

# GUIA PRÀCTICA DE LLENGUATGE INCLUSIU

MÉS INFORMACIÓ A  
[WWW.CHRYSALLIS.ORG.ES](http://WWW.CHRYSALLIS.ORG.ES)



**Chrysalis**  
Asociación de Familias de Menores Trans\*

## Presentació

El llenguatge no és una eina senzilla per expressar i comunicar els nostres pensaments. El llenguatge és la manera de construir el nostre pensament, i per tant, a través seu entenem el món i construïm la nostra cultura.

Mitjançant l'ús o l'omissió d'algunes paraules per definir o dirigir-nos a certs col·lectius, estem invisibilitzant la seva existència o, al contrari, millorant i donant valor als altres. L'ús del masculí genèric és una prova d'això; invisibilitza les dones i les persones no binàries reconeixent únicament l'home i el seu paper en la societat.

Chrysallis AFMT crea aquesta guia pràctica de butxaca, davant el seu compromís amb la igualtat entre totes les persones, el reconeixement de totes les identitats i la ferma creença en la diversitat, el respecte a la individualitat i el reconeixement del valor propi de cada persona.

Aquí trobarem una manera senzilla de dur a terme una reflexió conscient i crítica del llenguatge culturalment interioritzat, que ens portarà a aprendre, interioritzar i implementar nous hàbits verbals, que ens ajudaran a expressar-nos de manera igualitària i no exclouent.

## Introducció

Conscients de les nombroses crítiques negatives a l'ús del llenguatge incluiu en les seves diferents formes d'expressió d'algunes persones i espais conservadors, fem nostres les paraules de l'experta filòloga Eulalia Lledó; "La llengua no pensa, no és masclista. El llenguatge et permet dir el que vols dir i, per tant, no expulsa ningú. El llenguatge és un espai de llibertat i et permet dir el que vols, sent aquesta una eina al servei de la humanitat i no al contrari".

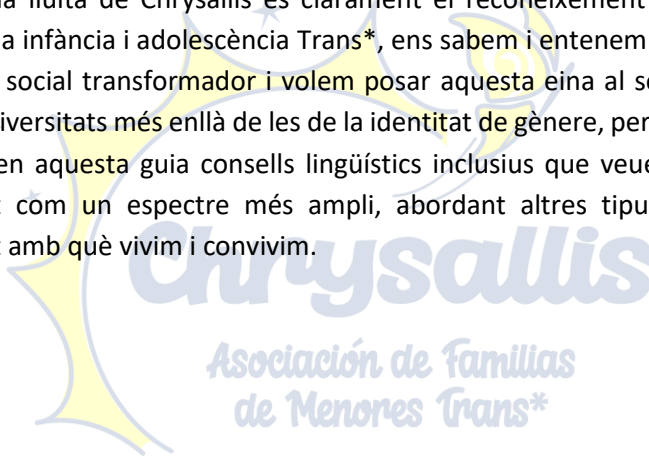
Per això, des del nostre espai de llibertat i transgressió, exercirem el nostre dret a utilitzar el llenguatge com a eina creativa i provocadora, cosa que ens porta a assolir un dels objectius perseguits: la inclusió de totes les persones en el llenguatge.

Cal tenir en compte que els recursos que trobarem en aquesta guia pràctica, majoritàriament estan destinats a grups de persones i no a persones individuals, que han de ser tractades d'acord amb la seva identitat de gènere i les seves capacitats, evitant esmentar totes aquelles característiques que no proporcionen informació o són rellevants per conèixer-les i/o descriure-les,

respectant d'aquesta manera la forma en què volen ser reconegudes i anomenades.

En qualsevol cas, dedicarem una petita secció a la polèmica i molt discutida en determinats sectors, utilització la "i" ("e" en castellà) com a eina lingüística inclusiva, que, des de fa uns anys, s'utilitza amb el consens de diversos moviments socials que treballen per la igualtat i el respecte a la diversitat.

Amb tots aquests arguments, ens agradaria aclarir que, tot i que el treball i la lluita de Chrysallis és clarament el reconeixement dels drets de la infància i adolescència Trans\*, ens sabem i entenem com un agent social transformador i volem posar aquesta eina al servei d'altres diversitats més enllà de les de la identitat de gènere, per això incloem en aquesta guia consells lingüístics inclusius que veuen la diversitat com un espectre més ampli, abordant altres tipus de diversitat amb què vivim i convivim.



## Masculí genèric

Tot seguit es mostra una taula resum de possibilitats incloents com a alternatives a l'ús genèric masculí.

