

# Guia de Comunicació inclusiva i no sexista

*“Una paraula i tot es perd,  
una paraula i tot se salva”*

*André Breton*



**CSUC**

*Eines i recursos per a desenvolupar mecanismes de comunicació amb perspectiva empàtica, assertiva, de gènere, respectuosa amb altres persones i deconstruir usos del llenguatge en el dia a dia*

# Sumari

- 1. Presentació**
- 2. Exemples i usos pràctics**
- 3. Preguntes freqüents**
- 4. Altres recursos d'utilitat**

# Presentació

**La comunicació inclusiva i no sexista és aquella on el llenguatge s'utilitza amb la intenció de vetllar pel correcte tractament de les persones. Així, les paraules esdevenen un instrument integrador perquè totes les persones de l'organització sentin que són tractades de forma igualitària, també a través del llenguatge.**

**Actualment, vivim en l'època on més diversitat es presenta en el nostre dia a dia i la nostra manera de comunicar ha d'acompanyar la realitat canviant en què ens trobem, també a les organitzacions.**

**Com recull l'informe sobre el llenguatge no sexista del Parlament Europeu, “la utilització d'un llenguatge no sexista és més que un assumpte de correcció política. El llenguatge influeix poderosament en les actituds, el comportament i les percepcions”.**

**Per aquest motiu, us oferim aquesta guia de comunicació inclusiva i no sexista, que inclou exemples per aplicar adequadament aquestes recomanacions no només a l'entorn professional sinó, en general, en el nostre dia a dia.**



# Exemples i usos pràctics

## Replantejar l'ús del llenguatge



El llenguatge que fem servir disposa d'eines i construccions que faciliten la representació de tot el conjunt, totes elles variades i adients a cada context comunicatiu.

La reformulació d'una frase ens pot ajudar a comunicar un missatge de manera apropiada, podent treure elements que puguin ser prescindibles pel missatge a transmetre. Amb l'ús d'oracions impersonals o formes passives (segons el context on es desenvolupi la comunicació) es manté la intenció comunicativa sense haver de mencionar a qui li afecta. Es poden fer servir també perífrasis per envoltar un col·lectiu divers en un únic concepte.

El nostre llenguatge disposa de molts recursos per poder comunicar-nos amb respecte, empatia i tacte, cal combinar-los de manera apropiada.



## EN LLOC DE

## PODEM DIR

*Els interessats en aquest nou servei hauran d'acceptar els termes i condicions associats*

