

Edició 2026

Comunicar amb respecte.

Recomanacions per a l'ús d'un llenguatge
inclusiu amb enfocament de discapacitat i
gènere.



GUIA PRÀCTICA

14 PÀGINES

Crèdits i dades de l'edició.

EDITA

Fundació Privada Àuria

ANY D'EDICIÓ

Abril 2026

LLENGUA

Català

ADREÇADA A

Professionals de serveis d'atenció i persones usuàries.

NATURESA DEL DOCUMENT

Guia pràctica de comunicació inclusiva amb enfocament de discapacitat i gènere.

ACCESSIBILITAT

Frases curtes, vocabulari comú, exemples concrets i punts clau destacats.

Àuria
Construïm futurs

Amb la col·laboració de:

Subvencions per a la realització d'activitats dirigides a la divulgació, promoció i protecció dels drets humans 2025. Ministeri d'Afers Exteriors, Unió Europea i Cooperació.



SECRETARÍA DE ESTADO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y GLOBALES
DIRECCIÓN GENERAL DE NACIONES
UNIDAS, ORGANISMOS INTERNACIONALES
Y DERECHOS HUMANOS

Índex de continguts.

Una guia organitzada en quatre blocs: presentació, principis bàsics, ús pràctic (discapacitat i perspectiva de gènere) i reflexió final. Cada apartat inclou claus i exemples.

1	Presentació	pàg. 04
2	Principis bàsics	pàg. 05
3	Ús pràctic	pàg. 07
3.1	Persones amb discapacitat	pàg. 08
3.2	Perspectiva de gènere	pàg. 10
3.3	Claus pràctiques	pàg. 11
4	Conclusió	pàg. 13

1

Presentació.

El llenguatge és una part important de la manera com tractem les persones. Les paraules que fem servir poden apropar o allunyar, generar confiança o incomoditat i, de vegades, sense adonar-nos-en, reforçar estereotips.

La comunicació reflecteix desigualtats presents a la societat, però també pot ser una **eina per canviar mirades** i avançar cap a relacions més justes i respectuoses.

Des de la perspectiva dels **drets humans**, les persones amb discapacitat i altres col·lectius en situació de vulnerabilitat tenen dret a una comunicació clara, accessible i respectuosa. Aquest dret està recollit a la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat.

Des de la **perspectiva de gènere**, el llenguatge pot invisibilitzar les dones i altres identitats, i reforçar estereotips. L'ús del masculí genèric o la manca de referents femenins són formes habituals d'exclusió quotidiana.

Aquesta guia és una eina pràctica per millorar la manera com ens comuniquem a Àuria.



2

Aquests principis serveixen de guia per a l'ús del llenguatge a Àuria i s'apliquen de manera transversal tant a la discapacitat com a la perspectiva de gènere.

Principis bàsics per comunicar amb respecte.

01

Les persones al centre

Parlar sempre de persones, no d'etiquetes, diagnòstics o situacions. La persona és més que una característica o una dificultat concreta.

02

Respecte i dignitat

Fer servir paraules que tractin les persones amb respecte i dignitat en totes les situacions. Evitar termes que redueixen, infantilitzen o estigmatitzen.

03

Evitar generalitzacions

No definir les persones per una sola característica ni simplificar les seves realitats. Cada persona és diferent i té la seva pròpia realitat.

04

Llenguatge clar i comprensible

Explicar les idees de manera senzilla i directa. Frases curtes i paraules habituals faciliten la comprensió. L'accessibilitat és clau.

05

Intimitat i privacitat

Tenir cura de la informació que compartim sobre les persones. No exposar dades personals ni situacions que formen part de la seva intimitat.

06

Perspectiva interseccional

Reconèixer que les persones tenen múltiples característiques que es creuen (gènere, discapacitat, orientació, origen) i considerar-les de manera integrada.

COM APLICAR-HO

Com implementar aquests principis.

El canvi de llenguatge és un **procés gradual**. Aquestes sis orientacions faciliten la seva aplicació en el dia a dia d'Àuria.



01 Autovaloració personal

Revisar com ens comuniquem. Observar com parlem habitualment. Preguntar-nos si fem servir un llenguatge respectuós, si anomenem totes les persones i si evitem expressions que puguin resultar discriminatòries.

02 Canvi gradual

No cal canviar-ho tot alhora. Començar per alguns aspectes concrets: evitar el masculí genèric, revisar determinades expressions o utilitzar un llenguatge més clar.

03 Consultar i aprendre

Si hi ha dubtes sobre com referir-se a una persona, preguntar respectuosament. Les persones amb discapacitat, dones i persones LGTBIQ+ són expertes en les seves pròpies experiències.

