

Dones amb presència

Guia per a una comunicació amb perspectiva de gènere



FGC

Ferrocarrils
de la Generalitat
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tothom!!!



La comunicació és decisiva a l'hora de donar continguts als llocs, als objectes, als animals i a les persones. Cada vegada que ens trobem o fem referència a quelcom, contribuïm a la seva imatge i, fins i tot, identitat.

Una segona característica del llenguatge és que és un sistema que permet possibilitats infinites d'expressar-nos millors i d'explicar-nos de manera més concreta. Per més esforç que hi posem, encara hi haurà una manera millor de dir una cosa.

La igualtat formal —la que determinen els drets proclamats i les lleis aprovades— és una condició indispensable que ens defineix com a societat. Però encara no som al final del camí.

Malgrat els passos endavant, la desigualtat persisteix en territoris més subtils, com el de la comunicació quotidiana, en interaccions que no es detecten a simple vista instal·lades en el subconscient col·lectiu.

Aquesta guia proposa una atenció sobre tot el conjunt de l'acte de comunicar-se —la paraula, l'escolta, la mirada, els torns de paraula—. És aquí on t s'inscriu la desigualtat i on cal desactivar-la.

Mirar parcialment ens porta a construir punts cecs que distorsionen la imatge de la vida col·lectiva. La comunicació amb perspectiva d'igualtat ens obre una oportunitat de canvi, allà on abans hi havia un angle mort, ara, hi posem humanisme i respecte.

El llibre que el lector té a les mans és un treball tècnic excel·lent amb la voluntat de comunicar-nos millor per tenir una comunitat més unida i forta. El respecte dels uns als altres a qui enforteix és al país.

Hble. Sra. Sílvia Paneque i Sureda

Consellera de Territori, Habitatge i Transició Ecològica

Índex



1.	Actualitzem-nos! Més enllà del llenguatge	4
2.	Tres principis fonamentals per a una comunicació amb perspectiva de gènere	6
2.1.	Escoltem	6
2.2.	Tinguem cura dels continguts	6
2.3.	Fem visibles les dones	6
3.	Recomanacions per a una comunicació amb perspectiva de gènere	7
3.1.	Atenció a la comunicació	7
3.2.	En interaccions orals	9
3.3.	El llenguatge	10
4.	Pas a pas	15
5.	Per acabar	16



1.

Actualitzem-nos! Més enllà del llenguatge

A FGC continuem treballant per a la igualtat

En contextos on hi ha tantes dones com homes, ells ocupen més espai comunicatiu que elles. La paritat numèrica no comporta la paritat comunicativa. Cal impulsar-la!

Necessitem desenvolupar formes de comunicació que posin les dones encara més al centre. No n'hi ha prou amb recursos lingüístics, perquè comuniquem molt més que el que diem. La comunicació abasta, a banda del codi lingüístic, el discurs, l'escolta, la mirada, el llenguatge no verbal i audiovisual... Parem-hi atenció! Sabem que els equips diversos on les dones poden exercir la seva presència són més creatius, fan créixer el talent individual i assolixen millors resultats.

Volem ser una empresa amb aquestes característiques, i hem començat per dissenyar ofertes de feina que reflecteixin el nostre compromís amb la igualtat d'oportunitats i el nostre convenciment que les habilitats i el talent de les persones no són qualitats fixes, sinó que es desenvolupen.

Recordem que les dones ens definim per molts trets alhora, no per un de sol, de manera que podem ser discriminades (o privilegiades) per diversos factors a la vegada.

Per tant, juntament amb el sexe, la situació socioeconòmica, les condicions físiques o mentals, la nostra edat, el gènere i orientació sexual, l'ètnia o cultura... poden convertir les dones en objecte de discriminació.

Divisa

*A l'atzar agraeixo tres
dons: haver nascut dona,
de classe baixa i nació
oprimida.*

*I el tèrbol atzur de ser tres
voltes rebel.*

MARIA MERCÈ MARÇAL I SERRA

CAU DE LLUNES, 1977

La discriminació envers les dones és un fet i se'n parla! el nostre compromís amb la igualtat d'oportunitats i el nostre convenciment que les habilitats i el talent de les persones no són qualitats fixes, sinó que es desenvolupen.

*Androcentrisme, masclisme,
sexisme...*

I les paraules ens ajuden a identificar trets que poden fer les dones encara més vulnerables a discriminacions:

*Aporofòbia, capacitisme,
classisme, edatisme,
gordofòbia, homofòbia,
LGTBIfòbia,
racisme, xenofòbia...*

A woman with dark hair, wearing a green jacket and a lanyard, is looking down at a device in her hands. The background is slightly blurred, showing what appears to be a workshop or office setting.

