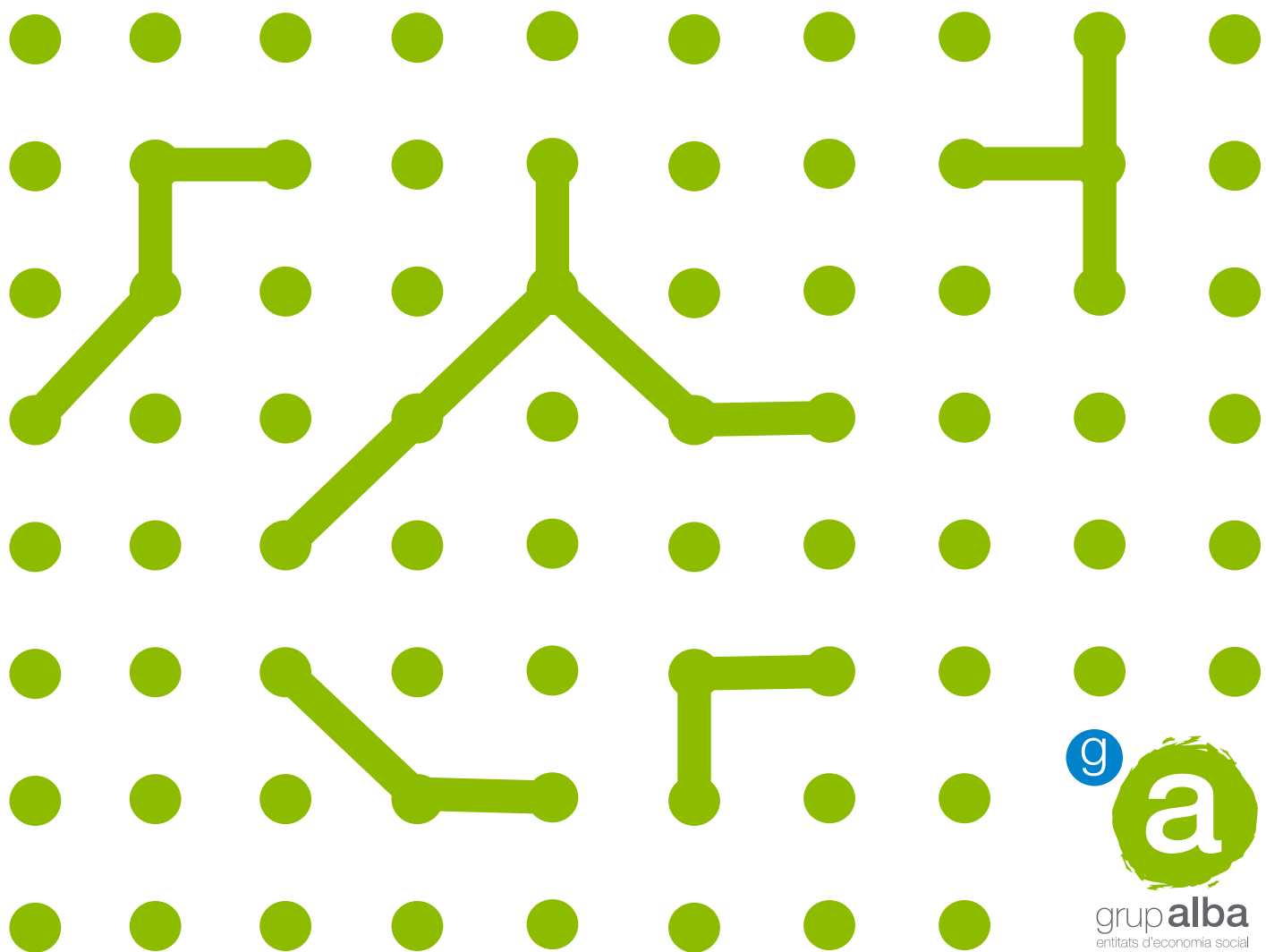


# Guia de Comunicació Inclusiva

Grup Alba



# ÍNDIX

Llenguatge com a construcció sociocultural.....	1
Perspectiva interseccional.....	2-3
Regla de la inversió.....	4
Recursos per a l'Ús Inclusiu del Llenguatge.....	5-17
1. Recursos per a l'ús NO SEXISTA de la llengua.....	5-7
2. Recursos per un ús NO CAPACITISTA de la llengua.....	8-10
3. Recursos per un ús NO RACISTA de la llengua.....	11-13
4. Recursos per un ús no discriminatori de la llengua pel que fa a la SALUT MENTAL.....	14
5. Recursos per un ús NO LGTBIQ+FÒBIC de la llengua...	15-16
Ús Inclusiu de la Imatge i Accessibilitat.....	18-21
A) Ús Inclusiu de la Imatge.....	19-20
B) Accessibilitat.....	21
Glossari	
Bibliografia	

## Presentació

Aquesta guia de comunicació inclusiva és una de les accions emmarcades dins del Pla d'Igualtat del Grup Alba i té la finalitat de ser el document de referència pel que fa a l'ús inclusiu de la comunicació de la nostra entitat. Perquè aquesta guia pugui ser útil i tenir un ús pràctic, compta amb recursos, estratègies i activitats que permeten reflexionar al voltant la llengua i la comunicació. A més a més, podràs trobar-hi alternatives a aquelles expressions o paraules que en el nostre context sociocultural actual considerem que són discriminatòries.

Aquesta guia parteix de la idea que per a una comunicació inclusiva cal parar atenció en el llenguatge, però que amb això no n'hi ha prou i que per això cal tenir en compte altres factors, com són el tractament de la imatge i l'accessibilitat de la comunicació. Al final de la guia t'explicarem com cuidar aquests aspectes de la comunicació.

