

GUIA DE COMUNICACIÓ INCLUSIVA



Aviat no podrem dir res...

Podem caure en la temptació de pensar que cada cop hi ha més paraules i expressions, de les que s'han dit tota la vida, que ara estan mal vistes només pel fet que hem d'utilitzar un llenguatge inclusiu. Però el llenguatge evoluciona igual que ho fem nosaltres.

Aquesta guia vol fer reflexionar sobre el nostre dia a dia i fomentar un canvi social a través del llenguatge, una eina increïble que permet connectar totes les persones.

Per què la comunicació ha de ser inclusiva?

La comunicació inclusiva ens permet adreçar-nos i relacionar-nos de forma respectuosa amb les persones que ens envolten, així com evitar la transmissió i el reforç d'estereotips i prejudicis. La comunicació inclusiva és essencial per a una bona convivència en una societat plural i diversa i pot contribuir a construir unes relacions més justes i equitatives. A través del llenguatge i les imatges podem facilitar la

convivència i afavorir la igualtat i la dignitat de totes les persones.

Els petits canvis que podem fer en el nostre dia a dia poden significar un gran canvi en la nostra realitat social. És per això que us convidem a mostrar la diversitat de la realitat social de manera respectuosa, ja que així també ajudarem a construir una societat inclusiva i plural.

*** El llenguatge hauria de servir per unir i no per dividir. Les alternatives són infinites! Pensa-hi!**

La identitat de gènere, la diversitat afectiva i/o sexual o els diferents models familiars són objecte de discriminació en el llenguatge que utilitzem.

Vivim en una societat en què el sexisme i el masclisme són estructurals i formen part del sistema des de fa molt de temps, i és per això que sovint passen desapercebuts. Però el llenguatge que utilitzem està farcit de missatges despectius, estereotips i prejudicis vers les dones i el col·lectiu LGBTI.

A més, arran dels trets culturals i el sistema que ens envolta, tendim a organitzar el nostre pensament i la societat de manera binària i excloent: emoció o raó; bo o dolent; home o dona. Però sabem que **entre un extrem i un altre hi ha una infinitat de possibilitats. Imaginem tots els matisos possibles!**

— “
Arran dels trets culturals i el sistema que ens envolta, tendim a organitzar el nostre pensament i la societat de manera binària i excloent
” —



Masculins genèrics

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Els professors, els metges, els sanitaris, els investigadors, els ciutadans, els veïns, els amics...	El professorat, l'equip mèdic, el personal sanitari, l'equip de recerca, la ciutadania, el veïnat, les amistats...	Utilitzar masculins genèrics invisibilitza les dones, fins i tot als col·lectius i professions on són majoria.
Un home, un vot; tots els homes són iguals davant la llei; els drets de l'home...	Una persona, un vot; totes les persones són iguals davant la llei; els Drets Humans...	La utilització de la paraula “home” com a representant de tota la humanitat, fa invisibles les dones.

Sexisme

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Ja tens nòvio? Ja tens nòvia?	Estàs amb algú? Tens parella? T'agrada algú?	Cal no pressuposar el desig sexual en base a la identitat de gènere. A més, hauríem d'evitar fer aquestes preguntes a la canalla, perquè és una manera de sexualitzar-les. Deixem que creixin tranquil·les!
Ha plorat com una nena.	Ha plorat.	Aquestes expressions atribueixen de valors, capacitats i rols diferents a homes i dones. Són sexistes perquè les fan exclusives d'un sol gènere, però són qualitats humanes que qualsevol persona pot tenir o exercir.

Sexisme II

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Els nens són més moguts que les nenes.		El tòpics només afavoreixen les idees preconcebudes. Quan generalitzem, estem simplificant una realitat que és molt complexa i reproduïm estereotips totalment buits de contingut. Pensem-hi!
Es busca... secretària, netejadora, cuiner, cambreres, metges, infermeres...	Es busca personal administratiu per a la secretaria, personal de neteja, de cuina o de sala, personal sanitari amb titulació en Medicina i Infermeria...	Les professions no tenen sexe, qualsevol persona amb la formació i les aptituds necessàries pot desenvolupar-les.