2.

**Tres principis
fonamentals
per a una
comunicació
amb perspectiva
de gènere**

2.1 Escoltem

Escoltem les dones igual que escoltem els homes. També les que tenen discapacitat, les migrants, les LGTBI+, les més joves i les més grans o les que integren altres grups amb risc de ser discriminats. Amb la mateixa atenció. Amb el mateix interès. Avaluem el que elles diuen o escriuen amb els mateixos criteris que quan escoltem o llegim el que diuen o escriuen els homes.

Que prenguin la paraula! Cal que les escoltem, no només que parlem d'elles!

Un vídeo per saber-ne més:

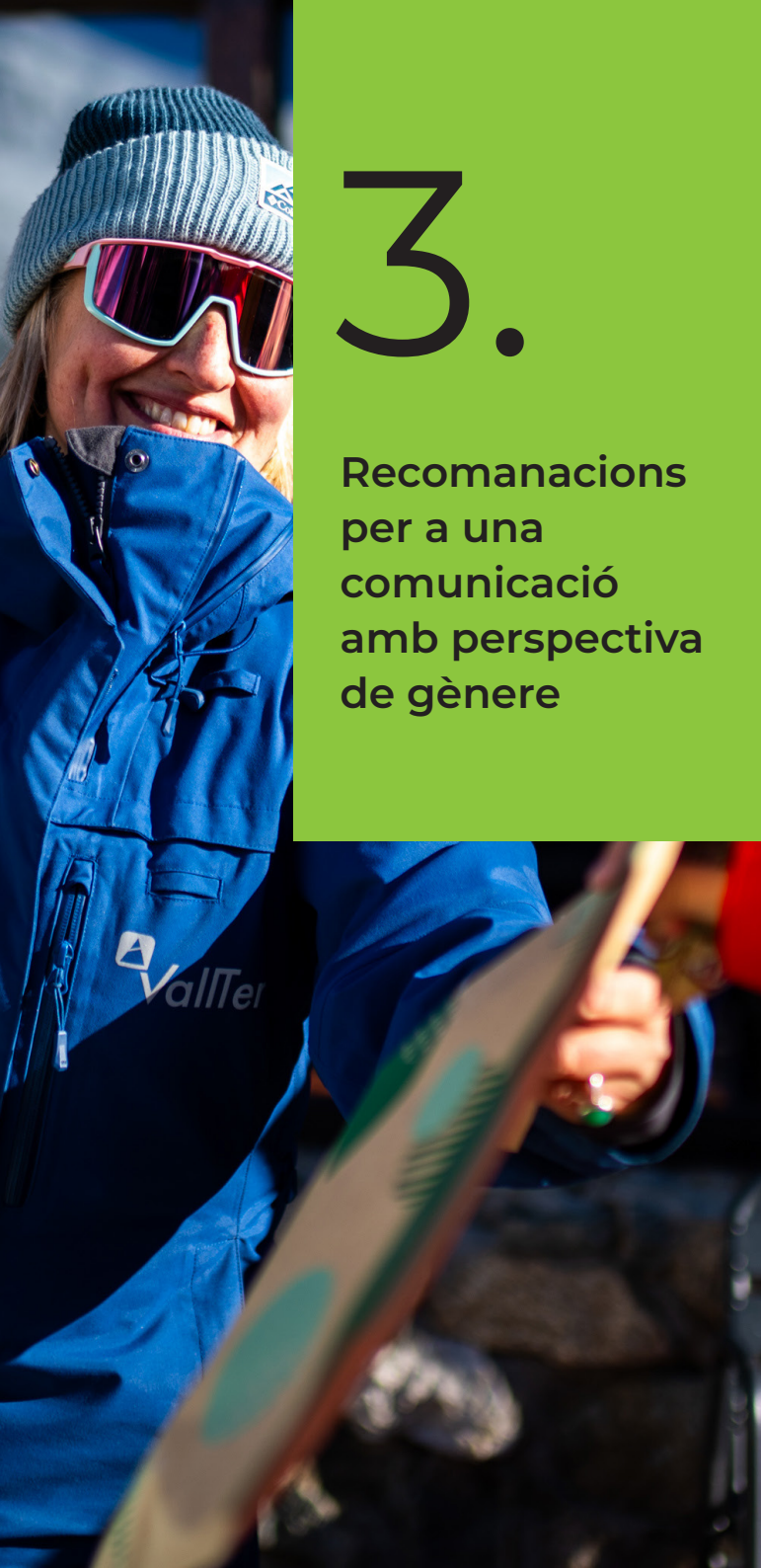
https://www.ted.com/talks/mary_ann_sieghart_why_are_women_still_taken_less_seriously_than_men

2.2 Tinguem cura dels continguts

Evitem que els nostres missatges, orals o escrits, transmetin o reproduïxin prejudicis, estereotips o biaixos cognitius que afecten les dones i n'afavoreixen la discriminació.

