

# Guia per a una comunicació inclusiva

**Pla d'Igualtat, Diversitat i Inclusió 2023-2027**

Actualitzat el 29 de gener de 2025

**IrsiCaixa**

# Índex

Presentació	1
Bases d'un llenguatge inclusiu	1
Diversitat de gènere i col·lectiu LGTBIQ+	1
Recomanacions per parlar sobre VIH i temes relacionats	6
Recursos per a la comunicació quotidiana	8
A l'hora d'iniciar un correu electrònic	8
A l'hora de crear un formulari	8
Tractament	8
No oblidis que...	9
Consulta bibliogràfica	9

## Presentació

D'acord amb el seu compromís d'impulsar la **igualtat entre gèneres** i fomentar una comunicació lliure d'estigmes, IrsiCaixa presenta aquesta guia per a l'ús d'un llenguatge inclusiu i no estigmatitzant. Aquesta eina s'ha concebut per promoure una manera de comunicar que respecti la diversitat de la societat, així com per evitar expressions que perpetuïn estereotips relacionats amb malalties com el VIH.

Des de la seva fundació el 1995, IrsiCaixa ha treballat per la formació igualitària, la innovació, la transferència de coneixement, la promoció de la salut i el benestar, i el diàleg entre la comunitat científica i la societat. Amb la convicció que **el llenguatge és una eina clau** per avançar en aquests objectius, aquesta guia ofereix orientacions pràctiques i recursos específics per escollir formes d'expressió més inclusives i respectuoses.

Aquest document representa un pas endavant en la defensa de la igualtat d'oportunitats i la lluita contra qualsevol tipus de discriminació. Pretén ser una eina útil tant per a la societat en general com per a la comunitat científica, proporcionant estratègies lingüístiques que es poden incorporar de manera natural en la comunicació quotidiana, **sense comprometre la claredat ni la coherència**.

A més de resoldre dubtes que puguin sorgir a l'hora de redactar textos o preparar presentacions, la guia ofereix recursos pràctics per transmetre missatges que promoguin la inclusió, la diversitat i el respecte. Així mateix, fa una crida a **adoptar aquestes noves formes d'expressió com a part d'un canvi cultural que beneficiï a tothom**.

Us convidem a utilitzar aquesta guia com a suport per expressar-vos de manera inclusiva i respectuosa, i esperem que la seva síntesi i claredat en facilitin l'ús, animant el màxim nombre de persones a incorporar-la en el seu dia a dia.

## Bases d'un llenguatge inclusiu

És important tenir present, des de l'inici d'una redacció o una presentació oral, la inclusió i la no discriminació. D'aquesta manera evitarem correccions, i mantindrem més fàcilment la coherència, precisió i estil del missatge.

### Diversitat de gènere i col·lectiu LGTBIQ+

#### Ús del gènere quan el coneixem

Sempre que coneguem el gènere de la persona, farem ús del gènere gramatical corresponent. Per exemple:

Gènere gramatical femení	Gènere gramatical masculí
La investigadora	L'investigador
La tècnica de laboratori	El tècnic de laboratori
L'estudiant	L'estudiant
La directora	El director
La gerent	El gerent
La gestora	El gestor
La secretària	El secretari
L'alumna	L'alumne
L'administradora	L'administrador
La supervisora	El supervisor
La responsable	El responsable
L'encarregada	L'encarregat
La metgessa	El metge
La infermera	L'infermer
La professora	El professor
L'advocada	L'advocat

### Menció de col·lectius mixtes i ús neutre del gènere

A l'hora de referenciar col·lectius mixtes, és a dir, grups de persones en els que hi ha dones i homes, o en el cas que no vulguem especificar el gènere de l'individu, parlarem de persones o individus. A continuació trobareu una manera correcta per mencionar una pluralitat de persones de determinats col·lectius de manera no sexista:

Proposem	En lloc de
Persona, individu, part	Home
Gènere humà, humanitat, gent	Homes
Gent gran	Ancians
Joventut	Joves
Infant, criatura	Nen
Mainada, quitxalla	Nens
Bebè, nadó	Nounat
Tothom	Tots
Direcció	Director
El professorat, l'equip docent	Professors
Alumnat	Alumnes
Personal, plantilla	Treballadors
Líder de grup	Investigador principal
Gerència	Gerent
Comunitat científica, personal científic	Científics
Cos mèdic, equip mèdic, personal mèdic	Metges

Proposem	En lloc de
Ciutadania	Ciutadans
Classe política	Polítics
Amb la col·laboració de	Col·laboradors

L'ús de la paraula *persona* permet utilitzar un neutre útil en el llenguatge administratiu:

