència per assumir aquesta responsabilitat.

Estratègia	Forma edatista	Forma inclusiva
Evitar emprar paraules discriminatòries	La tercera edat	Persones grans / octogenaris / nanogenaris
Evitar mencionar l'edat si no és necessari	Has conegut la Sandra? Té 23 anys, però és una bona treballadora.	Has conegut la Sandra? És bona treballadora.
	En Josep no entén res del que li dic. Sé que té 60 anys, però encara ho podria intentar una mica.	En Josep no entén res del que li dic. Em frustra molt.
Evitar paraules excessivament heroiques o paternalistes	Els vells són dèbils, vulnerables.	
	No és increïble que la Rita tingui 75 anys i encara vagi al gimnàs?	
	Segur que la meva mare pot cuidar el meu fill. Segur que no fa res en tot el dia.	

Com evitar el classisme

El classisme es refereix a la discriminació, prejudici o tracte injust i desigual a causa del nivell d'ingressos, educació i origen socioeconòmic d'una persona.



Autoria **Freepik**

FORMA CLASSISTA

- Vagabund, indigent
- Gent de classe baixa / És molt pobre

FORMA INCLUSIVA

- Persona sense llar / persona que viu al carrer
- Prové d'una família de classe treballadora

Comunicació visual inclusiva

Comunicació visual inclusiva

Les imatges tenen un gran impacte, ja que transmeten missatges de manera directa i immediata. Tanmateix, algunes poden reproduir pràctiques discriminatòries o estereotips sexistes sense que en siguem plenament conscients. Per aquest motiu, és important utilitzar imatges inclusives que reflecteixin de manera fidel, respectuosa i diversa la realitat que volem comunicar.

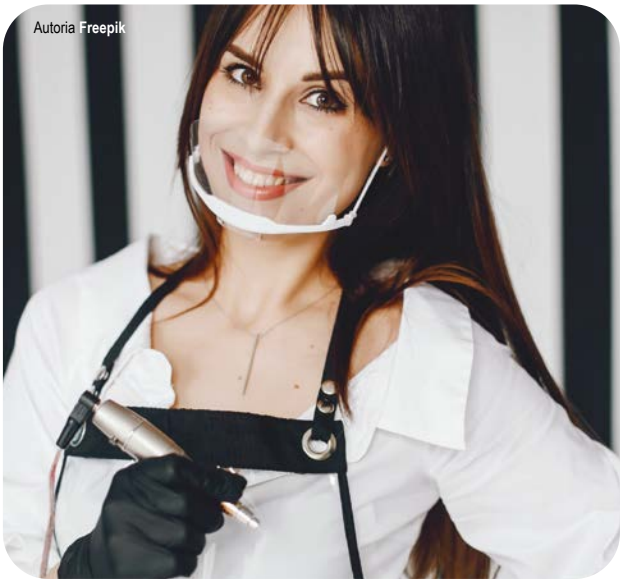
Les imatges de bancs d'imatges sovint incorporen estereotips i no sempre representen adequadament la diversitat social. Per això, es recomana prioritzar, sempre que sigui possible i amb l'autorització corresponent, imatges pròpies obtingudes en activitats municipals, actes públics, jornades o espais de participació, així com fotografies del personal de l'Ajuntament.

ESTRATEGIES per a una comunicació visual inclusiva

1. Utilitzar imatges equilibrades de dones i homes, tant pel que fa al nombre com a la freqüència d'aparició, la mida, la posició i el protagonisme dins la composició visual.

2. No perpetuar rols de gènere. Evitar clixés com ara que només els homes siguin protagonistes de conferències, condueixin cotxes o facin activitats que tinguin a veure amb la força física o l'activitat esportiva, mentre que les dones són les que cuiden de la llar o d'infants.

3. Representar les persones amb dignitat, evitant qualsevol forma d'objectificació, sexualització o tracte denigrant. Les imatges no han de mostrar situacions humiliants ni presentar ningú en una posició d'inferioritat. Cal evitar, per exemple, utilitzar el cos de les dones com a reclam visual o producte, així com representar persones usuàries en situacions que comprometin la seva dignitat o el seu respecte.



4. Visibilitzar les dones i representar-les com a referents i expertes. Les dones participen en tots els àmbits de la societat i, per tant, és important que les imatges i els materials visuals les mostrin exercint rols de responsabilitat, lideratge i expertesa en qualsevol temàtica, evitant limitar-les a funcions secundàries o estereotipades.

5. Mostrar els cossos reals de les dones com a protagonistes.

6. Quan es comuniquin casos de violències masclistes, cal evitar el sensacionalisme i els detalls morbosos que no aporten informació rellevant ni tenen valor pedagògic.

És important contextualitzar correctament els fets i assenyalar-ne les causes estructurals, com la cultura patriarcal i el sexisme, evitant presentar-los com a casos aïllats o conflictes individuals. També es recomana incorporar veus expertes, supervivents i/o entitats feministes que aportin una mirada especialitzada i contextualitzada.

En els casos confirmats d'assassinat per violència masclista o violència en l'àmbit de la parella, no és adequat afirmar que la dona «ha mort», sinó que cal indicar que «ha estat assassinada», ja que això reconeix la responsabilitat i la naturalesa del delicte.

7. Quan es representin diferents col·lectius (dones, homes, persones de diversos orígens, persones amb discapacitat, etc.), cal mostrar-los amb el mateix estatus social, evitant jerarquies implícites o rols subordinats.

8. Reflectir la diversitat en la representació de famílies i relacions afectives. És important incloure diferents models familiars: famílies nuclears i extenses, famílies heterosexuals, famílies homoparentals, famílies monoparentals, persones sense fills o filles i comunitats afectives diverses.

9. Mostrar cossos no normatius i persones amb diversitat funcional en situacions quotidianes i no estereotipades, evitant representar-les exclusivament des de la dependència o la vulnerabilitat.

10. En comunicar qüestions de salut mental, evitar imatges que transmetin aïllament social, patiment extrem, foscor o que generin compassió o rebuig. És preferible optar per representacions que transmetin naturalitat, suport comunitari i benestar.

11. Garantir l'accessibilitat de les imatges. En publicar continguts al web municipal o a les xarxes socials, cal incloure una descripció breu al camp de text alternatiu per facilitar-ne la comprensió a les persones que utilitzen lectors de pantalla.

Edició:
Ajuntament de Tossa de Mar
Coordinació:
Ajuntament de Tossa de Mar
Redacció del text:
LaGroc: Èlia Jornet i Culubret i Diana Morena-Balaguer
Disseny i maquetació:
Roser Bona
bonadisseny@gmail.com
Imatges:
Freepik.com
Impressió:
Gràfiques Palahí
Dipòst legal:
DL GI 922-2026
Data:
Maig 2026

Tossa INCLOU

LaGroc
Consultoria i produccions culturals sobre diversitat i gènere
www.lagroc.com

Ajuntament de Tossa de Mar

Ajuntament de Tossa de Mar

Tossa INCLOU