***Qui tingui interès en aquest nou servei haurà d'acceptar els termes i condicions associats***

*Els membres de la Comissió Tècnica elaboraran un informe de seguiment*

***La Comissió Tècnica elaborarà un informe de seguiment***

*El client ha de presentar la documentació en termini abans de signar.*

***La documentació ha de ser presentada en termini abans de ser signada***

*Interessat  
Inscrit  
Convidat*

***La part interessada  
Les persones inscrites  
La persona convidada***

*Ponents  
Redactor  
Verificador*

***Ponència a càrrec de  
Redactat per  
Verificat per***

*Els beneficiaris d'aquesta subvenció seran els usuaris de transport públic*

***Es beneficiaran d'aquesta subvenció les persones usuàries de transport públic***

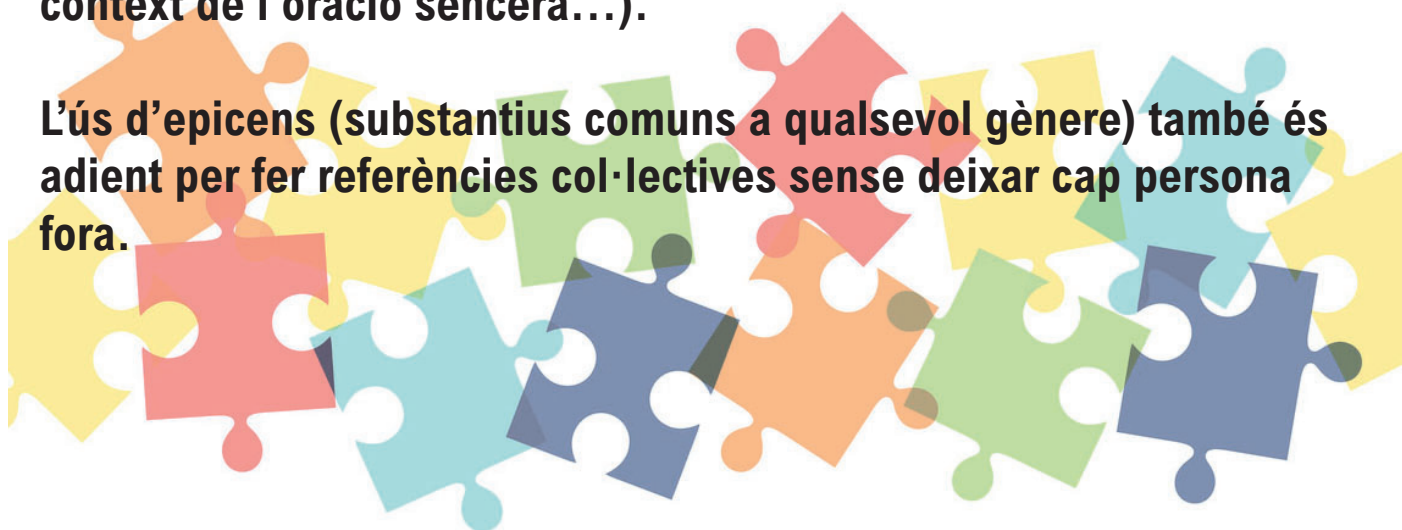
# Prioritzar substantius invariables



**Els substantius, així com altres categories gramaticals, poden variar en diverses formes: nombre, temps, gènere... No obstant, l'ús estès de substantius masculins com a fórmula genèrica comporta invisibilització de dones i persones no binàries quan ens referim a un conjunt.**

**Es recomana fer servir substantius que no variïn amb el gènere, ja sigui per substantius col·lectius o bé per vocabulari més genèric, però que es pugui concretar amb altres vies (l'article fet servir, el context de l'oració sencera...).**

**L'ús d'epicens (substantius comuns a qualsevol gènere) també és adient per fer referències col·lectives sense deixar cap persona fora.**



## EN LLOC DE

*Els treballadors estan convocats a una formació sobre ciberseguretat en horari feiner*

*Els bibliotecaris demanen la implementació d'un sistema identificador únic d'usuaris*

*Els tècnics estan restablint la connexió després del ciberatac*

*Els directors de cada àrea han revisat els plans generals d'activitat*

*La Cristina i en Pere són els investigadors a càrrec del projecte*

*L'usuari ha de tenir un compte per poder accedir al portal. Contacteu amb l'administrador per disposar-ne d'un.*

## PODEM DIR

***La plantilla està convocada a una formació sobre ciberseguretat en horari feiner***

***El personal de biblioteques demana la implementació d'un sistema identificador únic de persones***

***El personal tècnic està restablint la connexió després del ciberatac***

***La direcció de cada àrea ha revisat els plans generals d'activitat***

***La Cristina i en Pere són els professionals de recerca a càrrec del projecte***

***Cal tenir un compte per poder accedir al portal. Contacteu amb l'equip administrador per disposar-ne d'un***



# Comunica sense marques

Enfocat més en l'ús de construccions plurals, les marques de gènere acaben condicionant l'afinitat i afiliació de les persones respecte un col·lectiu. Encara que, a nivell gramatical, s'accepti l'ús del masculí com a fórmula genèrica per englobar a tothom, el seu ús es pot substituir per altres fórmules més obertes i inclusives.



Treure determinants, usar frases imperatives o adjectius equitatius són algunes pràctiques que s'apliquen per transmetre missatges sense condicionar ni assumir cap a qui ens dirigim.

