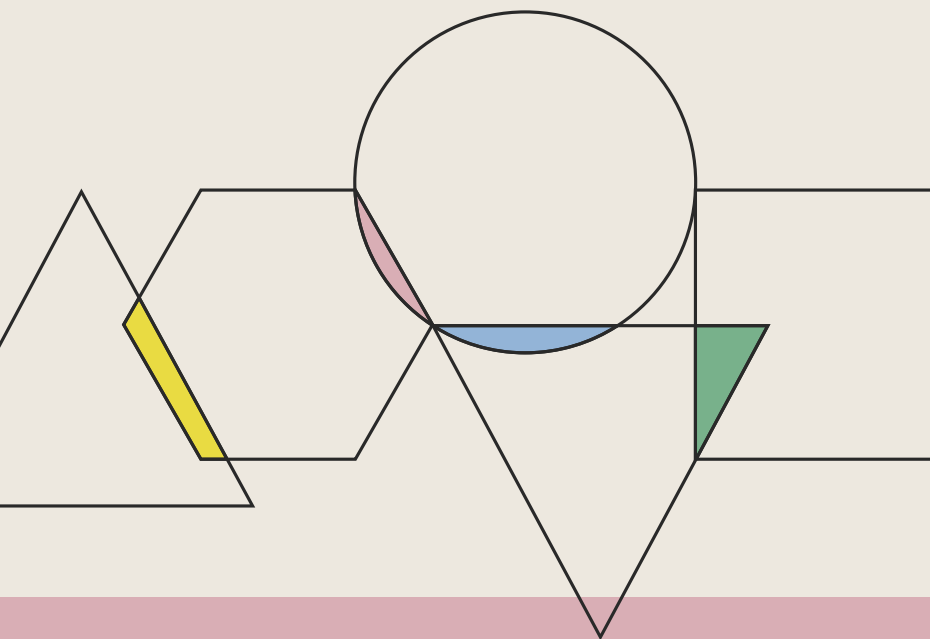


# POSEM EN PRÀCTICA LA COMUNICACIÓ INCLUSIVA!



---

# LA COMUNICACIÓ INCLUSIVA **ÉS**

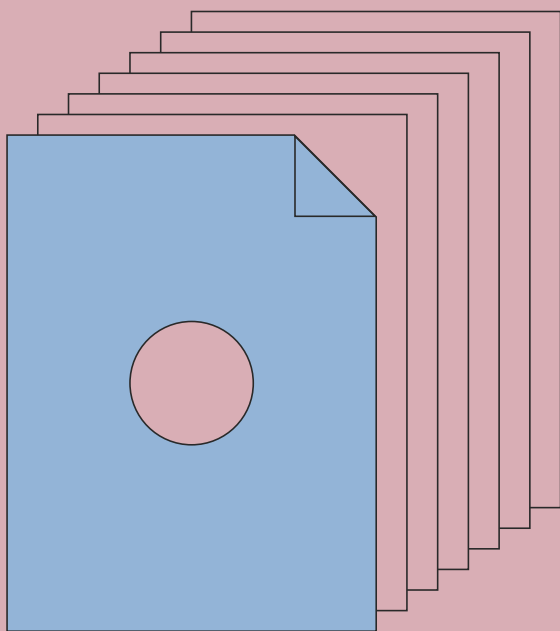
el conjunt de propostes d'ús, tant de text com d'imatges, que pretén que totes les persones se sentin igualment representades i que aquesta representació sigui digna.

---

# LA COMUNICACIÓ INCLUSIVA **NO ÉS**

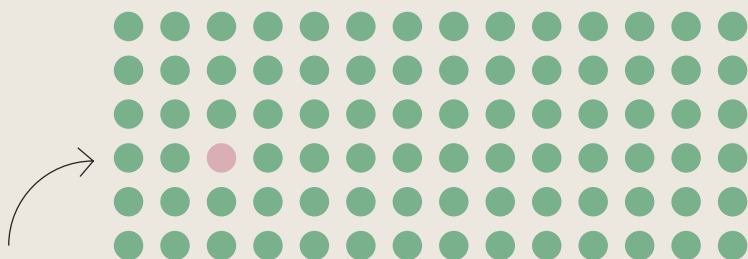
ni sexista, ni racista, ni LGTBI-fòbica,  
ni classista, ni capacitista,  
ni estigmatitzadora...