LGTBI-fòbia

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Marica / bollera / marimacho / machorra / mariquita / tortillera / travelo / afeminat...	No hi ha alternativa possible per descriure les persones en base a la seva orientació sexual, desig i/o expressió de gènere.	Aquestes paraules ens ajuden a descriure les persones? Diries, per exemple: "Recordes el Pep, aquell heterosexual?" Busca altres elements per descriure l'altra persona!
Ves a prendre pel cul!	Deixa'm estar!	No s'ha de criminalitzar una pràctica sexual, sigui quin sigui el desig sexual de qui la practiqui.
Això és una mariconada	Això és una ximpleria, poc agosarat, poc productiu, no val la pena, no té valor, no em sembla útil	Utilitzar mariconada és partir d'un insult per referir-nos a accions que se suposen fora de la masculinitat hegemònica i estereotipada i, per tant, pròpies de la feminitat. Diem que és una mariconada quan parlem de coses sense valor. Té un alt contingut misogin i homòfob.

Famílies diverses

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
El Manel s'ocupa de les seves criatures, és molt bon pare.	El Manel, com qualsevol pare, s'ocupa de les seves criatures.	Perpetuar estereotips sexistes reforça la idea que el rol natural de les dones és la llar i la cura, de manera que quan ho fa l'home se li atorga un valor positiu exagerat.
Avis i àvies	Persones grans	Si no ens dirigim expressament a persones que han tingut descendència, és millor dirigir-nos-hi pel grup d'edat i no pel fet de tenir nets o netes.
Pares i mares	Famílies, unitat familiar, persones tutores, persones a càrrec...	Hi ha moltes estructures familiars que no sempre coincideixen amb l'estereotip de pare i mare. Totes elles són vàlides i és millor no pressuposar.



Racialització

En les comunicacions que fan referència a temes relacionats amb les persones d'origen estranger o racialitzades sovint s'utilitza un llenguatge exclusiu, emprant termes que generalitzen tots els col·lectius, i els presenta com a col·lectius homogenis, ometent les seves diversitats i alhora creant estereotips.

Això es produeix sobretot quan macroetiquetem les persones fent servir paraules com: àrab, asiàtic, africà, subsaharià, de l'Europa de l'est, oriental o llatinoamericà, etc. Si cal esmentar l'origen, s'hauria d'especificar l'origen concret per donar visibilitat a la diversitat existent.

Les races no existeixen, però el racisme sí, per això parlem de racialització, que vol dir menysprear o discriminar algú pel seu color de pell, el seu origen nacional o ètnic, els seus trets culturals o religió. Sovint, sense adonar-nos-en, al nostre llenguatge quotidià utilitzem moltes expressions racistes que hauríem de repensar. Aconseguiu, a través del llenguatge, un “nosaltres” on tothom hi tingui cabuda!



Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Immigrant il·legal.	Persona en situació (administrativa) irregular.	Les persones no es poden considerar il·legals com les mercaderies.
Immigrant de segona generació català / espanyol.	Si per alguna raó es vol especificar l'origen: català/espanyol d'origen X.	Els processos migratoris són individuals. Per tant, la descendència de persones que van immigrar és catalana/espanyola.
Raça negra; raça gitana.	Persona negra o afrodescendent; persona d'ètnia gitana o poble gitano.	Genèticament, el terme raça no pot ser aplicat a poblacions humanes. De raça només n'hi ha una, la humana!
Terrorisme islàmic, gihadisme.	Terrorisme o nom concret del grup terrorista en qüestió.	Si associem una religió a violència o terrorisme, estem criminalitzant tota una comunitat. La paraula gihad vol dir esforç, en àrab, no pas terrorisme, guerra o violència.