2.3 Fem visibles les dones

Il·lustrem els nostres textos, els nostres discursos orals i els nostres documents verbals i (audio)visuals amb històries, veus, imatges i exemples que reflecteixin la realitat diversa de les dones. Han arribat molt lluny! Fem-les protagonistes!



3.

Recomanacions per a una comunicació amb perspectiva de gènere

3.1 Atenció a la comunicació

La comunicació contribueix a reforçar relacions de poder i, alhora, pot ser una eina per desafiar-les. Hi ha moltes expressions, imatges i pràctiques que es consideren neutres però que reproduïxen una visió androcèntrica o classista del món. Cal evitar-les!

En qualsevol situació comunicativa, parem atenció!

1. A l'ús de les formes de tractament
2. A la tria per il·lustrar o exemplificar els continguts dels missatges
3. A la selecció de temes o continguts
4. A la selecció de veus expertes en funció dels temes o continguts
5. A l'ocultació del jo i la minimització ritual
6. Al *mansplaining* i les idees piratejades

Parem atenció!

3.1.1 A l'ús de les formes de tractament

Evitem formes discriminatòries:

La *senyoreta* X / El *senyor* Y

Evitem usos discriminatoris :

En el mateix context comunicatiu

1. Nom de pila per a les dones /
Càrrec i cognom per als homes
2. Tractament de tu per a les dones /
Tractament de vostè per als homes

“Et presento el senyor Vila, enginyer, i la Pepi. A ella li pots consultar qualsevol dubte que tinguis...”

3.1.2 A la tria per il·lustrar o exemplificar els continguts dels missatges

Triem imatges i exemples de dones diverses, en contextos i actituds que reflecteixin la realitat i no reproduïxin estereotips.



3.1.3 A la selecció de temes o continguts

Evitem tries estereotipades, com parlar de la família o de temes domèstics si ens adrecem a dones i parlar de l'actualitat política i econòmica, de la feina, de màquines o cotxes o dels esports si ens adrecem als homes.

Per saber-ne més:

Decàleg per a una millor representació de les dones en la comunicació. Observatori de les dones en els mitjans de comunicació:

<https://eina.observatoridelesdones.org/decaleg-de-recomanacions>

3.1.4 A la selecció de veus expertes en funció dels temes o continguts

Busquem expertes quan cal parlar o escriure de qualsevol tema, no només de temes que afecten les dones o s'associen a les dones.

3.1.5 A l'ocultació del jo i la minimització ritual

Les dones tenen més tendència que els homes a parlar de l'equip, el grup, o nosaltres enlloc de referir-se a elles mateixes, si parlen dels propis mèrits. Quan notem que passa, mirem de posar de relleu les fites assolides gràcies a elles.

Les dones tenen més tendència que els homes a minimitzar el que elles diuen, el coneixement i l'expertesa que elles aporten. Mirem de reconèixer explícitament el valor de les seves aportacions.

3.1.6 Al mansplaining i les idees piratejades

Evitem allisonar les dones menystenint la seva expertesa i els seus coneixements.

Assegurem-nos de citar les dones quan són la font primera de la idea o el concepte del qual parlem.

Per saber-ne més:

www.dbalears.cat/ara/contingut-patrocinat/2020/10/10/344433/mansplaining-per-omissio-masclisme-per-defecte.html

www.vilaweb.cat/noticies/el-video-viral-que-explica-que-es-el-mansplaining/

3.2 En interaccions orals

3.2.1 Comunicació no verbal

En la comunicació oral, parem atenció al component no verbal:

1. **Mirada**
2. **Veü**
3. **Gestualitat i expressió**

Per saber-ne més:

<https://lagroc.com/comunicacio-inclusiva-i-no-sexista>

Mirada

La mirada marca el terreny de la interacció comunicativa: si qui parla mira només algunes persones i no d'altres, posa de manifest que no considera aquestes darreres com a interlocutores. De vegades, s'exclou les dones com a interlocutores perquè no se les mira.

