



Taula d'entitats
del Tercer Sector Social
de Catalunya



GUIA DE COMUNICACIÓ INCLUSIVA DE LA TAULA D'ENTITATS DEL TERCER SECTOR SOCIAL DE CATALUNYA

OCTUBRE 2025



Llicència Creative Commons:

CC BY-NC-ND 4.0

Octubre 2025

Coordinació:

Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya

Contingut:

Cooperativa La Sembra - agència de comunicació social

Amb la col·laboració de:

Càritas Catalunya, Comitè Català de Representants de Persones amb Discapacitat (COCARMI), Entitats Catalanes d'Acció Social (ECAS), Federació Catalana d'Autisme (FCA), Federació Catalana de Drogodependències (FCD), Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC), Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS), Federació' Salut Mental Catalunya (FSMC), Federació de Cooperatives de Treball de Catalunya, ECOM, Fundació Vicky Bernadet (en representació de la PINCat), Salut Mental Catalunya (SMC) i Associació Sant Joan de Déu Catalunya.

Correcció lingüística:

Silvana Casal

Disseny i maquetació:

Toni Sánchez Poy

ÍNDEX

1. Pròleg	4
2. Introducció	6
3. Comunicació accessible	8
4. Interseccionalitat.....	11
5. Llenguatge verbal	13
5.1. Masclisme	13
5.1.1. <i>Sexisme</i>	13
5.1.2. <i>Violències masclistes</i>	18
5.1.3. <i>Col·lectius lgtbiq+</i>	22
5.2. Diversitat cultural i migracions	27
5.3. Capacitisme.....	31
5.3.1. <i>Discapacitat</i>	31
5.3.2. <i>Autisme</i>	35
5.3.3. <i>Salut mental</i>	37
5.4. Pobresa	41
6. Llenguatge visual.....	44
7. Recursos.....	47
7.1. Recursos per al llenguatge verbal	47
7.2. Recursos per al llenguatge visual	51

1. PRÒLEG

La **Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya** és una organització de tercer nivell que agrupa 37 federacions de l'àmbit social que, alhora, representen més de 3.000 entitats arreu del país. L'objectiu últim de la Taula és la plena garantia dels drets socials de totes les persones, entenent-los com a drets humans universals i inalienables. L'exercici de defensar els drets socials de les persones és divers i implica múltiples eines, com són la incidència política, institucional i normativa, la generació de coneixement expert sobre qüestions socials, la formació o, també, com el cas que ens ocupa, la comunicació.

La comunicació té la capacitat de generar imaginaris, de construir realitats. Quan aquest potencial ha facilitat la consolidació de determinades situacions de discriminació, és un exercici de responsabilitat respecte la garantia de drets humans donar-li la volta. És per això que volem **posar el focus en allò invisible**, anomenar la diversitat i contribuir en dotar d'agència a aquelles persones i grups que hem entès, durant tant temps, que els pertocava el marge, la perifèria, l'exclusió.

Aquesta Guia de comunicació inclusiva vol contribuir al compromís de **fer justícia a través de la visibilitat**, tot i fer-ho en un context de proliferació de fake news i narratives manipuladores que, malauradament, ens va en contra. La irrupció i la preocupant naturalització dels discursos d'odi i de les pràctiques pròpies de l'extrema dreta és un element que no és aliè ni a la Taula, ni al Tercer Sector Social ni a les persones, col·lectius i situacions a les quals fem referència en aquesta Guia. Dotar-nos d'una eina com aquesta és, també, doncs, un posicionament polític contra tot el que l'odi representa i una aposta pels discursos rigurosos, respectuosos i basats en la realitat de les persones.

Aquest és un **document viu i, per tant, subjecte a canvis** i nous debats que volem compartir amb les federacions membres de la Taula, com no podria ser d'altra manera. Són aquestes i el conjunt del tercer sector social les principals receptores d'aquesta Guia, però no en són les úniques: volem dirigir-nos a mitjans, a responsables de comunicació, a agents socials,

acadèmics i al món privat; a qualsevol organització que tingui voluntat de conèixer i compartir noves maneres de representar la realitat social en tota la seva complexitat i diversitat.

Volem agrair sincerament el temps dedicat i el coneixement compartit de totes les persones que han contribuït en el procés d'elaboració d'aquesta Guia, la qual també és un exemple de col·laboració entre federacions i un reconeixement a la seva expertesa. **Cap de les recomanacions que hi trobareu és una veritat absoluta, però sí que és la cristal·lització de l'experiència, el compromís i el coneixement adquirit** que dona acompanyar, escoltar, compartir i reconèixer la vulnerabilitat social com una circumstància que, entre totes, volem capgirar.

2. INTRODUCCIÓ

La comunicació és una construcció social que reflecteix les desigualtats col·lectivament assumides, però alhora pot ser un instrument per promoure un canvi de mirada que contribueixi a avançar cap a una societat més justa i cohesionada.

Hi ha una concepció social predeterminada sobre cadascun dels col·lectius en situació de vulnerabilitat, un imaginari que es naturalitza fins que no ens adonem que és subjectiu, esbiaixat i construït des del privilegi. Aquests imaginaris impliquen generalitzacions que dilueixen la diversitat del grup i els matisos que hi pot aportar cadascú. En aquesta línia, és habitual que quan ens referim a un col·lectiu, l'expliquem a partir d'alguns tòpics propis d'un imaginari discriminatori, més que representar-lo d'una manera més fidel a la pluralitat de trets que poden caracteritzar-ne els membres. És obvi que són estereotips socialment normalitzats que no són normals. No trencar-los és perpetuar-ne la discriminació.

D'altra banda, cal tenir present que **els factors de vulnerabilitat no són identitaris de les persones, sinó que són situacions complementàries o transitòries**. Així, entenem que només s'han de posar de manifest si es vol visibilitzar la discriminació rebuda per la seva condició.

Alhora, entenem que una societat és plural i respectuosa quan acull la diversitat i no obliga a viure-la només des de l'àmbit privat. Així, s'haurien de poder socialitzar les realitats que ens travessen per visibilitzar la diversitat i generar suport mutu. Siguin persones amb discapacitat, persones amb problemes de salut mental o tenint-ne en compte les identitats de gènere, les orientacions sexuals, les creences religioses o les violències viscudes. No obstant això, la societat no sempre està preparada per comprendre i acceptar totes les realitats i, per tant, cal tenir cura de la privacitat en la comunicació, especialment amb l'impacte de la comunicació digital que multiplica l'abast dels missatges, potencia els discursos d'odi i també les reaccions discriminatòries.

Quan comuniquem, cal tenir present que hi ha termes descriptius als quals socialment se'ls ha carregat una connotació negativa, de manera

que hem de trobar l'equilibri entre evitar expressions discriminatòries i expressar amb claredat trets objectius. La claredat en la comunicació és una aposta per garantir que el que volem dir és a l'abast de tothom.

La **Guia de comunicació inclusiva de la Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya** que tens entre mans s'ha elaborat a partir d'un procés participatiu amb referents d'entitats i professionals de la Taula, que ha estat dinamitzat per la cooperativa La Sembra - agència de comunicació social.

S'hi han tingut en compte les reflexions fetes en el si d'organitzacions especialitzades en l'acompanyament de persones amb realitats socials diverses, i també s'hi han incorporat recursos extrets de guies de referència del sector. Es considera que és un document viu, que caldrà anar actualitzant per incorporar-hi noves perspectives, conceptes i necessitats d'una societat en evolució constant. Es tracta d'una guia de consensos bàsics, que algunes organitzacions especialitzades podran enriquir amb matisos específics del seu àmbit.

S'adreça a professionals del món social, sindical, associatiu, de la comunicació, de l'administració pública i, de fet, a tothom qui tingui vocació de comunicar de manera acurada les realitats socials existents.

Proposa diferents nivells de lectura amb contingut teòric, de reflexió, recomanacions, recursos i, fins i tot, curiositats. Els quatre primers capítols ofereixen plantejaments generals: els capítols 1 i 2, «Pròleg» i «Introducció», emmarquen la perspectiva des d'on s'ha elaborat la guia. El capítol 3 «Comunicació accessible» aprofundeix en eines per fer una comunicació més clara i propera per a tothom. El capítol 4 «Interseccionalitat» acosta una reflexió sobre la realitat polièdrica de les persones, col·lectius i comunitats que conviuen. El capítol 5 «Llenguatge verbal» aterra aspectes a tenir en compte amb relació a vuit realitats específiques: aquelles vinculades al masclisme, que en aquesta guia engloba el sexisme, les violències masclistes i els col·lectius LGTBIQ+; la diversitat cultural i les migracions; les relacionades amb el capacitisme, com la discapacitat, l'autisme i la salut mental; i la pobresa. El capítol 6 «Llenguatge visual» proposa recomanacions a tenir en compte en el món de la imatge. I, finalment, el capítol 7 «Recursos» recull documentació, bibliografia, guies i informes que complementen el contingut proposat.