Sense informar del sexe	Definició	Possibilitats
Nom col·lectiu	Permet referir-se a grups de persones	Ciutadania, poble català, comunitat educativa, equip docent
Titulació	Poden referir-se a persones o a grups i culturalment ser masculins, femenins i reconèixer identitats no binàries.	Direcció, presidència, secretaria, gerència, alcaldia, judicatura, docència.

## Professions i càrrecs

Ús habitual	Possibilitats Incloents
Els presidents	La presidència
Els professors	El claustre L'equip docent
Els tècnics de so	L'equip tècnic de So
Els fiscals	La fiscalia
Els advocats	La advocacia
Els jutges	La judicatura
Els metges	El personal mèdic
Els pilots i les hostesses	El personal de vol
Els administratius	El personal d'administració
Els funcionaris	El funcionariat
Els professors	El professorat

## Família i entorn

Ús habitual	Possibilitats incloents
Els nens El nen	La infància La criatura
Els adolescents	L'adolescència La joventut
Els pares	La família
Els amics	Les amistats
Els veïns	El veïnat La comunitat
Els nuvis	La parella
Fills	Descendència
Els estudiants Els alumnes	L'estudiantat L'alumnat
Els homes	La població, la humanitat, les persones, la gent*

## Utilitzar la paraula persona(s)

Ús habitual	Llenguatge inclusiu
Nou de cada deu ciutadans respiren aire contaminat.	Nou de cada deu <b>persones</b> respiren aire contaminat
Tots tenim dret a un sistema de justícia.	Totes les <b>persones</b> tenim dret a un sistema de justícia
Els assistents obtindran un Certificat	Totes les <b>persones</b> assistents obtindran un Certificat

## Utilitzar qui, cada, algú...

Ús habitual	Llenguatge inclusiu
Hi ha alguns que opinen...	Hi ha <b>qui</b> opina...
Tots els representants rebran una còpia de l'acta	<b>Cada</b> representant rebrà una còpia de l'acta
Un va dir...	<b>Algú va</b> dir...
Els que vulguin participar en....	<b>Qui</b> vulgui participar en....
El que subscriu..	<b>Qui</b> subscriu...



## Omitir l'agent

Ús habitual	Llenguatge inclusiu
Els participants mantindran un debat.	Hi haurà un debat.
Es recorda als representants que han de presentar els seus projectes de resolució	Es recorda que els projectes de resolució han de presentar-se
Els enquestadors van arribar a la conclusió que...	L'enquesta revela la conclusió de...
Quan l'usuari sol·liciti informació...	Quan es sol·liciti la informació...

## Evitar el "tots" i "alguns"

Ús habitual	Lenguaje inclusivo
Com tots veiem...	Com veiem... Com podem veure...
Alguns van arribar massa d'hora a la classe.	Algunes persones van arribar massa d'hora a la classe.

## Utilitzar el gerundi i l'infinitiu

Ús comú	Llenguatge inclusiu
Cal que l'usuari tingui en compte...	Cal tenir en compte...
Qui pot ser candidat?	Qui es pot presentar a la candidatura?
Si tots treballem amb dedicació aconseguirem...	Treballant amb dedicació aconseguirem...
És important que els interessats hi vagin personalment.	És important anar personalment.

## Canviar la sintaxi de l'oració

Ús comú	Llenguatge inclusiu
Benvinguts a classe	Et dono/us dono la Benvinguda
Els treballadors van proposar solucions alternatives	Es van proposar solucions alternatives

## Desterrant rols i estereotips

**Evitar** l'ús exclusiu del femení en aquelles professions relacionades socialment i culturalment amb les dones

Ús comú	Llenguatge incliusiu
Les feineres	Personal de neteja
Les cuineres	L'equip de cuina
Les secretaries	Secretaria de personal, personal administratiu, ocupar la secretaria
Les infermeres	Infermeria

- **Evitar** les expressions denigrants que s'utilitzen en femení amb l'objectiu d'insultar, com, per exemple; "gossa", "puta", "vaca", "vella", "histèrica" ...
- **Evitar paraules** amb un significat diferent i propòsit denigrant, segons s'utilitzi en femení o masculí, com ara:

Un qualsevol: persona

Una qualsevol: dona de mala vida

## Llenguatge inclusiu més enllà de la identitat de gènere.

Volem afegir, des d'aquesta Guia, altres aspectes de la diversitat humana on també trobem un tracte discriminatori, a més d'estigmatitzador, envers les persones que tenen diferents o diverses maneres de funcionar respecte la majoria de la població. L'ús d'un llenguatge discriminatori, donant per vàlides les experiències majoritàries o "capacitats", interpretant com a "discapacitats" a les altres persones, és una forma de discriminació anomenada capacitisme.

