

Glossari

D'ALTERNATIVES PER A L'ÚS
INCLUSIU DE LA LLENGUA



Aquest glossari l'ha revisat i corregit l'Oficina de Català de Blanes, del Consorci per a la Normalització Lingüística, d'acord amb els documents de referència següents:

-  Generalitat de Catalunya. Departament de Cultura. Direcció General de Política Lingüística. Guia d'usos no sexistes de la llengua.
-  Generalitat de Catalunya. Departament de Cultura. Guia de llenguatge inclusiu en el tractament de persones amb discapacitat.

ÍNDEX

Marc normatiu	3
Definicions d'interès	5
Estratègies per a l'ús inclusiu de la llengua	7
Formes concretes	7
Formes genèriques	7
Adjectius, frases i perífrasis, i tractament de vós.....	10
Desdoblament	12

Annex

Annex 1. Alternatives del vocabulari més habitual	16
Annex 2. Alternatives de les expressions més habituals	23
Les teves anotacions	28

Marc normatiu

La **Llei orgànica 3/2007**, de 22 de març, per a la igualtat efectiva entre dones i homes, article 14:

“La implantació d'un llenguatge no sexista en l'àmbit administratiu i el foment en la totalitat de les relacions socials, culturals i artístiques”

La **CM/REC 2019 del Comitè de Ministres del Consell d'Europa**:

“La comunicació no estereotipada és una bona forma d'educar, sensibilitzar i prevenir comportaments sexistes”

“Les accions dels Estats membres han de tenir com a objectiu el foment del llenguatge no sexista en tots els sectors, en particular en el sector públic”

La **Llei orgànica 19/2020**, del 30 de desembre, d'igualtat de tracte i no discriminació:

Article 3. *“Els professionals de les administracions públiques i dels serveis sostinguts amb fons públics i els que fan tasques de prevenció, intervenció, detecció, atenció, assistència i recuperació en els àmbits de la salut, l'educació, el món laboral, els serveis socials, la justícia i els cossos de seguretat, l'esport i el lleure, i la comunicació, si tenen coneixement d'una situació de risc o una sospita fonamentada de discriminació o violència, tenen el deure de comunicar-ho als cossos i forces de seguretat i a l'òrgan competent.”*

Article 6. “Assegurar la cooperació interadministrativa per vetllar per a la formació especialitzada i la capacitat dels professionals en matèria d’igualtat de tracte i no discriminació.”

Article 32. “Les administracions públiques han d’impulsar la formació obligatòria del personal, tant funcionari com laboral, independentment de la seva vinculació per mitjà de convenis de col·laboració o altres instruments, amb una atenció especial a la magistratura, el personal dels centres penitenciaris, els cossos i forces de seguretat, el personal docent, els professionals de la salut i les autoritats locals.”

Article 43. “Són infraccions molt greus:

j) Abstenir-se d’intervenir, les persones que tinguin atribuït el deure d’intervenció, davant qualsevol forma de discriminació.”

Definicions d'interès

- **Capacitisme:** l'aversion o la discriminació contra les persones amb diversitat funcional.
- **Discriminació:** qualsevol distinció, exclusió, restricció o preferència basada en algun dels motius a què fa referència l'article 1 que tingui per objecte o per resultat anul·lar o menystenir el reconeixement, el gaudi o l'exercici, en condicions d'igualtat, dels drets humans i les llibertats fonamentals de totes les persones, llevat que la mesura estigui objectivament justificada per una finalitat legítima i que els mitjans per a aconseguir-la siguin apropiats i necessaris. Es pot produir discriminació de manera directa, indirecta, per associació o per error, i també es poden donar discriminacions múltiples.
- **Discriminació directa:** situació en què es troba una persona que és, ha estat o pot ésser tractada, per raó de l'orientació sexual, la identitat de gènere o l'expressió de gènere, d'una manera menys favorable que una altra en una situació anàloga.
- **Discriminació de segon ordre:** el maltractament exercit contra persones o grups de persones pel fet de defensar persones o grups discriminats.
- **Edatisme:** l'estereotipació i la discriminació contra persones o grups sobre la base de l'edat.