Finalment, agrair al grup de joves del Grup Alba la seva col·laboració i els seus consells pel que fa a alguns recursos de llenguatge inclusiu que van valorar donant-nos així una idea de quins eren més accessibles per ells i quins no. Aquesta guia no s'ha realitzat amb Lectura fàcil amb el qual potser resulta difícil per persones amb alguna dificultat lectora. Un dels nostres objectius a curt termini és fer una adaptació d'aquesta mateixa guia amb lectura fàcil.



Què és la comunicació  
inclusiva?

9:05

Abans de parlar de  
comunicació inclusiva  
hauríem de centrar-nos  
en el llenguatge...

10:17



## Llenguatge com a construcció sociocultural

El llenguatge és la nostra eina per entendre el món. Aquesta eina no és neutra sinó que és un reflex de les societats que l'utilitzen. Aquestes societats tenen algunes estructures jeràrquiques implícites que creen situacions de privilegi o discriminació per determinats col·lectius i persones. **El llenguatge per la seva falta de neutralitat, contribueix en el manteniment i reproducció** d'aquestes **estructures de poder** (Instituto de la mujer, 2020). Pel que fa al nostre context sociocultural, hi són presents el **sexisme, el racisme, el capacitisme**, etc. Per això malauradament, la llengua n'és un reflex.

**Ara bé, el llenguatge també és capaç de crear realitat cultural** no només de reproduir-la. És per això que encara que **el llenguatge** pugui ser un reflex d'una societat que no és inclusiva, alhora **té un gran poder transformador**, ja que pot canviar la societat produint i interpretant la realitat d'una nova manera. **El llenguatge inclusiu és l'eina que té la llengua per revertir les situacions de desigualtat** (Calero, 1999). La llengua com passa també amb les lleis, pot esdevenir el motor de canvi. Que va primer, el canvi de les lleis o de la societat? Que va primer el canvi de la llengua o de la societat? No és una pregunta que es pugui respondre fàcilment, perquè tant és possible que es produeixin canvis socials a través de la llengua com que els canvis en la llengua es produeixin a causa dels canvis en la societat. Actualment, podem pensar que es donen alhora ambdues situacions.

# Perspectiva interseccional

Al llarg d'aquesta guia, s'explicarà de forma detallada **com detectar quan el llenguatge no és inclusiu** i també les **eines i els recursos** que podem utilitzar **per transformar el llenguatge perquè pugui ser motor de canvi**. Al llarg de la Guia de Comunicació Inclusiva del Grup Alba s'aplicarà la perspectiva interseccional creada per **Kimberle Crenshaw** l'any 1989. Aquesta perspectiva assenyala que **totes les persones sofrim discriminacions o gaudim de privilegis** al llarg de la nostra vida a causa de la nostra **pertinença a diverses categories socials**. Categories que **no funcionen de forma aïllada i inconnexa** entre elles, sinó que **s'interrelacionen** (Cho, Crenshaw i McCall, 2013, p.787-792). Així doncs, les discriminacions en el llenguatge poden venir determinades per diverses categories a la vegada. Com poden ser, la raça, el gènere, la discapacitat, etc. **No podem parlar de llenguatge inclusiu si no contemplem aquestes múltiples categories**, així doncs, si només apliquéssim la perspectiva de gènere per garantir una comunicació inclusiva de ben segur que no ho aconseguirem.

Ostras... això de la perspectiva interseccional sembla complicat

11:00

Veuras com no!  
Veguem-ho a través d'un exemple.

11:01

En una sala d'exposicions de la nostra ciutat Angela Maathai presenta la seva primera exposició fotogràfica el pròxim divendres. El diari local i el Consell Comarcal volen fer una mica de difusió de l'esdeveniment per assegurar una bona assistència. Publiquen el següent titular:

**"Un artista discapacitat i immigrant inaugura la seva primera exposició aquest divendres 23 a la sala d'exposicions del Consell Comarcal"**

Aquest és un titular clarament discriminatori en el que si només féssim ús de la perspectiva de gènere per fer-lo inclusiu, no ho aconseguirem. El titular es discriminatori pel que fa a diverses categories Cal contemplar-les totes (perspectiva interseccional) per aconseguir la comunicació inclusiva.



**"Un artista discapacitat i immigrant inaugura la seva primera exposició aquest divendres 23 a la sala d'exposicions del Consell Comarcal"**

**L'artista Angela Maathai:**

Podem substituir "un artista" que està en masculí genèric per "l'artista Angela Maathai". El masculí genèric provoca oblit lingüístic els quals no són un assumpte banal sinó que fomenten la visió androcèntrica del món perpetuant rols i estereotips de gènere. No fent ús del masculí genèric, contribuïm a visibilitzar la dona artista.

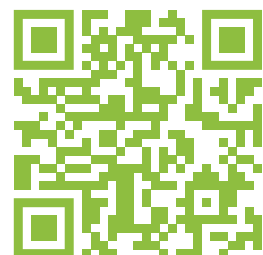
**Amb discapacitat o en situació de discapacitat:**

Les persones no són discapacitades, tenen una discapacitat o es troben en una situació de discapacitat. En tot cas, cal valorar si aquesta és una informació rellevant i cal posar-la en el titular o no.

**Migrant:** No és un tret per definir a una persona. Ja que aquests processos comencen i acaben. Tampoc podem referir-nos a una persona com a migrada per les seves característiques això seria basar-nos en prejudicis i estereotips. En els últims anys s'ha fet un mal ús de la paraula immigrant per això des d'alguns moviments socials es demana fer ús de la paraula migrant.

Aplicant aquestes consideracions, el titular quedaria de la següent forma: **"L'artista Angela Maathai inaugura la seva primera exposició aquest divendres 23 a la sala d'exposicions del Consell Comarcal"**. La informació que es tracta d'una persona en situació de discapacitat i migrant cal preguntar-nos en cada cas si és rellevant. Si els temes de l'exposició són la discapacitat i la migració potser sí que serà necessari dir-ho en el titular, però si l'exposició no gira sobre aquests eixos, aquesta categorització en el titular és discriminatòria. En tot cas, davant de qualsevol dubte podem preguntar a la persona sobre la qual estem escrivint com se sent més còmoda.