Si no es pugués comunicar sense marques, es poden utilitzar les formes múltiples (combinar formes femenines i neutres amb masculines), cobrint-se així tot l'espai social al que ens referim o dirigim.



## EN LLOC DE

## PODEM DIR

*Els candidats podran  
presentar les seves propostes  
per correu electrònic*

***Les persones candidates  
podran presentar les seves propostes  
per correu electrònic***

*El debat de  
presidents no ha estat  
útil per als indecisos*

***El debat no ha  
estat útil per a la gent  
indecisa***

*Benvinguts a aquesta  
nova edició de la Trobada de  
Serveis Informàtics*

***Benvingudes i benvinguts  
a aquesta nova edició de la Trobada  
de Serveis Informàtics***

*El candidat cobrirà  
una baixa per malaltia els  
següents sis mesos*

***El/La candidat/a cobrirà  
una baixa per malaltia els  
següents sis mesos***

*Els alumnes de l'institut  
Joan Fuster han visitat les  
instal·lacions del CSUC*

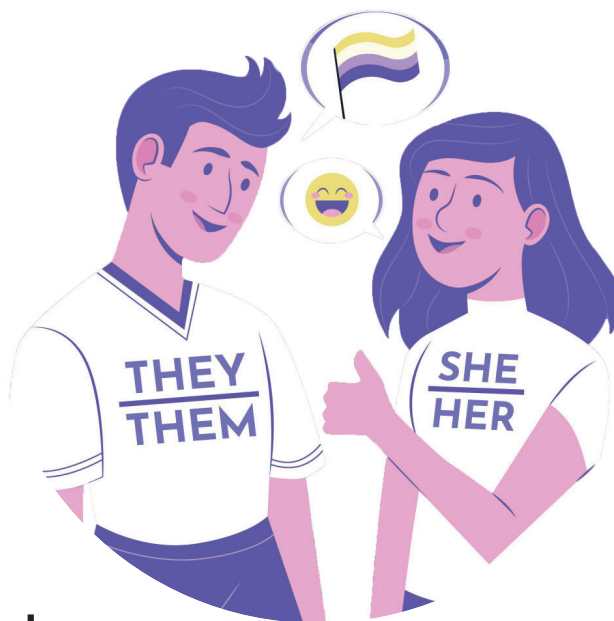
***L'alumnat de l'institut  
Joan Fuster ha visitat les  
instal·lacions del CSUC***

*Els jutges van declarar  
lícita la compra conjunta  
efectuada*

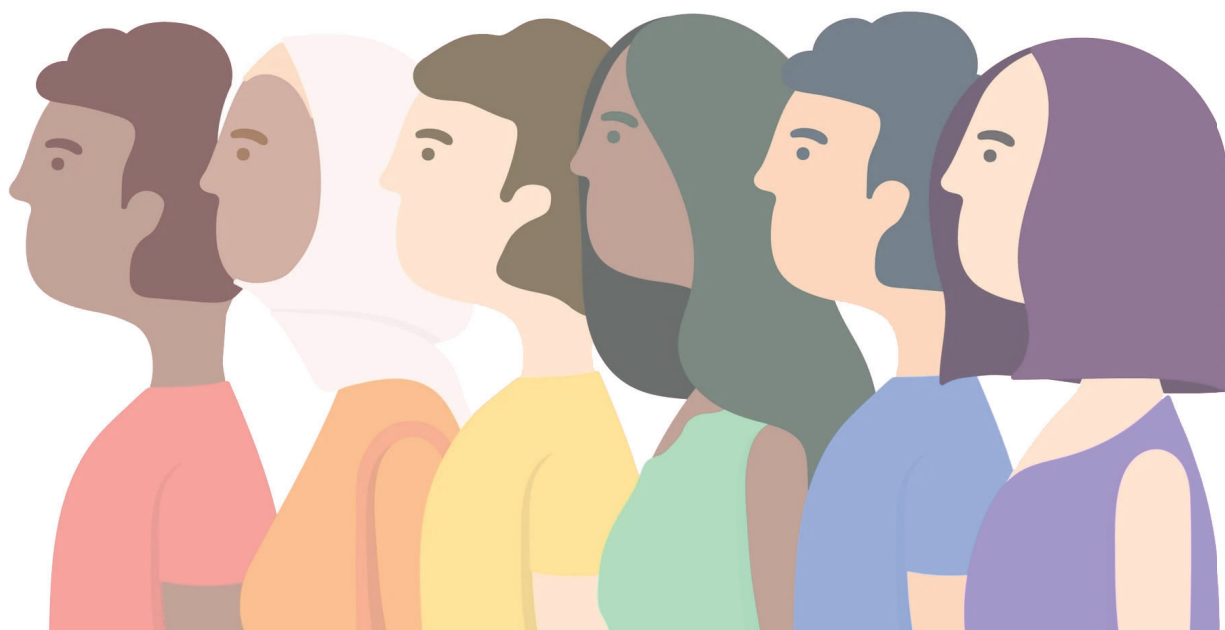
***El jutjat/tribunal va  
declarar lícita la compra  
conjunta efectuada***