Proposem	En lloc de
La persona interessada	L'interessat
La persona beneficiària, la persona becada	El becari
La persona que signa	El signant
La persona responsable de secretaria	La secretària

És important no masculinitzar o feminitzar certes categories professionals:

Proposem	En lloc de
Personal de neteja	Dones de la neteja
Personal investigador	Investigadors
Personal tècnic	Tècnics de laboratori
Professionals de secretaria	Secretàries
Personal sanitari	Metges i infermeres
Responsables de direcció	Directors
Personal de consergeria	Conserge
Personal de missatgeria	Repartidor

Quan redactem els nostres textos, els següents exemples ens poden resultar útils:

Especificant el gènere	No especificant el gènere
El <b>responsable</b> del servei	La <b>persona responsable</b> del servei
Es demanarà <b>als candidats</b> seleccionats una carta de motivació	Es demanarà una carta de motivació
Ho farà <b>l'encarregat</b> d'aquella secció	Ho farà <b>qui</b> s'encarregui d'aquella secció
<b>Tots els que</b> vulguin utilitzar l'aparell hauran de fer una reserva	<b>Tothom qui</b> vulgui utilitzar l'aparell haurà de fer una reserva
Els <b>investigadors</b> estaran obligats a presentar un informe	El <b>personal investigador</b> tindrà l'obligació de presentar un informe
<b>Els alumnes</b> hauran d'estudiar per l'examen	<b>L'alumnat</b> haurà d'estudiar per l'examen
<b>Diversos</b> ponents faran la seva presentació	<b>Diferents</b> ponents faran la seva presentació
<b>Ningú</b> s'ha presentat a la plaça per estudiant de doctorat	<b>Cap persona</b> s'ha presentat a la plaça per estudiant de doctorat
El seminari està dirigit <b>als professionals sanitaris</b>	El seminari està dirigit <b>a professionals de l'àmbit sanitari</b>

Si per qualsevol motiu no poguéssim ometre el gènere, posarem primer el masculí i després el femení en cas que la majoria de persones que formen part del col·lectiu mencionat siguin homes, i posarem primer el femení i després el masculí si la majoria fossin dones. En cas de desconèixer-ho, **anirem alternant l'ordre de preferència al llarg del text**. Per exemple:

Majoria dones	Majoria homes
Les investigadores i investigadors encarregats de l'estudi	Els i les portaveus de cada grup de recerca

## Llenguatge inclusiu pel col·lectiu LGTBIQ+

Per donar visibilitat i respectar la diversitat d'identitats de gènere, orientacions sexuals i diferències en el desenvolupament sexual és essencial emprar la terminologia adequada. Evitem fer generalitzacions o suposar que termes com "gais i lesbianes" representen tot el col·lectiu LGTBIQ+.

Per reforçar aquesta idea, a continuació es presenta un glossari amb **definicions clau que ajudaran a entendre i utilitzar correctament els termes relacionats**.

- **Asexualada, asexualat.** Persona que no sent atracció sexual per ningú.
- **Bifòbia.** Aversió a la bisexualitat o a les persones bisexuals.
- **Binarisme.** Construcció social que categoritza de manera dicotòmica les activitats, els comportaments, les emocions i l'anatomia de les persones en dos gèneres: masculí i femení.
- **Bisexual.** Persona que sent atracció sexual i afectiva per homes i dones.
- **Cisgènere.** Persona que se sent del gènere que li va ser atribuït en néixer segons les seves característiques biològiques.
- **Expressió de gènere.** Comportament social de la persona, independentment del seu sexe de naixement i de la seva identitat de gènere.
- **Disfòria de gènere.** Condició de disgust i de discrepància d'una persona amb el gènere assignat en néixer. Terme mèdic.
- **Gai.** Home que sent atracció sexual i afectiva per altres homes.
- **Gènere.** Conjunt de característiques d'origen cultural relatives a patrons de comportament i d'identitat sobre la base de les quals s'estableix socialment la distinció entre homes i dones. No és estàtic ni innat, sinó que és una construcció sociocultural que ha anat variant i pot variar al llarg del temps. Cal no confondre'l amb el sexe. Per bé que socialment s'atribueix el gènere masculí al sexe masculí i el gènere femení al sexe femení, aquests conceptes no són equivalents.
- **Heterosexual.** Persona que sent atracció sexual i afectiva per persones de l'altre sexe.
- **Homofòbia.** Aversió a l'homosexualitat o a les persones homosexuals.
- **Homosexual.** Persona que sent atracció sexual i afectiva cap a persones del mateix sexe.