**A través d'aquest codi QR podràs practicar a través d'alguns exercicis.**



Ara ja ho entenc.  
Però em costa detectar  
l'ús discriminatòri del  
llenguatge.

11:15

No pateixis, hi ha  
algunes eines que et  
poden ajudar!

11:16

## Regla de la inversió

Una eina que pot servir-nos per detectar l'ús discriminatori del llenguatge és la Regla de la Inversió. Aquesta és una eina força emparada pel que fa a la detecció de sexisme lingüístic, però no ho està tant en la detecció de discriminacions lingüístiques de caràcter racista, capacitista, LGTBIQ+-fòbic, etc.

Aquesta tècnica consisteix a substituir les paraules que identifiquem com a dubtoses per les seves oposades. Si havent fet aquesta inversió resulta que la frase és inadequada o ens resulta estranya, significarà que el primer enunciat es tractava d'un enunciat sexista, racista, capacitista, LGTBIQ+-fòbic, etc. O una combinació d'aquestes discriminacions (Universitat Autònoma de Barcelona, 2008, p.31-32).

### Exemple:

"**Els treballadors veuran augmentat el seu salari**" aplicant la regla de la inversió seria "**Les treballadores veuran augmentat el seu salari**". Com podem veure, és un enunciat que resulta inadequat, ja que sembla que potser no totes les persones que treballen a l'empresa rebran un increment salarial, que dependrà del seu gènere. Aquest és un indicador que l'enunciat original era discriminatori.

Una manera de transformar-lo per tal que sigui inclusiu seria: "**Les persones treballadores veuran augmentat el seu salari**". D'aquesta manera entenem que són totes les persones que treballen a l'empresa les qui són subjectes d'un augment salarial.





**Si. Crec que ara sabré identificar millor el llenguatge discriminatòri. Però encara no se com transformar-lo. M'ajudes?**

11:30

**Sí clar! Ja ho tinc tot preparat.**

11:34



# Recursos per a l'ús Inclusiu del Llenguatge

## 1. Recursos per a l'ús NO SEXISTA de la llengua

A continuació es mostren els recursos que té la llengua per fer una comunicació no sexista (Guerrero, 2012). Alguns d'aquests recursos van dirigits a evitar l'ús del masculí genèric, ja que el seu ús invisibilitza les dones i reforça estereotips. Els recursos per a l'ús no sexista de la llengua han de combinar-se amb altres recursos per evitar altres usos discriminatoris de la llengua com els racistes. S'han d'aplicar la perspectiva interseccional per a l'ús inclusiu del llenguatge.

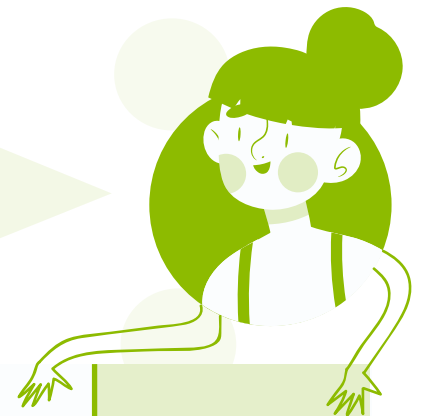
Alternativa per evitar l'ús del masculí genèric	Explicació de l'alternativa	Masculí genèric	Aplicació de l'alternativa
<b>Substantius abstractes</b>	Denominen qualitats, sentiments, emocions, institucions. Quan no coneguem el gènere de la persona que ocupa el càrrec o vulguem dirigir-nos-hi d'una forma neutra, una alternativa fàcil és substituir-ho pel nom de la institució que aquesta representa.	<b>El director</b> enviarà un comunicat <b>a la recepcionista</b> de l'escola.	<b>Direcció</b> enviarà un comunicat <b>a la recepció</b> de l'escola.



<b>Substantius col·lectius</b>	Van dirigits a un grup de persones amb independència del seu sexe.	<b>Els alumnes</b> de l'escola participen en un projecte mediambiental.	<b>L'alumnat</b> de l'escola participa en un projecte mediambiental.
<b>Substantius epicens</b>	Tenen un gènere gramatical independentment del gènere de la persona a la qui van dirigides.	<b>Tots</b> els que hagin assistit a la conferència rebran un certificat.	<b>Totes</b> les persones que hagin assistit a la conferència
<b>Perífrasis</b>	Podem recórrer a construccions perifràstiques quan no tinguem una paraula que pugui designar tant a homes com a dones.	<b>Tots</b> els universitaris hauran de matricular-se al juliol.	<b>Tota la comunitat</b> universitària haurà de matricular-se al juliol.
<b>Desdoblements</b>	Aquesta tècnica va en contra de l'economia lingüística, torna el discurs lent i repetitiu. A més a més cau en el binarisme com si només fos possible ser dona o home. Amb tot i això durant el taller amb el grup de joves del Grup Alba vam poder observar que els hi resultava més fàcil l'alternativa dels desdoblements que cap altra. Per tant, podríem dir que és més accessible.	<b>Els nens</b> es preparen per a l'arribada de la primavera <b>pintant flors de colors.</b>	<b>Els nens i les nenes</b> es preparen per a l'arribada de la primavera <b>pintant flors de colors.</b>
<b>Paraules no marcades</b>	Fer ús de les paraules sense marca de gènere.	<b>Els alumnes</b> han anat d'excursió al museu comarcal.	<b>L'alumnat</b> ha anat d'excursió al museu comarcal.
<b>El·lisió de masculins innecessaris</b>	Aquesta és una tècnica que simplifica el text.	<b>Tots els membres</b> del Grup Alba van al festival.	<b>Tota la comunitat</b> del Grup Alba van al festival.

Algunes alternatives a l'ús del masculí genèric com les barres, l'@ o la X no són accessibles per persones que utilitzen lectors de pantalla. No són inclusives. Per això proposem...