# No pressuposar el gènere

**Pressuposar o assumir la identitat de gènere d'una persona ens pot portar a una situació poc agradable en què la persona a qui ens referim no se senti còmoda amb el tractament que rep. Això sol passar quan, veient l'aspecte o aparença d'algú, el relacionem amb les categories binàries d'home i dona.**



**És recomanable utilitzar fórmules i marques d'expressió sense gènere gramatical. D'aquesta manera, evitem fer assignacions d'una persona a un gènere.**



## EN LLOC DE

*Un/Una particular  
Els/les treballador/es*

*En cas d'incidència,  
pot consultar amb els nostres  
informàtics via Teams*

*Em plau convidar-lo/la...  
Els candidats... (amb masculí genèric)*

*Les infermeres i els metges  
Les mestres i els professors  
Les hostesses i els pilots*

*Si us plau, esperi a ser atès per  
un agent*

## PODEM DIR O FER

***Una persona  
La plantilla***

***En cas d'incidència,  
pot consultar amb el nostre  
equip informàtic via Teams***

***Em plau convidar-vos...  
Les persones candidates***

***El personal sanitari  
El personal docent  
El personal aeri***

***Si us plau, esperi a ser  
atès pel nostre personal***

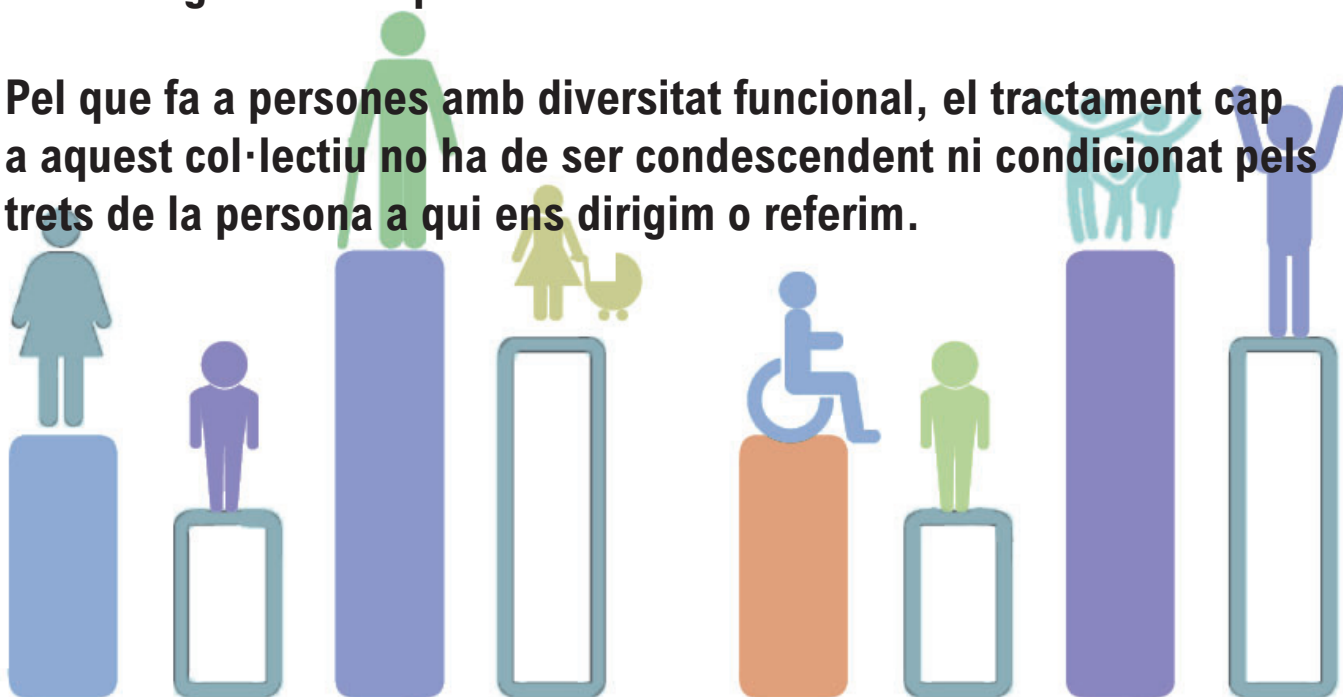
# Tothom ha de ser tractat igual

**El reconeixement de mèrits acadèmics i professionals no entén d'identitats de gènere, per tant, tothom que estigui en un mateix nivell ha de rebre el mateix tractament.**



**En cap cas, l'aplicació del tractament per analogia és vàlida; el rol professional o acadèmic ha de constar en tot moment al costat del nom o cognom de la persona.**

**Pel que fa a persones amb diversitat funcional, el tractament cap a aquest col·lectiu no ha de ser condescendent ni condicionat pels trets de la persona a qui ens dirigim o referim.**



## EN LLOC DE

## PODEM DIR

*El doctor Berenguer i  
Eider Camacho...  
Els doctors Berenguer i Camacho...*

***El doctor Berenguer i  
la doctora Camacho***

*El personal tècnic  
organitzarà la reunió de  
seguiment amb el suport de les  
secretàries*

***El personal tècnic  
organitzarà la reunió de seguiment  
amb el suport del personal de  
secretaria***

*S'obre la convocatòria  
d'una plaça de director de  
Biblioteques i Documentació*