- **Identitat de gènere.** Autoconcepció del gènere de la persona. Té a veure amb la identificació de les persones, amb els rols que socialment s'atribueixen a homes i dones, no ha de coincidir necessàriament amb el sexe biològic de la persona i no té res a veure amb l'orientació sexual i afectiva.
- **Intersexual, persona amb variacions intersexuals o DSD (Diferències del Desenvolupament Sexual).** Persona que té un conjunt de variacions en característiques sexuals que no semblen encaixar completament amb la noció estàndard i binària d'home i dona. No és cap patologia.
- **Lesbiana.** Dona que sent atracció sexual i afectiva per altres dones.
- **Lesbofòbia.** Aversió al lesbianisme o a les dones lesbianes. Sovint s'incorpora dins del terme homofòbia.
- **LGBTIQ+.** Sigles dels termes *Lesbiana, Gai, Bisexual, Transgènere, Intersexual, Queer*. El + correspon a *d'altres*.
- **Orientació sexual, orientació sexoafectiva.** Tendència d'una persona a sentir una atracció afectiva i sexual per una altra persona o persones. S'acostuma a parlar de tres orientacions sexuals diferents: heterosexualitat, homosexualitat i bisexualitat, malgrat que n'hi ha d'altres.
- **Queer.** Persona que, d'acord amb la teoria *queer*, no subscriu la divisió binària tradicional dels gèneres i rebutja d'identificar-se amb un home o amb una dona o amb una orientació sexual i afectiva específica. En oposició a la concepció dualista del gènere, hi ha teories que defensen l'existència de més de dos gèneres i d'altres que rebutgen el concepte de gènere perquè el consideren una construcció limitadora de la naturalesa humana.
- **Rol de gènere.** Conjunt de comportaments i activitats que s'atribueixen socialment a cadascun dels sexes, que és variable segons les cultures.
- **Sexe.** Conjunt de característiques biològiques, especialment de tipus genètic, orgànic i hormonal, sobre la base de les quals s'estableix la distinció entre homes i dones. No determina necessàriament el comportament del subjecte i no s'ha de confondre amb el gènere.
- **Transfòbia.** Aversió a la transidentitat o a les persones transgènere, com ara les dones o els homes transsexuals.
- **Transgènere.** Concepte ampli que inclou persones amb disconformitat de gènere, com les persones transsexuals i/o aquelles que no s'identifiquen exactament ni amb un home ni amb una dona segons la concepció tradicional dels gèneres, amb independència que aquesta persona s'hagi sotmès o no a una intervenció quirúrgica. Ve del terme acadèmic anglosaxó transgender.
- **Transsexual.** Persona transgènere que se sent del gènere contrari a aquell que li va ser atribuït en néixer segons les seves característiques biològiques. Ser transsexual no implica tenir cap orientació sexual i afectiva concreta (una persona transsexual pot ser gai, lesbiana, heterosexual o bisexual).

Expressions a tenir en compte:

Utilitza això...	...En lloc d'això	Perquè...
La família Les famílies	Els pares (per referir-se a la totalitat d'una família)	Els models de família son diversos. No totes les famílies tenen pares o mares
Parella	Marit, dona, xicot, xicota, parella lesbiana, parella gai, parella trans	Donar per fet que les persones són heterosexuales és invisibilitzar la diversitat de relacions sexoafectives existents. Tampoc és necessari adjectivar les parelles homosexuals perquè dificulta la seva normalització
Intersexual	Hermafrodita	No fem servir termes pejoratius ni inexactes

## Recomanacions per parlar sobre VIH i temes relacionats

A continuació s'enumeren alguns suggeriments de llenguatge per comunicar sobre el VIH i temes relacionats. Aquests suggeriments, proposats pel *National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID)*, pretenen eliminar dels nostres missatges qualsevol llenguatge estigmatitzant cap al VIH i temes relacionats.

### Termes clau a evitar

Utilitza això...	...En lloc d'això	Perquè...
Persones que viuen amb el VIH, persones amb VIH	Persones positives/ infectades pel VIH	
Adquirir	Infectar-se	La paraula "infecció" carrega amb l'estigma de ser contagiós
Transmissions de VIH, nous casos de VIH	Noves infeccions pel VIH	
Persona participant/voluntària	Subjecte, pacient	"Subjecte" és deshumanitzant. A més, no tots els participants són pacients
Eliminació/erradicació del VIH	Cura esterilitzant	El terme "esterilitzant" té una connotació negativa
Transmissió perinatal/vertical	Transmissió materna, de mare a fill/a	Els temes preferits no culpabilitzen la dona