Atenció! Evitem la contraposició "vosaltres i nosaltres", ja que aquest tipus de discurs polaritza la societat. Per això, no hauríem d'utilitzar termes com persones autòctones vers persones migrants; persones d'aquí vers persones de fora.

Expressions populars

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Treballar com un negre; treball de xinos.	Treballar molt; treball minuciós.	Utilitzar expressions que ens remeten a èpoques colonialistes i esclavistes, també és racisme. Cal evitar les expressions que perpetuen i reforcen els estereotips, ja siguin positius o negatius, sobre certs col·lectius.
Anar a comprar al xino; al paki o al badulake.	Anar a comprar al basar o al supermercat.	És excloent utilitzar l'origen (real o suposat) per referir-se a botigues regentades per persones racialitzades i/o persones d'origen estranger. "Paki" és un insult sorgit als anys 60 al Regne Unit, que tenia, i encara té, una gran càrrega racista.
Vas fet un gitano.	Vas brut, no vas arreglat.	Associar una ètnia a l'aspecte de les persones també és racisme, malgrat que siguin expressions "de tota la vida". Tenim moltes alternatives que no fereixen ningú. Utilitzem-les!
Em poses negra, treballar en negre...	Em poses de malhumor, em fas enfadar; treballar de forma irregular o en l'economia informal.	És recomanable desvincular el color negre d'expressions amb connotacions negatives.

“
Les races no existeixen,
però el racisme sí
”



La discriminació per motiu de discapacitat l'experimenten quotidianament moltes persones amb capacitats diverses. **Hi ha un tipus de discriminació basada el desconeixement i la sobreprotecció**, que està present en moltes activitats de la vida diària de les persones amb discapacitat. Tot i que s'estan fent progressos importants en el reconeixement dels drets i de la igualtat de les persones amb discapacitat, encara són molts els casos en què troben obstacles importants per gaudir d'una vida plena i participar, amb igualtat, en les activitats que desenvolupa la resta de la ciutadania.

— “ —
Hi ha un tipus de discriminació basada en el desconeixement i la sobreprotecció
— ” —



Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Aquesta persona és discapacitada.	Aquesta persona té una discapacitat. Aquesta persona té capacitats diverses.	Amb aquest canvi de terminologia posem èmfasi en la persona i no només en la discapacitat.
Paralític.	Persona amb síndrome de Down, persona amb paràlisi cerebral...	Hem d'evitar els termes més antiquats i pejoratius, que en l'actualitzat s'han deixat d'utilitzar perquè són ofensius.
Deficient, disminuït psíquic, retardat...	Persona amb discapacitat intel·lectual.	
Cega, invident Sorda, sordmut.	Persona amb ceguesa Persona amb sordesa.	Si posem l'adjectiu després del terme persona, posem èmfasi en la persona i no en la discapacitat. Uiii! Les persones amb sordesa poden tenir capacitat de parla, no són mudes!
Persona normal.	Persona sense discapacitat.	Tothom és normal (o ningú ho és!).
Pàrquing per minusvàlids.	Pàrquing reservat per a persones amb mobilitat reduïda.	Evitem termes antiquats i amb càrrega negativa.
Llenguatge de signes.	Llengua de signes.	La llengua de signes és una llengua natural i viva, que té una estructura, un lèxic i una gramàtica pròpia. A Catalunya s'utilitza la llengua de signes catalana (LSC), que és una de les llengües oficials juntament amb el català, el castellà i l'aranès.
Pateix una discapacitat Està afectat per autisme.	Té una discapacitat Té autisme.	Utilitzem verbs neutres i evitem els verbs amb càrrega tràgica o negativa. Així contribuïm a normalitzar la discapacitat i prevenir actituds condescendents o sobreprotectores.

Les persones que tenen problemes de salut mental sovint pateixen una forta discriminació social que es veu accentuada en el nostre llenguatge quotidià. Aquesta és una discriminació particularment crítica que impedeix aquestes persones avançar en la participació social i l'autonomia personal.