11:50



<p><b>Barres</b></p>	<p>Aquest és un recurs força estès que atempta contra l'economia lingüística i que a més a més pels lectors de pantalla que utilitzen algunes persones amb dificultats visuals no és accessible, ja que els lectors no ho llegeixen.</p>	<p><b>Benvolguts treballadors</b> a la formació de comunicació inclusiva.</p>	<p><i>No inclusiu</i></p> <p><b>Benvolguts/des treballadors/es</b> a la formació de comunicació inclusiva.</p>	<p><i>Inclusiu</i></p> <p><b>Donem la benvinguda al personal</b> a la formació de comunicació inclusiva.</p>
<p><b>Arroba@</b></p>	<p>En els últims anys s'ha estès l'ús de l'@, però com que no és un signe lingüístic dificulta la lectura per als lectors de pantalla que utilitzen algunes persones amb discapacitat visual. És per això que aquest recurs no és recomanable.</p>	<p><b>Alumne</b></p>	<p><b>Alumn@</b></p>	<p><b>Alumnat</b></p>
<p><b>X</b></p>	<p>Aquest és un dels recursos més estesos pel feminisme, ja que no posa marques de gènere en el text evitant així també el binarisme. Malauradament aquest recurs dificulta la lectura pels lectors de pantalla que algunes persones utilitzen.</p>	<p>Hola a <b>tots</b> els <b>voluntaris</b> que avui comencen a col·laborar amb el nostre projecte.</p>	<p>Hola a <b>totxs</b> els <b>voluntàrixs</b> que avui comencen a col·laborar amb el nostre projecte.</p>	<p>Hola a <b>totes les persones voluntàries</b> que avui comencen a col·laborar amb el nostre projecte.</p>

## 2. Recursos per un ús NO CAPACITISTA de la llengua

El capacitisme és qualsevol classe de violència o discriminació dirigida a les persones amb discapacitat. **La concepció de la discapacitat basada en prejudicis i estereotips es tradueix també en el llenguatge**, al mateix temps que el llenguatge consolida i crea prejudicis i estereotips al voltant de la discapacitat. **Si fem servir un llenguatge inclusiu pel que fa a les persones amb discapacitat estarem contribuint a donar a conèixer la seva realitat i transformar-ne la idea discriminatòria** (Herrero, 2021). Aquesta perspectiva no capacitista, ha de funcionar com una peça més de la perspectiva interseccional. Només així aconseguirem una comunicació inclusiva.

### Debat: discapacitat o diversitat funcional?:

Tant el terme discapacitat com diversitat funcional són vàlids i estan acceptats. Les autoritats en la matèria recolzen més l'ús de persones amb discapacitat en part perquè gran part de les persones i els moviments socials formats per persones amb discapacitat se senten més còmodes amb l'ús d'aquest terme. És per això que al llarg d'aquesta guia es farà ús del terme discapacitat tot i que també és vàlid l'ús de la construcció, persones amb diversitat funcional. Hem de tenir en compte que hi ha persones, grups, entitats i associacions que prefereixen l'expressió diversitat funcional és per això que sempre és millor consultar amb les persones amb les quals ens referim quins termes prefereixen.

**Discapacitat?  
No és millor dir  
diversitat funcional?**

12:00

**La veritat és que és  
tot un debat i que  
sempre és millor  
preguntar a les persones  
a les qui ens dirigim  
com se senten més  
còmodes.**

12:01

Alternativa	Descripció	No aplicació de l'alternativa	Aplicació de l'alternativa
<b>Prioritzar la persona, no la discapacitat</b>	A través del llenguatge haurem de prioritzar a la persona no les seves limitacions.	Una persona <b>discapacitada</b>	Una persona <b>amb discapacitat</b>
<b>És realment necessari referir-nos a la discapacitat?</b>	Hem de considerar si amb la menció de la discapacitat estem aportant informació rellevant o només contribuïm al sensacionalisme.	En la setmana d'exposicions al museu hi participaran diverses persones artistes, <b>dues de les quals amb discapacitat.</b>	En la setmana d'exposicions hi participaran <b>diverses persones artistes.</b> <small>*En aquest cas no era rellevant la informació.</small>

<p><b>Vigilar amb l'ús de la paraula especial</b></p>	<p>És un bon recurs per destacar les qualitats positives de les persones, però alhora es tracta d'un eufemisme és a dir, diu el mateix d'una forma més agradable.</p>	<p>Aquest pastís està fet per <b>persones especials.</b></p>	<p>Aquest pastís està fet per <b>persones amb discapacitat/diversitat funcional</b></p> <p>*Caldrà considerar si es tracta d'una informació rellevant. És necessari fer èmfasi en el fet que les persones que han fet aquest pastís tenen discapacitat? Haurem de valorar-ho en cada cas.</p>
<p><b>Evitar l'ús d'eufemismes</b></p>	<p>La discapacitat ha de comunicar-se tal com és. No hem de buscar formes que ens resultin més agradables i que realment el que facin sigui allunyar-se d'aquesta realitat.</p>	<p>Persones <b>diferents</b></p> <p>Persones <b>amb limitacions físiques</b></p> <p>Persones <b>especials</b></p>	<p>Persones <b>amb discapacitat</b></p> <p>Persones <b>amb diversitat funcional</b></p>
<p><b>Eliminar l'ús d'expressions no respectuoses.</b></p>	<p>Tot i que aquestes expressions moltes persones ja no les utilitzen encara estan molt esteses en bona part de la població.</p>	<p>Persona <b>incapacitada</b></p> <p>Persona <b>discapacitada</b></p> <p>Persona <b>deficient</b></p> <p>Persona <b>minusvàlida/invàlida/paralítica/disminuïda</b></p> <p>Persona <b>amb defectes de naixement</b></p> <p><b>La cega</b></p> <p><b>Subnormal</b></p>	<p>Persona <b>amb discapacitat</b></p> <p>Persona <b>amb discapacitat</b></p> <p>Persona <b>amb discapacitat intel·lectual</b></p> <p>Persona <b>amb mobilitat reduïda</b> Persona <b>amb discapacitat física</b></p> <p>Persona <b>amb discapacitat congènita</b></p> <p>Persona <b>amb ceguesa</b></p> <p>Persona <b>amb discapacitat intel·lectual</b></p>

