

# **Guia de comunicació inclusiva**

**emav**

Data d'edició: març 2024  
Autoria: Èlia Sala Robert

## **Per què necessitem una guia de comunicació inclusiva?**

Cada cop tenim més pluralitat a les aules, perquè el nostre alumnat es mostra i s'expressa tal com se sent. És important que abracem aquesta diversitat per esdevenir un entorn segur i amable per a tothom.

Aquesta guia t'ajudarà a usar la llengua com a vehicle per respectar i posar en valor aquesta diversitat. Però, ep! Hi ha dos ingredients que cal que portis de casa: l'escolta i el respecte. Els tens? Doncs endavant!

Amb aquesta guia aconseguiràs:

- Una comunicació lliure d'estereotips
- Una comunicació respectuosa
- Una comunicació que afavoreix la bona convivència al centre
- Una comunicació que construeix un espai segur
- Una comunicació amb l'ús de la llengua correcta i adequada


## **Què hi trobaràs, en aquesta guia?**

<b>Ús d'un llenguatge no sexista</b>	<b>4</b>
<b>Ús d'un llenguatge no racista</b>	<b>19</b>
<b>Ús d'un llenguatge no capacitista</b>	<b>21</b>
<b>Ús d'un llenguatge salut mental</b>	<b>25</b>
<b>Comunicació no verbal</b>	<b>27</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>30</b>

## Ús d'un llenguatge no sexista

- **Evita l'ús del masculí genèric**

Ho pots fer utilitzant noms col·lectius, que incloguin les persones de tots els gèneres, substantius abstractes que representin el grup o metonímies amb el càrrec, departament o activitat.

Pots usar... <input checked="" type="checkbox"/>	per substituir... 
L'alumnat de l'EMAV prepara el Mòdul de Projectes d'enguany.	Els alumnes de l'EMAV preparen el Mòdul de Projectes d'enguany.
El personal de consergeria s'encarrega de rebre les persones visitants/que ens visiten.	Els conserges s'encarreguen de rebre els visitants.
La tutoria de PRODU coordina diverses activitats al centre.	Els tutors de PRODU coordinen diverses activitats al centre.
La joventut d'avui pren consciència sobre la importància de la salut mental.	Els joves d'avui prenen consciència sobre la importància de la salut mental.
La gent gran gaudeix d'un espectacle gratuït a l'EMAV.	Els avis gaudeixen d'un espectacle gratuït a l'EMAV.

Pot haver-hi casos en què no existeixi un mot col·lectiu.

Aleshores, et seran útils mots com:


- “persona”, “població”, “gent”
- “personal de” (personal de neteja, personal de manteniment)
- “equip” (equip directiu, equip docent)
- “cos” (el cos d’auxiliars)
- “la part” (la part interessada)

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
<p><b>Les persones becades té els mateixos drets i obligacions.</b></p> <p><b>Les persones en pràctiques té els mateixos drets i obligacions.</b></p> <p><b>El personal en pràctiques té els mateixos drets i obligacions.</b></p>	<p><b>Els becaris tenen els mateixos drets i obligacions.</b></p>

També pots evitar-lo utilitzant oracions passives reflexes, imperatives, la fórmula impersonal “es” o la passiva reflexa.

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
<p><b>A l’EMAV es treballa per innovar el sector acadèmic de l’audiovisual.</b></p>	<p><b>Els professors de l’EMAV treballen per innovar el sector acadèmic de l’audiovisual.</b></p>

Quan s'aprovi el curs, es podran recollir les notes a Secretaria.	Quan aprovi el curs, l'alumne podrà recollir les notes a Secretaria.
Hem de fomentar que es participi a les propostes didàctiques.	Hem de fomentar la participació de l'alumne a les propostes didàctiques.
Utilitza l'abonament per gaudir d'accés lliure al teatre. Gaudeix d'accés lliure al teatre amb l'abonament.	Els abonats podran gaudir d'accés lliure al teatre.
Llista d'empreses en què es podrà fer les pràctiques.	Llista d'empreses en què l'alumne podrà fer les pràctiques.

