
Guia de Recomanacions
per a un Llenguatge
No Sexista i Inclusiu

Recomanacions sobre un ús no sexista del llenguatge



IGuALTAT i

D!VeRSITaT

**En la
igualtat
està la
diferència**



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidencia y Conselleria
de Igualdad y Políticas Inclusivas



**CÀTEDRA
FRANCISCO
CARREÑO
ENTORNO
INCLUSIVO**

UNIVERSITAT *Miguel Hernández*
fundación **ASISA** ➔

Coordinació del projecte:
Vicerectorado de Inclusión,
Sostenibilidad y Deportes

Raúl Reina Vaillo, Alicia
Candela Capilla, José Luis
García Alaguero, Rocío Muñoz
Sánchez, Purificación Heras
González, María José Alarcón
García, María del Mar Maciá
Díaz, Jorge Gascón Martínez

Maquetació i disseny: **Leticia**
Zapata Marquina

Il·lustracions: **Nadja Trufonk**

Traducció: **Alexandra Nieto**
Jiménez, Paula Barceló
Gisbert, Daniel Climent
Alberola

ISBN 978-84-09-50269-1

Versió abril 2023

“Aquesta guia no pretén fer una llista exhaustiva de tots els termes existents, però sí que vol mostrar alguns exemples que servisquen per a representar diferents realitats que conviuen en la societat actual”.



CONTINGUT

Recomanacions sobre un ús no sexista del llenguatge	6
1.1. Disposicions normatives d'interés	7
1.2. Alguns termes que cal considerar	10
1.3. Arguments per a no fer ús del llenguatge sexista	12
1.4. Algunes expressions per a tindre en compte	22
1.5. Ús de representacions gràfiques	24
1.6. Recomanacions per a una situació comunicativa igualitària	26



La nostra llengua ofereix múltiples possibilitats per a referir-nos adequadament a dones i homes de manera equitativa i igualitària i, per tant, no sexista. Moltes universitats espanyoles han elaborat guies detallades que serveixen de model per a resoldre dubtes, comprendre el que significa una comunicació igualitària i mostrar els aspectes socioculturals que transmeten algunes expressions.

Quant a l'ús d'aquesta manera de comunicació, l'informe diagnòstic del [II Pla d'igualtat 2022-2026](#) de la UMH, referent a la comunicació interna i externa, alerta que “no s'utilitza sistemàticament el llenguatge inclusiu i no sexista”, i estableix l'acció específica I.2.4 “Elaborar i difondre recomanacions específiques sobre llenguatge i comunicació igualitària”. Per això, es proposen una sèrie de recomanacions útils, accessibles i de maneig ràpid per a propiciar una comunicació no sexista. A més, es pretén d'aquesta manera contribuir a l'Objectiu 5 de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides centrat en l'empoderament de xiquetes i dones, i alguna de les seues metes com ara “posar fi a la discriminació de la dona” (5.1) o la “participació plena en igualtat d'oportunitats” (5.5).



1.1 Disposicions normatives d'interés

La Constitució espanyola, en l'article 14, dictamina que “els espanyols són iguals davant de la llei, sense que pugui prevaldre cap discriminació per raó de naixement, raça, sexe, religió, opinió o qualsevol altra condició o circumstància personal o social”. Per la seua banda, l'article 9.2 estableix que “correspon als poders públics promoure les condicions perquè la llibertat i la igualtat de l'individu i dels grups en què s'integra siguin reals i efectives; remoure els obstacles que n'impedisquen o dificulten la plenitud i facilitar la participació de tots els ciutadans en la vida política, econòmica, cultural i social”.





La normativa de referència en termes d'igualtat de gènere és la [Llei orgànica 3/2007](#), de 22 de març, per a la igualtat efectiva entre dones i homes, que reconeix expressament a totes les persones el gaudi dels drets derivats del principi d'igualtat de tracte i de la prohibició de discriminació per raó de sexe en qualssevol dels àmbits de la vida i, singularment, en les esferes política, civil, laboral, econòmica, social i cultural. Aquesta llei es proposa assolir una societat més democràtica, més justa i solidària, i desenvolupa així els articles 9.2 i 14 de la Constitució.