<p><b>Evitar les inconcrecions</b></p>	<p>Les discapacitats són plurals i diverses, hem d'evitar referir-nos-hi amb termes genèrics i fer-ho d'una forma més concreta.</p>	<p>Aquest divendres es farà una conferència sobre les <b>persones amb discapacitat</b> a la sala d'actes de la Biblioteca Municipal.</p>	<p>Aquest divendres es farà una conferència sobre les <b>persones amb discapacitat intel·lectual</b> a la sala d'actes de la Biblioteca Municipal.</p> <p>*Si la xerrada abraça les discapacitats en general sí que seria correcte dir: "la conferència sobre persones amb discapacitat". Ara bé, en el cas que sigui d'unes discapacitats en concret, cal especificar-ho.</p>
<p><b>Evitar el to paternalista</b></p>	<p>En moltes ocasions s'utilitza un to sobreprotector, d'assistència i condescendent quan ens referim a persones amb alguna discapacitat. És discriminatori.</p>	<p>Persones que <b>pateixen</b> discapacitat física.</p>	<p>Persones <b>amb discapacitat</b> física.</p>
<p><b>Evitar tòpics com els de la superació</b></p>	<p>Presentar a les persones amb discapacitat com a model de superació personal, forma part d'un dels estereotips sobre la discapacitat que pot resultar discriminatori en certs contextos.</p>	<p>Aquesta és la història <b>de superació</b> de Marina Rossell, atleta amb discapacitat.</p>	<p>Aquesta és la <b>història de Marina Rossell</b>, atleta amb discapacitat.</p>

### 3. Recursos per un ús NO RACISTA de la llengua

**El racisme** és un tipus de discriminació que malauradament encara **s'ha de combatre i la llengua és un dels espais per fer-ho**. El racisme sosté que hi ha grups ètnics o culturals superiors a altres i d'aquesta forma legitima la violència cap als grups considerats inferiors. Malauradament en la nostra societat hi ha racisme i aquest es reflecteix en la llengua. En són la prova **algunes expressions del nostre dia a dia que són colonials i racistes**. En algunes ocasions, fins i tot persones que no es consideren racistes les utilitzen perquè no són conscients del racisme inherent que duen. **A continuació veurem** algunes d'aquestes expressions i també **les seves alternatives no colonials i racistes**.



N'hi ha moltes d'expressions racistes en la nostra llengua!

12:15

Malauradament, sí.

12:17



Expressió que cal erradicar	Per què?	Alternativa
“Persona immigrant”	Immigració és una paraula que tenim en la nostra llengua per fer referència a les persones que entren en un país procedents d'un altre estat. No hem d'utilitzar aquesta paraula per referir-nos a persones que en algun moment de la seva vida han realitzat algun moviment migratori. No hem de fer ús d'aquesta paraula quan, per la seva aparença, pensem que una persona té una cultura diferent de la nostra.	<b>No hi ha una alternativa.</b> No podem marcar a una persona de per vida perquè en un moment donat, hagi realitzat un moviment migratori.

<b>Persona il·legal</b>	No hi ha persones il·legals, en tot cas persones que es troben en situacions administratives irregulars.	Persona <b>en situació administrativa irregular</b>
<b>“Treballes com un negre”</b>	Treballar molt no és només propi de les persones amb pell negra. Atribuir l'acció treballar molt a un sol color de pell és colonial i racista.	Treballes <b>molt</b>
<b>“Persones de color”</b>	Es tracta d'un eufemisme.	Persona <b>negra</b>
		Persona <b>afro descendent</b>
		Persona <b>racialitzada</b>
<b>“Negret/a”</b>	L'ús d'aquest diminutiu té un caràcter despectiu.	Persona <b>negra</b>
		Persona <b>afro descendent</b>
		Persona <b>racialitzada</b>
<b>“Una mà negra”</b>	Aquesta expressió contribueix a perpetuar les connotacions negatives a tot allò que és negre.	<b>Força o poder que actua de manera oculta</b>
<b>“Ovella negra”</b>	Aquesta expressió contribueix a perpetuar les connotacions negatives a tot allò que és negre.	<b>Diferent Estrany</b>

<p><b>“Mercat negre”</b></p>	<p>Aquesta expressió contribueix a perpetuar les connotacions negatives a tot allò que és negre.</p>	<p>Mercat <b>clandestí</b></p>
<p><b>“Vaig a comprar al paki/al xino”</b></p>	<p>És discriminatori definir una botiga pel suposat origen de la persona que la regenta.</p>	<p>Vaig a comprar <b>al supermercat</b> Vaig a comprar <b>a una botiga</b></p>
<p><b>“Moro/a”</b></p>	<p>Es un insult.</p>	<p>Persona <b>marroquina</b> Persona <b>del Magrib</b></p>
<p><b>“Cap de turc”</b></p>	<p>Aquesta expressió es diu quan a algú li toca el rebre d’alguna cosa de la qual no en té la culpa. L’expressió té origen en un costum turcofòbic.</p>	<p><b>Li ha tocat el rebre</b></p>
<p><b>“Color carn”</b></p>	<p>L’espectre de tonalitats de la pell humana, és molt més ampli. No podem establir el color crema o beix com al color carn.</p>	<p>Color <b>crema</b> Color <b>beix</b></p>
<p><b>“Pis patera”</b></p>	<p>Establir una relació entre un pis on hi viu molta gent amb una patera és una expressió racista.</p>	<p>Pis <b>sobreocupat</b></p>
<p><b>“Feina de xinos”</b></p>	<p>Atribuir el treball feixuc i laboriós a les persones xineses, és racista. Aquests treballs no són només propis de les persones d’un país concret.</p>	<p>Feina <b>complicada</b> Feina <b>feixuga</b></p>



#### 4. Recursos per un ús no discriminatori de la llengua pel que fa a la SALUT MENTAL

Les **persones amb diagnòstics de salut mental**, malauradament **estan exposades a molts prejudicis**. Aquests prejudicis **poden traduir-se en estigmatització** del col·lectiu que pot comportar conseqüències negatives com la desacreditació, retenció de drets i llibertats, afectació en l'autoestima, etc. de les persones amb diagnòstics de salut mental. **Un ús inclusiu del llenguatge pel que fa a la salut mental contribueix a aturar la reproducció d'aquestes violències** cap a les persones amb problemes de salut mental.