Veü

Inconscientment, associem la veü greu dels homes -i no la veü més aguda de les dones- al coneixement i l'autoritat. Escoltem les veus femenines com a autoritzades i expertes.

Si hem de triar veus en off per als nostres productes audiovisuals o si hem d'informar mitjançant àudios, triem veus de dona.

Gestualitat i expressió

Avaluem els gestos i les expressions de les persones de manera igualitària. Una dona que no somriu no és necessàriament malcarada. Una dona que somriu pot fer la feina seriosament. Una dona que no mou el cap afirmativament tota l'estona quan algú parla pot estar escoltant amb atenció.

3.2.2 En interaccions orals

En la comunicació oral, parem atenció a fenòmens de la interacció:

1. Els torns de paraula
2. La interrupció

Els torns de paraula

Afavorim que els torns de paraula tinguin una durada equilibrada entre les dones i els homes que participen en la interacció.

Afavorim que les intervencions de les dones no només recolzin allò que han dit altres persones, sinó que aportin propostes, coneixement, expertesa.

La interrupció

Les dones són interrompudes més vegades que els homes, tant per homes com per dones. Mirem d'evitar-ho!

Per saber-ne més:

https://ca.wikipedia.org/wiki/Furt_d%27idees

3.3 El llenguatge

El català permet escriure textos en què les dones i els homes es vegin igualment reflectits sense necessitat d'artificis o de fórmules feixugues. D'entre els recursos que la llengua ofereix, trieu els que us permetin sentir que el vostre discurs empeny a favor de la igualtat i que us expresseu d'una manera planera, natural.

**Els treballadors i les treballadores contractats i contractades estan convocats i convocades a una reunió per ser informats i informades sobre canvis en les condicions laborals per a ells i elles...?*

No, no es tracta d'això!

En aquesta guia proposem recursos de llenguatge incliusiu que cal fer servir d'una manera reflexiva: els recursos triats han de ser **en cada cas els més adients** quant a:

1. **La situació comunicativa en què s'insereix el text**
2. **El tipus de text**
3. **L'acció comunicativa que es realitzi en cada part d'aquest text**

Per això, presentem els recursos i també una orientació respecte als textos per als quals resulten més adients, a més d'un apunt sobre les limitacions que presenta l'ús de cada recurs.

Així garantirem **que el text resulti clar, que no produeixi estranyesa i que respecti les normes de la nostra llengua.**

3.1 Formes inclusives

2.1 Formes visibilitzadores de les dones

3.1 Formes inclusives

1 Genèrics i col·lectius: el públic usuari, la ciutadania, el personal, la plantilla, l'equip...

A vegades, aquests mots no expressen exactament el mateix que altres formes, per registre o inadequació semàntica:

Oficina d'atenció a la clientela no ens resulta prou adient. Recordem que, de vegades, el masculí singular expressa un concepte, una idea més abstracta, i inclou homes i dones: **Oficina d'atenció al client; perfil d'usuari.**

2 La funció en lloc de la persona

Si no es tracta de fer referència a una persona concreta, podem esmentar la funció o la unitat o organisme a què pertany la persona en lloc de la persona:

- **Caldrà posar-ho en coneixement d'inspecció**
- **La direcció encara no s'ha pronunciat**
- **Cal adreçar-se a intervenció**

L'organisme, funció o unitat no sempre pot substituir la referència a la persona, de vegades pot fer canviar el sentit de la frase.

3 El terme "persona"

Podem escriure *Les persones usuàries* en lloc d'*els usuaris*.

Compte amb l'abús, que porta a redactar textos on el mot persona es repeteix d'una manera excessiva, i la inadequació semàntica.

Per exemple, si escrivim *persones treballadores* en comptes de *treballadors* es pot interpretar que ens referim a persones que treballen molt. O si diem *persones membres* es pot interpretar que éssers no humans també poden ser membres.

4 Expressions despersonalitzades

Als formularis i plantilles, podem substituir formes que fan referència a la persona per formes despersonalitzades:

- ✓ Lloc de naixement:
- ⊗ Nascut/uda a:

- ✓ Cognoms i nom:
- ⊗ El/la sol·licitant:

- ✓ Domicili:
- ⊗ Domiciliat/ada a:

Eliminem al·lusions personals innecessàries.

Pensem si la frase funciona sense l'al·lusió personal:

- ✓ Informem que.
- ⊗ Informem a tots que.