04 Acceptar els errors

Si ens equivoquem, disculpar-nos sincerament, aprendre i continuar. Els errors són oportunitats d'aprenentatge.

05 Compartir

Comentar dubtes, revisar textos conjuntament i compartir bones pràctiques ajuda a consolidar canvis en els equips. Crear un espai segur per aprendre plegats.

3



CAPÍTOL

ÚS PRÀCTIC LLENGUATGE INCLUSIU

APARTATS

3.1 · 3.2 · 3.3

Ús pràctic del llenguatge inclusiu.

Exemples clars i pràctics per a la comunicació escrita quotidiana.

Criteris senzills per evitar expressions discriminatòries i fer servir un llenguatge respectuós, clar i centrat en les persones. La part pràctica s'organitza en dos blocs: **discapacitat** i **perspectiva de gènere**.

3.1 · DISCAPACITAT

Com referir-nos a les persones amb discapacitat.

3.1

A partir de la **Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat**, s'ha produït un canvi en la manera d'entendre-la: ja no es considera una característica pròpia de la persona, sinó el resultat de la interacció amb les barreres de l'entorn.

PRINCIPI GENERAL

Les persones no són la seva discapacitat. Tenen una discapacitat. Només l'hem d'esmentar quan sigui rellevant per al missatge.

DEU CLAUS PRÀCTIQUES

<p>01 Posar la persona al centre. No fer servir la discapacitat com a substantiu.</p>	<p>02 Fer servir un llenguatge neutre i precís. Evitar expressions com "pateix", "sofreix" o "és víctima de". Millor "té".</p>
<p>03 Destacar les capacitats en lloc de les limitacions. Mostrar una imatge realista i equilibrada.</p>	<p>04 Evitar termes ofensius, insultants o que frivolitzen la discapacitat o els trastorns de salut mental.</p>
<p>05 No fer servir eufemismes que suavitzen o distorsionen la realitat.</p>	<p>06 Evitar el llenguatge infantilitzat. No fer servir diminutius en referir-se a persones adultes.</p>
<p>07 Evitar el paternalisme. Les persones amb discapacitat són subjectes de drets, no objectes de cura.</p>	<p>08 Evitar generalitzacions. Existeixen múltiples realitats i experiències.</p>
<p>09 Evitar usos metafòrics inapropiats de termes relacionats amb la discapacitat o la salut mental.</p>	<p>10 Tenir cura de la informació compartida. Esmentar la discapacitat només quan aportí informació rellevant.</p>

TAULA 3.1

Expressions a evitar i alternatives recomanades.

Aquesta taula recull usos habituals en l'àmbit de la discapacitat i proposa una formulació acurada, alineada amb els principis de la guia. El seu objectiu és servir de consulta ràpida en el dia a dia.

EVITAR	MILLOR USAR
Discapacitat / Persona especial / Deficient / Disminuït	Persona amb discapacitat
Disminuïts psíquics / Retardat	Persona amb discapacitat intel·lectual
Malalt mental / Boig / Desequilibrat / Pertorbat	Persona amb problemes de salut mental
Down / Mongòlic	Persona amb síndrome de Down
Pateix discapacitat	Té discapacitat
Minusvàlid / Impedit	Persona usuària de cadira de rodes / amb mobilitat reduïda
Sordmut	Persona amb discapacitat auditiva / sorda / no oient
Cec / Ceguet / Invident	Persona amb discapacitat visual / amb ceguesa
Persona dependent	Persona en situació de dependència
Persones normals	Persones sense discapacitat
No pot fer res sol	Duu a terme activitats amb suport

3.2 · GÈNERE

Ús del llenguatge des de la perspectiva de gènere.

La incorporació de la perspectiva de gènere permet entendre millor les desigualtats existents i la necessitat de visibilitzar les dones i altres col·lectius en situacions de més vulnerabilitat.

Es reconeix que **el llenguatge no és neutre**, i que pot invisibilitzar i reforçar desigualtats i estereotips. Per això, es promou un ús del llenguatge més inclusiu, que anomeni, representi i respecti totes les persones.

No totes les persones s'identifiquen com a home o dona. Existeixen persones trans, no binàries, genderqueer i altres identitats. Un llenguatge respectuós ha de fer servir el **nom social** i els **pronoms** que la persona prefereix, evitar assumir el gènere i respectar els processos de transició sense llenguatge paternalista.

PRINCIPI GENERAL

Si no s'anomena, no es veu. Un llenguatge inclusiu ajuda a reconèixer la presència i diversitat de les persones.

3.2

3.3 · CLAUS PRÀCTIQUES

Dotze claus pràctiques per a un llenguatge no sexista.