- **LGBTIfòbia:** aversió irracional contra les persones lesbianes, gais, bisexuals, trans i intersexuals.
- **Llenguatge inclusiu:** és un conjunt de formes d'expressió, escrita o oral, que combat la discriminació i promou la igualtat en les relacions humanes. Té com a fita visibilitzar la diversitat de gènere, l'orientació sexual, les capacitats físiques, la procedència ètnicocultural i l'edat per eliminar els estereotips comuns a la societat.
- **Racisme:** qualsevol distinció, exclusió, restricció o preferència per raó de raça, color de pell, llinatge o origen nacional o ètnic que tingui per objecte o per resultat anul·lar o menystenir el reconeixement, el gaudi o l'exercici, en condicions d'igualtat, dels drets humans i llibertats fonamentals en les esferes política, econòmica, social, cultural o en qualsevol altra esfera de la vida pública.
- **Xenofòbia:** l'odi, l'hostilitat o el rebuig cap a persones que són d'origen estranger o que són percebudes com a estrangeres.

Estratègies per a l'ús inclusiu i no sexista de la llengua

1 Formes concretes

Quan un text fa referència a una persona determinada, o a un grup de persones del mateix sexe, s'ha d'adaptar el discurs al gènere que correspon.

- Alguns exemples:

Vera González, escriptora

Anna Muñoz, professora

Abril Gispert, arquitecta tècnica

2 Formes genèriques

Els mots genèrics, col·lectius, abstractes i altres expressions amb referents no personals ens permeten expressar de manera alternativa allò que es vol comunicar sense fer servir marques de gènere i simplifiquen la construcció de la frase ja que no es necessita forma doble.

a) Els **mots genèrics** són substantius que, independentment del gènere gramatical, es refereixen indiferentment a homes i dones.

- Alguns exemples:

Els destinataris	La part destinatària
Les administratives	El personal d'administració
Els operaris	L'equip operari
L'interessat	La persona interessada
Els interins	El cos interí
Els demandants	La població demandant
El sol·licitant	La persona sol·licitant

b) Els **mots col·lectius** són substantius que designen conjunts d'entitats, i que ens permeten evitar la doble forma. No sempre es poden utilitzar en tots els contextos ni poden sempre substituir les formes concretes.

- Alguns exemples:

Advocats	Advocacia
Empresaris	Empresariat
Professors	Professorat / Docència
Alumnes	Alumnat

c) Els **mots abstractes** són els termes que s'utilitzen per al·ludir al càrrec, professió, ofici, titulació, etc. i no a la persona que l'ocupa o exerceix.

- Alguns exemples:

L'alcalde	L'alcaldia
El gerent	La gerència
El president	La presidència
El director	La direcció
L'inspector	La inspecció
El llicenciat	La llicenciatura

d) Les **expressions despersonalitzades** són els termes utilitzats per no fer ús de la marca de gènere, sobretot en formularis i sol·licituds (textos escrits).

- Alguns exemples:

CERTIFICO:

Que el/la senyor/a..... ha seguit amb aprofitament el curs de gestió. I, perquè així consti, signo aquest certificat a petició de l'interessat.

CERTIFICO:

Que ha seguit amb aprofitament el curs de gestió. I, perquè així consti, signo aquest certificat a petició de la persona interessada.

- Més exemples:

Sr., Sra.	Nom
Redactors	Redactat per/ Redacció a càrrec
El signant	Signatura
Sol·licitants	Sol·licituds
Autors	Autoria
Participants	Amb la participació de
Col·laboradors	Amb la col·laboració de
Destinatari	Persones destinatàries
Coordinador	Sota la coordinació de

3 Adjectius, estructura de les frases, pronoms i tractament de vós

a) En alguns contextos, els **adjectius** poden substituir expressions amb marques de gènere i ser una alternativa al masculí singular.