El llenguatge és una decisió. Tu ets el motor de canvi.

12:35



Expressió que cal d'erradicar	Per què?	Alternativa
“Aquesta cadira mal posada em genera TOC ”	Frivolitza sobre un transtorn.	Aquesta cadira mal posada <b>em genera malestar</b> .
“Ahir estava depre”	Si no tens depressió fer ús d'aquesta paraula en lloc de dir que tens tristesa contribueix a la frivolitza de la Salut Mental.	Ahir estava <b>trist/a</b>
“És bipolar”	Contribueix a la frivolitza de la Salut Mental.	<b>Té canvis d'humor</b>
“Malalt mental”	No podem reduir una persona al seu diagnòstic.	<b>Aquesta persona té un diagnòstic de...</b>
“Dement/-Boig”	Són insults	<b>Aquesta persona té un diagnòstic de...</b>
“Aquest no hi toca”	Contribueix a la reducció d'una persona al seu diagnòstic i a frivolitzar sobre salut mental.	<b>Aquesta persona té un diagnòstic de...</b>

## 5. Recursos per un ús NO LGTBIQ+FÒBIC de la llengua

La **LGTBIQ+fòbia** és el rebuig, la discriminació o el menyspreu dirigit a les persones del col·lectiu de lesbianes, gais, transsexuals, bisexuals, intersexuals, queer i altres identitats i orientacions que s'inclouen en el +. Aquesta fòbia **pot expressar-se i perpetuar-se a través del llenguatge**. De fet, en la nostra llengua hi ha moltes expressions LGTBIQ+fòbiques. **Algunes** d'aquestes **expressions tenen alternatives** per dir el mateix d'una forma no LGTBIQ+fòbica, **altres, no tenen cap alternativa perquè el significat de tota l'expressió en si mateixa exerceix violència** cap a les persones que formen part d'aquest col·lectiu. A continuació es mostren algunes d'aquestes expressions i la seva alternativa en cas que sigui possible.



Quan no hi ha alternativa per dir el mateix d'una forma no LGTBIQ+fòbica que és el que hem de fer?

12:40

Quan això passa, significa que tota l'expressió en si mateixa és discriminatòria. Llavors cal erradicar l'expressió.

12:41



Expressió que cal erradicar	Per què?	Alternativa
“Canvi de sexe”	Les intervencions mèdiques així com el canvi de vestimenta, els canvis legals, etc. no canvien el gènere de les persones, el reafirmen.	<b>Reafirmació de gènere</b>
“Quin és el teu nom de veritat?”	El nom de veritat no és ni el primer que s'assigna a les persones quan neixen ni el del DNI. El nom de veritat és amb el qual les persones s'identifiquen.	*No hi ha una forma de preguntar el mateix que estigui millor, això no es pregunta.

<p><b>“Llavors ets una dona o un home?”</b></p>	<p>En fer aquesta pregunta estem assumint que només existeix l'eix home-dona per definir la realitat. Amb això, totes les persones que no s'identifiquen a partir d'aquesta dicotomia queden excloses.</p> <p>A més a més en algunes ocasions la pregunta s'utilitza per deslegitimar l'autoafirmació de gènere d'algunes persones posant-la en dubte.</p>	<p>*No hi ha una alternativa, la pregunta en si mateixa ha d'evitar-se.</p>
<p><b>“No se't nota gens que ets...”</b></p>	<p>Aquesta frase s'utilitza molt sovint acompanyada de lesbiana, gay, trans, etc. El seu ús reforça una idea estereotipada de les persones del col·lectiu LGTBIQ+. Per això hem d'intentar evitar-la.</p>	<p>*No hi ha una alternativa per fer aquesta construcció que no contribueix-hi a la creació d'estereotips i prejudicis per això simplement hem d'eliminar-la.</p>
<p><b>“En Joan sempre dona pel cul enviant correus a tota hora”</b></p>	<p>L'expressió “donar pel cul” s'utilitza quan algú ens enganya, ens empenya, ens molesta, etc. L'ús d'aquesta expressió contribueix a l'estigmatització del coit anal i en conseqüència estigmatitza algunes persones del col·lectiu LGTBIQ+. Per això cal eliminar aquesta expressió.</p>	<p>En Joan <b>dóna pel sac</b> enviant correus a tota hora.</p> <p>En Joan <b>molesta enviant</b> correus a tota hora.</p> <p>En Joan <b>és un pesat</b> enviant correus a tota hora.</p>
<p><b>“Estàs operat del tot?”</b></p>	<p>Què vol dir del tot? Qui decideix quan un cos ja s'ha acabat d'operar? Les operacions no determinen el gènere d'una persona, el reafirmen. Aquesta pregunta “estàs operat del tot?” estableix una falsa meta a assolir, crea un fals objectiu de com ha de ser un cos i amb això exerceix violència.</p>	<p>*No hi ha una alternativa per fer la mateixa pregunta sense exercir violència.</p>



En alguns moviments socials formats per persones que històricament s'han situat en els marges i han estat excloses s'ha produït una reapropiació dels termes pejoratius amb els quals se les havia estigmatitzat.