Ull!, perquè la nostra manera d'expressar els estats d'ànim amb metàfores molt quotidianes sovint estigmatitzen i frivolitzen la salut mental.



Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Boja, malalt mental, esquizofrènic...	Persona amb diagnòstic de salut mental.	Les persones que tenen un diagnòstic mèdic no han de ser tractades de forma discriminatòria. Si utilitzem aquestes paraules com a un insult, podem estar ferint moltes d'altres. Tingues-ho en compte!
Està tancat en un manicomi.	Persona usuària d'un centre de salut mental.	Hi ha paraules amb una connotació molt negativa que no ajuden les persones que poden estar en procés de recuperació. Evitem-les!
Soc una mica bipolar; estic depre.	Canvio d'opinió amb molta facilitat; sento molta tristor.	Les expressions metafòriques sovint estigmatitzen i frivolitzen la salut mental.

“

La nostra manera d'expressar els estats d'ànim amb metàfores molt quotidianes sovint estigmatitzen i frivolitzen la salut mental

”

La discriminació per edat és una de les que més s'evidencien diàriament i que sovint passem per alt. Estereotipar i prejudicar les persones en funció de la seva edat, ja siguin infants, joves o persones grans, és discriminatori.

Moltes vegades, associem la figura de la persona gran com a una persona en decadència, a la qual s'ha de protegir, o considerar-la incapaç en prendre decisions que li afecten pel simple fet de tenir una edat. En altres ocasions, associem la figura jove amb el risc i l'amenaça, el jovent com un col·lectiu problemàtic, irresponsable, que només pensa en la diversió i el consum de tòxics. I finalment, sovint caiem en el parany de pensar que infants i adolescents són projectes que han de preparar-se, a través de l'educació, per incorporar-se a la vida adulta. Per tant, no són persones preparades per opinar o decidir en la societat.

Vetllar per un ús no edatista del llenguatge i la comunicació és essencial per evitar aquests tipus de discriminació.



Infància, Adolescència i Joventut

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Ho entendràs quan siguis gran.		S'utilitza sovint per simplificar i menysprear a infants, adolescents i joves, evidenciant un posicionament superior i de falta de capacitats o coneixement de l'altra persona.
Edat del "pavo".	Pubertat o pre-adolescència.	En ocasions s'utilitza per simplificar i menysprear aquesta etapa de la vida en contrast amb la vida adulta.
Nini.	Persona desocupada o persona desocupada per decisió pròpia.	S'utilitza per al·ludir a joves que per decisió pròpia es troben en un moment en què ni estudien, ni treballen. El concepte ha adquirit connotacions negatives per reafirmar un estigma sobre joves en situació de desocupació i amb poc interès d'ocupar-se i per la seva situació laboral i el seu futur. S'acota a aquesta franja d'edat i no a altres persones d'edats superiors que no estudien ni treballen, atorgant-li una connotació negativa vinculada a una suposada manca de responsabilitat en relació a les seves perspectives de futur.
"MENA" i "EX-MENA".	Infants o adolescents migrants sense referents familiars.	És recomanable evitar l'ús d'aquesta paraula per la seva connotació estigmatitzada i deshumanitzadora.
Pipioló.	Persona sense experiència o principiant.	Denominació col·loquial, habitualment despectiva, d'una persona sense experiència, que no està preparada per fer una activitat o que no en té el coneixement. S'utilitza sovint per simplificar i menysprear adolescents i joves en contrast amb la vida adulta.

Infància, Adolescència i Joventut

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Mocós / ‘Nas de mocs’/	Infant o adolescent.	Expressió col·loquial usada per menystenir la persona associant-la a la infància, incapacitant a la persona i a la infantesa, de forma despectiva.