Et convidem a consultar-la escoltant de fons la cançó «Mirada estràbica» del grup Xiula, un exemple de visibilització de la diversitat des de la creació d'imaginari divertits.

3. COMUNICACIÓ ACCESSIBLE

La comunicació és accessible quan tothom, independentment del context d'ús, pot accedir-hi i entendre-la. Així, per garantir una comunicació accessible hem de vetllar perquè sigui **clara i entenedora**. **No és una deferència** cap a les persones que tenen dificultats lectores, de comprensió o que s'inicien en l'aprenentatge de la llengua, és una comunicació per a tothom. Tothom té el dret d'entendre-ho tot.

Partint de la idea que no sempre serà possible fer-ho 100 % accessible per a tothom, caldrà que tinguis present si entre el teu públic hi ha persones que tenen una necessitat molt específica. A més, valora quins són els canals de consum del teu públic per garantir que la bretxa digital no complica l'accés a cap col·lectiu.

Tot seguit t'indiquem algunes recomanacions per elaborar contingut accessible:

- › El **contingut** ha de tenir un **relat lineal i coherent**.
- › Escribeu **sense barrejar idiomes**.
- › Utilitza **imatges o vídeos per complementar** la informació dels textos.
- › Pel que fa als **textos**:
 - Fes frases curtes.
 - Segueix l'estructura de subjecte, verb i predicat.
 - No abuis de frases relatives i subordinades.
 - Fes servir paraules curtes i simples: per exemple, és millor problema que problemàtica.
 - Si fas ús d'acrònims, explica'n el significat.
 - Evita paraules arcaiques, tècniques o provinents d'altres idiomes.
 - Si és possible, expressa una idea per frase.
 - No facis paràgrafs gaire llargs. Cada paràgraf ha de reflectir un tema o argumentació.

- Evita abreviatures quan tinguis espai suficient.
- Fes llistes.
- En textos escrits en més d'un idioma, utilitza tipografies diferents (negretes, cursives, color, mida) per no crear confusió a qui ho llegeixi.

› Pel que fa a la **forma**:

- Usa una mida de lletra llegible.
- No alineïs el text a la dreta.
- No justifiquis els textos a dreta i esquerra.
- Evita les particions de paraula a final de la línia.
- Destaca les paraules o idees clau.
- Divideix el text en paràgrafs curts.
- Escull tipografies clares.
- Incorpora text als botons perquè siguin intuïtius.
- Utilitza enllaços descriptius.

› Pel que fa a l'**audiovisual**:

- Prioritza els textos de color fosc amb el fons clar.
- Garanteix el contrast entre el contingut i el fons.
- Evita fer servir dibuixos o fotografies com a fons d'un text.
- Usa pictogrames per complementar els missatges.
- Fes servir dissenys simples, lineals i coherents.
- Posa la informació textual de les imatges també en format text.
- Subtitula o transcriu els vídeos.
- En formats digitals fes servir l'opció de posar alternatives textuais a les imatges incorporant-hi informació descriptiva per fer-les accessibles als lectors de pantalla automàtics.



El dret a accedir a la informació és fonamental i està reconegut com a part essencial i inherent a la democràcia.



Has rebut mai una carta important que no has entès del tot bé? És frustrant, oi? Creus que pots haver fet sentir algú així?



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

4. INTERSECCIONALITAT

El terme *interseccionalitat* va ser encunyat per l'advocada i acadèmica nord-americana, experta en drets humans, Kimberlé Williams Crenshaw, l'any 1989. La perspectiva interseccional assenyala que «**tothom pateix discriminacions o gaudeix de privilegis** al llarg de la vida a causa de la pertinença a diverses categories socials. **Categories que no operen de forma aïllada** i inconnexa entre si, sinó que s'interrelacionen» (Cho, Crenshaw i McCall, 2013, p. 787-792).

Així, entenem que les persones ens podem definir per múltiples aspectes, com la identitat de gènere, la classe social, les capacitats físiques, sensorials o intel·lectuals, l'orientació sexual, l'edat, el color de pell, la religió, l'origen, els idiomes amb els quals ens identifiquem, etc. I que la suma d'aquests paràmetres ens condiciona i pot causar discriminacions socials i culturals.

Bona part d'aquests paràmetres són els que es treballen en els capítols següents d'aquesta guia. **Per garantir una comunicació inclusiva cal tenir-los tots presents de manera transversal** i no aïllada. Cal ser conscients que les persones no només som x, sinó que som la suma de $x + y + z + \dots$ i que totes les possibles equacions condicionen les nostres vides i les nostres relacions. Quan comuniquem ho hem de tenir present.

Per tant, la **perspectiva interseccional** és una proposta que ens ajuda a entendre millor les persones, les necessitats i els problemes per buscar les solucions més adients. I aplicada a la comunicació, ens **ajuda a explicar més bé el món i les persones que en formem part**.



Sempre t'expressaràs des de les teves discriminacions i privilegis. Saps quins són? Des del privilegi es veuen poques coses. Quan tinguis dubtes, parla'n amb les persones a qui fas referència o consulta-ho amb entitats socials.



Sols pensar que una persona en situació de vulnerabilitat pot patir més d'una discriminació?



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

5. LLENGUATGE VERBAL

El llenguatge verbal aglutina la comunicació oral i escrita i se sustenta en codis consensuats que ens possibiliten expressar, comunicar i compartir pensaments. Cal que aquests pensaments estiguin construïts sobre una realitat no discriminatòria per garantir que l'expressió tampoc ho és. Per això, **és imprescindible fer ús de totes les eines possibles per vetllar pel trencament d'estereotips**. Alhora, respectar els codis consensuats garanteix que tothom pugui accedir al contingut de manera universal. Pot semblar una contradicció, però l'expressió oral i escrita ha de ser tan neutra com sigui possible, fins i tot encara que els continguts que volem expressar siguin rupturistes o revolucionaris. En la mesura que ens allunyem del lèxic comú, allunyem una part de l'audiència del contingut que volem expressar. Per això, aquesta guia proposa respectar prioritàriament l'ús de la normativa de referència de la llengua catalana en els usos formals per davant d'altres opcions.

Aquí farem referència a un conjunt de realitats que formen part de l'expertesa del tercer sector social. N'hi ha moltes més, però aquestes són representatives de bona part de les entitats que conformen la Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya.

Per tal d'aprofundir en un llenguatge verbal no discriminatori de manera acurada, detallem reflexions i recomanacions vinculades a algunes d'aquestes realitats socials.

5.1. MASCLISME

5.1.1. SEXISME

«La comunicació no sexista és aquella que visibilitza les dones i trenca estereotips que fomenten la desigualtat per raó de gènere», defineix la Guia d'ús no sexista del llenguatge editada per l'Ajuntament de Barcelona. Cal tenir present que les persones que s'identifiquen com a dones representen entorn del 50 % de la població mundial. Així doncs, perpetuar la discriminació per raó de gènere té un impacte social enorme.

En català, cal posar especial atenció en l'ús del **masculí genèric** perquè gramaticalment és correcte fer-lo servir com a genèric no marcat, però utilitzar-lo pot **invisibilitzar les dones i altres col·lectius**, amb la qual cosa pot **reforçar estereotips sexistes**. A l'hora de plantejar-hi alternatives cal tenir present que el missatge ha de ser eficaç, ha de visibilitzar i alhora ha de seguir les normes gramaticals.

Partint d'aquí, proposem **evitar-lo sempre que sigui possible**. Per fer-ho, et facilitem algunes estratègies:

- Fer ús de substantius col·lectius, sempre que siguin d'ús comú.
- Substituir substantius per adjectius.
- Incorporar la paraula persona.
- Ometre l'article o el determinant.
- Usar *tothom, algú, cadascú, qualsevol, qui...*
- Canviar la redacció.
- Desdoblar el terme, tot i que et convidem a evitar-ho sempre que puguis, ja que els desdoblaments fan molt més confús el missatge i fan molt complicada la concordança amb els adjectius que els segueixen.

Quan escriguis (o parlis) pots fer servir dues fórmules per evitar el masculí genèric: o bé canviar una paraula per una altra o formular la frase d'una altra manera.