3.3

Petites decisions lingüístiques amb un gran impacte. Aplicar-les de manera habitual contribueix a una comunicació més justa, sense sobrecarregar el text ni perdre claredat.

01 Evitar el masculí genèric

Utilitzar formes inclusives que anomenin totes les persones o no marquin gènere.

02 Fer servir formes neutres i col·lectives

Prioritzar paraules com equip, plantilla, persones, ciutadania, alumnat.

03 Reformular les frases

Fer servir oracions impersonals o canviar l'estructura per evitar marques de gènere.

04 Fer servir determinants inclusius

Substituir expressions com "els..." per fórmules més inclusives o neutres.

05 Ometre determinants quan sigui possible

Permet referir-se a totes les persones sense marcar gènere.

06 Formes dobles equilibrades

Femení i masculí quan calgui, sense sobrecarregar el text. Aplicar l'economia del llenguatge.

07 Anomenar en femení quan correspongui

Visibilitzar les dones, especialment en professions i càrrecs masculinitzats.

08 Reconèixer altres identitats

Aquí esticincloent? A quiesticinvisibilitzant? No limitar el llenguatge a la dualitat.

09 Adaptar el llenguatge al context

Quan es parla d'una persona o grup concret, fer servir el gènere que correspongui.

10 Llenguatge clar i natural

Prioritzar solucions senzilles davant de fórmules complexes o poc naturals.

11 Evitar símbols no accessibles

No fer servir @, x o / en textos formals: dificulten la lectura i la comprensió.

12 Tenir cura del significat

Triar termesadequats segons el context per evitar interpretacions esbiaixades.

TAULES

Llenguatge, gènere i professions.

Tres taules de consulta ràpida per revisar la comunicació quotidiana: llenguatge no sexista, llenguatge respectuós amb la diversitat i formulació de professions i càrrecs.

3.1 Expressions habituals i alternatives

EVITAR	MILLOR USAR
Usuaris	Persones usuàries
Treballadors	Equip / Plantilla / Persones treballadores
Educadors	Equip educatiu
Coordinador	Equip de coordinació
Beneficiaris	Persones beneficiàries
Pares	Famílies
Benvinguts	Us donem la benvinguda
Tots / Totes	Tothom
Ciudadans	La ciutadania
Col·laboradors	Amb la col·laboració de...
Els afectats	Les persones afectades
Tot@s	Totes les persones

3.2 Gènere i diversitat

EVITAR	MILLOR USAR
Maricó / Afeminat / Invertit	Persona gai
Bollera	Persona lesbiana
Travesti	Transsexual / Persona trans
Canvi de sexe	Transició / Procés de transició

3.3 Professions i càrrecs

EVITAR	MILLOR USAR
Secretari/ària	Secretaria
President/a	Presidència
Director/a	La direcció
Metge	Personal mèdic
Informe del metge	Informe mèdic

4

CONCLUSIÓ I REFLEXIÓ FINAL

Comunicar amb respecte no és complicat.

- 01 Reconèixer que totes les persones mereixen dignitat.
- 02 Anomenar totes les persones amb respecte.
- 03 Evitar estereotips i generalitzacions.
- 04 Fer servir un llenguatge clar i accessible.
- 05 Aprendre i millorar contínuament.
- 06 Prendre mesures en la comunicació diària.

Cada paraula que fem servir té impacte. Les nostres paraules poden fer que algú **se senti valorat i respectat**, o invisibilitzat i exclòs.

Les persones amb discapacitat, les dones, les persones LGTBIQ+ i altres col·lectius vulnerables no demanen favors. **Demanen respecte, igualtat i drets.**

Comunicar amb respecte és contribuir a una societat més justa, inclusiva i on totes les persones se sentin part.

El canvi de llenguatge és un procés. L'important és el compromís de millorar i el reconeixement que totes les persones mereixen respecte i dignitat.

GUIA ÀURIA · 2026

«Les paraules que fem servir poden **apropar o allunyar.»**»

Una guia pràctica per a professionals i persones usuàries dels serveis d'atenció d'Àuria. Recomanacions per fer servir el llenguatge com una eina de bon tracte, cura i respecte.

Àuria
Construïm futurs

EDITA:
Fundació Privada Àuria
Edició 2026

AMB LA COL-LABORACIÓ DE:
Ministeri d'Afers Exteriors, Unió
Europea i Cooperació · Subvencions
DD. HH. 2025



SECRETARÍA DE ESTADO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y GLOBALES
DIRECCIÓN GENERAL DE NACIONES
UNIDAS, ORGANISMOS INTERNACIONALES
Y DERECHOS HUMANOS