# QUAN ESCRIVIM



EVITEM, TANT COM SIGUI POSSIBLE, EL

# MASCULÍ GENÈRIC



- 
- 5**      **Amb substantius genèrics i col·lectius**  
**Amb expressions neutres**  
**Amb substantius o adjectius invariables**  
**Amb determinants i pronoms genèrics**
- 
- 6**      **Amb paraules de la mateixa família sense gènere**  
**Amb adjectius de la mateixa família que el substantiu**
- 
- 7**      **Amb la forma femenina dels càrrecs, títols, etc.**  
**Amb una frase redactada de nou**  
**Amb formes dobles, sense abusar-ne**

# EVITEM, TANT COM SIGUI POSSIBLE, EL MASCULÍ GENÈRIC

## Amb substantius genèrics i col·lectius.

(la persona...) (la criatura...) (el personal...) (la població...) (el sector...)

Els sotasignats	—————>	Les persones sotasignades
Els voluntaris	—————>	El voluntariat
Els periodistes	—————>	L'àmbit periodístic
Els treballadors	—————>	El personal, l'equip

## Amb expressions neutres.

Benvinguts a...	Us donem la benvinguda a...
Col·laboradors	Amb la col·laboració de...

## Amb substantius o adjectius invariables.

Electors ———> Votants      Candidats ———> Aspirants

## Amb determinants i pronoms genèrics.

Necessitem un responsable de coordinar...	Necessitem algú que coordini...
Els qui vinguin obtindran el certificat.	Qui vingui obtindrà el certificat.
Em plau convidar-los...	Em plau convidar-vos...

## EVITEM, TANT COM SIGUI POSSIBLE, EL **MASCULÍ GENÈRIC**

**Amb una altra paraula de la mateixa família que no tingui marca de gènere.**

---

El podòleg atén...

El servei de podologia  
atén...

---

Qui serà el coordinador?

Qui coordinarà?

---

**Amb adjectius de la mateixa família que el substantiu que volem substituir.**

---

Dels nens

Infantil

---

Dels joves

Juvenil

---

Dels empresaris

Empresarial

# EVITEM, TANT COM SIGUI POSSIBLE, EL MASCULÍ GENÈRIC

**Amb la forma femenina dels càrrecs, professions, títols, etc., quan es refereixen a una dona.**

advocada   arquitecta   bombera   cartera   metgessa  
crítica   doctoranda   enginyera   mecànica   política

**Amb una frase redactada de nou.**

---

Es recomana als usuaris de la targeta que la utilitzin degudament.

Es recomana fer un bon ús de la targeta.

---

Els monitors interessats a obtenir el certificat de delictes sexuals...

Per obtenir el certificat de delictes sexuals...

---

Si els tècnics de les dues àrees treballem coordinadament evitarem duplicacions.

Treballant coordinadament les dues àrees evitarem duplicacions.

**Amb formes dobles, sense abusar-ne.**

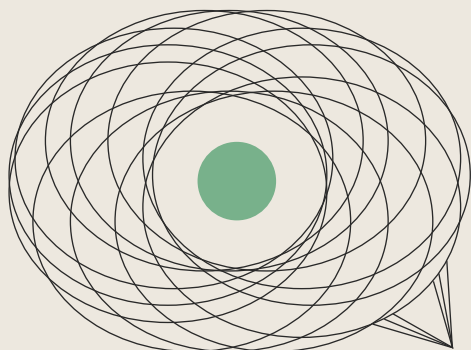
---

Els consellers...

Les conselleres i (els) consellers...  
Els consellers i (les) conselleres...