 No s'accepta l'ús de l'@ o l'x per incloure tots els gèneres. Per escrit i en comunicacions molt informals pot servir per entendre'ns, però no ens serà útil per a comunicacions escrites formals ni per a comunicacions orals.

- **Redueix els pronoms forts (ell/ella, ells/elles)**

Els pots eludir quan facin la funció de subjecte. També pots canviar els verbs de tercera persona a segona o primera del plural per no haver d'especificar el gènere. També pots evitar els pronoms febles que denoten gènere.

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
En cas de conflicte <b>dins de l'aula</b> , es proporcionaran eines perquè ho solucionin.	En cas de conflicte <b>entre els alumnes</b> , es proporcionaran eines perquè ho solucionin entre ells.
Us hem informat de la normativa vigent.	L'alumnat heu estat <b>informat</b> s de la normativa vigent.
A classe faig presentacions orals i mai els agrada.	A classe faig presentacions orals i a <b>ells</b> mai els agrada.
Em plau convidar- <b>vos</b> a la Mostra de Joves <b>Creadors</b> .	Em plau convidar- <b>los</b> a la Mostra de Joves <b>Creadors</b> .



- **No abusis dels desdoblaments**

Tot i que els desdoblaments (“els professors i les professores) poden ser una estratègia útil quan no hi ha alternatives a l’abast, redueixen l’expressió al gènere binari home-dona. Per tant, no garanteixen la inclusió, a banda de fer feixuc un text per anar duplicant les paraules.



Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
Qui tingui classe durant la segona avaluació.	<b>Els professors o professores</b> que tinguin classe durant la segona avaluació.

Decidiu qui representarà el grup classe.	Decidiu qui serà el delegat o la delegada de classe.
No sabem qui durà la coordinació de pràctiques.	No sabem qui serà el coordinador o coordinadora de pràctiques.
Amb la col·laboració de:	Col·laboradors:



També pots prescindir dels desdoblaments fent un canvi de redacció que us ajudi a evitar adjectius (normalment procedents de la forma del participi) amb marca de gènere.

Pots usar... 	per substituir... 
Us donem la benvinguda a la jornada de portes obertes.	Benvingudes i benvinguts a la jornada de portes obertes.
Teniu l'obligació de comunicar la baixa voluntària.	Esteu obligats i obligades a comunicar la baixa voluntària.
Lloc de naixement	Nascut/uda
En possessió del grau de...	Graduat/ada en...

- Evita els vocatius col·loquials “home” i “dona”

	
<p><b>home!</b></p> <p><i>col·loquialment</i></p> <p>Vocatiu emprat en parlar a un home a qui es tracta amb familiaritat, com a expressió d’enuig, d’impaciència, de sorpresa, de disconformitat, etc.</p> <p><i>Calla, home, calla! Home!, no sabia que fossis aquí. Espatlla-ho tot, home!</i></p>	<p><b>dona!</b></p> <p><i>interjecció col·loquialment</i></p> <p>Vocatiu emprat en parlar a una nena o a una dona a qui no es tracta amb especial respecte, com a expressió d’enuig, d’impaciència, etc.</p>

- Substitueix pronoms indefinits amb marca de gènere

Pots usar... 	per substituir... 
Hi ha qui li agraden les presentacions orals i hi ha qui no.	A uns els agraden les presentacions orals i als altres no.
Quan algú diu que no vindrà, la resta s’hi apunta.	Quan un diu que no vindrà, els altres s’hi apunten.
Quan una persona diu que no vindrà, la resta s’hi apunten.	