***S'obre la convocatòria  
d'una plaça de direcció de  
Biblioteques i Documentació***

*Sam pateix una  
discapacitat, viu relegat a una cadira  
de rodes*

***Sam és una persona amb  
diversitat funcional, fa servir una  
cadira de rodes***

*L'Arnau va fer l'orella  
sorda a la reunió*

***L'Arnau no va prestar  
atenció a la reunió***

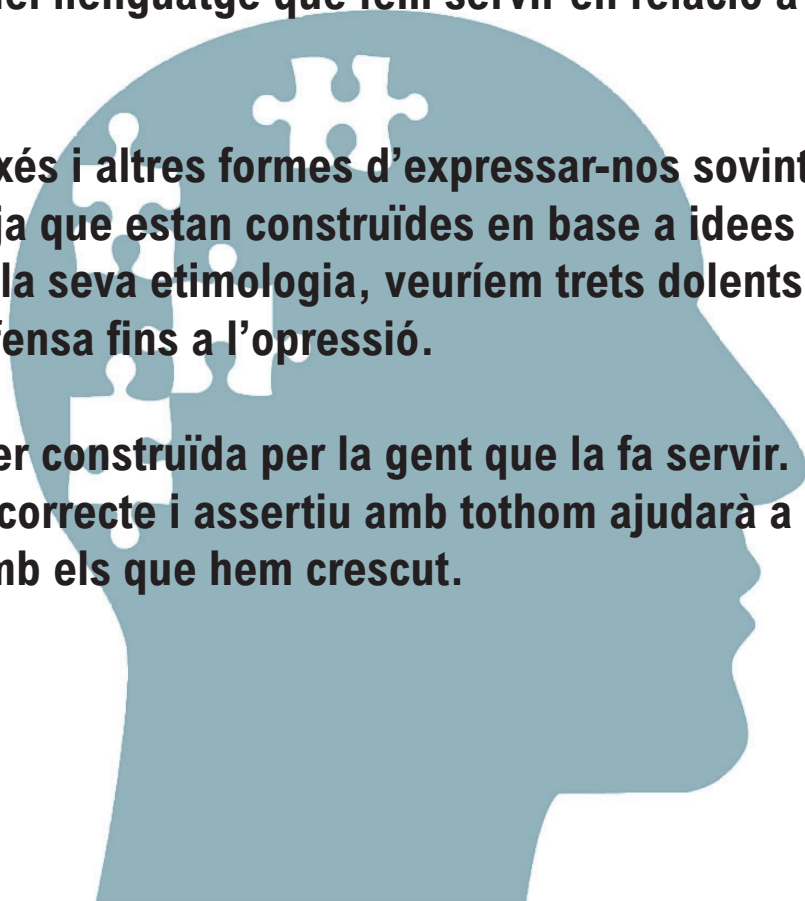
# Deconstrueix el teu llenguatge



El llenguatge que fem servir no només està condicionat per la institució que el regeix, sinó també pel nostre entorn, condició social, context i valors. És per això que hem de pensar en el lloc que ocupem i del llenguatge que fem servir en relació a allò que ens envolta.

Expressions, acudits, clixés i altres formes d'expressar-nos sovint no són les més adients, ja que estan construïdes en base a idees i fets que, si analitzéssim la seva etimologia, veuríem trets dolents de tota mena: des de l'ofensa fins a l'opressió.

La llengua no deixa de ser construïda per la gent que la fa servir. Un ús de la llengua més correcte i assertiu amb tothom ajudarà a esborrar aquests trets amb els que hem crescut.