EVITEM EL

# LLENGUATGE SEXISTA



- 
- 9** Presentant la dona com un ésser independent  
Bandejant expressions que menysvalorin les dones
- 
- 10** Eludint adjectius o substantius pejoratius femenins  
Remarcant el paper actiu de les dones  
Fent servir el mateix criteri en el tracte
- 
- 11** Prescindint d'al·lusions sobre l'aspecte físic  
Presentant famílies i relacions afectives diverses  
Evitant detalls morbosos sobre violències masclistes



# EVITEM EL LLENGUATGE SEXISTA

## **Presentem la dona com un ésser independent.**

---

Al taller hi van participar el Manel i la seva dona...

**Al taller hi van participar la Maria i el Manel, que són parella...**

---

La dona del tresorer, Marta Gràcia, va presentar l'acte...

**Marta Gràcia va presentar l'acte...**

---

Mare soltera

**Mare**

## **Bandegem expressions que menysvalorin les dones.**

---

Juga a futbol tan bé com un home.

**Juga molt bé a futbol.**

## EVITEM EL LLENGUATGE SEXISTA

**Eludim els adjectius o substantius pejoratius que només existeixen en femení.**

una harpia

cosa de dones

un conyàs

una maria

una fresca

una fulana

una guarra

una putada

**Remarquem el paper actiu de les dones.**

---

A les dones els van concedir el premi...

Les dones van guanyar el premi...

---

L'agressió es va evitar gràcies a la veïna.

L'agressió es va evitar gràcies a [nom i cognom de la veïna].

**Fem servir el mateix criteri per a persones de qual-sevol sexe a l'hora d'escriure cognoms, aposicions, tractaments...**

---

El senyor Bonvehí i la senyoreta Glòria

El senyor Bonvehí i la senyora Vilà

## EVITEM EL LLENGUATGE SEXISTA

**Prescindim d'al·lusions sobre l'aspecte físic o la manera de vestir.**

La consellera, que lluïa un canvi d'imatge, va participar a l'acte...

**Presentem famílies i relacions afectives diverses.**

famílies nuclears i extenses

famílies heterosexuales

famílies enllaçades

famílies monoparentals

famílies sense descendència

comunitats afectives

gais

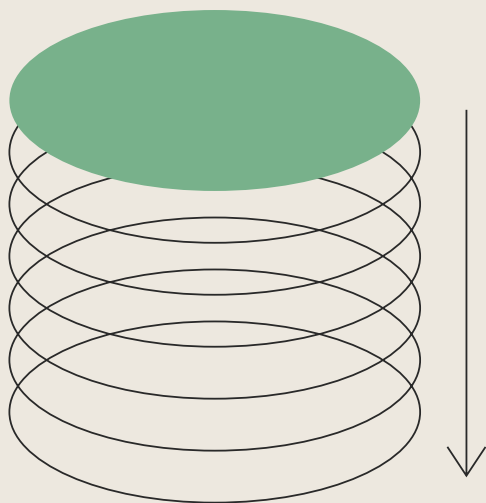
lesbianes

criatures tutelades

**Evitem detalls morboses quan ens referim a violències masclistes i respectem la identitat de les dones.**

EVITEM EXPRESSIONS

# LGTBI-FÒBIQUES, RACISTES, CLASSISTES, CAPACITISTES O ESTIGMATITZADORES



## EVITEM EXPRESSIONS

# LGTBI-FÒBIQUES, RACISTES, CLASSISTES, CAPACITISTES O ESTIGMATITZADORES

---

**Canvi de sexe**

Afirmació de gènere

---

**Que et donin pel cul!**

Ves a pastar fang!

---

**Immigrant il·legal**

Persona en situació administrativa irregular

---

**Persona de color**

Persona racialitzada, afrodescendent...

---

**Raça gitana**

Poble gitano

---

**Invident**

Persona amb ceguesa

---

**Malalt mental**

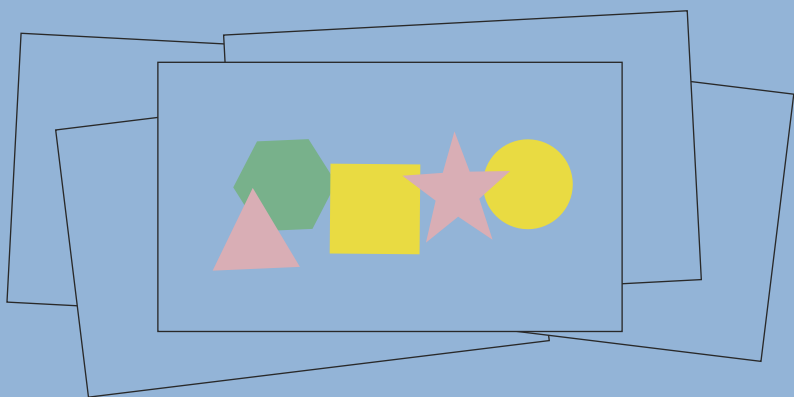
Persona amb problemes de salut mental, persona amb trastorn mental...