Et facilitem alguns exemples per posar en pràctica aquestes recomanacions:

Fer ús de substantius col·lectius

EVITEM ✗		RECOMANEM ✓
✗ Els voluntaris	➔	✓ El voluntariat
✗ Els pares dels nens	➔	✓ Les famílies
✗ Els treballadors	➔	✓ L'equip ✓ La plantilla ✓ Les persones treballadores

Substituir substantius per adjectius

EVITEM ✗

RECOMANEM ✓

✗ Els educadors



✓ L'equip educatiu

✗ Els metges



✓ L'equip mèdic

✗ Els experts opinen que...



✓ Veus expertes opinen que...

✓ Persones expertes opinen que...

Incorporar la paraula *persona*

EVITEM ✗

RECOMANEM ✓

✗ Els beneficiaris



✓ Les persones beneficiàries

✗ Els usuaris



✓ Les persones usuàries

✗ Els afectats



✓ Les persones afectades

Ometre l'article o el determinant

EVITEM ✗

RECOMANEM ✓

✗ Premi als qui ho endevinin	→	✓ Premi a qui ho endevini
✗ El 8 % dels adolescents...	→	✓ El 8 % d'adolescents...
✗ Podran entrar aquells que arribin a les 8 h	→	✓ Podrà entrar qui arribi a les 8 h

Usar tothom, algú, cadascú, cada, qualsevol o qui

EVITEM ✗

RECOMANEM ✓

✗ Fomentar la participació de tots/totes	→	✓ Fomentar la participació de tothom
✗ Tots els representants rebran una carta	→	✓ Cada representant rebrà una carta
✗ Els que vinguin a la xerrada	→	✓ Qui vingui a la xerrada

Canviar la redacció

EVITEM ✗

RECOMANEM ✓

✗ Benvinguts	→	✓ Us donem la benvinguda
✗ Benvinguts i benvingudes	→	✓ Us donem la benvinguda
✗ Estem molt agraïts	→	✓ Us donem les gràcies
✗ Han estat premiats	→	✓ Han rebut un premi
✗ Seguidors a les xarxes	→	✓ Ens segueixen a les xarxes
<i>A documents per omplir i formularis:</i>		<i>A documents per omplir i formularis:</i>
✗ > Pares	→	✓ Representant legal
✗ > La mare / el pare	→	✓ Representant legal
✗ > El tutor	→	✓ Representant legal
<i>A documents per omplir i formularis:</i>		<i>A documents per omplir i formularis:</i>
✗ > El titular	→	✓ Signatura
✗ > El signant	→	✓ Signatura



Alguns col·lectius i moviments socials fan servir el femení genèric o la 'i' per visibilitzar identitats de gènere diverses. És una opció política. Respectem-la!



“Nois, ja podeu entrar!”. Els nois entren. Les noies es queden fora i pregunten: “i nosaltres?”. Què hauries respost?



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

5.1.2. VIOLÈNCIES MASCLISTES

El masclisme fa referència a les «conductes de domini, control i abús de poder dels homes sobre les dones que, alhora, han imposat un model de masculinitat que encara és valorat per una part de la societat com a superior», segons la Generalitat de Catalunya en la Llei del dret de les dones a erradicar la violència masclista.

En el mateix document es defineix **com a violència masclista «la violació dels drets humans a través de la violència que s'exerceix contra les dones»**, la qual cosa succeeix «com a manifestació de la discriminació i de la situació de desigualtat en el marc d'un sistema de relacions de poder dels homes sobre les dones i que, produïda per mitjans físics, econòmics o psicològics, incloses les amenaces, les intimidacions i les coaccions, té com a resultat un dany o un patiment físic, sexual o psicològic, tant si es produeix en l'àmbit públic com en el privat».

D'aquesta definició s'extreu que **hi ha múltiples formes de violència contra les dones**, algunes són visibles, però n'hi ha moltes que són difícils de detectar. A més, tingues present que la violència contra les dones es pot produir en molts àmbits, com la parella, la família, l'entorn laboral, social o en la comunitat.

A continuació aclarim alguns conceptes vinculats a les violències masclistes, especialment relacionades amb les de caràcter sexual, d'acord amb les definicions del cos de Mossos d'Esquadra:

- › **Assetjament sexual:** conductes verbals, no verbals o físiques de naturalesa sexual que són ofensives i no desitjades per la víctima. Per exemple, exhibir parts sexuals del cos sense consentiment; masturbar-se en espais públics sense consentiment, fer comentaris sexuals ofensius, arraconar o perseguir algú amb proposicions o conductes sexuals, obtenir imatges de parts íntimes del cos d'una persona...
- › **Abús sexual:** actes contra la llibertat i indemnitat sexuals, sense violència ni intimidació, i sense el consentiment lliure i vàlid de la persona afectada. Per exemple, tenir relacions sexuals no consentides, impedir la protecció contra infeccions de transmissió sexual (ús del preservatiu), anul·lar la voluntat de l'altra persona amb ús de drogues o substàncies químiques, tenir contacte físic no consentit (pessics, tocaments, petons...).

- › **Agressió sexual:** atemptar contra la llibertat sexual d'una persona utilitzant violència o intimidació. S'entén per violència la utilització de la força física i per intimidació, la conducta de fer sentir por de patir un mal imminent i greu, o amenaces de patir-lo, en la víctima o altres persones properes. Per exemple, obligar a tenir relacions sexuals no desitjades o amenaçar per fer pràctiques o actes sexuals.
- › **Violació:** és una forma d'agressió sexual que fa referència als casos en què, a més d'utilitzar la violència o la intimidació, hi hagi penetració per via vaginal, anal o bucal o introducció d'objectes per via vaginal o anal.

Les definicions anteriors són delictes, però hi ha molts tipus de violències masclistes que responen a actituds de dominació dels homes sobre les dones i que, si bé no estan tipificats com a delictes, perpetuen l'abús i la discriminació envers les dones; és a dir, envers el 50 % de la població mundial.

Per fer una comunicació acurada, tingues en compte algunes consideracions:

- › **Respecta la intimitat de les persones** que han sofert violències masclistes i les del seu entorn, així com la presumpció d'innocència dels agressors. No aportis mai informació que permeti identificar les persones afectades.
- › Mostra testimonis de persones expertes en violències masclistes i feminismes, respecta la privacitat de les persones involucrades i sobretot **evita la revictimització de la persona agredida.**
- › **Tingues rigor** a l'hora d'utilitzar conceptes relacionats amb les violències masclistes.
- › **Evita vincular les violències masclistes amb l'origen dels agressors,** la seva situació socioeconòmica o altres situacions personals.
- › **Inclou informació que ajudi** a saber com fer una denúncia i de quins recursos econòmics, socials, judicials o emocionals disposa la persona que pateix violència masclista. Els telèfons d'informació i suport a les dones són clau en aquestes comunicacions.
- › Informa dels **recursos de què disposen els homes** per desenvolupar un pensament crític envers el masclisme i fomentar les relacions igualitàries i les masculinitats diverses.

- › En cap cas, **no difonguis missatges que justifiquin** o incitin a exercir la violència masclista!
- › Com en tots els àmbits, les persones que han patit violències masclistes viuen amb la seva realitat en la comunitat, **no cal vincular-les ni a la desgràcia ni a l'acte heroic**. Per això, tingues-les en compte de manera habitual, evita estereotipar-les i fuig del tòpic de l'esperit de superació constant.
- › Com en tots els àmbits, parla d'**inclusió** de les persones que han patit violències masclistes per emfatitzar la seva participació plena a la comunitat, no parlem d'integració ni d'inserció com si vinguessin d'un col·lectiu tancat o extern.
- › Com en tots els àmbits, **considera si és rellevant incloure les referències a les violències masclistes quan comuniquis**. És important fer-ho si hi vols donar visibilitat o presència, però ho has d'evitar si no aporta cap informació o porta al sensacionalisme.

Et facilitem alguns exemples per posar en pràctica aquestes recomanacions:

EVITEM ✗		RECOMANEM ✓
✗ Violència domèstica	→	✓ Violència masclista
✗ Violència intrafamiliar		✓ Violència vicària (si escau)
✗ Mort (a causa de violència masclista)	→	✓ Assassinat
		✓ Femicidi



Més de 150 dones han estat assassinades a Catalunya des del 2012, segons el Departament d'Igualtat i Feminisme.



Si un home parla més i menysté les dones en una taula rodona, i ho permets, està legitimant una actitud masclista?