<p><b>Tothom</b> es va sumar a la vaga.</p>	<p><b>Tots</b> es van sumar a la vaga.</p>
<p><b>La totalitat del professorat</b> va assistir al claustre.</p> <p><b>Tot l'equip docent</b> va assistir al claustre.</p>	<p><b>Tots els professors</b> van assistir al claustre.</p>
<p><b>Una gran quantitat</b> es va queixar.</p> <p><b>Un gran nombre</b> es va queixar.</p> <p><b>Una multitud</b> es va queixar.</p> <p><b>Una majoria</b> es va queixar.</p>	<p><b>Molts</b> es van queixar.</p>
<p><b>Bona part de l'alumnat</b> es va queixar.</p> <p><b>Un grup d'alumnes</b> es va queixar.</p>	<p><b>Varis alumnes</b> es van queixar.</p>
<p><b>Una minoria d'alumnes</b> van assistir a la reunió de Direcció.</p> <p><b>Un nombre reduït d'alumnes</b> van assistir a la reunió de Direcció.</p> <p><b>Una petita quantitat d'alumnes</b> van assistir a la reunió de Direcció.</p>	<p><b>Pocs alumnes</b> van assistir a la reunió de Direcció.</p>
<p><b>Part de l'alumnat</b> creu que aprovar és fàcil.</p> <p><b>Un conjunt d'estudiants</b></p>	<p><b>Alguns alumnes</b> pensen que aprovar és fàcil.</p>

creu que aprovar és fàcil.	
Qui tingui el carnet d'estudiant podrà fer fotocòpies.	<p>El que tingui el carnet d'estudiant podrà fer fotocòpies.</p> <p>La que tingui el carnet d'estudiant podrà fer fotocòpies.</p> <p>Els que tinguin el carnet d'estudiant podrà fer fotocòpies.</p> <p>Les que tinguin el carnet d'estudiant podrà fer fotocòpies.</p>
Com a sol·licitant de la beca, tens la responsabilitat d'enviar les dades a Secretaria.	<p>Els que sol·licitin la beca tenen la responsabilitat d'enviar les dades a Secretaria.</p> <p>Les que sol·licitin la becatenen la responsabilitat d'enviar les dades a Secretaria.</p>
No se sap el número exacte de docents que vindran al dinar de Nadal.	No se sap quants professors vindran al dinar de Nadal.
La decisió és cosa d'altri.	La decisió és cosa dels altres.


- Prescindeix de l'article davant de noms amb forma única o dels pronoms o determinants quan no siguin necessaris.


Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
S'ha comptat amb la col·laboració <b>de</b> joves.	S'ha comptat amb la col·laboració <b>dels</b> joves.
No és apte per a infants.	No és apte per <b>als</b> infants.
Estem solventant els problemes d'internet que hem viscut els últims mesos.	Estem solventant els problemes d'internet que <b>tots</b> hem viscut els últims mesos.
El 50 % <b>d'</b> alumnes són noies.	El 50 % <b>dels</b> alumnes són noies.

- Evita expressions relacionades amb el gènere  
Fixa't en les expressions de la taula següent. Inclouen expressions de gènere que aporten un matís positiu o negatiu. Quin gènere s'emporta tota la negativitat?


Sentit negatiu	Sentit positiu
Quin conyàs de classe!	Aquesta classe és la <b>polla!</b>
Ets un <b>calçasses!</b>	És ella qui porta els <b>pantalons!</b>
És una gata maula.	És <b>gat</b> vell.
Quina <b>putada!</b>	<b>Collonut!</b>

- Evita l'ús del femení per exagerar el significat o aportar un extra de negativitat


És un puta.
És una histèrica (referit a una persona que s'identifica amb el gènere masculí).
És un gallina.
És una nenassa (“nenaza” en castellà).
És un nyonya.
Plora com una nena.



Pots usar... <input checked="" type="checkbox"/>	per substituir... 
És una mala persona.	És una harpia. És una bruixa. És un/a fill/a de puta.
Ves-te'n a la merda.	Ves-te'n a parir.

- Prefereix substantius o adjectius invariables


Pots usar... <input checked="" type="checkbox"/>	per substituir... 
Comença la tria d'aspirants per a la plaça vacant.	Comença la tria de candidats a la plaça vacant.

Les eleccions del Consell Escolar es tanquen amb 30 votants.	Les eleccions del Consell Escolar es tanquen amb 30 electors.
--	---

- Evita expressions homòfobes i excloure persones no-binàries



Pots usar... 	per substituir... 
Ves a pastar fang. Ves a fer punyetes. Ves a fregir espàrrecs.	Ves a prendre pel cul.
Quina ximpleria!	Quina mariconada!
És una persona intersexual.	És un hermafrodita!
Bon dia!  Bon dia, senyores, senyors i persones no-binàries, intersexuals o de gènere fluid.	Bon dia, senyores, senyors i els que flueixen o fluctuen.