---

**Vivim una situació esquizofrènica...**

Vivim una situació contradictòria...

# QUAN FEM SERVIR IMATGES



No es tracta només d'incloure dones, homes o altres identitats de gènere a les imatges o gràfiques; també cal evitar escenes que mostrin relacions de desigualtat o de paternalisme.

QUAN FEM SERVIR

# IMATGES, PODEM PREGUNTAR-NOS

- **Qui s'hi representa** (més enllà d'homes blancs de classe mitjana)?
- Si apareixen **famílies**, són **diverses**?
- S'hi mostra una **relació paternalista** o de desigualtat?
- Si apareixen **cossos**, n'hi ha de **no normatius**?
- S'evita l'ús del **cos de la dona** com a reclam o objecte?
- S'evita el vincle del **cos saludable** amb el cànon estètic?
- S'hi representen **estereotips de gènere? Tòpics culturals**?
- Es trenquen els **rols** associats a la masculinitat i la feminitat? Es mostren **altres identitats de gènere**?
- Tots els elements comunicatius són **accessibles (subtítols, lectura fàcil, contrastos...)**?

QUAN FEM SERVIR

# IMATGES, PODEM BUSCAR FONTS D'IMATGES NO ESTEREOTIPADES

## Fonts d'imatges no estereoripades:



FOTÒPICA, Banc d'imatges per transformar relats  
[fotopica.org](http://fotopica.org)



Banc d'imatges del COL·LEGI OFICIAL  
D'INFERMERES I INFERMERS DE BARCELONA  
[coib.cat/ca-es/banc-imatges-infermeres.html](http://coib.cat/ca-es/banc-imatges-infermeres.html)



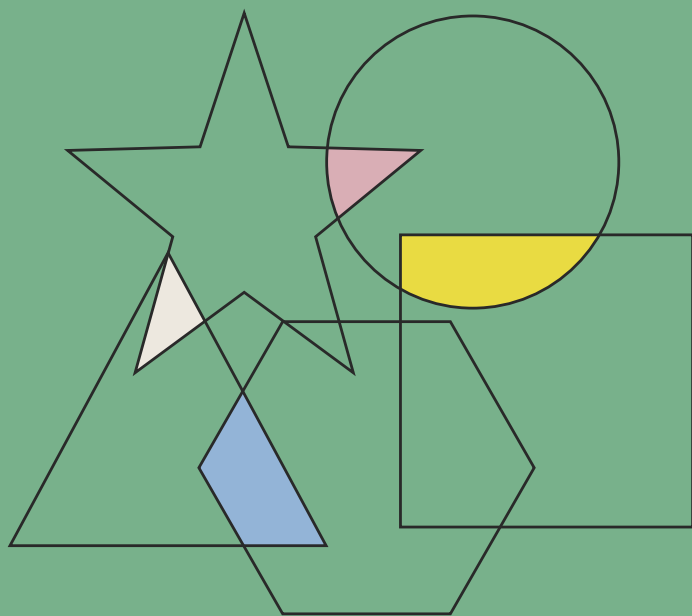
THE NOUN PROJECT, catàleg de símbols i icones  
[thenounproject.com](http://thenounproject.com)



WÀITALA, icones per a la diversitat  
[waitala.com/iconos-diversidad](http://waitala.com/iconos-diversidad)