- Alguns exemples:

Drets de l'home	Drets humans
Informe del metge	Informe mèdic
Règim dels funcionaris	Règim funcional
Programa per a nens	Programa infantil

b) Es poden evitar, també, les marques de gènere mitjançant petites modificacions en l'**estructura de les frases**. En aquests casos, la màxima és no dificultar la comprensió del text amb la redacció.

- Alguns exemples:

Benvinguts	Us donem la benvinguda
Aquest any han estat premiats	Aquest any han rebut un premi
El demandant pot demanar la còpia	Qui faci la demanda podrà demanar una còpia

c) També els **pronoms** ens permeten evitar les marques de gènere i el desdoblament.

- Alguns exemples:

Els que participin	(tothom) Qui participi
Els que hi vulguin assistir	Qui hi vulgui assistir
Els licitadors	Qui liciti
Han de pactar entre ells	Han de pactar entre si

d) El **tractament de vós** és el preferent en els textos escrits de l'Administració. Amb aquest recurs no apareixen gaires marques de masculí o femení i, per tant, s'evita l'excés de formes dobles.

- Alguns exemples:

El/la salutem cordialment	Us salutem cordialment
Li escric per informar-lo/la	Us escric per informar-vos

4 Desdoblament en forma sencera i abreujada

Es pot optar per fer servir les **formes dobles**, però cal donar preferència als recursos que no comporten el desdoblament. La referència a tots dos gèneres es pot fer de dues maneres: amb les formes senceres o les abreujades (les abreujades, només en textos breus i esquemàtics), però sempre respectant la concordança, la no subordinació ni la jerarquia entre elles.

a) Les **formes dobles senceres** no presenten el terme femení com a subordinat o afegit del masculí i tenen l'avantatge respecte de les formes dobles abreujades que es poden llegir amb més facilitat i **s'apropen més al llenguatge comú**. El terme masculí i el femení s'uneixen amb les conjuncions *i* / *o* sense un ordre establert.

➤ L'**ordre**: És recomanable alternar l'ordre dels gèneres al llarg dels textos per no establir una jerarquització de gènere.

➤ La **concordança**:

ARTICLES

- Es mantindrà la flexió de gènere del determinant si el substantiu està coordinat amb la conjunció *i*.

Els advocats i les advocades

Les advocades i els advocats

- No es doblarà l'article, però sí el nom, si els substantius estan coordinats per la conjunció *o*.

Els delegats o delegades

Les delegades o delegats

- Amb el substantius invariables (mateixa forma per al masculí i el femení), es pot usar la forma doble en l'article, sempre que no se n'abusi.

El jove i la jove

La jove i el jove

Remarques:

En el cas de substantius en singular amb l'article apostrofat no es pot fer servir la forma doble de l'article: **és incorrecte escriure “el o l'agent”.**

Quan s'ha de llegir el text en veu alta, és preferible repetir el substantiu: **els joves i les joves.**

ADJECTIUS

- De vegades, en les denominacions dobles incloem adjectius. En aquest cas no és necessari que aquests també tinguin la forma doble i recomanem de fer servir una única forma per a l'adjectiu, en masculí.

El funcionari encarregat o la funcionària encarregada

El funcionari o funcionària encarregat

Casos particulars:

- Pot ser adequat repetir l'adjectiu en alguns casos, com ara les salutacions de les cartes, correus electrònics, circulars... o a l'inici d'una intervenció oral.

Benvolgudes amigues i benvolguts amics,

Benvolguts amics i benvolgudes amigues,

- És convenient repetir l'adjectiu i escriure una doble salutació en el cas de les salutacions de les cartes, correus electrònics... que trametem a persones indeterminades, si no és adequat fer servir la salutació en plural perquè ens adrecem a una persona indeterminada:

Benvolgut col·laborador,
Benvolguda col·laboradora,

- Si l'adjectiu és variable, és recomanable repetir-lo en el cas dels termes compostos relatius a professions i càrrecs, tant en singular com en plural:

Enginyer o enginyera agrònom	Enginyer agrònom o enginyera agrònoma
------------------------------	--

- Si l'adjectiu és invariable, no cal repetir-lo:

Director general o directora general	Director o directora general
--------------------------------------	-------------------------------------

CONCORDANCES

- Quan s'utilitzen formes dobles es fa concordar només en masculí els adjectius i els pronoms febles.