Utilitza això...	...En lloc d'això	Perquè...
Població afectada, amb incidència alta, amb més probabilitat de...	<b>Població de risc</b>	La població no posseeix un risc inherent
Població clau, prioritzar/involucrar una població	<b>Població diana</b>	Els termes preferits emfatitzen enfocaments participatius i orientats a la comunitat per acabar amb una epidèmia, en lloc d'enfocaments paternalistes i verticals
Població amb pocs recursos, desatesa per [recurs/servei específic], que experimenta discriminació/racisme/transfòbia	<b>Població de difícil accés</b>	"Difícils d'accedir" culpa els individus i les comunitats en qüestió. Els termes preferits posen la responsabilitat en el sector de la salut en lloc de les comunitats. Mencionar els sistemes i estructures específiques que causen la falta de compromís és millor que no concretar per què una població és de difícil accés

### Termes estigmatitzants i alternatives

Utilitza això...	...En lloc d'això	Perquè...
Orientació sexual	<b>Preferència sexual</b>	"Preferència" suggereix que l'orientació sexual es pot escollir
Sexe sense preservatiu	<b>Sexe sense protecció, pràctica sexual de risc</b>	Els termes preferits són més específics, precisos i eliminen el judici
Té diverses parelles sexuals	<b>Promiscu/a</b>	Cal evitar la "promiscuïtat" i els seus derivats, ja que és un judici de valor innecessari
Preservatiu intern	<b>Preservatiu femení</b>	Alguns homes transgènere i persones no binàries poden utilitzar preservatius interns per via vaginal, i tothom pot utilitzar preservatius interns pel sexe anal
Preservatiu extern	<b>Preservatiu masculí</b>	Algunes dones transgènere i persones no binàries poden utilitzar preservatius externs per les relacions sexuals, i tothom pot tallar els preservatius externs per crear barreres bucals
Probabilitat, possibilitat	<b>Risc</b>	Els termes preferits ajuden a reduir la passivitat

Persones amb hepatitis o tuberculosi concomitant	Persones/participants co-infectats amb tuberculosi i hepatitis	"Co-infectar" i els seus derivats comporten el mateix estigma que "infectar" El nom de la malaltia es va canviar oficialment per preocupacions que el nom original fos discriminatori i racista. Mpox no ha de començar en majúscules tret que iniciï una frase
Mpox	Verola del mico	

## Recursos per a la comunicació quotidiana

### A l'hora d'iniciar un correu electrònic

Proposem	En lloc de
Benvolguts/des	Benvolguts
Hola a tothom	Hola a tots
A l'atenció de qui correspongui	Estimat/da
Us donem la benvinguda	Benvinguts

### A l'hora de crear un formulari

Proposem	En lloc de
Nom:	Sr./Sra.:
Cognoms i nom:	El/la sol·licitant:
Lloc de naixement:	Nascut/da:
Domicili:	Domiciliat/da a:
Amb el grau de:	Graduat/da en:
País d'origen:	Originari/ària de:

## Tractament

És freqüent veure com als homes se'ls hi aplica el tractament "senyor", mentre que a les dones se'ls hi aplica el tractament "senyora" o "senyoreta" segons la seva edat i estat civil. Per evitar aquesta discriminació cap al gènere femení, oferim els següents exemples:

Proposem	En lloc de
La senyora López	La senyoreta López
El senyor Gutiérrez i les senyores López i Díaz	El senyor Gutiérrez, la senyoreta López i la senyora Díaz

## No oblidis que...

- Els **adjectius** no s'han de doblar, sempre han de concordar amb el substantiu més proper:
  - ☹️ Les investigadores afiliades i els investigadors afiliats al centre.
  - 😊 Les investigadores i els investigadors afiliats al centre.
  - 😊 Els investigadors i les investigadores afiliades al centre.
- Els **articles** es poden doblar:
  - 😊 Els investigadors i les investigadores de l'equip.
  - 😊 Les investigadores i els investigadors de l'equip.
- També es pot ometre el segon article:
  - 😊 Les treballadores i treballadors de l'equip.
  - 😊 Els treballadors i treballadores de l'equip.

## Consulta bibliogràfica

**Consell de l'Audiovisual de Catalunya, Generalitat de Catalunya, i Col·legi de Periodistes de Catalunya.** Recomanacions sobre el tractament de les persones lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals (LGBTI) als mitjans audiovisuals.

**Fundació PIMEC.** Guia per a una comunicació inclusiva a les micro, petites, mitjanes empreses i persones autònomes.

**Institut d'Estudis Catalans.**

**Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades.** Guías para el uso no sexista del lenguaje. Gobierno de España.

**National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID).** HIV Language Guide.

**Servei Lingüístic de Comissions Obreres de Catalunya.** Guia per a l'ús no sexista del llenguatge a la Universitat Autònoma de Barcelona.