En alguns casos, les formes no personals del verb i les estructures impersonals ajuden:

- ✓ Cal seguir les instruccions.
- ⊗ Cal que els usuaris segueixin les instruccions.

- ✓ Cal adreçar-se a l'oficina.
- ⊗ El client ha d'adreçar-se a l'oficina.

- ✓ Si es desitja rebre més informació, s'ha de sol·licitar a...
- ⊗ Per rebre més informació, l'interessat l'ha de sol·licitar a...

5 Determinants i pronoms

Si és possible, triem determinants i pronoms que no tenen marca de gènere: tothom, algú, cadascú, qualsevol que, qui...

- ✓ Cada membre del departament haurà d'omplir la documentació.
- ⊗ Tots els membres del departament hauran d'omplir la documentació.

De vegades, es pot ometre el determinant:

- ✓ Podran optar al concurs maquinistes amb experiència.
- ⊗ Els maquinistes amb experiència podran optar al concurs.

Recordem que podem fer servir el pronom relatiu qui:

- ✓ Qui utilitzi el servei.
- ⊗ Els que utilitzin el servei .

6 Altres estructures

Una estructura amb el verb tenir + nom o una estructura amb un verb que amagui el subjecte pot funcionar en lloc d' estar + adjectiu amb marca de gènere:

- ✓ Tenen interès per.
- ⊗ Estan interessats per.

- ✓ Han rebut una convocatòria.
- ⊗ Han estat convocats.

De vegades, l'ús d'un adjectiu en comptes del substantiu pot ser una alternativa per evitar el masculí singular.

- ✔ Cal un informe mèdic per sol·licitar l'ajut.
- ⊗ Cal un informe del metge per sol·licitar l'ajut.

El tractament de vós en circulars, cartes, correus electrònics, etc., de destinatari múltiple o indeterminat també evita l'excés de formes amb marca de gènere.

- ✔ Us convidem.
- ⊗ El convidem.
- ✔ Us donem la benvinguda.
- ⊗ Benvinguts.
- ✔ Podeu trucar.
- ⊗ Els interessats poden trucar.
- ✔ Us saludem cordialment.
- ⊗ El/la saludem cordialment.
- ✔ Us escric per informar-vos.
- ⊗ Li escric per informar-lo/la.

Altres vegades, podem optar per **referir-nos directament a qui llegeix o escolta:**

- ✔ Si necessites ajut, pots prémer el botó.
- ✔ Si necessiteu ajut, podeu prémer el botó.
- ⊗ Si el client necessita ajut, pot prémer el botó.

3.2 Formes visibilitzadores de les dones

1 Professions, càrrecs, activitats, títols... Si parlem de dones, en femení!

Si ens referim en concret a una persona determinada o a un grup de persones del mateix sexe, adaptarem les formes lingüístiques al gènere en qüestió:

Laura Castells, arquitecta
Maria Sans i Diana Bosch, tinentes d'alcaldia
Carme Minguell, directora de recursos humans

2 El desdoblament

El desdoblament és només una opció a la qual es pot recórrer de vegades. Les guies de llenguatge no sexista no proposen que es desdoblin d'una manera sistemàtica tots els determinants, noms i adjectius amb flexió de gènere d'un text, atès que fer-ho de forma recurrent donaria lloc a textos que confonen i cansen qui els llegeix.

És un recurs adient en formularis i en els encapçalaments i tancaments o signatures de molts documents de l'àmbit professional.

En altres casos, podem duplicar, un cop en cada apartat, els termes que fan referència a dones i a homes per tal que elles siguin esmentades explícitament i siguin presents en la representació mental que qui llegeixi es farà de la realitat de què parla el text:

Els inspectors i les inspectores són convocats a la reunió programada per la setmana vinent.

Una alternativa al desdoblament és fer servir aposicions explicatives que indiquin que el masculí és, efectivament, genèric: Els maquinistes, dones i homes, són convocats a la reunió programada per la setmana vinent. L'equip estarà format per professionals de l'empresa, tant homes com dones.

Si fem servir desdoblaments, recordem alternar l'ordre en què escrivim les dues formes: Els interventors i les interventores; les inspectores i els inspectors.

3 Formes dobles abreujades

L'ús de formes dobles abreujades només es considera adequat en textos breus i esquemàtics, com ara impresos, notes, llistes, taules o gràfics, anuncis de feina, etc.

La forma recomanada és la barra inclinada:

**Nom i càrrec del director/a.
Tècnic/a superior.**

En síntesi: diguem-ho d'una manera clara i senzilla

Un cop acabeu de redactar el text, rellegiu-lo per assegurar-vos que les dones s'hi podran veure reflectides i que, per tal d'aconseguir-ho, heu triat expressions que no resulten forçades ni massa repetides.