Amb la reapropiació, han aconseguit trencar i subvertir la cadena de transferència autoritària de l'insult per la qual el subjecte al que s'interpel·la és exclòs. Aquesta subversió ha modificat el significat de molts insults i això és quelcom revolucionari.

12:50

Si, però això no significa que les persones que es troben en situació de poder i privilegi tinguin carta blanca per a l'ús d'aquestes paraules o expressions. Per això aquesta guia ha plantejat alternatives.

12:51



## Inclusió en comptes d'integració:

Cal evitar l'ús de la paraula integració, ja que aquesta consisteix en el fet que hi ha una normalitat existent, i que les persones que fins ara s'han situat en els marges de la normalitat o fora d'aquesta ara s'adaptin dins la norma hegemònica. Mentre que la **inclusió** consisteix en la **construcció col·lectiva d'una realitat que satisfà a totes les persones** sense la necessitat d'una norma. La creació de normes sempre comporta la creació del fora norma, els marges, etc.



# Ús Inclusiu de la Imatge i Accessibilitat

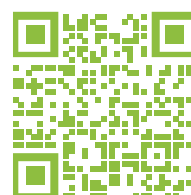
# Què és la comunicació inclusiva?

**La comunicació** és un dels principals agents de socialització amb el qual **té un paper molt important en l'assumpció dels rols** de les persones en la societat pel que fa al gènere, a la raça, a la discapacitat, la salut mental... . Per aquest motiu, **parar atenció en el llenguatge** que fem servir mentre ens comuniquem és de gran importància, però **no és suficient. Hem de tenir en compte altres aspectes** que intervenen també en la comunicació **com ara el tractament de la imatge i l'accessibilitat**. A continuació es presenten alguns recursos per garantir la comunicació inclusiva.

## A) Ús inclusiu de la imatge

- Les imatges han de mostrar la **diversitat de forma interseccional**.
- Les imatges **no** han de reproduir **rols** ni **estereotips**.
- En les imatges la **presència** de persones pertanyents a diversos col·lectius socials, s'ha de mostrar **equilibrada**.
- Les imatges han de ser **accessibles** per a totes les persones. Per això és important afegir sempre un **text alternatiu** perquè així les persones amb ceguesa puguin conèixer-ne el contingut.
- Cal de tenir en compte alguns elements del **llenguatge audiovisual** com ara l'angle i la il·luminació per tal de que no reproduïxin rols ni estereotips discriminatoris.

Tutorial

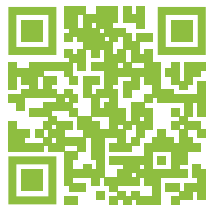


Com afegir text alternatiu



# Llenguatge audiovisual inclusiu

**Detecta quines d'aquestes imatges són discriminatòries, enllaça't en aquest codi QR.** La teoria del llenguatge audiovisual que tens a continuació potser t'ajuda a resoldre-ho millor.



→ *Posa't a prova*

**L'angle d'enquadrament** fa referència a la posició de la càmera respecte l'objecte que estem fotografiant/gravant. No hi ha cap angle que sigui discriminatòri però si que a vegades alguns angles contribueixen a la reproducció de rols i estereotips. Hem d'evitar-ho. A continuació es mostra una descripció de dos angles que en algunes ocasions poden arribar a ser problemàtics pel que fa als rols i estereotips.



**Picat:** La càmera es situa per sobre de l'objecte. Això provoca en narrativa audiovisual que el personatge es vegui més vulnerable.



**Contrapicat:** La càmera es situa per sota de l'objecte. Provocant una exaltació del personatge.

## B) Accessibilitat

### 1. Accessibilitat Audiovisual

- ✎ Fer ús dels **subtítols** per tal que les persones amb alguna discapacitat auditiva puguin accedir als continguts.
- ✎ Fer ús de l'**audiodescripció** per tal que les persones amb alguna discapacitat visual puguin accedir al contingut de forma plena.

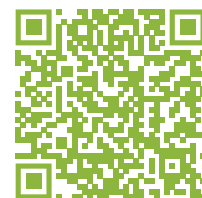
### 2. Accessibilitat Web

- ✎ La web ha de tenir **opcions per canviar la mida del text, el contrast, l'espaiat** i altres aspectes per tal de fer-la més accessible per persones amb discapacitat visual, cognitiva, etc.
- ✎ **Evitar l'ús de continguts que s'actualitzen de forma dinàmica**, ja que dificulten la interacció de les persones que accedeixen a la web amb suports com ara lectors de pantalla.
- ✎ **Evitar els textos en format imatge**. No són accessibles per lectors de pantalla.

### 3. Lectura Fàcil

- ✎ La **Lectura Fàcil és una tecnologia de suport** perquè les **persones amb dificultats lectores puguin accedir a la informació**. Una gran part de la població té dificultats lectores i cal fer els textos accessibles. Consisteix a adaptar els textos de manera que la seva lectura i comprensió siguin més senzills. **\*Per saber-ne més, enllaçat en aquest QR i navega per la web de l'Associació de Lectura Fàcil on podràs torbar molts exemples.**

Lectura  
Fàcil



Web Associació  
Lectura Fàcil





**La comunicació accessible és molt important.**

12:59

**Sí. Com comuniquem és una decisió. Canviant la nostra forma de fer-ho som motor de canvi.**

13:00



# GLOSSARI

## Capacitisme

Forma de **discriminació o prejudici social** contra les persones amb **discapacitat**/diversitat funcional.

## Economia lingüística

Es tracta d'una **tendència del llenguatge a la simplificació** i a minimitzar l'esforç (Wikilengua, 2021).

## Estigmatitzar

**Assenyalar de forma negativa** a una persona o un grup de persones basant-se en estereotips i prejudicis.

## Interseccionalitat

Perspectiva creada per **Kimberle Crenshaw** l'any 1989. Assenyala que **totes les persones sofrim discriminacions o gaudim de privilegis** al llarg de la nostra vida a causa de la nostra **pertinença a diverses categories socials**. Categories que **no funcionen de forma aïllada i inconnexa** entre elles, sinó que **s'interrelacionen**.