## EN LLOC DE

*Sembles bipolar*

*Aquesta persona sembla ser autista*

*Això és una mariconada*

*És un malalt mental tancat a un psiquiàtric*

## PODEM DIR

***Ets molt irascible***

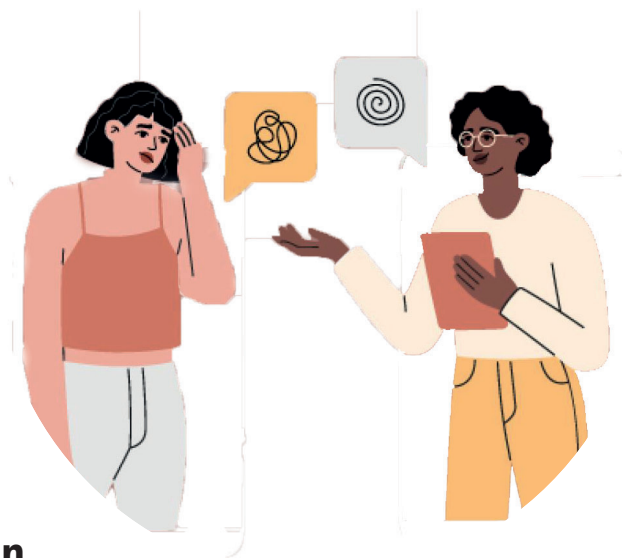
***Aquesta persona sembla estar als núvols***

***Això és una ximpleria***

***És pacient en recuperació a un centre de salut mental***



# No incloure aposisicions redundants



Quan definim una paraula o les propietats d'un objecte, es prioritza aquella informació útil que no pas aquella ja presentada en un altre format. En aquest sentit, per a un conjunt de persones, no cal assenyalar la identitat de gènere que representen, ja que queda explícita en cas que es facin servir marques de gènere.

Algunes redundàncies, com ara persones usuàries, són d'ús correcte quan el col·lectiu al que fem referència és molt divers. Ara bé, en el cas que es tracti d'un col·lectiu homogeni quant als gèneres presents, tampoc cal destacar-ho.