El punt de partida hauria de ser utilitzar genèricament el terme "diversitat funcional" ja que no hi ha una sola persona al món amb exactament les mateixes capacitats que una altra. En aquesta diversitat hi som totes, amb la nostra forma única i particular de funcionar i relacionar-nos tant a nivell físic com sensorial, cognitiu y desenvolupament, per la qual cosa us convidem a eliminar els termes "discapacitat" o "minusvalía".

En l'àmbit educatiu, quan ens trobem amb alumnat que requereix ajuda, suport o atenció específica a causa d'una condició física, psíquica, sensorial o emocional, és aconsellable utilitzar el terme "alumnat amb necessitats educatives especials". Aquest terme se centra en els recursos necessaris per donar resposta a les necessitats de l'alumnat, sense entrar en un tractament discriminatori vers aquest grup.

Un aspecte molt important a tenir en compte és evitar expressions relacionades amb el patiment i la malaltia. En lloc de dir persones que pateixen síndrome de Down, podem dir, les persones que tenen / presenten síndrome de Down.

Un terme a ometre és "normalitat", ja que implica positivitat, donant per fet que tot el que surt de "la norma" no és bo i tendeix a ser rebutjat, ridiculitzat i exclòs.

El terme "**diversitat funcional**" va ser proposat i va començar a ser utilitzat en el Fòrum de Vida Independent al gener de 2005. Aquest Fòrum és una comunitat virtual que es va constituir a mitjans del 2001, com espai de debat pels drets humans de dones i homes amb tot tipus de diversitat funcional a Espanya. Aquest terme és proposat per les mateixes persones amb diversitat funcional, el que fa que sigui més important fer-ne ús.

Per a més informació visiteu la seva pàgina web:  
<http://forovidaindependiente.org/>

## Llengua i discriminació

El llenguatge és una de les moltes eines per les quals podem expressar discriminació cap a determinats grups minoritaris.

La manera com abordem un grup o una persona reflecteix com reproduïm els nostres valors, creences, prejudicis i estigmes interioritzats pel constructe social i cultural establert.

Recordem que el llenguatge no és una eina estanca. Per tant, utilitzem-la com a eina de transformació social, evitant perpetuar el seu ús com a forma de discriminació que promogui el racisme, el sexisme, l'LGTBIfòbia, la xenofòbia, el classisme...

Una vegada més, es fa necessari no adjectivar les persones segons les seves condicions. Estem fent referència a expressions com; "els negres", "els maricons", "les bolleres", "els moros", "els menas", "els pobres" ... conscientment o inconscientment, aquestes expressions perjudiquen i minimitzen les habilitats i la vàlua de les persones.

*Asociación de Familias  
de Menores Trans\**

Aquestes expressions estigmatitzen i denigren persones i col·lectius. Proposem desterrar-les absolutament del llenguatge. Proposem un llenguatge respectuós, que anomeni a les persones (substantiu) i les seves particularitats, si cal, com a adjectiu. Per exemple, "persones immigrants", "les persones musulmanes", "dones lesbianes", "persones en situació de pobresa", "persones trans" ... recordeu que cap d'aquestes condicions defineix les persones en la seva totalitat! I no només cal anar amb compte amb les paraules, sinó amb la seva contextualització. Per posar un exemple, la paraula "menas" sorgeix de l'acrònim MENA (Menor Extranjeri no Acompañadi). Parlant d'aquestis menors com "els menas" els estem traient la seva humanitat i, per tant, són un objectiu fàcil d'agressió i violació de drets. No ens cansarem de dir-ho, el llenguatge crea realitats!

La substitució d'aquests termes denigrants i discriminatoris cap a les persones es converteix en un exercici de responsabilitat per la consecució d'una transformació social, que ens porta a una societat respectuosa, inclusiva i igualitària.

*Asociación de Familias  
de Menores Trans\**

## Per què utilitzar la "i"?

És inqüestionable, des d'una perspectiva antropològica, històrica i sociològica, l'existència de persones amb identitats que no es troben en la polaritat "home/dona", sense sentir-se reconegudes en cap de les dues, en es dues a la vegada o en un procés de fluïdesa en diferents moments de la seva vida. Històricament i a l'actualitat, van existir i existeixen societats establertes amb una ordenació diferent i més extensa a la binària, reconeguda com a "vàlida" i actualment normativa a Occident.

Hi ha persones que no s'identifiquen en aquest espectre binari. Per tant, hi ha identitats que no estan cobertes per la forma lingüística utilitzada.

Si entenem que el llenguatge no és una eina estanca, sinó que ens permet dir el que volem dir, i que tampoc no ha d'expulsar ningú, serem capaços d'entendre que les persones no binàries, se senten excloses lingüísticament si les abordem utilitzant la "a", o, la "o", per identificar-les.