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

5.1.3. COL·LECTIUS LGTBIQ+

Des de temps immemorials, la societat assimila l'heterosexualitat cisgènere com a referència universal, és a dir, s'entén que tothom ha de sentir atracció sexoafectiva per persones de l'altre gènere, i s'ha d'identificar amb el gènere atribuït en néixer en funció del seu sexe. **Les persones que no segueixen aquest patró formen part del col·lectiu LGTBIQ+**, nom que respon a les sigles de Lesbianes, Gais, Transsexuals, Bisexuals, Intersexuals i Queer, així com altres realitats del col·lectiu.

Segons l'Observatori contra l'LGTBI-fòbia s'entén per LGTBI-fòbia: «les situacions discriminatòries que tenen la intenció d'erradicar o corregir qualsevol heterodòxia sexual al marge del sistema sexe-gènere-disig». Aquest concepte agrupa la lesbofòbia, la gaifòbia, la transfòbia, la bifòbia i la interfòbia, entre altres.

Cal tenir present també que cada col·lectiu específic emmarcat en les sigles LGTBIQ+ representa una realitat diferent amb les seves casuístiques, necessitats i discriminacions particulars. Sempre que sigui possible ens hem de referir al col·lectiu específic de manera concreta.

Detallem alguns conceptes que cal diferenciar per no crear confusió:

- › **Sexe:** és el conjunt de modalitats bioquímiques, fisiològiques i orgàniques que defineixen els individus en homes i dones en néixer. Cal tenir en compte que hi ha persones que en néixer no tenen unes modalitats només atribuïbles a un dels dos sexes, són les persones intersexuals.
- › **Gènere:** és una construcció social i cultural, que fa referència als trets, rols, comportaments i atributs que la societat creu apropiats per a homes i dones. Cal tenir en compte que hi ha persones no binàries, és a dir, que no s'identifiquen ni com a home ni com a dona.
- › **Identitat de gènere:** percepció subjectiva que té cada persona envers el seu gènere, que pot correspondre o no amb el sexe assignat en néixer. No té res a veure amb l'orientació sexual i afectiva.
- › **Expressió de gènere:** manera en què una persona mostra el rol de gènere. Pot fer-ho a través de la roba, de l'aparença, del comportament, etc. L'expressió de gènere no té per què coincidir amb la identitat de gènere, fins i tot pot ser canviant.

- › **Orientació sexual i afectiva:** fa referència a l'atracció sexoaffectiva per persones d'un gènere o un altre.

Per fer una comunicació acurada, tingues en compte algunes consideracions:

- › Tenint en compte que les identitats i expressions de gènere poden ser diverses, valora que potser **no has de pressuposar el gènere de la persona amb qui et comuniquis**.
- › Quan demanis el nom, no cal que especifiquis si és el nom legal o el nom sentit, **és suficient saber que és el nom amb què vol ser tractada aquella persona**. Excepcionalment, si necessites saber exactament el nom que apareix en els documents d'identitat et pots referir al nom legal.
- › L'orientació sexual no té a veure amb les identitats i expressions de gènere, per tant, **no assumeixis que algú té parella i quin és el seu gènere**.
 - Mostra models de família diversos.
 - Evita fer preguntes o comentaris invasius.
- › Com en tots els àmbits, les persones LGTBIQ+ viuen amb la seva realitat en la comunitat, **tingues-les en compte de manera habitual** i evita estereotipar-les.
- › Com en tots els àmbits, parla d'inclusió de les persones LGTBIQ+ per emfatitzar la seva participació plena a la comunitat, no parlem d'integració ni d'inserció com si vinguessin d'un col·lectiu tancat o extern.
- › Com en tots els àmbits, **considera si és rellevant incloure referències LGTBIQ+ quan comuniquis**. És important fer-ho si hi vols donar visibilitat o presència, però ho has d'evitar si no aporta cap informació o porta al sensacionalisme.

Et facilitem alguns exemples per posar en pràctica aquestes recomanacions:

EVITEM ✗		RECOMANEM ✓
✗ Maricon		
✗ Marica		
✗ Efeminat	→	✓ Gai
✗ Marieta		
✗ Bujarra		
✗ Invertit		
✗ Bollera		
✗ Tortillera	→	✓ Lesbiana
✗ Marimacho		
✗ Preferència sexual	→	✓ Orientació sexual
		✓ Intersexual
✗ Hermafrodita	→	✓ Persona intersexual
		✓ Persona amb DSD (diferències en el desenvolupament sexual)
✗ Canvi de sexe	→	✓ Afirmació de gènere
		✓ Transició
		<i>Per referir-nos a persones transsexuals:</i>
		✓ Trans
		✓ Persona trans
		✓ Home trans
		✓ Dona trans
✗ Travesti, travelo	→	✓ Transsexual
		✓ Transgènere
		<i>Per referir-nos a persones en funció de com expressen el seu gènere:</i>
		✓ Transvestit, transvestida
✗ Nom real / de veritat / sentit / legal	→	✓ Nom ¹
✗ Els pares	→	✓ Les famílies
✗ Persona normal (per referir-se a persona cisheterosexual)	→	✓ Persona cisheterosexual
✗ Una mariconada	→	✓ Una ximpleria
		✓ Una bestiesa

¹ Només en el cas que necessitis saber quin és el nom oficial de la persona (per exemple, en formularis de tràmits administratius en què sigui estrictament necessari saber el nom de la persona tal com apareix al document d'identitat), pots especificar-ho amb el concepte Nom legal.

La discriminació per raó d'expressió de gènere, identitat o orientació sexual també s'evidencia en els **formularis**. Per això fem les recomanacions següents:

EVITEM ✗	RECOMANEM ✓
✗ En/Na ✗ Sr./Sra.	→ ✓ Nom
✗ El/La sol·licitant	→ ✓ Sol·licitant
✗ Nascut/uda el:	→ ✓ Data de naixement
✗ Domiciliat/ada a:	→ ✓ Domicili
Gènere: ✗ home ✗ dona	→ Gènere: ✓ home ✓ dona ✓ persona no binària O bé Gènere: ✓ masculí ✓ femení ✓ no binari



'Marica' o 'bollera' són expressions que el col·lectiu LGTBIQ+ sovint es fa pròpies. Si no en formes part o estàs en un context formal, no les facis servir.



Ei, heterosexual, com va ser el dia que vas sortir de l'armari?



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

5.2. DIVERSITAT CULTURAL I MIGRACIONS

La **diversitat cultural** es defineix com les «diverses formes de cultura que es manifesten en l'originalitat i la pluralitat de les identitats que caracteritzen els grups i les societats que componen la humanitat, i que són font d'intercanvis, d'innovació i de creativitat», segons la Guia de comunicació amb perspectiva intercultural editada per l'Ajuntament de Barcelona. D'altra banda, el TERMCAT defineix la **interculturalitat** com «la situació d'una societat en què les diferents cultures que hi conviuen de forma pacífica i respectuosa s'interrelacionen i s'enriqueixen mútuament».

De fet, la diversitat cultural es produeix a qualsevol societat, a qualsevol conjunt de persones d'una comunitat hi trobarem matisos culturals diferents que conviuen, independentment de si part de les persones que la conformen són d'origen migrat o no.

Així doncs, **l'existència i convivència de persones amb orígens culturals diversos promou la interacció i el diàleg, des del reconeixement, la igualtat i el respecte. No obstant això, el racisme** està àmpliament present en la societat.

SOS Racisme defineix el racisme com «qualsevol forma d'exclusió, segregació, discriminació o agressió a les persones per motiu del seu origen ètnic o nacional, pel color de la pell, per creences religioses, pràctiques culturals o de qualsevol altra mena».

De vegades, el desconeixement de l'altra persona, cultura o situació pot fer que t'hi refereixis de manera poc precisa o poc adequada.

Per fer una comunicació acurada, tingues en compte algunes consideracions:

- La migració és un procés que comença i acaba, per això, et recomanem l'ús de **persona que ha migrat, persona d'origen migrat o persona migrada**.
- Totes les persones pertanyem a la mateixa subespècie d'homínids, que anomenem raça, però tenim identitats i cultures diferents. Per aquesta raó, **evita utilitzar la paraula** raça per referir-te a una tribu, un poble o una nació.
- No vinculis les persones que han migrat només en accions sobre migració. Una persona que ha migrat igualment pot tenir expertesa en el seu àmbit de coneixement. **Inclou-les de manera transversal!**

- › **No confonguis l'origen d'una persona amb la religió que practica.** Hi ha adjectius que es refereixen a la religió. Per exemple, una persona musulmana o una persona hindú. I d'altres que fan referència a l'origen, per exemple, una persona del Marroc o una persona de l'Índia.
- › Elabora **documents, imatges, subtítols i traduccions simultànies en diversos idiomes**, així fomentaràs la participació tenint en compte la diversitat cultural i millorarà la comunicació i l'entesa entre grups culturals diversos.
- › Com en tots els àmbits, les persones d'origen migrat viuen amb la seva condició en la comunitat, **no cal vincular-les ni a la desgràcia ni a l'acte heroic**. Per aquest motiu, tingues-les en compte de manera habitual, evita estereotipar-les i fuig del tòpic de l'esperit de superació constant.
- › Com en tots els àmbits, parla d'inclusió de les persones que han migrat per emfatitzar la seva participació plena a la comunitat. No parlem d'integració ni d'inserció com si vinguessin d'un col·lectiu tancat o extern.
- › Com en tots els àmbits, **considera si és rellevant incloure les referències a la migració quan comuniquis**. És important fer-ho si vols donar-hi visibilitat o presència, però, ho has d'evitar si no aporta cap informació o porta al sensacionalisme.