Hi ha altres expressions que ens poden no semblar ofensives, però ho són.



Jo tinc un amiga trans / Jo tinc un amic gai.
Per què no hi ha un dia de l'orgull hetero?

No hi tinc res en contra, però...

- **Usa la generalització en femení si qui escriu és una dona**  
Si qui redacta és una persona del gènere femení, pot fer generalitzacions que parteixin de l'autorepresentació.

Pots usar... 	per substituir... 
Com jo, qualsevol <b>professora</b> prepara les classes per motivar l'alumnat.	Com jo, qualsevol <b>professor</b> prepara les classes per motivar l'alumnat.

- **Evita l'ús de refranys o expressions fixades que centren l'atenció en la paraula "home" quan realment es refereixen a qualsevol persona.**

	
L'home proposa i Déu disposa.	Refrany amb què es comenta la frustració d'algun pla o propòsit.
Home de molts oficis, mestre de res.	Refrany que vol dir que el qui es dedica a moltes feines, no sol ésser hàbil en cap.
Home de molts oficis, pobre segur.	Refrany que significa que el qui es dedica a moltes professions, no s'hi sol

	guanyar la vida.
Com un sol home	<i>locució adverbial</i> Amb la unanimitat completa i espontània de tots els presents. <i>Van protestar com un sol home.</i>

- **Alterna els gèneres sense un ordre preestablert**  
Alternar l'ordre del masculí i el femení ajuda a no jerarquitzar. En un llistat o enumeració de diversos grups humans, podem combinar els substantius de diferent gènere. Cal vigilar de no caure en estereotips. Aquí, no obstant això, exclourem les persones que no s'identifiquen ni amb un gènere ni amb l'altre.

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
Van intervenir-hi metgesses, infermers, auxiliars, especialistes quirúrgics i personal no sanitari.	Van intervenir-hi metges, infermers, auxiliars, especialistes quirúrgics i personal no sanitari.

- En el discurs a classe (apel·latiu o expositiu)

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
Vinga, nois! Comencem!	Vinga, comencem!
A veure, que s'apuntin totes les nenes i els nois de classe.	A veure, que s'apunti tota la classe.

- **Explicita les persones no-binàries quan parlis de grups humans integrats per individus de diferents sexes/gèneres**

No donem per fet que la humanitat només està formada per homes i dones. Evitem parlar de “dos sexes” o “ambdós sexes”, ja que exclourem les persones no binàries. Podem parlar de “diferents sexes”, “diversos sexes” o “qualsevol sexe”.

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
Més joves declaren sentir atracció per qualsevol sexe.	Més nois i noies declaren sentir-se atretes per ambdós sexes.

- **Comença a introduir els neologismes “elli”, “ellis” i “totis”**

Si ens hem de referir específicament i explícita a una persona no-binària, l'opció més respectuosa seria adreçar-nos-hi amb els termes “elli”, “ellis” i/o “totis”. No és una

proposta normativa, encara, però és l'alternativa que proposen les persones del col·lectiu.

- **Prescindeix de l'article personal per referir-te a persones no-binàries**

Si parlem d'una persona no-binària, cal que evitem l'article personal (el/la) davant del nom.


## Ús d'un llenguatge no racista

Tenim la sort de viure en una societat amb una gran diversitat de llengües, cultures i religions. Per tant, convivim persones d'orígens i contextos culturals diversos.

- Evita eufemismes o termes ofensius

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
ètnia, poble, comunitat	raça
persona del Magrib persona marroquina persona algeriana	moro/a moret/a
persona negra persona afrodescendent persona negroafricana	persona de color negret/a
xinès, xinesa	xinet/a
persona en situació (administrativa) irregular	(immigrant) il·legal
l'latinoamericà-ana persona llatinoamericana o l'origen concret: argentí, equatoriana, ...	sudaca
comprar al 24 hores, comprar al basar...	comprar al <i>paki</i> , al <i>xino</i> ...
color salmó, rosa clar, ...	color carn

- Evita expressions racistes


Treballar com un negre.
Posar-se negre/a.
Ens enreden com “xinos”.
Ser un/a gitano/a.
Semblar una gitana/gitaneta.
Haver-hi moros a la costa.
Agafar una turca.
Fer l'indi.