Treure aquestes aposicions ajuda a descategoritzar per gèneres les diferents famílies professionals i laborals, i prendre consciència en aquesta realitat.

## EN LLOC DE

*Les dones  
advocades van demanar la  
revisió de la sentència*

*L'acte el van clausurar  
els acròbats i les dones  
ballarines*

*La Marxa pels Drets de la  
Dona ha estat encapçalada per dones  
activistes*

*Les hostesses eren  
molt amables*

## PODEM DIR

***Les advocades van  
demanar la revisió de la  
sentència***

***L'acte el van  
clausurar persones  
acròbates i ballarines***

***La Marxa pels Drets de  
la Dona ha estat encapçalada  
per activistes***

***El personal de tripulació  
era molt amable***

# Altres expressions i càrrecs



**Els alts càrrecs a institucions i corporacions, històricament, eren una categoria reservada exclusivament a persones de gènere masculí. Avui dia, trobem cada cop més diversitat en càrrecs de responsabilitat.**

**Els tractaments a alts càrrecs ha de tenir concordança amb la identitat de qui l'ocupa. La designació masculina genèrica per al càrrec de responsabilitat en qüestió manté el condicionant de gènere que històricament l'ha acompanyat, per tant aquest s'ha de declinar de manera apropiada.**

**Quant a grups de treball, s'ha d'optar per fórmules sense marcadors de gènere, ja que ens seguim referint a un conjunt heterogeni de persones que han de ser visibilitzades i representades per igual.**

## EN LLOC DE

*Vicepresident  
Vocal  
Gerent*

*Els directors d'àrea van  
traslladar als consellers executius  
el resum d'aquest exercici*

*Els gestors de xarxa han  
resolt la caiguda de la connexió*

*Les secretàries van  
implementar el nou directori  
d'investigadors i professors*

*Els executius van proposar  
una injecció de pressupost en  
recerca i desenvolupament*

*Les bibliotecàries  
van trobar incongruències en  
la catalogació de títols*

## PODEM DIR

***Vicepresidència  
Vocalia  
Gerència***

***La direcció de cada àrea  
va traslladar al Consell Executiu  
el resum d'aquest exercici***

***L'equip de gestió de  
xarxes ha resolt la caiguda  
de la connexió***

***El personal de secretaria  
va implementar el nou directori de  
professionals de recerca i docents***

***El personal executiu  
va proposar una injecció de  
pressupost en recerca i***

***El personal bibliotecari  
va trobar incongruències en la  
catalogació de títols***

# Preguntes freqüents

## · **Perquè aquesta guia?**

· La comunicació inclusiva reconeix la diversitat, és sensible a les diferències i és motor de la igualtat d'oportunitats. Comunicar d'aquesta manera garanteix que tothom se senti inclòs en el missatge.

## · **Quan i com utilitzar aquesta guia?**

· En el moment de crear continguts -bé interns o externs- s'han de tenir en compte les pràctiques proposades en aquesta guia. També, en el nostre dia a dia, per consultar quina

pràctica es pot emprar per a un tractament inclusiu.

## · **Queden els recursos inclusius limitats al que surt aquí?**

· En absolut! Hi ha recursos per fer una comunicació més oberta i inclusiva de tota mena. Consulta la compilació que hem preparat en la següent pàgina.

# Altres recursos d'utilitat

- UPC - [Recursos per al llenguatge i la comunicació no sexista](#)
- UB - [Ús no sexista de la llengua](#)
- ICM-CSIC - [Guia de Comunicació Inclusiva i No Sexista](#)
- UAB - [Guia per a l'ús no sexista del llenguatge a la Universitat Autònoma de Barcelona](#)
- Diputació de Barcelona - [Guia jurídica sobre l'ús d'una comunicació no sexista en l'àmbit de les administracions locals](#)



**CSUC**

Consorti de  
Serveis Universitaris  
de Catalunya