L'usuari o usuària abonada	L'usuari o usuària abonat
----------------------------	----------------------------------

Contacteu amb l'usuari o usuària per compensar-lo/la econòmicament	Contacteu amb l'usuari o usuària per compensar-lo econòmicament
--	--

PREPOSICIONS

- Si les preposicions precedeixen una forma doble, no cal repetir-les.

Signatura de la professora o el professor

Per als jugadors i jugadores

b) Les **formes dobles abreujades** s'haurien de limitar als textos breus (impresos, instàncies) i esquemàtics (llistes, taules, gràfics).

RECOMANACIONS:

➤ La **jerarquització**: és recomanable no fer ús de les barres, excepte en els textos anteriorment esmentats, atès que el terme en femení també mereix una forma plena i no subordinada respecte del masculí.

➤ La **simetria**: s'abreujaran les formes dobles sempre que sigui tant per al masculí com per al femení.

Sr. / Sra.

➤ La **forma plena**: en el cas dels masculins monosíl·labs, la forma femenina s'ha de reproduir sencera.

Pare / Mare

Mare / Pare

Soci / Sòcia

ANNEX 1

Les alternatives en el vocabulari més habitual

Termes femenins	Termes masculins	Construccions inclusives i no sexistes: Genèrics, abstractes, col·lectius i altres
L'admesa Les admeses	L'admès Els admesos	Les persones admeses El personal admès
L'administrativa Les administratives	L'administratiu Els administratius	El personal administratiu El personal d'administració El cos administratiu El cos d'administració La plantilla administrativa La plantilla d'administració
L'alumna Les alumnes	L'alumne Els alumnes	L'alumnat
L'assessora Les assessores	L'assessor Els assessors	L'assessoria Les assessories L'assessorament L'equip assessor El consell assessor El personal assessor
L'assistent Les assistents	L'assistent Els assistents	L'assistència El personal d'assistència
L'auxiliar Les auxiliars	L'auxiliar Els auxiliars	El personal auxiliar El cos auxiliar La plantilla auxiliar
L'advocada Les advocades	L'advocat Els advocats	L'advocacia
L'àvia Les àvies	L'avi Els avis	La persona gran La gent gran Les persones grans

Termes femenins	Termes masculins	Construccions inclusives i no sexistes: Genèrics, abstractes, col·lectius i altres
La beneficiària Les beneficiàries	El beneficiari Els beneficiaris	Les persones beneficiàries
Benvolguda Benvolgudes	Benvolgut Benvolguts	Us donem la benvinguda
La candidata Les candidates	El candidat Els candidats	La candidatura Les persones candidates
La cap de servei Les caps de servei	El cap de servei Els caps de servei	El servei Els caps i les caps de servei
La cega Les cegues	El cec Els cecs	Les persones cegues La persona amb ceguesa
La ciutadana Les ciutadanes	El ciutadà Els ciutadans	La ciutadania
La col·legiada Les col·legiades	El col·legiat Els col·legiats	Les persones col·legiades
La consellera Les conselleres	El conseller Els consellers	La conselleria El consell
La consultora Les consultores	El consultor Els consultors	La consultoria L'equip consultor El grup consultor El personal consultor El personal de consultoria
La contractant Les contractants	El contractant Els contractants	La part contractant Les parts contractants El personal contractant