## Llenguatge inclusiu

És l'**eina** que té la llengua **per revertir les situacions de desigualtat**.

## Rols de gènere

**Prejudicis** i idees preconcebudes **que s'han anat perpetuant** culturalment en les societats. **Reparteixen atributs i característiques de forma diferenciada per homes i dones** limitant els imaginaris socials i individuals.

# BIBLIOGRAFIA

**Associació Lectura Fàcil.** (2021). ¿Qué es la Lectura Fácil?. Recuperat de: <https://bit.ly/3kE6Vhx>

**Calero, M.** (1999). Sexismo lingüístico. Análisis y propuestas ante la discriminación sexual en el lenguaje. Recuperado de: <https://afly.co/8rc6>

**Cho, S; Crenshaw, K; McCall, L.** (2013). Toward a Field of Intersectionality Studies: Theory, Applications and Praxis. *Journal of Women in Culture and Society*, 38 (4), 787-792. Recuperat de: <https://n9.cl/pdhc7>

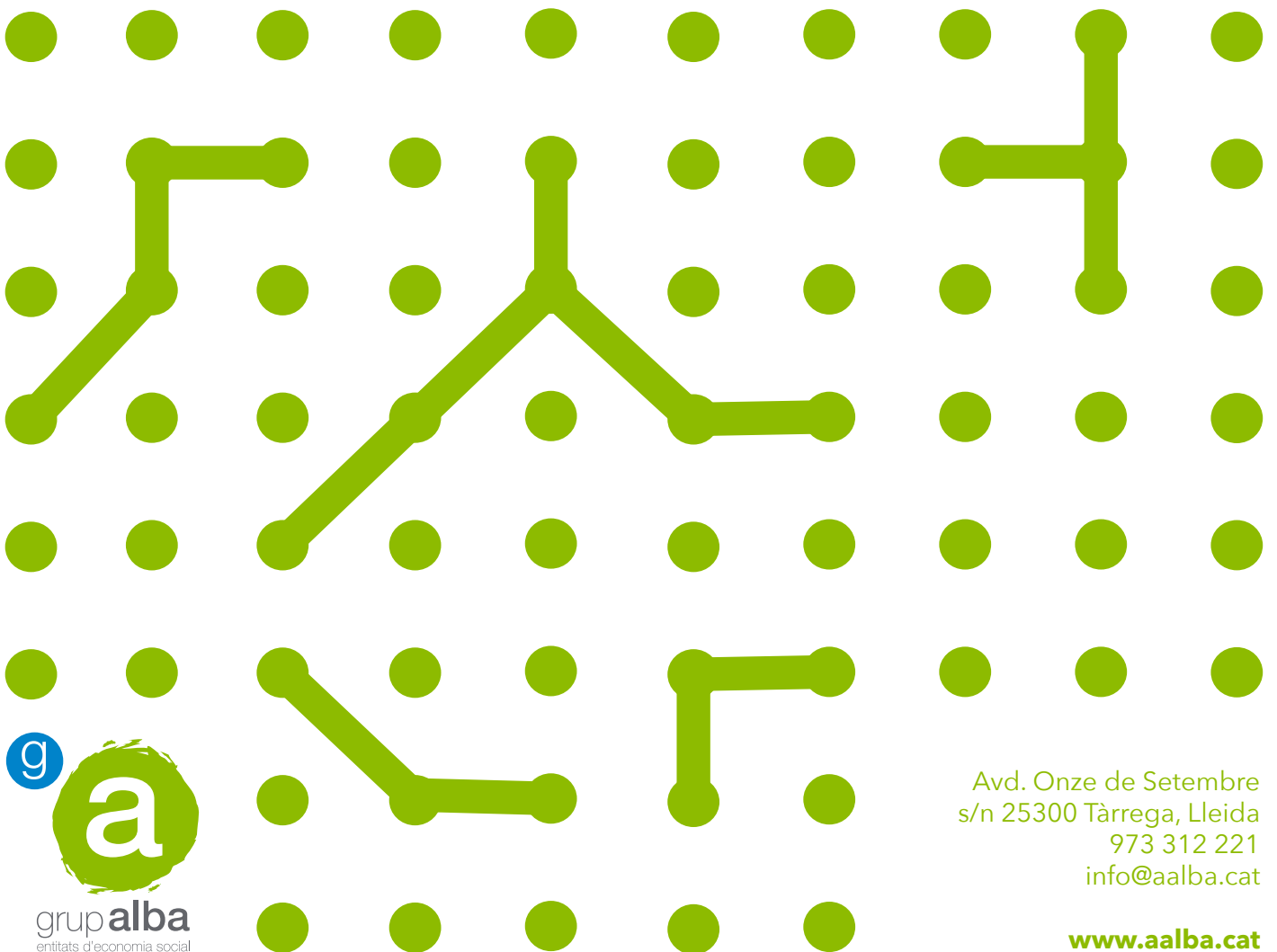
**Guerrero, S.** (2012). Guia para un uso igualitario y no sexista del lenguaje y de la imagen en la Universidad de Jaén. Recuperat de: <https://afly.co/8rb6>

**Herrero, P.** (2021). Guia de llenguatge inclusiu en el tractament de les persones amb discapacitat. Generalitat de Catalunya. Recuperat de: <https://n9.cl/dsp0z>

**Instituto de la mujer.** (2020). Guías para el uso no sexista del lenguaje. Recuperat de: <https://afly.co/8r86>

**Universitat Autònoma de Barcelona.** (2008). Guia per a l'ús no sexista del llenguatge a la Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperat de: <https://afly.co/8rd6>

**Wikilengua.** (2021). Economía lingüística. Recuperat de: <https://afly.co/8r76>



Avd. Onze de Setembre  
s/n 25300 Tàrrrega, Lleida  
973 312 221  
info@aalba.cat

[www.aalba.cat](http://www.aalba.cat)