*Asociación de Familias  
de Menores Trans\**



L'ús de la "i" com a eina inclusiva, està generant un gran debat entre professionals de la llengua i fins i tot, entre la ciutadania en general, principalment a causa del desconeixement de les diferents identitats i la resistència a incloure-les en el sistema. Un sistema construït amb una mirada binària, heterocentrista, cissexista i patriarcal interessada.



## Tots, totes, totis?

### Reflexionem...

1. Si sempre utilitzem "tots" per adreçar-nos a un grup de persones independentment de si hi ha més dones i/o persones no binàries que, d'homes segons la nostra mirada social, per què no **utilitzar "totis"** i assegurar-se que totes se senten incloses?
2. Quan una persona no binària s'identifica com a tal, per què no deixar de guiar-nos a través de la nostra "mirada social" i dirigir-nos a ella d'acord amb el seu pronom escollit utilitzant la "i" ajudant-la a sentir-se reconeguda? Per exemple; Avui et trobo **cansadi!**
3. ★ En expressar que tenim fills, nebots, cosins...; No estem exclouent filles, nebodes, cosines...?, o, i si tenim una persona no binària entre elles? Podem expressar que tenim **fillis, nebodis, cosinis...** com una manera de fer visible a tothom, i no és per això que estem atacant el llenguatge, sinó que l'estem utilitzant a favor de reconèixer el dret de d'aquestes persones a ser anomenades i reconegudes.

## Glossari bàsic

**Binarisme de gènere:** Classifica les persones en funció del sexe assignat en néixer. Estableix categories excloents entre dones i homes, dictant les característiques a complir pel femení i el masculí

**Cisexisme:** Un conjunt de prejudicis irracionals que considera que la identitat de gènere de les persones trans\* no és autèntica, o que és menys autèntica que la de les persones cissexuals.

**Discriminació:** Tractament diferencial i nociu que es dona a una persona o grup de persones per raó de raça, sexe, orientació sexual-afectiva, identitat i/o expressió de gènere, cultura, religió, etc...

**Estigma social:** Tret, atribut o comportament, que provoca que la persona o les persones que tenen aquestes característiques, generin socialment una resposta negativa, sent considerades inacceptables o culturalment inferiors.

**Heterocentrisme:** Es refereix a la suposició que totes les persones són heterosexuales per "naturalesa".

**Identitat de gènere:** Vivència interna i individual del gènere com cada persona ho sent, que pot o no correspondre al sexe assignat en néixer

**Igualtat de gènere:** Estableix que totes les persones són iguals en termes de drets i obligacions independentment del gènere. Aquest és un principi Constitucional.

**Llenguatge inclusiu:** Forma de comunicació que evita expressar-se invisibilitzant un dels dos sexes o gèneres socialment establerts.

★ **Neutralitat de gènere:** Moviment a favor que les polítiques, les institucions i el llenguatge eludeixin distingir rols basats en el sexe o el gènere de les persones, com a manera d'evitar les diferents formes de discriminació causades per rols socialment establerts.

**Patriarcat:** Forma d'organització social en la qual la figura de l'home té poder i autoritat sobre la resta de persones

**Persona no binària:** La persona amb una identitat de gènere que no s'ajusta al que culturalment s'entén com a home o dona.

## FONTS

- Guia llenguatge inclusiu – CEP-PIE  
<http://www.cep-pie.org/tag/guia-lenguaje-inclusivo/>
- Guia de Llenguatge Inclusiu de Gènere, Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. Gobierno de Chile.  
<https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2017/01/guia-lenguaje-inclusivo-genero.pdf>
- Guia de Llenguatge Inclusiu, escrita per Zasca Mascías  
<https://chrysallis.org.es/lenguaje-inclusivo-guia-de-uso/>
- Foro Vida Independiente y Divertad  
<http://forovidaindependiente.org/>



## RECORDANT ALGUNES FRASES CÈLBRES!

"Sigui quina sigui **la llibertat** per la que lluitem, ha de ser una llibertat basada en la **igualtat**"

-Judith Butler-

"Les formes racials, de gènere, sexuals i d'altres formes de discriminació i violència **no es poden eliminar sense canviar la cultura**"

-Charlotte Bunch-

"Per un món on siguem socialment iguals, humanament diferents i totalment **lliures**"

-Rosa de Luxemburg-



<https://chrysallis.org.es>

[catalunya@chrysallis.org.es](mailto:catalunya@chrysallis.org.es)

Autoria:

Ana Valenzuela Sanz i Carola Alonso Vinués

Traducció Llengua Catalana:

Marta Ordóñez Castellnou

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball, Afers Socials  
i Famílies  
**Secretaria d'Afers Socials i Famílies**