Persones Grans

Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Vells, ancians.	Persones grans.	Són termes pejoratius i plens de prejudicis que no responen a la realitat de la diversitat de les persones grans.
Àvis, àvies, iaïos, iaïes.	Persones grans.	Només es pot utilitzar la terminologia de parentiu quan hi ha una relació familiar, no totes les persones grans tenen nets i netes.
Tercera edat.	Persones grans.	Tenint en compte que a les altres etapes vitals no se les denomina primera, ni segona, no té sentit anomenar tercera edat, per referir-se a les persones de més edat.
Gent gran.	Persones grans.	Tot i l'ús comú, es considera que aquest terme generalitza un col·lectiu molt divers i no els reconeix com a subjectes de dret.

Persones Grans II

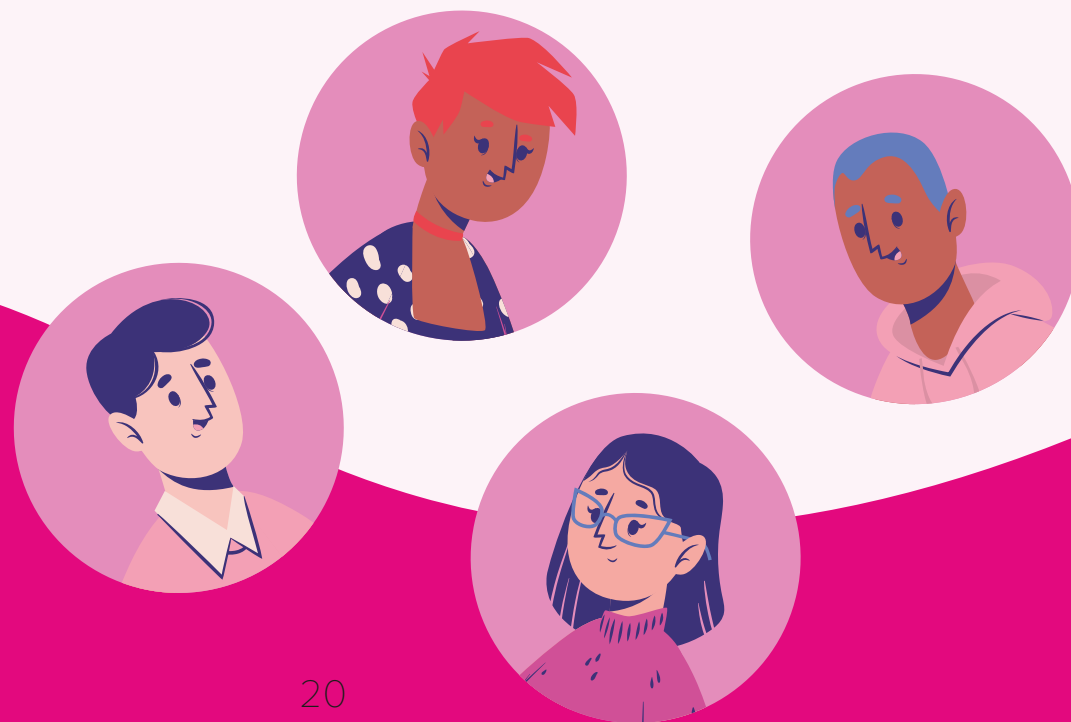
Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Els nostres grans.	Les persones grans.	És recomanable evitar la sobreprotecció en el llenguatge, perquè en el moment que es diu “nostres” passen a ser una propietat i hi ha el perill d’infantilitzar persones amb plens drets.
Jubilats/jubilades.	Les persones grans que estan jubilades.	Cal evitar etiquetar a les persones grans socialment perquè la seva identitat va més enllà de la seva funció laboral i les posiciona en un pla administratiu/laboral que no és correcta, a no ser que s'estigui referint justament a aquesta condició.