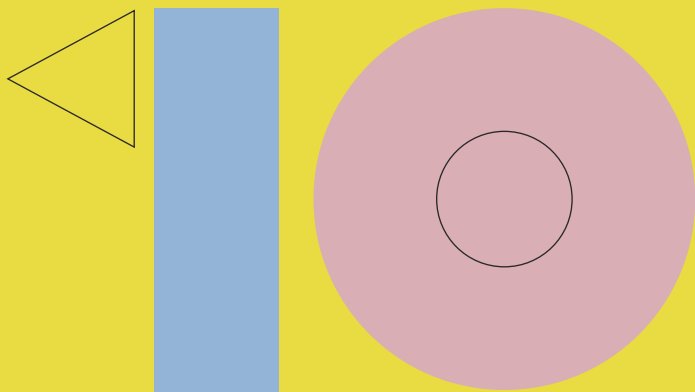


# QUAN ENS RELACIONEM



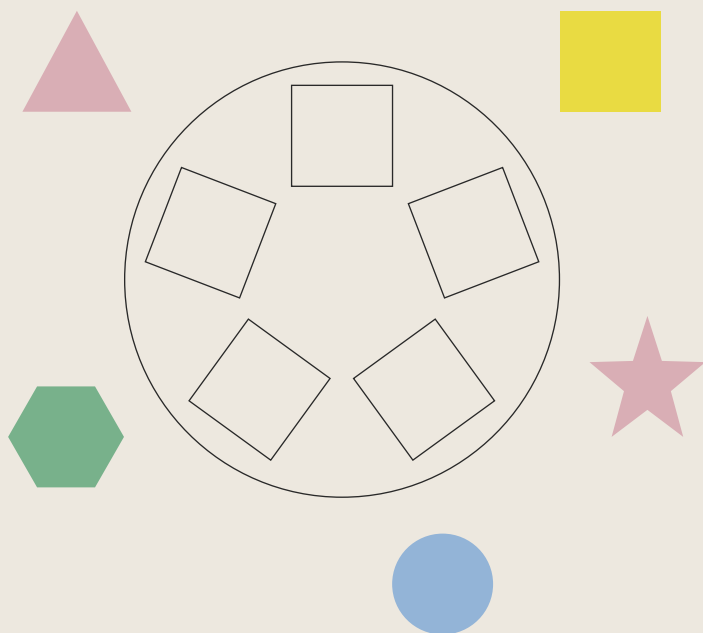
# QUAN ENS **RELACIONEM,** **PODEM PREGUNTAR-NOS**

- **Modulem la veu** quan parlem amb persones amb **discapacitat, persones migrades o gent gran?**
- **Ens dirigim directament a la persona sorda**, i no a la persona intèrpret, quan volem parlar-hi?
- Si sou homes, **ocupeu més espai que les dones** del vostre entorn (quan parleu, quan seieu...)?
- **Seiem** al costat de qualsevol persona **en un lloc públic?**