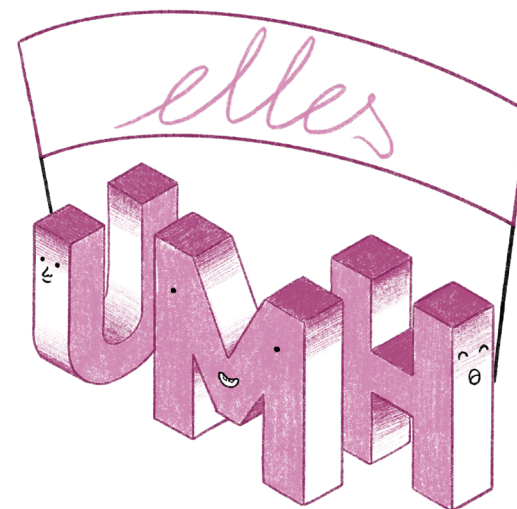
Pel que fa a l'ús del llenguatge, la Llei 3/2007, en l'article 24 sobre la "Integració del principi d'igualtat en la política d'educació", arplega que les administracions educatives, en l'àmbit de les seues respectives competències, han de desenvolupar, amb aquesta finalitat, actuacions encaminades a "l'eliminació i el rebuig dels comportaments i continguts sexistes i estereotips que suposen discriminació entre dones i homes, amb especial consideració en els llibres de text i materials educatius". A més, el títol II d'aquesta llei també recull la "implantació d'un llenguatge no sexista en l'àmbit administratiu i el seu foment en la totalitat de les relacions socials, culturals i artístiques", totes aquestes pròpies del context universitari.



En aquest mateix ordre d'idees, la [Llei 9/2003](#) de la Generalitat Valenciana per a la igualtat entre homes i dones, en l'article 48, arreplega que “les administracions públiques valencianes posaran en marxa els mitjans necessaris perquè tota norma o escrit administratiu respecten en la seua redacció les normes relatives a la utilització d'un llenguatge no sexista”.

Per tot l'anterior, les recomanacions d'aquesta guia per a una comunicació no sexista pretenen:

1. Propiciar que es visibilitzen les aportacions de les dones en igualtat de condicions que les dels homes en les comunicacions internes i externes de la UMH,
2. Encoratjar la comunitat universitària de la UMH a la utilització de pautes de comunicació no sexista.





1.2 Alguns termes que cal considerar

- **ANDROCENTRISME.** Visió del món i de les coses, des del punt de vista teòric i del coneixement, en la qual els homes són el centre i la mesura de totes aquestes, de manera que oculten i fan invisible la resta, incloent-hi les aportacions i contribucions de les dones a la societat.
- **FEMINISME.** Teoria política i moviment social que reivindica la igualtat de drets entre dones i homes. És també un moviment social format per persones organitzades per a canviar la societat; i és una teoria política que fa una proposta de com ha de ser una societat més justa i respectuosa.





- **GÈNERE.** És un terme complex que es refereix a les relacions socials entre “els sexes”, les quals es caracteritzen per ser desiguals. Determinat per cada cultura i moment històric, el gènere és una “marca” que s’instaura sobre els cossos sexuals i dictamina el que és apropiat i propi de cada sexe; alhora que organitza el món de la política, la religió i l’organització i estructura social. Generalment, no es considera una variable.
- **SEXE.** Conjunt de trets biològics amb els quals es naix i que estableixen diferència entre mascle o femella o persona intersexual.
- **LLENGUATGE NO SEXISTA.** Fa referència a tota expressió verbal o escrita que utilitza preferiblement un llenguatge sense estereotips, o bé fa evident el masculí i el femení, evitant generalitzacions del masculí per a situacions o activitats on apareixen dones i homes.
- **SEXISME.** Discriminació de les persones per raó de sexe, en què preval habitualment el sexe masculí.
- **SEXISME LINGÜÍSTIC.** Consisteix en l’ús discriminatori del llenguatge que es fa per raó de sexe.



1.3 Arguments per a no fer ús del llenguatge sexista

1. Per defensar el **dret** de totes les persones a no ser discriminades:

- La Constitució espanyola afirma que tota persona és igual davant de la llei independentment de factors socials com el sexe, el color de pell, l'edat, l'ètnia, la nacionalitat, la preferència sexual o la religió.
- El respecte a la dignitat de la persona comença per conèixer la seua existència i la seua individualitat.

2. Perquè és **sexista** la sobrevaloració del masculí:

- Perquè les dones són el 51 % de la població, cosa que significa que la societat està composta per aproximadament un número similar de dones i homes.



- Perquè no esmentar les dones en discursos, textos i il·lustracions que fan referència al quefer humà, a grups socials o a la societat, és invisibilitzar-ne les aportacions. Aquesta acció seria sexista perquè sobrevalora el masculí, alhora que desvalora el femení i les dones en desconéixer-les com a persones.

3. Per ser **androcèntric** i considerar el masculí i els homes com a model de l'humà:

- Perquè parlar de l'“home” com a sinònim de l'ésser l'humà, expressa una concepció de l'humà centrada en el masculí, i comporta una concepció androcèntrica.
- Perquè les accions sexistes i androcèntriques desmereixen les dones i no en respecten la dignitat com a persones. En altres paraules, són discriminatòries perquè se les tracta diferent, quan són iguals en drets.