Termes femenins	Termes masculins	Construccions inclusives i no sexistes: Genèrics, abstractes, col·lectius i altres
La deficient Les deficientes	El deficient Els deficientes	Persona amb discapacitat intel·lectual
La defensora Les defensores	El defensor Els defensors	La defensoria Les persones defensores
La delegada Les delegades	El delegat Els delegats	La delegació Les persones delegades
La demandant Les demandants	El demanant Els demandants	La part demandant Les persones demandants
La destinatària Les destinatàries	El destinatari Els destinataris	Destinació Les persones destinatàries Les persones a qui s'adreça
La directora Les directores	El director Els directors	L'equip de direcció L'equip directiu La direcció La directiva El personal de direcció
La discapacitada Les discapacitades	El discapacitat Els discapacitats	Persona amb discapacitat El nom de la persona
La disminuïda Les disminuïdes	El disminuït Els disminuïts	Persona amb discapacitat física Persona amb mobilitat reduïda
La dona Les dones	L'home Els homes	Les persones La població La gent Els éssers humans

Termes femenins	Termes masculins	Construccions inclusives i no sexistes: Genèrics, abstractes, col·lectius i altres
L'empleada Les empleades	L'empleat Els empleats	El personal empleat
L'empresària Les empresàries	L'empresari Els empresaris	L'empresariat
L'especialista Les especialistes	L'especialista Els especialistes	El personal especialista El personal especialitzat La plantilla especialista El cos d'especialistes
La formadora Les formadores	El formador Els formadors	El personal formador El personal de formació Professionals de la formació L'equip de formació
La gerent Les gerents	El gerent Els gerents	La gerència El personal de gerència L'equip de gerència
La informàtica Les informàtiques	L'informàtic Els informàtics	El personal informàtic El personal d'informàtica L'equip d'informàtica
La interessada Les interessades	L'interessat Els interessats	La persona interessada Les persones interessades Qui s'ha interessat
La interina Les interines	L'interí Els interins	Les persones en interinatge El personal interí La plantilla interina L'interinatge

Termes femenins	Termes masculins	Construccions inclusives i no sexistes: Genèrics, abstractes, col·lectius i altres
La invàlida Les invàlides	L'invàlid Els invàlids	Persona amb discapacitat física Persona amb mobilitat reduïda
La inventora Les inventores	L'interventor Els interventors	El cos d'intervenció La intervenció
La membre Les membres	El membre Els membres	L'equip L'entitat El col·lectiu La col·lectivitat
La pèrita Les pèrites	El pèrit Els pèrits	El peritatge
La presidenta Les presidentes	El president Els presidents	La presidència
La representant Les representants	El representant Els representants	La representació Les persones representants Qui representa
La responsable Les responsables	El responsable Els responsables	El personal responsable Les persones responsables L'equip de responsables

Termes femenins	Termes masculins	Construccions inclusives i no sexistes: Genèrics, abstractes, col·lectius i altres
La secretària Les secretàries	El secretari Els secretaris	La secretaria El secretariat El personal de secretaria
La sòcia Les sòcies	El soci Els socis	Les persones sòcies Les persones associades L'agrupació L'associació
La sol·licitant Les sol·licitants	El sol·licitant Els sol·licitants	Les persones sol·licitants Qui realitzi la sol·licitud
La sorda Les sordes	El sord Els sords	La persona sorda Persona amb sordesa
La tècnica Les tècniques	El tècnic Els tècnics	L'equip tècnic El personal tècnic El cos tècnic La plantilla tècnica
La telefonista Les telefonistes	El telefonista Els telefonistes	L'atenció telefònica L'equip d'atenció telefònica El personal d'atenció
La titulada Les titulades	El titulat Els titulats	La persona amb titulació La persona titulada El personal amb titulació

Termes femenins	Termes masculins	Construccions inclusives i no sexistes: Genèrics, abstractes, col·lectius i altres
La treballadora Les treballadores	El treballador Els treballadors	El personal La plantilla El personal assalariat La part treballadora El personal retribuït El personal laboral
Totes	Tots	Tothom Tota la gent Tot el món Totes les persones
La usuària Les usuàries	L'usuari Els usuaris	Les persones usuàries
La vocal Les vocals	El vocal Els vocals	La vocalia Les vocalies
La voluntària Les voluntàries	El voluntari Els voluntaris	Voluntariat

ANNEX 2

Les alternatives en les expressions més habituals

En les properes pàgines, separades per eixos de discriminació, s'hi trobaran diferents expressions excloents i no inclusives usades en la quotidianitat de les persones. Tanmateix, també apareix una proposta més inclusiva i representativa i, una petita reflexió al voltant de l'expressió amb l'objectiu d'aterrar i incorporar les alternatives dins del marc conceptual de cadascú.