“
Vetllar per un ús no edatista del llenguatge i la comunicació és essencial per evitar aquests tipus de discriminació
”

La classe social és un factor que afecta les nostres vides, encara que moltes vegades no en som conscients. Fins i tot pot portar a l'estigmatització d'algunes persones en funció dels seus recursos.

La pobresa normalment es relaciona amb mancances econòmiques, però la discriminació per classe social va molt més enllà. A més, sovint pensem que la desigualtat és fruit d'una responsabilitat individual, és a dir, que la persona no s'ha esforçat prou. Però en realitat hi ha molts factors extens que limiten l'accés a les oportunitats i no depèn únicament de l'actitud de cadascú.

Les persones no són pobres de facto, de manera que la pobresa no pot convertir-se en adjectiu qualificatiu, sinó que es tracta d'una situació social. Per tant, parlem de persones en situació o risc de pobresa, precarietat o vulnerabilitat, però no de persones pobres.



Expressions excloents	Proposta inclusiva	Per què?
Són pobres.	Es troben en situació de pobresa o precaritzades.	La pobresa és un procés vital que pot ser revertit i no un estat natural i intrínsec de segons quines persones.
Són pobres i no fan res per sortir de la situació.		No s'ha de culpabilitzar les persones en situació de pobresa, sinó que cal atendre les situacions que provoquen aquesta desigualtat.
Aquesta família abusa del sistema i viu millor que la majoria.		Les prestacions socials són un dret social i hi poden accedir totes les persones que ho necessitin i compleixin els requisits establerts.
Pobre però treballador; pobre però honest...	És treballador, és honest...	Aquestes afirmacions legitimen la relació que sovint fem les persones entre pobresa i delinqüència.
Vagabund; sensesostre, indigent...	Persona en situació de sensellarisme.	Aquests adjectius fan referència a una situació social que pot ser revertida.

“

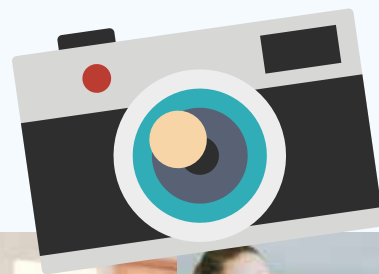
Trobar-se en una situació de pobresa no depèn de l'actitud de les persones, hem de tenir en compte altres elements externs i fins i tot el creuament de més eixos de discriminació

”

Les fotografies, les il·lustracions o els vídeos formen part de la comunicació i també haurien de tenir una mirada inclusiva.

Representar la diversitat de persones, trets culturals, formes de viure i valors presents a la nostra societat és comunicació inclusiva!

“ Representar la diversitat de persones, trets culturals, formes de viure i valors presents a la nostra societat és comunicació inclusiva! ”



Et recomanem:

- Evitar iconografia que potencii els estereotips o rols.
- Reflectir la diversitat de vestuari, aparença física, actituds, tons de pell, situacions socioeconòmiques, procedències i/o edats.
- Procurar l'equilibri en la representació. Per exemple, una persona en cadira de rodes en una campanya sobre promoció econòmica o en un concert, evitant associar-la sempre a l'àmbit de les capacitats diverses.
- Vetllar per l'equilibri en la freqüència d'aparició d'homes i dones.
- Eliminar qualsevol imatge del cos de les dones com a objecte, decoració o reclam sexual.
- Presentar imatges de persones amb característiques físiques diverses, evitant els cànons de bellesa sexistes.
- Representar les diverses formes de família existents.
- Fer servir una comunicació accessible: subtítols, llengua de signes, lectura fàcil, audiodescripció i/o text en braille.
- Evitar l'ús excessiu d'imatges edatistes que no fomenten la realitat. Per exemple: ús d'imatges de persones grans infantilitzades, depenents o desvalgudes.
- Utilitzar imatges de persones grans que reflecteixin la realitat i la diversitat de diferents generacions i orígens. No totes les persones grans són de pell blanca, cabell gris, ni porten bastó. Evitem l'homogeneïtat i marquem la diferència.