4. Perquè es desconeix la **igualtat en la diferència**, i no es mostra el mateix valor a dones que a homes:

- Perquè homes i dones han de ser esmentats quan es fa referència a situacions de les quals tots dos són part d'un conjunt o grup. No fer-ho implica fer "desaparèixer" unes per a enaltir els altres.
- Perquè el valencià és molt ric i disposa de paraules que no són sexistes per a cap sexe, sense necessitat de recórrer a termes que remetent únicament al masculí.

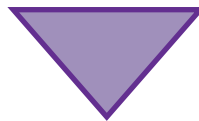




5. Perquè cal considerar el **gènere gramatical**, entés com un tret inherent a determinades classes de paraules, que en permet la distribució i n'exigeix la concordança:

- Perquè en valencià hi ha dos gèneres gramaticals, el masculí i el femení, si bé altres llengües tenen altres classificacions. Aquest tret és, doncs, únicament gramatical.
- Perquè tots els substantius tenen un gènere gramatical però no tots els substantius designen éssers sexuals. A més, no sempre hi ha relació entre sexe i gènere, per exemple, si parlem de “la víctima”, té gènere gramatical femení, però es refereix tant a homes com a dones, o els substantius col·lectius, “el funcionariat” és de gènere gramatical masculí, però inclou totes les persones.

| Recomanacions |





Ha d'evitar-se el fals genèric home amb el sentit d'ésser humà o humanitat perquè invisibilitza les dones.

ÚS EVITABLE	PROPOSTA ALTERNATIVA
Els alumnes	L'alumnat
Els estudiants	L'estudiantat
Els professors	El professorat
Els treballadors	La plantilla; Les treballadores i els treballadors
Els assistents	Les persones assistents
Els premiats	Les persones premiades
Requisits dels beneficiaris	Requisits de les persones beneficiàries



Quan vol apel·lar-se o adreçar-se directament a les persones. Desdoblar tan poc com es puga. Desdoblar quan calga, no de manera consecutiva.

ÚS EVITABLE	PROPOSTA ALTERNATIVA
Els veïns i les veïnes	El veïnat
Benvolguts companys i benvolgudes companyes	Benvolguts i benvolgudes col·legues
Els alumnes matriculats i les alumnes matriculades en l'assignatura	Alumnes de l'assignatura; l'alumnat matriculat de l'assignatura



Fer visible la dona que ocupa el càrrec contribueix a trencar estereotips.

ÚS EVITABLE	PROPOSTA ALTERNATIVA
Quan esmentem dones que ocupen càrrecs habitualment ocupats per homes i al contrari.	Rectora; Professora; Investigadora; Metgessa/Metja; Etc.

Investigadora



Pot resultar ambigu i donar lloc a errors d'interpretació (e.g., pensar que les dones no es poden presentar al lloc o que en la plantilla només hi ha homes).

ÚS EVITABLE	PROPOSTA ALTERNATIVA
Plaça de/per a catedràtic	Càtedra; plaça per a/de catedràtic o catedràtica; Plaça de càtedra vacant
Lloc de tècnic	Lloc vacant de personal tècnic; lloc de tècnic/a



Els títols o certificats han d'adequar-se al sexe i la identitat de les persones segons l'Ordre, de 22 de març de 1995, del Ministeri d'Educació i Ciència.

ÚS EVITABLE	PROPOSTA ALTERNATIVA
Graduat	Graduat/Graduada
Llicenciat	Llicenciat/Llicenciada; Professor/Professora
Doctor	Doctor/Doctora
Degà de facultat	Deganat de facultat; degà/degana de facultat
Director d'institut/centre/ departament	Direcció d'institut/centre/ departament; director/directora



L'article masculí marca un substantiu que es refereix als dos sexes. Els articles marquen sexualment.

ÚS EVITABLE	PROPOSTA ALTERNATIVA
Curs per als estudiants del primer curs	Curs per a estudiants del primer curs
El qui ho llija	Qui ho llija
Els alumnes entraran a l'aula abans de l'hora prevista	S'accedirà a l'aula abans de l'hora prevista

Hem d'evitar termes que comporten implícitament expressions excloents o que marquen sexe-genèricament en sentit ampli, així com utilitzar paraules i expressions que es referisquen de manera estereotipada i androcèntrica a dones i homes, tal com se suggereix en la taula anterior.