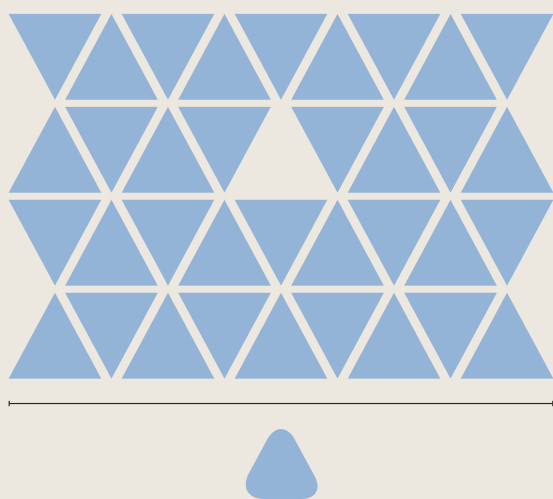
# CONCEPTES CLAU

# ANDROCENTRISME



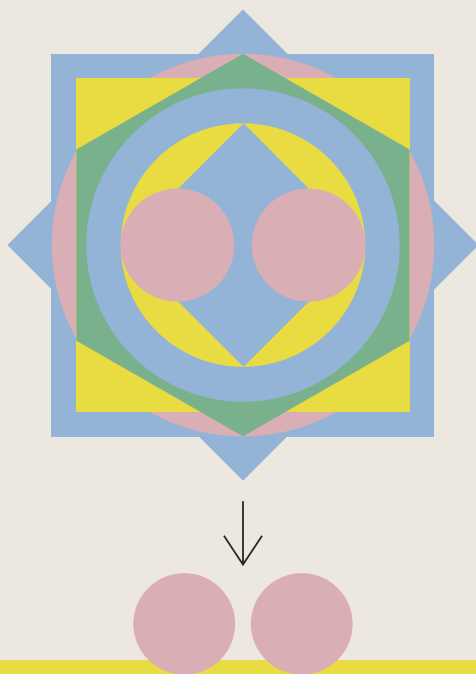
Visió del món que considera l'home com a referència de la humanitat. Els homes són considerats el subjecte referent i les dones com "les altres". A més, aquest subjecte mascle és molt concret, ja que respon a un **model de masculinitat hegemònica** que no mostra la diversitat de les persones.

# CAPACITISME



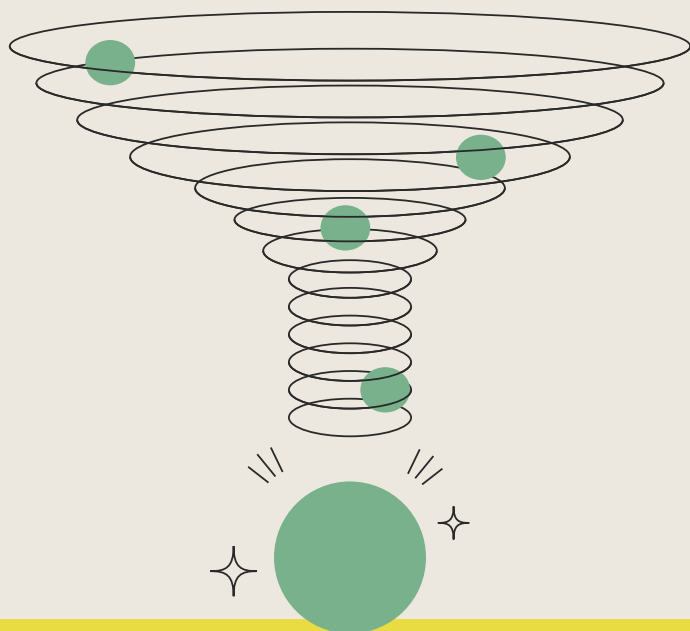
És una **forma de discriminació** o prejudici social **contra les persones amb discapacitat**. També es coneix com a discriminació de la discapacitat, capacitocentrisme, físicaisme (en el cas de la discriminació per una diversitat física) o opressió de la discapacitat.

# COSIFICACIÓ



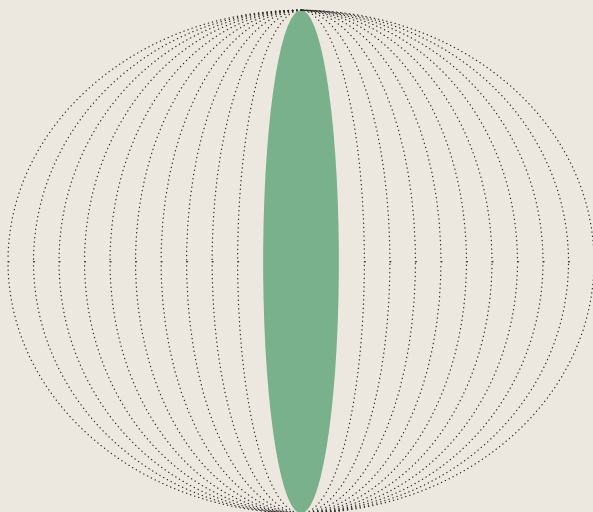
Estratègia visual i narrativa que desproveeix de voluntat i agència una persona, generalment una dona. **Consisteix a presentar o tractar una dona com un objecte sexual**, ignorant les seves qualitats i habilitats intel·lectuals o emocionals i reduint-la a un mer instrument o bé de consum.