Et facilitem alguns exemples per posar en pràctica aquestes recomanacions:

EVITEM ✗		RECOMANEM ✓
✗ Immigrant	→	✓ Persona migrada
✗ Migrant		✓ Persona d'origen migrat
✗ Persona o immigrant il·legal	→	✓ Persona en situació (administrativa) irregular o no regularitzada
✗ Persona o immigrant sense papers		
✗ Persona o immigrant irregular		
✗ Persona o immigrant indocumentada		
✗ Persona de color	→	✓ Persona negra
✗ Un negre		✓ Persona racialitzada
✗ Una negra		✓ Persona afrodescendent
✗ Raça gitana	→	✓ Poble gitano
✗ Gypsy	→	✓ Persona gitana

	✓	Jove migrat sense referents familiars o adults
✗ MENA	→	✓ Jove migrat sense referents al territori ✓ Jove tutelat / jove tutelada (si escau) ✓ Jove extutelat / jove extutelada (si escau)
✗ Pis pastera	→	✓ Habitatge sobreocupat
✗ Terrorisme islàmic	→	✓ Terrorisme
✗ Terrorisme gihadista	→	✓ Extremisme
✗ Comprar al paki	→	✓ Comprar a la botiga del barri
✗ Comprar als xinos	→	✓ Comprar al basar
✗ Immigrant de segona generació	→	Evitarem fer referència a l'origen dels seus progenitors, si no és rellevant. ✓ Descendent de persones que van migrar
✗ Treballar com un negre	→	✓ Treballar molt
✗ Feina de xinos	→	✓ Una feina o una tasca molt laboriosa
✗ Estar catòlic	→	✓ Trobar-se bé
<i>Generalitzacions com:</i>		
✗ Àrab		
✗ De l'est		
✗ Asiàtica	→	✓ Especificarem el país o la ciutat.
✗ Llatinoamericana		
✗ Africana		
✗ Subsahariana		
✗ Una allau d'immigrants	→	✓ Evitarem expressions inconcretes i grandiloqüents
✗ Una onada d'immigrants	→	
✗ La proliferació d'immigrants	→	



Algunes persones no volen ser anomenades “racialitzades” perquè creuen que és una barrera per a la seva inclusió, mentre que d’altres la reivindiquen. Pregunta abans d’utilitzar-ho!



Quantes vegades has vist una persona del poble gitano parlant als mitjans sobre un tema que no tingui a veure amb el seu propi col·lectiu?



Per saber-ne més, consulta l’apartat de Recursos.

5.3. CAPACITISME

5.3.1. DISCAPACITAT

La discapacitat és un concepte canviant que resulta de la interacció de les persones amb les barreres de l'entorn, segons l'Organització de les Nacions Unides (ONU). Aquestes barreres, vinculades tant a l'actitud de la comunitat com als obstacles físics o cognitius, poden dificultar la participació efectiva i plena de les persones amb discapacitat en la societat.

D'entrada, cal tenir present que hi ha molts tipus de discapacitat i que poden tenir causes molt diferents. Així, és important que les anomenem específicament com recomana la *Guia útil de consells per parlar i escriure sobre la discapacitat*, publicada el 2024 pel Comitè Català de Representants de Persones amb Discapacitat (COCARMI).

Per fer una comunicació acurada, tingues en compte algunes consideracions:

- Quan la discapacitat sigui rellevant en el missatge, **refereix-t'hi de manera clara i explícita**, per això, recomanem que usis el terme *amb discapacitat* i evitis conceptes com *ara diversitat funcional*, *minusvalidesa*, *persones amb capacitats diverses* o *amb diferents capacitats*. A més, el terme discapacitat atorga drets, segons la Convenció Internacional sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat.
- La paraula *discapacitat* engloba un col·lectiu, però **hi ha molts tipus de discapacitat i cal anomenar-los específicament**: persona amb síndrome de Down, persona amb discapacitat intel·lectual, persona amb discapacitat física, persona amb paràlisi cerebral, etc.
- La discapacitat és una condició complementària, no definitiva de la persona, per tant, **les persones tenen una discapacitat**. En cap cas són discapacitades i no sempre es pot dir que pateixen discapacitat, suporten la discapacitat, ni en són víctimes o n'estan afectades. Cal tenir en compte cada persona. Discapacitat i malaltia **no són termes sinònims**. La discapacitat pot ser conseqüència o no d'una o diverses malalties. Per exemple, tenir una discapacitat, com ara la sordesa, no pressuposa estar malalt.
- **La discapacitat no està relacionada amb la salut mental**. Més enllà que les persones amb discapacitat poden tenir una malaltia mental i, alhora, la malaltia mental pot ser discapacitant. No vinculis implícitament els dos termes.
- **Evita** transmetre **sobreprotecció o paternalisme**, ja que disminueix la condició d'autonomia de les persones amb discapacitat. Per això, no usis diminutius o llenguatge infantil quan t'hi comuniquis o hi facis referència.

- › Com en tots els àmbits, les persones amb discapacitat viuen amb la seva condició en la comunitat, **no cal vincular-les ni a la desgràcia ni a l'acte heroic**. Per això, tingues-les en compte de manera habitual, evita estereotipar-les i fuig del tòpic de l'esperit de superació constant.
- › Com en tots els àmbits, parla d'**inclusió** de les persones amb discapacitat per emfatitzar la seva participació plena a la comunitat, no parlem d'integració ni d'inserció com si vinguessin d'un col·lectiu tancat o extern.
- › Com en tots els àmbits, **considera si és rellevant incloure les referències a la discapacitat quan comuniquis**. És important fer-ho si hi vols donar visibilitat o presència, però ho has d'evitar si no aporta cap informació o porta al sensacionalisme.

Et facilitem alguns exemples per posar en pràctica aquestes recomanacions:

EVITEM ✗		RECOMANEM ✓
✗ Un discapacitat		
✗ Minusvàlid		
✗ Persona amb diversitat funcional		
✗ Persona amb altres capacitats	→	✓ Persona amb discapacitat
✗ Persona amb capacitats diverses		
✗ Persona diferent		
✗ Diversitat funcional		
✗ Pluridiscapacitat	→	✓ Persona amb pluridiscapacitat
✗ Dependent	→	✓ Persona en situació de dependència
✗ Persona normal	→	✓ Persona
✗ Ceguet		✓ Cec o cega
✗ Invident		✓ Persona cega o amb ceguesa
✗ Sord	→	✓ Persona amb discapacitat visual
✗ Sordmut		✓ Persona sorda
		✓ Persona amb sordesa
		✓ Persona amb discapacitat auditiva
		<i>Segons el cas:</i>
✗ Sonotone	→	✓ Pròtesi auditiva
		✓ Implant coclear
		✓ Audiòfon

✗ Llenguatge de signes	→	✓ ✓	Llengua de signes LSC: llengua de signes catalana
✗ Defecte de naixement	→	✓	Discapacitat congènita
✗ Coix	→	✓ ✓	Persona amb discapacitat física Persona amb mobilitat reduïda
✗ Paralític	→	✓ ✓	Persona amb discapacitat física Persona amb paràlisi
✗ Condemnat a una cadira de rodes ✗ Confinat en una cadira de rodes	→	✓	Persona usuària de cadira de rodes
✗ Prostrat en un llit	→	✓	En un llit
✗ Nan	→	✓ ✓ ✓	Persona amb nanisme Persona amb acondroplàsia Persona d'estatura baixa
✗ Taca-taca	→	✓	Caminador
✗ Aparcament per a minusvàlids	→	✓ ✓ ✓	Aparcament accessible Aparcament per a vehicles de persones amb discapacitat Aparcament per a vehicles de persones amb mobilitat reduïda
✗ Lavabo per a minusvàlids	→	✓ ✓	Lavabo accessible Lavabo adaptat per a persones amb discapacitat
✗ El jurat està format per quatre persones, una de les quals és cega.	→	✓	El jurat està format per quatre persones.
✗ Discapacitat intel·lectual ✗ Discapacitat psíquic ✗ Disminuït psíquic ✗ Retardat ✗ Deficient ² ✗ Mongòlic ✗ Subnormal	→	✓	Persona amb discapacitat intel·lectual

2 El terme deficient s'accepta per referir-se a alguna cosa que no arriba a allò que cal, però no s'accepta per referir-se a persones.