4.

Pas a pas

1 Planificació

- A qui s'adreça el missatge?
- Quins biaixos de gènere he d'evitar?
- Quins continguts triaré?
- Com els comunicaré?
- Com els exemplificaré o il·lustraré?
- Quines formes de tractament faré servir?
- Puc citar dones com a expertes?
- Pensem-ho amb perspectiva de gènere!

2 Realització

- Atenció als continguts, al llenguatge i a les imatges. Triem-los amb perspectiva de gènere
- Que visibilitzin les dones en actituds realistes i no estereotipades
- Atenció a la comunicació.
- Que sigui igualitària
- Mirada, veu, gestualitat i expressió
- Alternança igualitària dels torns de paraula

3 Revisió

- Les formes lingüístiques són inclusives?
- Termes genèrics, càrrecs també en femení, qui i altres formes sense marca de gènere...
- Les dones estan representades d'una manera no estereotipada en exemples o imatges?
- Les dones han participat en la comunicació d'una manera igualitària?
- Les he escoltat amb atenció i respecte?

Una llista de comprovació:

https://www.un.org/es/gender-inclusive-language/assets/pdf/Lista%20de%20verificaci3n%20para%20el%20uso%20del%20esp%20a%20inclusivo%20en%20cuanto%20al%20g3nero_v2.pdf



5.

Per acabar

Recordem

Les dones, com les comunitats, ens definim per molts trets alhora, no per un de sol.

Tinguem-ho present en les nostres interaccions comunicatives per tal que cap dona no sumi discriminacions.

Fem els nostres missatges accessibles al màxim de persones. Hi ha recursos:

Disseny i format al servei de la comunicació

Llenguatge planer i comunicació clara

Lectura fàcil

Llengua de signes

Braille

...

En definitiva

Parem atenció a la nostra escolta: escoltem les dones igual que els homes!

Evitem transmetre estereotips cap a les dones que afavoreixin cap forma de discriminació.

Fem present la diversitat de les dones en la nostra comunicació. Parlem-ne!

Elaborem missatges accessibles al màxim de persones.

Comuniquem per a la igualtat!

Per saber-ne més...

«Acord sobre l'ús no sexista de la llengua [Barcelona, 7 d'octubre de 2010]». A: Junyent, Carme (ed.). *Visibilitzar o marcar. Repensar el gènere en la llengua catalana*. Barcelona: Empúries, 2013, p. 201-204. També disponible en línia a: <http://www.gela.cat/Document.pdf>

Gallego, J. Producción informativa y transmisión de estereotipos de género en la prensa diaria. *Communication & Society*, Vol. 16, N.º. 2, 2003, págs. 49-66. <https://revistas.unav.edu/index.php/communication-and-society/article/view/36352/30943>

Generalitat de Catalunya, Guia orientativa sobre l'ús d'una comunicació no sexista en l'àmbit de les administracions locals https://dones.gencat.cat/web/content/03_ambits/-d-o-c-s/-p-u-b-l-i-c-a-c-i-o-n-s_guia_comunicacio_no_sexista.pdf

La marea. Taller de comunicació y género, <https://www.informarsobreviolenciamachista.com/>

L'apostrof (2021). *Català inclusiu i natural*, <https://apostrof.coop/catala-inclusiu.pdf>

Nacions Unides, Lenguaje inclusivo en cuanto al género, <https://www.un.org/es/gender-inclusive-language/guidelines.shtml>

Yúfera, I. (ed.), Montolío, E. y Rosado, E. (2023). *Qui parla i qui calla*. Eumo.

© **Ferrocarrils de la Generalitat
de Catalunya**

Carrer del Vergós, 44
08017 Barcelona

Generalitat de Catalunya
Departament de Territori,
Habitatge i Transició Ecològica

Edició electrònica,
març 2026

Irene Yúfera
iyufer@ub.edu



Aquesta obra està subjecta a
una llicència Creative Commons
Reconeixement-NoComercial-
SenseObraDerivada 3.0 Espanya ([http://
creativecommons.org/licences/by-nc-
nd/3.0/es/legalcode.ca](http://creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca)).

Està permès de reproduir-la,
distribuir-la i fer-ne comunicació
pública, sempre que es faci sense
afany de lucre i que es reconegui
explícitament l'autoria de Ferrocarrils
de la Generalitat.