En la comunicació no només són importants les paraules o les imatges. **Els gestos i les accions també són rellevants**, i és que el cos expressa, sovint de manera involuntària, les nostres emocions, sentiments o actituds. Per això és fonamental ser-ne conscient i evitar una comunicació no verbal que es pugui interpretar com a ofensiva, irrespectuosa o discriminatòria.

— “ —
Els gestos involuntaris del nostre cos també són importants ” —



Et recomanem:

- Evitar parlar amb crits o un to de veu elevat per parlar amb persones amb capacitats diverses, persones migrants o persones grans. Tampoc cal canviar el to de veu i parlar-los com si fossin infants.
- En una conversa, hi ha persones que poden respondre lentament. Hem de ser pacients, flexibles i donant el nostre suport. No acabem les frases per ells i elles.
- Si parlem amb una persona amb sordesa, adreçar-nos directament a ella i no a la persona acompanyant o intèrpret. No et disposis a parlar amb una persona amb sordesa si no t'està mirant i fes-ho amb naturalitat, sense exagerar ni cridar. Pots acompanyar el teu missatge amb l'ús d'escriptura.
- Per parlar amb una persona amb cadira de rodes, sempre que puguem, situem-nos al davant i a la seva mateixa alçada.
- Si vas en transport públic, seure en el lloc que quedi lliure independentment de l'origen de la persona que tinguem al costat.
- Al transport públic, a les sales d'espera, etc. ocupar només l'espai que calgui per seure. En algunes ocasions, alguns homes acostumen a ocupar més espai del compte eixarrancant-se i envaint les cadires del costat. Els últims anys s'ha posat nom a aquesta pràctica amb el neologisme *manspreading*.
- Vetllar perquè en els espais de participació s'escoltin, es valorin i recullin les aportacions de dones i homes per igual, evitant que els homes acaparin els torns de paraula o interrompin constantment les dones. Aquestes actituds són habituals i estan lligades a la legitimitat i autoritat desigual que s'atorga a les dones i als homes, sobretot als àmbits públics.



Cartell en lectura fàcil



Notícia adaptada

Et recomanem:

- Utilitzar llenguatge senzill i clar, evitant l'excés d'oracions subordinades, abstraccions i tecnicismes.
- Exposar la idea a transmetre d'una manera directa, evitant els dobles sentits, jocs de paraules, ironies, etc. Utilitzar verbs en actiu, no en passiu.
- Utilitzar, com a mínim, una tipografia amb cos de mida 12. Evitar l'ús d'eines tipogràfiques com cursiva, moltes negretes ... El color del text ha de contrastar amb el fons de pantalla o paper per facilitar la lectura.
- Escollir fonts tipogràfiques que permetin una lectura clara. Pels textos digitals, es recomana una tipografia sense serifa, com per exemple Arial, Verdana o Tahoma.
- Es recomana l'ús d'un interlineat i marges generosos amb alineació del text a l'esquerra i sense justificar.
- Utilitzar els noms complets en lloc d'abreviacions o acrònims.
- En informació digital, cal incloure descripció a la informació en comunicada en imatges (peus de foto, text descriptiu, ...). Incloure als vincles una etiqueta exclusiva i ben descrita d'on et dirigeix.
- En cas de vídeos, cal vetllar per incorporar sistemes alternatius a la parla i al visual, com intèrpret en llengua de signes i subtítols per a les persones sordes que no poden accedir a la comunicació oral, o autodescripció per a les persones amb discapacitat visual que no poden accedir a les imatges del vídeo.
- Bústia de contacte: cal explicitar vies de contacte en els materials de comunicació perquè les persones puguin resoldre dubtes, comunicar necessitats d'accessibilitat, etc. Cal incloure com a vies de contacte com a mínim telèfon i correu electrònic (hi ha moltes persones que no tenen correu electrònic, i d'altres que no poden parlar per telèfon).