Expressions discriminatòries o excloents

Les propostes més inclusives

Els pares
Pares i mares

Famílies

Hi ha moltes estructures familiars, totes elles són famílies.

Mare soltera

Mare

Cal anar amb compte de no fer explícit l'estat civil només quan la persona no té parella. Les famílies monoparentals són estructures familiars.

Hermafrodita

Persona intersexual

Els cargols són hermafrodites.. però per designar persones el terme és incorrecte!

“Això és una mariconada”

“Això és una ximpleria”

Utilitzar mariconada, que parteix d'un insult, és homòfob.

“Plores com una nena”

“Plora tant com vulguis”

Cal evitar els estereotips sexistes que generen desigualtat.

“Que et donin pel cul”

“Ves a pastar fang”

No s'ha de criminalitzar una pràctica sexual generalment associada a relacions gais.

**Expressions
discriminatòries o excloents**

**Les propostes més
inclusives**

“Sembles bipolar”

“Ets molt voluble”

“Vivim en una situació
esquizofrènica”

“Situació complexa”
“Situació canviant”

“Avui estic depre”

“Avui tinc un dia trist”

Evitar expressions i metàfores que estigmatitzin la salut mental i la
frivolitzin.

Té un defecte de naixement

Discapacitat congènita

No són defectes, són condicions que poden aparèixer fins i tot abans
de néixer.

Avis i àvies

Persones grans/Gent gran

Amb avis i àvies només ens referim a la gent gran que ha tingut
descendència.

Expressions discriminatòries o excloents

Les propostes més inclusives

Persona de color

Negret

Persona negra
Persona racialitzada
Afrodescendent

En català, persona de color, es considera un eufemisme. L'ús de diminutius implica infantilització i menysteniment.

Comprar al xino

Anar al paki
Anar al badulake

Comprar al bazar
Comprar a la botiga
Comprar al “nom de la botiga”

Anar al supermercat
Anar al “nom del super”

Definir una botiga pel pretès origen de la persona que la regenta és excloent. A més, paki va sorgir com un insult i no s'hauria d'utilitzar per designar ningú.

Immigrant il·legal

Persona en situació
(administrativa) irregular

Cap persona és il·legal

Persona immigrant

Persona migrada
Que ha migrat

La migració és un procés que comença i acaba. No és per si mateix un tret definitori.

Expressions discriminatòries o excloents

Les propostes més inclusives

Moro / mora

Persona marroquina
Persona del Magrib
Persona algeriana

És un insult, evita-ho.

Raça gitana

Poble gitano
Poble romaní

Els estudis de genètica demostren que el concepte de raça no és pertinent en éssers humans. Totes les persones pertanyen a la mateixa subespècie d'homínids però tenen identitats i cultures diferents.

Terrorisme Islàmic
Terrorisme Gihadista

Al Qaeda, Daesh, Hamàs...