# ESTEREOTIP



Conjunt d'idees que s'obtenen a partir de les normes culturals prèviament establertes i que poden convertir-se, a ulls d'un grup o una societat, en un **model de comportament que se sobreposa a la realitat** dels subjectes i que, sovint, cal seguir perquè t'acceptin.

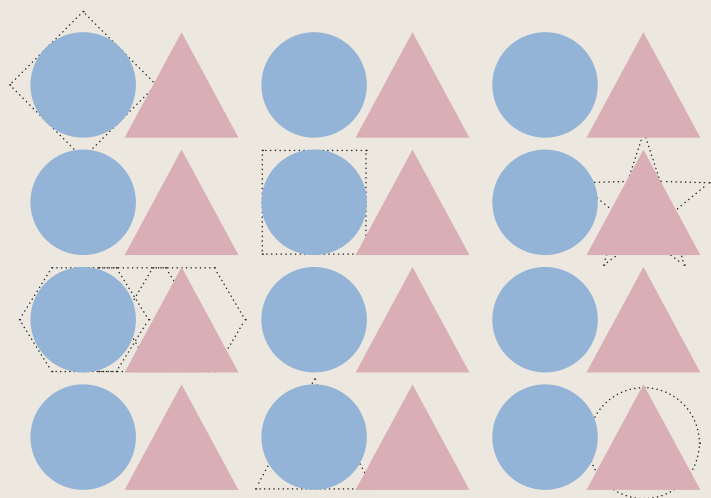
# GRASSOFÒBIA



**Opressió sistemàtica i estructural envers les persones considerades grasses** en una determinada cultura i societat. Consisteix a discriminar-les, menystenir-les, infantilitzar-les o tractar-les amb paternalisme i afecta especialment les dones. És fruit de les pressions que imposa el **cànon estètic normatiu**, a partir del qual es valoren els cossos prims i es prenen de referència.

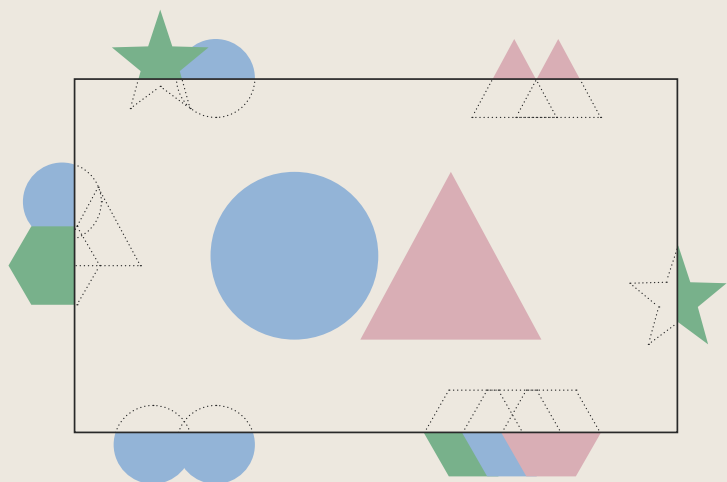


# HETEROPATRIARCAT



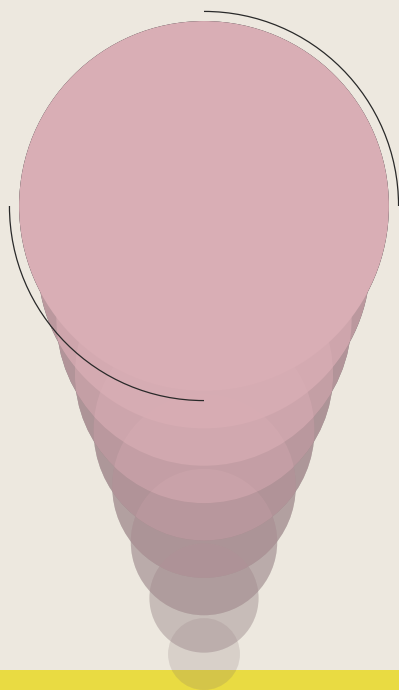
Sistema sociopolític i cultural que **justifica i promou la superioritat de l'home i l'heterosexualitat** respecte als altres gèneres i orientacions sexuals. Dona la màxima importància als homes, als quals atribueix un rol dominant en tots els àmbits de la societat, i estableix la norma que les relacions sexoafectives han de ser entre un home i una dona.