Els drets de les persones amb discapacitat estan recollits a la Convenció de l'ONU, signada el 2006 i ratificada per l'Estat espanyol el 2007. Els drets es tenen i és una obligació complir-los.



Cada vegada que no funciona l'ascensor de l'estació, no puc arribar a casa. Saps com n'és de frustrant? Fem realitat un entorn inclusiu!



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

5.3.2. AUTISME

«L'autisme és una condició d'origen neurobiològic que influeix en la configuració del sistema nerviós i el funcionament cerebral. La persona autista mostra diferències en la comunicació i interacció social i en la flexibilitat del comportament i del pensament. Cada persona presenta la condició d'una manera diferent i, per tant, té unes necessitats concretes», segons la Federació Catalana d'Autisme.

Així doncs, l'autisme es manifesta de manera diferent a cada persona i cadascú mostra diferents trets i, en conseqüència, diferents necessitats. No hi ha dues persones autistes iguals.

Per fer una comunicació acurada, tingues en compte algunes consideracions:

- › No parlem de l'autisme ni com un trastorn, ni com una discapacitat, ni com un problema de salut mental. **En parlem com a neurodivergència.**
- › **No utilitzem el terme TEA** (Trastorn de l'Espectre Autista) perquè inclou la paraula trastorn i això estigmatitza el col·lectiu.
- › **Tingues present la pluralitat de sensibilitats** que inclou l'autisme.
- › **Pregunta sempre** a qui et comuniqui tenir autisme com prefereix que et refereixis a la seva condició.
- › Com en tots els àmbits, les persones amb autisme viuen amb la seva condició en la comunitat, **no cal vincular-les ni a la desgràcia ni a l'acte heroic**. Per això, tingues-les en compte de manera habitual, evita estereotipar-les i fuig del tòpic de l'esperit de superació constant.
- › Com en tots els àmbits, parla d'**inclusió** de les persones amb autisme per emfatitzar la seva participació plena a la comunitat, no parlem d'integració ni d'inserció com si vinguessin d'un col·lectiu tancat o extern.
- › Com en tots els àmbits, **considera si és rellevant incloure les referències a l'autisme quan comuniquis**. És important fer-ho si hi vols donar visibilitat o presència, però ho has d'evitar si no aporta cap informació o porta al sensacionalisme.

Així, pots anar intercalant termes com **col·lectiu autista, persones amb autisme, persones autistes**.



Les nenes i dones amb autisme tendeixen a amagar-ne més els senyals per encaixar a la societat. Això provoca estrès i dificulta encara més el diagnòstic.



Alguna vegada li has dit “autista” a algú que aquell dia prefereix estar sol? Ho diries davant d’una persona amb autisme?



Per saber-ne més, consulta l’apartat de Recursos.

5.3.3. SALUT MENTAL

Tot i que no hi ha una única definició de *salut mental*, per l'Organització Mundial de la Salut (OMS)³ és «l'estat de benestar d'una persona en què és conscient de les seves capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de contribuir d'alguna manera en la comunitat.»

Hi ha molt estigma al voltant dels trastorns mentals o els problemes de salut mental. Per fer una comunicació acurada, tingues en compte algunes consideracions:

- Si bé és cert que en alguns casos de trastorn de salut mental greu pot haver-hi un grau de discapacitat, **el trastorn mental no és una discapacitat per si mateix ni implica una capacitat intel·lectual inferior.**
- **Hi ha molts factors que poden desencadenar problemes de salut mental**, per tant, és un assumpte col·lectiu que afecta tota la societat.
- **Hi ha molts tipus de problemes de salut mental**, per exemple, els trastorns vinculats a l'ansietat, a l'estrès, a l'insomni, a la conducta alimentària o al control de les emocions, entre molts altres. Cadascun té les seves conseqüències, necessitats i evolució. Evitem posar tothom en un mateix sac.
- El trastorn mental afecta la salut de les persones. **Evita trivialitzar conceptes de salut mental** amb expressions com ara «estic depre», «tinc un toc», «soc bipolar» per referir-te a situacions quotidianes no diagnosticables.
- Els titulars morbosos no aporten valor a la comunicació. No en facis ús, però **evita especialment els titulars que relacionen els problemes de salut mental amb l'alarmisme.**
- Les persones amb problemes de salut mental:
 - **No són culpables** de tenir-los.
 - **Poden gaudir d'una vida plena.** Poden treballar, tenir família i un cercle social.
 - **No són violentes ni agressives** a causa del seu trastorn.

³ L'OMS és l'Organització Mundial de la Salut, l'organisme de les Nacions Unides que promou la salut. Si vols conèixer millor la seva tasca, ves a www.who.int/es.

- › Com en tots els àmbits, les persones amb problemes de salut mental viuen amb la seva condició en la comunitat, **no cal vincular-les ni a la desgràcia ni a l'acte heroic**. Per això, tingues-les en compte de manera habitual, evita estereotipar-les i fuig del tòpic de l'esperit de superació constant.
- › Com en tots els àmbits, parla d'**'inclusió'** de les persones amb problemes de salut mental per emfatitzar la seva participació plena a la comunitat, no parlem d'integració ni d'inserció com si vinguessin d'un col·lectiu tancat o extern.
- › Com en tots els àmbits, **considera si és rellevant incloure les referències a la salut mental quan comuniquis**. És important fer-ho si hi vols donar visibilitat o presència, però ho has d'evitar si no aporta cap informació o porta al sensacionalisme.

No hi ha consens sobre com anomenar les persones amb trastorn mental o problemes de salut mental, però hi ha alguns aspectes generals que sí que són compartits.

Et facilitem alguns exemples per posar en pràctica aquestes recomanacions.

EVITEM ✗	RECOMANEM ✓
✗ Boig	✓ Persona amb un problema de salut mental
✗ Tarat	→ ✓ Persona amb trastorn de salut mental
	✓ Persona amb un diagnòstic de salut mental
	Persona amb:
	✓ esquizofrènia
	✓ depressió
	✓ trastorn bipolar
	Persona que té:
Esquizofrènic	→ ✓ esquizofrènia
✗ Depressiu	✓ depressió
Bipolar	✓ trastorn bipolar
	Persona amb diagnòstic:
	✓ d'esquizofrènia
	✓ de depressió
	✓ de trastorn bipolar

✗ Malaltia mental	→	✓ Trastorn mental ✓ Problema de salut mental ✓ Problemàtica de salut mental
✗ Malalt mental	→	Persona amb: ✓ un problema de salut mental ✓ un trastorn mental ✓ una problemàtica de salut mental ✓ Persona amb diagnòstic de salut mental ✓ Persona amb experiència pròpia en salut mental
✗ Usuari d'un centre de salut mental		✓ Persona atesa en un centre de salut mental
✗ Suïcidi		✓ Mort per suïcidi
✗ Suïcida		✓ Persona que ha tingut un intent de suïcidi ✓ Persona supervivent d'un intent de suïcidi
✗ Manicomi		✓ Centre de salut mental
✗ Psiquiàtric		✓ Centre de rehabilitació
✗ Cotelengo		✓ Centre de dia
✗ Internament		
✗ Reclusió		✓ Ingrés hospitalari
✗ Tancament		
✗ Anar al "loquero"		✓ Anar al psicòleg ✓ Seguir un tractament psicològic ✓ Seguir un tractament psiquiàtric
✗ "Estic depre"		✓ "Estic trist", "estic trista"



Una de cada quatre persones tindrà algun problema de salut mental, segons l'OMS. Tu en pots ser una. No frivolitzis amb el llenguatge. Tria bé les paraules!



Has pensat mai que pots haver dit “estic depre” davant d’una persona que sí que patia depressió? La depressió sovint és molt més que tristesa, tingues-ho en compte!



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

5.4. POBRESA

L'aporofòbia és «**l'odi o el rebuig a la persona pobra pel simple fet de ser-ho i que es plasma en la manera de pensar i actuar**», segons la Xarxa Europea de Lluita contra la Pobresa i l'Exclusió Social a l'Estat Espanyol (EAPN-ES).