## Ús d'un llenguatge no capacitista

- Tractament de les persones amb diversitat

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
<p>Una persona amb discapacitat</p> <p>Una persona amb diversitat funcional</p>	Un discapacitat.
Una persona amb síndrome de Down.	Un Down.

- Evita l'ús de l'adjectiu "normal" com a contraposició de "amb discapacitat"

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
Només tenim un alumne amb sordesa.	Només tenim un alumne amb sordesa. La resta és normal.

- Evitar l'ús de les diferents discapacitats o els seus trets com a insults

Pots usar... ✓		per s

Avui estàs absent.		Avui estàs
Ets un tros d'ase. Ets ximple. No hi tens res, al cap.		Ets subno Ets un ret Ets un mo

- Evitar expressions de pena o exageració de la discapacitat

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
Persones cegues. amb ceguesa.	Afectats de ceguesa.
Persona amb mobilitat reduïda, amb cadira de rodes.	Postrat en una cadira de rodes.

- Evita usos metafòrics

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
Ningú ens va escoltar.	Hi havia una sordesa col·lectiva.
Té una discapacitat congènita.	Té un defecte de naixement.

- Actualitza't i no facis ús de termes obsolets, ofensius o pejoratius

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
persona amb discapacitat motora persona amb mobilitat reduïda	minusvàlid paralític
persona amb discapacitat intel·lectual	disminuït - ïda deficient
persona amb discapacitat persona amb diversitat funcional  Podem especificar el tipus de discapacitat: intel·lectual, motora, sensorial...	contrafet -a esguerrat -ada estrafet -a impedit -dida incapacitat invàlid -a
persona amb sordesa	sordmut/sordmuda
persona amb ceguesa	invident

Si parlem de “persona amb” posem el focus en la persona, no en la discapacitat.

- Evita eufemismes

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
Podem especificar el tipus de discapacitat: intel·lectual, motora, sensorial...	especial diferent diminutius

## Ús d'un llenguatge salut mental

Una de cada quatre persones experimentarà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida. Un trastorn mental no necessàriament deteriora les facultats intel·lectuals, sinó que més aviat altera les facultats mentals de forma esporàdica i (potser) transitòria. Si no fem les paraules amb cura, podem contribuir a l'estigma que s'alimenta del desconeixement de la (manca de) salut mental i dels prejudicis que en deriven. Aquí tens eines per evitar-ho!

- Utilitza les paraules adequades per referir-te a la (manca) de salut mental

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
<p>persona amb problemes de salut mental</p> <p>persona que té o conviu amb un trastorn mental</p>	<p>dement</p> <p>boig-boja</p> <p>trastornat-ada</p> <p>malalt-a mental</p>

- Evita usos metafòrics amb paraules que pertanyen al camp semàntic de la salut mental

Pots usar... ✓	per substituir... ⚠
<p>Té un humor canviant.</p> <p>És voluble.</p>	<p>És bipolar.</p>
<p>Avui no estic d'humor.</p>	<p>Avui estic <i>depre</i>.</p>

Avui estic moix/a.	
És un esbojarrat/un esbojarrada.	Està per tancar en un <b>manicomi</b> .
Té esquizofrènia i és pacient d'un centre de salut mental.	<b>L'han tancat al manicomi per esquizofrènic.</b>

## Comunicació no verbal

El nostre cos comunica més enllà de les paraules. I molts cops ho fa de forma involuntària, inconscient, i ens delata. És per això que és important entendre per què és important la comunicació inclusiva i creure-hi.

D'aquesta manera, no hi haurà incoherències entre el que comuniquem verbalment i el que comuniquem amb els gestos corporals, que poden ser irrespectuosos.

A banda dels gestos, els teus actes també parlen. És per això que t'animem a representar dins l'aula la diversitat. No evitant-la la farem palesa i, per tant, contribuïrem a fer l'escola més inclusiva.