1.4 Algunes expressions per a tindre en compte (alternatives i/o que convé evitar)

- Fer **referències nominals** (i.e., ús del femení i del masculí). Quan ens referim a una persona concreta cal fer-ho segons el seu sexe: e.g., “la catedràtica Maria Vidal Agulló” o “el catedràtic Joan Miralles Sempere” o amb la forma amb la qual s’identifique.
- Utilitzar **substantius genèrics, col·lectius o abstractes** que servisquen per a englobar totes les persones (e.g., “~~Tots~~ hi seran convidats” vs. “Totes les persones hi seran convidades”/“Tothom hi serà convidat”):
 - *Col·lectius: estudiantat, professorat, personal...*
 - *Abstractes: direcció, rectorat, presidència...*



- **Utilitzar estructures alternatives al masculí genèric:**
 - **Formes interpersonal:** e.g., “~~L’estudiant~~ haurà de mostrar-ne la identificació per a accedir a l’examen” vs. “**Recordeu** ensenyar la identificació per a accedir a l’examen” o “~~Els beneficiaris~~ de les beques” vs. “**Qui** es beneficia de les beques”.
 - **Perífrasi:** e.g., “~~els matriculats~~” vs. “**les persones matriculades**” o “~~els investigadors~~” vs. “**el personal investigador**”.
- **Omissió d’articles** en cas dels substantius que s’usen indistintament per als dos sexes: e.g., “~~els estudiants i els docents~~ van acudir a l’acte” vs. “**estudiants i docents** van acudir a l’acte”.
- **Usar el desdoblament** (*i.e.*, denominació doble o duplicitat per a incloure totes les persones) quan no siga possible utilitzar termes no sexuats: e.g. “les places de ~~catedràtic~~ d’universitat” vs. “les places de **catedràtics i catedràtiques** d’universitat”. En qualsevol cas, quan al llarg d’un mateix text s’utilitzi la duplicitat, es recomana alternar entre femení i masculí, i viceversa.



- L'arrova (@) és un símbol, no un signe lingüístic, per la qual cosa, com que no es pot llegir, no s'ha d'utilitzar.
- Les barres (/), com que no es poden llegir, no haurien d'utilitzar-se. No obstant això, poden ser útils en formularis, encapçalaments o altres textos esquemàtics.

1.5 Ús de representacions gràfiques

L'elecció d'imatges, icones, colors o accions associades a sexe han de ser qüestions que també cal considerar en la comunicació interna i externa de la Universitat, ja que les imatges comuniquen i no poden ser fruit de l'atzar. Algunes recomanacions bàsiques serien:

- Guardar un equilibri numèric en l'ús d'imatges de dones i d'homes, que evite invisibilitzar cap dels dos sexes.



- Fugir d'estereotips sexistes a l'hora d'associar tasques a sexes o persones amb uns certs trets fenotípics, ja que les imatges han de mostrar, en la mesura que siga possible, persones dels dos sexes desenvolupant diferents tipus d'activitat. Respecte a les titulacions, s'ha d'evitar repetir estereotips sexistes en l'associació amb determinats estudis i professions (e.g., bretxes de gènere amb més presència de dones en estudis com ara Infermeria o Teràpia Ocupacional, relacionats amb la cura; o d'homes en estudis STEM).
- S'ha de parar especial atenció als plans on se situen les imatges, per tal d'aconseguir un equilibri entre dones i homes, i evitar així situacions de jerarquització (i.e., composicions de subordinació o inferioritat). Per a això, s'ha d'observar la grandària de les imatges de dones i homes, buscant un equilibri també referent a això.
- Utilitzar imatges que mostren la diversitat de les persones quant a color de pell, alçada, cultura, formes físiques, religió, ètnia, edat, (dis)capacitats, entre d'altres. En aquest sentit, ha d'evitar-se l'exhibició de cossos, o determinades parts del cos, per a captar l'atenció (i.e., cosificació).



- Es recomana mostrar la presència de les dones investigadores en diferents disciplines científiques. S'ha d'utilitzar la seua imatge amb major protagonisme, i destacar les figures femenines que hagen contribuït amb la seua labor en tots els àmbits del coneixement.

1.6 Recomanacions per a una situació comunicativa igualitària

En qualsevol acte acadèmic o protocol·lari, també convé considerar una sèrie de qüestions:

- Tractar d'igual forma homes i dones en presentar-los, i evitar micromasclismes o un tractament pròxim o familiar injustificat.



- Evitar referències no professionals o per aparença física.
- Distribuir el temps de manera proporcional entre cada participant.
- Distribuir els continguts de manera coherent, i no menysprear aquells que semblen pròxims al món d'allò que és femení.
- Respectar el torn de paraula entre totes les persones.
- Mitigar l'ús de recursos audiovisuals amb major protagonisme de veus masculines.
- En els textos, cal mostrar sempre el nom en les autories, i visibilitzar així el treball tant de dones com d'homes, fugint de potencials biaixos de gènere a l'hora de relacionar la inicial amb un nom masculí.





OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



5 IGUALDAD DE GÉNERO



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