El principal motiu que hi ha darrere l'aporofòbia és la creença que ser pobre és conseqüència de l'actitud de la persona, però cal tenir present que la pobresa és multicausal i és estructural a les societats contemporànies. Avui dia, gran part de la població mundial no té garantida la cobertura de les necessitats bàsiques.

De vegades, la pobresa pot derivar en situacions d'exclusió residencial i sensellarisme. A continuació, **se'n diferencien alguns tipus, d'acord amb la definició ETHOS⁴**:

- **Sense sostre**: situació de les persones que viuen en un espai públic o a la intempèrie.
- **Sense llar**: situació de les persones que viuen en allotjaments per a persones que no tenen un lloc on viure.
- **Habitatge insegur**: fa referència a allotjament que tenen condicions d'inseguretat, on hi ha persones en perill de desnonament o violència.
- **Habitatge inadequat**: fa referència a allotjaments inadequats, com vehicles, o persones que viuen en infrahabitats.

Per fer una comunicació acurada, tingues en compte algunes consideracions:

- La pobresa o el sensellarisme són multifactorials i estructurals, per tant, **no podem considerar que la persona en situació de pobresa o sense llar n'és culpable, és gandula, inculta, indigna o delinqüent**. Segur que és la primera que voldria que la situació fos una altra.
- La pobresa o el sensellarisme és un estat temporal i transitori, no tenir recursos no és per sempre, **per això ens referim a persones en situació de pobresa o en situació de sense llar**.

4 ETHOS són les sigles d'European Typology of Homelessness and Housing Exclusion, i fa referència a una tipologia europea de definició de diverses situacions d'exclusió residencial i de sensellarisme, elaborada per la Federació Europea d'Entitats Nacionals que treballen en l'àmbit del sensellarisme (FEANTSA).

- › La pobresa i el sensellarisme afecta tant homes com dones i té unes conseqüències específiques i diferenciades sobre cadascú.
- › Com en tots els àmbits, les persones amb situació de pobresa o sense llar viuen amb la seva condició en la comunitat, **no cal vincular-les ni a la desgràcia ni a l'acte heroic**. Per això, tingues-les en compte de manera habitual, evita estereotipar-les i fuig del tòpic de l'esperit de superació constant.
- › Com en tots els àmbits, parla d'**'inclusió'** de les persones amb situació de pobresa o de sense llar per emfatitzar la seva participació plena a la comunitat, no parlem d'integració ni d'inserció com si vinguessin d'un col·lectiu tancat o extern.
- › Com en tots els àmbits, **considera si és rellevant incloure les referències a la pobresa o el sensellarisme quan comuniquis**. És important fer-ho si hi vols donar visibilitat o presència, però ho has d'evitar si no aporta cap informació o porta al sensacionalisme.

Et facilitem alguns exemples per posar en pràctica aquestes recomanacions:

EVITEM ✗

RECOMANEM ✓

Ser una persona:

- ✗ pobra
- ✗ indigent
- ✗ vagabunda
- ✗ rodamon

- ✓ Estar en situació de pobresa
- ✓ Estar en risc de pobresa
- ✓ Estar en situació de sense llar

✗ És pobra, però és molt treballadora

→ ✓ És molt treballadora

✗ És pobra, però és bona persona

→ ✓ És bona persona



Gairebé el 25% de la població catalana es troba en situació de pobresa o exclusió. Això passa des de fa molts anys. La pobresa és crònica i s'hereta.



Tenir feina i sostre no sempre garanteix una vida digna. Hi ha situacions de pobresa que són invisibles. Has pensat mai que algú del teu entorn s'hi pot trobar?



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

6. LLENGUATGE VISUAL

Les fotos, els vídeos, les infografies, els cartells i les gràfiques són elements que tenen molt poder comunicatiu, traspassen estereotips, rols o estigmes socials. Semblen subtils, però representen més del 90 % de la comunicació que intercanviem, segons la revista dels Estudis de Ciències de la Informació i la Comunicació de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

A l'hora de representar les persones vulnerabilitzades hauríem de posar el focus en la persona com a part de la comunitat, i no en la seva vulnerabilitat. I mostrar-les amb perfils i trets diversos. Això no obstant, quan ens interressi visibilitzar la condició de discriminació, a vegades serà necessari mostrar situacions crues, per ser realistes i sense ser sensacionalistes.

Recomanacions per a un ús acurat del llenguatge visual

- › Fem **presents i protagonistes persones amb perfils i cossos diversos**.
- › Tinguem present que **la realitat és interseccional**, hi ha persones que pertanyen a diversos col·lectius al mateix temps.
- › Mostra les persones vulnerabilitzades **de manera positiva i no només per fer altaveu de la seva discriminació**.
- › **No es tracta només de quantitat, sinó de qualitat**. Vetlla perquè els diferents perfils ocupin rols rellevants i no estereotipats.
- › Procura que les persones vulnerabilitzades **apareguin acompanyades d'altres persones**, formant part de la comunitat.
- › Tingues present que **hi ha realitats que no són visibles**, caldrà creativitat per representar-les visualment.
- › **Evita imatges fosques o persones en llocs obscurs**; mostra colors, imatges lluminoses, persones en un entorn clar i agradable.

- › Quan calgui mostrar directament rostres, **evita que apareguin amb la mirada perduda, tapant-se la cara, distorsionats, difuminats o pixelats**, i aposta per cares nítides i alegres.
- › **No usis imatges sensacionalistes** que prioritzen captar l'atenció per davant de cuidar la dignitat de les persones que hi surten.
- › Tingues en compte algunes consideracions vinculades a realitats específiques:
- › Mostra les persones amb discapacitat **de manera participativa i fent activitats diverses**.
- › Evita representar les persones en situació de pobresa aïllades, brutes, alcohòliques o sense llar, **representa-les amb companyia i vincles emocionals**.
- › Tingues present la **diversitat de color de pell, de costums o de religió**, i mostra la diversitat cultural a través de les persones actives a la comunitat i amb algun àmbit d'expertesa. A més, recorda que l'ordre de lectura varia segons l'idioma.
- › Representa **identitats i expressions de gènere diverses**.
- › Mostra **models familiars variats**, com ara famílies monoparentals, homosexuals, amb canalla o sense, etc.
- › En la visibilització de **violències masclistes**, no posis el focus en la persona agredida i el seu entorn. Evita posar imatges de dones indefenses, així com dones en la foscor o amb la cara tapada. Pots usar imatges de rebuig a les violències masclistes, com manifestacions o pancartes.



El dret a la privacitat i la intimitat de la infància i l'adolescència és fonamental, però sovint és dels més vulnerats.



Pot ser molt temptador buscar impacte a qualsevol preu. Però com et sentiries si veiessis la teva cara en una situació degradant en un cartell gegant?



Per saber-ne més, consulta l'apartat de Recursos.

7. RECURSOS

7.1. RECURSOS PER AL LLENGUATGE VERBAL

- *Anàlisi del tractament informatiu de les persones amb discapacitat als mitjans* (2017). Associació de Dones Periodistes de Catalunya. Ajuntament de Barcelona. https://www.adpc.cat/new_site/wp-content/uploads/2018/04/DiscapacitatMitjans_ADPC2017.pdf
- *Check-list para la integración de la perspectiva de género en la elaboración de documentos* (2019). Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social (EAPN España). <https://www.eapn.es/publicaciones/370/check-list-para-la-integracion-de-la-perspectiva-de-genero-en-la-elaboracion-de-documentos>
- Cho, S., Crenshaw, K. W., McCall, L. (2013). *Toward a field of intersectionality studies: Theory, applications, and praxis*. *Signs: Journal of women in culture and society*. Universitat de Chicago. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/669608>
- *Com parlar de salut mental* (2024). Salut Mental Catalunya (SMC). Equip de Comunicació. Barcelona: SMC. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/com-parlar-salut-mental/>
- *Comunicació inclusiva* (2019). Grup ECOS. <https://grupecos.coop/noticies/comunicacio-inclusiva-veure-linvisible/>
- *Convenció sobre els drets de les persones amb discapacitat* (2006). Nacions Unides. https://portaljuridic.gencat.cat/web/.content/05_-_dret_de_la_unio_europea/enllacos/DDHH_PDF/Drets_persones_discapacitats.pdf
- *Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat (Lectura fàcil)* (2012). Ajuntament de Barcelona <https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/%5BPDF%5D%20Convenci%C3%B3%20sobre%20els%20Drets%20de%20les%20Persones%20amb%20Discapacitat%20Lectura%20F%C3%A0cil.pdf>
- *El tratamiento informativo de la juventud extutelada* (2021). Federación de Entidades con Proyectos y Pisos Asistidos (FEPA). https://www.fepa18.org/wp-content/uploads/2021/09/Recomendaciones-Medios_FEPA.pdf