A l'hora de triar exemples, no et centris només en els exemples de sempre. El discurs audiovisual, sovint, serveix per expressar allò que no es pot fer a títol personal, per tant, és possible conèixer històries diverses que ens poden enriquir, tant la mirada docent com la personal.

Quan triïs exemples per a l'aula fixa't en si s'hi representa la diversitat cultural, lingüística, geogràfica, sexual, física, lliure d'estereotips i amb una comunicació accessible. Replica el mateix quan es facin treballs en grup, per exemple, per assegurar que hi ha prou representació a cada equip.

## Tips de comunicació

### EVITA

- Modular la veu o infantilitzar el discurs quan parlis amb persones amb discapacitat o amb persones que no dominen la teva llengua perquè provenen d'un altre país. No són infants.
- No cridis, vocalitzis de manera exagerada o alcis la veu quan parlis amb persones amb discapacitat o amb persones que no dominen la teva llengua perquè provenen d'un altre país.
- No assumeixis, arran de les característiques físiques de les persones què poden fer o entendre.
- Quan et comuniquis amb una persona sorda a través d'intèrpret, dirigeix-te i estableix contacte visual amb la persona sorda.
- Si has d'establir comunicació amb una persona sorda, capta primer la seva atenció.
- Si coincideixes amb una persona cega, no toquis el gos pigall. Està de servei.
- Si has d'establir comunicació amb una persona cega, identifica't.

## Apunts finals

No cal que implementis totes aquestes recomanacions de cop!  
Pots anar agafant alguns trucs i anar-los fent teus. Acabaràs  
sentint-hi bé i podràs anar-ne incorporant de nous!

## Bibliografia

Ajuntament de Barcelona (s.d.). *Guia de comunicació inclusiva per construir un món més igualitari*. Disponible a: <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-inclusiva/> [última consulta: 21 de març de 2024].

Alcázar, F., Gimeno, X. y Martín, A. (2022). *Diccionaria*. Barcelona: Libros Cúpula.

Camps, M. (2020). *Parla'm amb estil*. Vic: Eumo Editorial.

CCMA (2013). *Llibre d'estil de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. Guia editorial. Manual d'ús*. Disponible a: <https://www.ccma.cat/lilibredestil/recursos-linguistics-evitar-sexisme/3100014/> [última consulta: 21 de març de 2024].

Grijelmo, Á. (2019). *Propuesta de acuerdo sobre lenguaje inclusivo*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial SAU.

Herrero, P. (2021). *Guia de llenguatge inclusiu en el tractament de persones amb discapacitat*. Barcelona: Direcció General de Política Lingüística de la Generalitat de Catalunya.

Instituto Cervantes (2021). *Guía de comunicación no sexista*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial SAU.

Junyent, C. (2021). *Som dones, som lingüistes, som moltes i diem prou. Prou textos incoherents i confusos. Canviem el món i canviarà la llengua*. Vic: Eumo Editorial.

L'Apòstrof (2021). *Català inclusiu i natural*. Barcelona: L'Apòstrof.

Lledó, E. (2005). *L'espai de les dones als diccionaris: silencis i presències*. Vic: Eumo Editorial.

Martín, M. (2019). *Ni por favor ni por favora. Cómo hablar con lenguaje inclusivo sin que se note (demasiado)*. Madrid: Los libros de la Catarata.

Moyano, J. (2023). *Guia gramatical de llenguatge no-binari*. Barcelona: Raig Verd Editorial.

UOC (s.d.). “Ús no sexista de la llengua”. *Llengua i estil de la UOC*. Disponible a: <https://www.uoc.edu/portal/es/servei-linguistic/redaccio/tractament-generes/index.html> [última consulta: 21 de març de 2024].

Vasallo, B. (2021). *Lenguaje inclusivo y exclusión de clase*. Barcelona: Larousse Editorial SL.

Yúfera, I. Montolio, E., Rosado, E. (2023). *Qui parla i qui calla. Comuniació i (des)igualtat entre dones i homes*. Vic: Eumo Editorial.