# LGBTIQ-FÒBIA



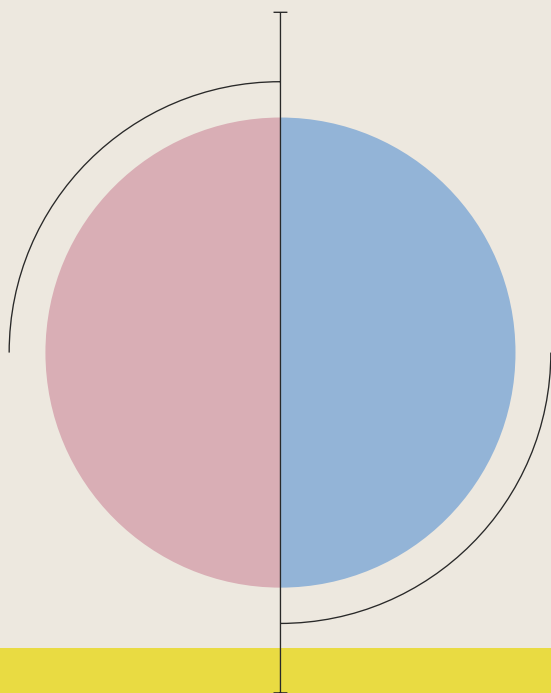
**Fòbia a les persones amb orientacions sexuals i identitats de gènere que es consideren no normatives.** LGBTIQ+ és acrònim de lesbianes, gais, bisexuals, persones transgènere, intersexuals i *queer*, i el signe + engloba altres orientacions sexuals i identitats de gènere, com les no binàries, pansexuals, demisexuals i asexuals, entre d'altres.

# RACISME



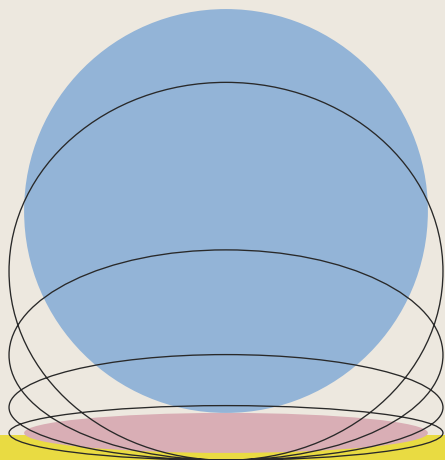
Qualsevol distinció, exclusió, restricció o preferència per raó de raça, color de pell, llinatge o origen nacional i ètnic que tingui per objecte o per resultat anul·lar o menyscarbar el reconeixement, el gaudi o l'exercici, en condicions d'igualtat, dels drets humans i llibertats fonamentals en les esferes política, econòmica, social, cultural o qualsevol altra de la vida pública.

# SEXISME



Sistema de valors que es fonamenta en una cultura que **diferencia els sexes i els jerarquitza**, tot justificant unes normes de comportament assignades segons aquesta divisió. **El sexisme atribueix capacitats, valors, normes i rols diferents a homes i dones.**

# VIOLENCIA MASCLISTA



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

# PER SABER-NE MÉS

---

***Guia d'usos no sexistes de la llengua en els textos de l'Administració de la Generalitat de Catalunya.***

Generalitat de Catalunya



[gen.cat/guiausosnosexistes](http://gen.cat/guiausosnosexistes)

---

***Guia de llenguatge inclusiu en el tractament de persones amb discapacitat.*** Generalitat de Catalunya



[gen.cat/guiallenguatgeinclusiu](http://gen.cat/guiallenguatgeinclusiu)

---

***Guia per a la introducció de la perspectiva de gènere a la comunicació de les administracions públiques.***

Generalitat de Catalunya



[gen.cat/comunicaciogenereadministracio](http://gen.cat/comunicaciogenereadministracio)

---

***Eina per a una comunicació no sexista.***

Observatori de les Dones en els Mitjans de Comunicació



[eina.observatoridelesdones.org](http://eina.observatoridelesdones.org)