- *Enquesta de condicions de vida 2023 (2024)*. Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat) <https://www.idescat.cat/dades/ecv/ecv2023ca.pdf>
- *Guia de comunicació amb perspectiva intercultural (2022)*. Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-intercultural/>
- *Guia de comunicació inclusiva (2021)*. Grup Alba. <https://aalba.cat/data/eshop/aalbaz/uploads/docs/Guia%20de%20comunicacio%20inclusiva%20Grup%20Alba.pdf>
- *Guia de comunicació inclusiva (s/d)*. Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-inclusiva/>
- *Guia de llenguatge inclusiu (2022)*. Sant Joan de Déu. https://www.sjdserveissocials-bcn.org/files/guiallenguatgeinclusiu-2022-sjdssbcn_cat_webmail.pdf
- *Guia de llenguatge inclusiu en el tractament de persones amb discapacitat (2021)*. Generalitat de Catalunya, Direcció General de Política Lingüística. https://llengua.gencat.cat/ca/serveis/informacio_i_difusio/publicacions_en_linia/mes-publicacions/guia-de-llenguatge-inclusiu-en-el-tractament-de-persones-amb-discapacitat/index.html
- *Guia de llenguatge inclusiu. Immigració, racisme i xenofòbia (2013)*. Tortajada, I., Comas d'Argemir, D., Muixí, M., Martínez, R., & Guarro, B. Consell de l'Audiovisual de Catalunya. https://www.mesadiversitat.cat/sites/default/files/2017-11/guia_breu_llenguatge_inclusiu.pdf
- *Guia d'estil sobre sensellarisme: Podries ser tu (2016)*. Ajuntament de Barcelona i Xarxa d'Atenció a Persones Sense Llar (XAPSLL). https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/99537/1/SENSELLARISME_Guia_estil_sensellarisme.pdf
- *Guia d'ús no sexista del llenguatge: 10 punts per visibilitzar les dones en el llenguatge (2019)*. Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-de-llenguatge-no-sexista/pdf/decaleg-llenguatgeinclusiu-v20.pdf>
- *Guia d'usos no sexistes de la llengua en els textos de l'Administració de la Generalitat de Catalunya (2010)*. Direcció General de Política Lingüística, Generalitat de Catalunya. https://llengua.gencat.cat/ca/serveis/informacio_i_difusio/publicacions_en_linia/classific_temes/temes_opuscles_divulgatius/guia_usos_no_sexistes/index.html
- *Guía de estilo sobre aporofobia y discurso del odio: Comunicar sin discriminar (2020)*. Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social (EAPN España). https://www.eapn.es/ARCHIVO/documentos/documentos/1609329076_guia-contraporofobia_4.pdf

- *Guía de estilo sobre discapacidad para profesionales de los medios de comunicación* (2019). Real Patronato sobre Discapacidad. Elaborada por ILUNION Comunicación Social. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://www.apmadrid.es/wp-content/uploads/2019/09/Guia-estilo-sobre-discapacidad-periodistas.pdf>
- *Guía de marketing y comunicación inclusiva (s/d)*. ILUNION <https://www.ilunion.com/es/landings/ev-guia-marketing-comunicacion-inclusiva>
- *Guia per a una comunicació lliure d'edatisme vers les persones grans* (2024). Fundació HelpAge International España. https://www.observatoriodeledadismo.es/wp-content/uploads/2024/06/GUIA-COMUNICACION_CAT-1.pdf
- *Guia sobre el tractament de la diversitat cultural en els mitjans de comunicació* (2010). Col·legi de Periodistes de Catalunya. Recuperat de https://fcic.periodistes.cat/wp-content/uploads/2013/11/guia_diversitat.pdf
- *Guia d'ús no sexista del llenguatge. 10 punts per visibilitzar les dones en el llenguatge* (2018). Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-de-llenguatge-no-sexista/ca/>
- *Guía práctica dirigida a los profesionales de los medios de comunicación para prevenir la discriminación contra la Comunidad Gitana* (2014). IISMAS – Istituto Internazionale di Scienze Mediche, Antropologiche e Sociali. Programa per als Drets Fonamentals i Ciutadania de la Unió Europea. https://www.gitanos.org/upload/73/19/Guia_NetKard_periodistas_y_com_gitana.pdf
- *Guia útil de consells per parlar i escriure sobre la discapacitat* (2024). Comitè Català de Representants de Persones amb Discapacitat (COCARMI).
- *Hola, em dic Pau i tinc un trastorn de l'espectre autista* (2019). Federació Catalana d'Autisme.
- *Lenguaje inclusivo con perspectiva de infancia* (2024). Plataforma de Infancia. <https://www.plataformadeinfancia.org/documento/lenguaje-inclusivo-con-perspectiva-de-infancia/>
- *Les paraules sí que importen: Guia d'estil sobre salut mental per a mitjans de comunicació* (2018). Confederación Salud Mental España. <https://comunicasaludmental.org/ca/>
- *Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista*. Generalitat de Catalunya <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=491383>
- *Observatori contra l'LGTBIfòbia*. <https://lobservatori.cat/>

- *Posem en pràctica la comunicació inclusiva* (2023). Generalitat de Catalunya. <https://dones.gencat.cat/ca/ambits/mitjans-comunicacio/posem-en-practica-la-comunicacio-inclusiva/>
- *Recomanacions per parlar i escriure sobre la discapacitat* (2024) Comitè Català de Representants de Persones amb Discapacitat (COCARMI) https://www.cocarmi.cat/wp-content/uploads/Recomanacions-per-parlar-i-escriure-sobre-la-discapacitat_COCARMI-1.pdf
- *Recomanacions: El tractament de la violència masclista als mitjans de comunicació* (2009). Àrea d'Igualtat i Ciutadania de la Diputació de Barcelona, Institut Català de les Dones, Col·legi de Periodistes de Catalunya, Observatori de les Dones en els Mitjans de Comunicació, entre d'altres. https://ajuntament.barcelona.cat/dones/sites/default/files/documentacio/mco_recomanacions_tractament_violencia.pdf
- *Recomanacions sobre el tractament de les persones LGBTI+ als mitjans audiovisuals* (2024). Consell de l'Audiovisual de Catalunya. Generalitat de Catalunya. <https://www.cac.cat/documentacio/recomanacions-tractament-les-persones-lgbti-als-mitjans-audiovisuals>
- *Recomanacions sobre el tractament informatiu de les persones migrades i refugiades als mitjans de comunicació* (2021). Consell de l'Audiovisual de Catalunya. https://www.cac.cat/sites/default/files/2021-03/Recomanacions_persones_migrades_refugiades_o.pdf
- *Recomanacions sobre el tractament informatiu de la immigració* (2002). Consell de l'Audiovisual de Catalunya. https://www.cac.cat/sites/default/files/migrate/actuacions/CAC_Recomanacions_immigracio.pdf
- *Resumen de pautas de lectura fácil* (s/d). Plena Inclusión. Norma UNE de lectura fácil. <https://www.plenainclusion.org/wp-content/uploads/2022/05/Plena-inclusion.-Resumen-pautas-lectura-facil-UNE-1.pdf>
- *Tipologia europea de sensellarisme i exclusió residencial* (2005). Federació Europea d'Entitats Nacionals que treballen en l'àmbit del sensellarisme (FEANTSA). <https://www.feantsa.org/download/catalan1171884863469119655.pdf>
- Xiula (2020). «Mirada estràbica» [Cançó]. A: *Descontrol MParental*. Autoeditat. <https://open.spotify.com/intl-es/track/4lPN2ZrzcCavy6Alm9FPLA?si=4a3ebc986a504f77>

7.2. RECURSOS PER AL LLENGUATGE VISUAL

- › Fotòpica. La Pera Comunicació SCCL

<https://fotopica.org/>

- › Niu d'Imatges de la joventut diversa, Guia per un ús responsable de les imatges i Guia de Comunicació Intercultural. Agència Catalana de Joventut

https://ejoventut.gencat.cat/ca/recursos/cercador_de_recursos/detall?id=12621

- › Retícula. Banc d'imatges social i lliure. Crisàlide Comunicació

<https://crisalidecomunicacio.com/reticula/>

**Aquest contingut contribueix
als següents ODS**





Taula d'entitats
del Tercer Sector Social
de Catalunya

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Igualtat
i Feminisme**