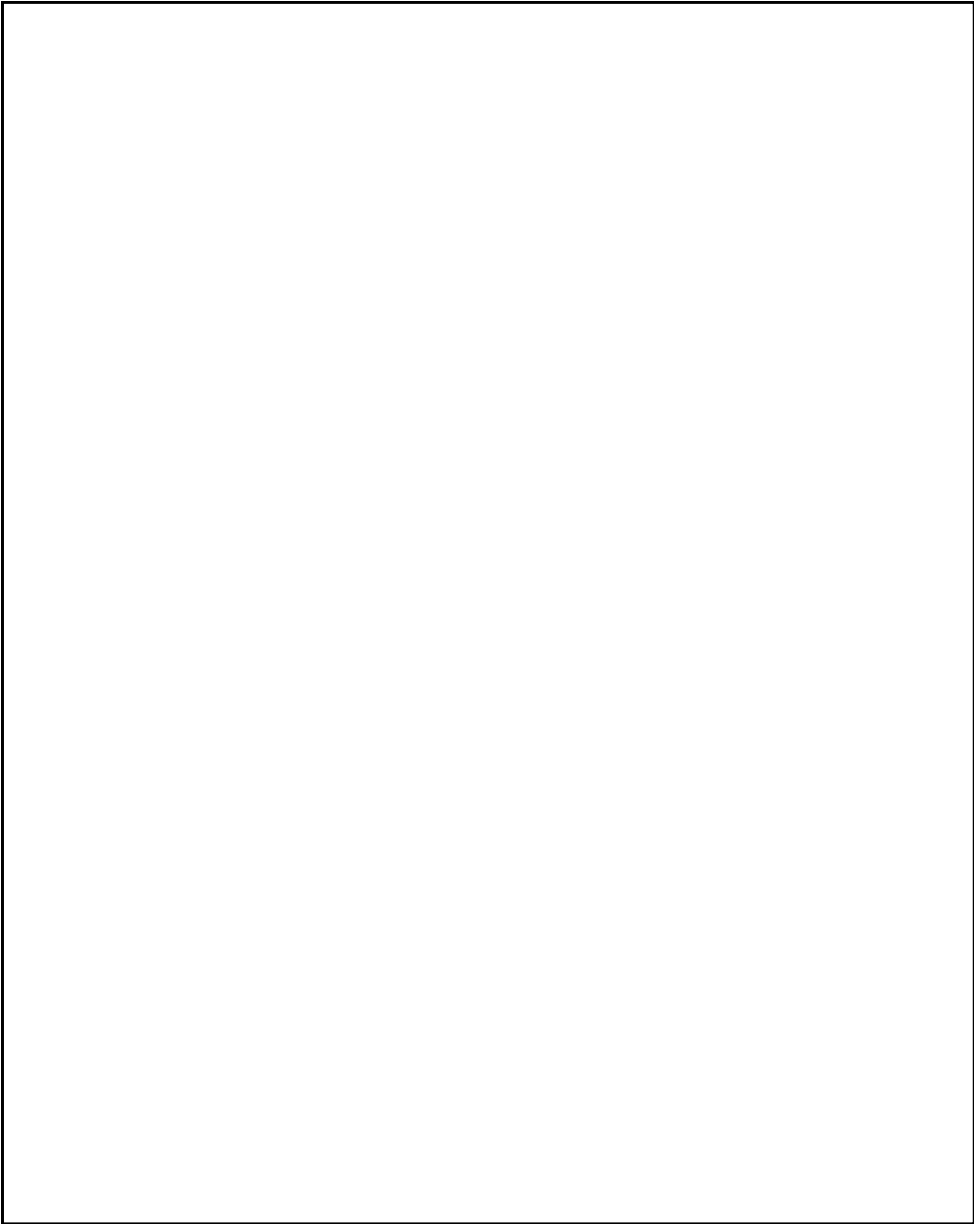
S'utilitza el nom del grup terrorista concret sense associar-lo a tot l'islam o reduir la gihad a la violència.

Treballar com una negra

Treballar molt dur

El comerç de persones esclavitzades va ser real, i a Espanya fins i tot va haver-hi venda d'esclaus. Per tant, seria preferible no comparar un treball precari amb el que van viure les persones negres, que moltes vegades va comportar morts i mutilacions.

Tens dubtes? Anota'ls!



Contactes

Per a qualsevol dubte o consulta, contacta amb nosaltres!

Equitat en el Treball

Paula López

plopez@blanes.cat

Servei de Polítiques d'Igualtat i SAI

Micaela Álvarez

igualtat@blanes.cat

Servei de Primera Acollida i Interculturalitat

Núria Lavado i Miquel Sardà

acollida@blanes.cat

Oficina de Català de Blanes

Elisa Sola

catala@blanes.cat

