

GUÍA

para un **USO**
INCLUSIVO e
NON SEXISTA
da **LINGUAXE**

Concellería de Servizos
Sociais e Igualdade



Concello de
Oleiros

**Edita:**

Concello de Oleiros

Autoría:

Servizo de Asistencia Técnica
de Igualdade

Departamento de Servizos Sociais
e Igualdade

Colabora:

Empresa Deloga
(Desenvolvemento Local Galego S.L.)

Servizo de Normalización Lingüística
Departamento de Deseño e Maquetaxe

Depósito legal:

C 418 - 2023



ÍNDICE

▶ Saída	5
▶ 1. Introducción	7
▶ 2. Obxectivos	8
▶ 3. Estrutura desta guía	10
■ BLOQUE I	11
▶ 4. Por que é necesario un emprego inclusivo e non sexista da linguaxe?	12
4.1. É un deber das Administracións públicas.....	12
4.2. O que non se nomea, non existe.....	12
4.3. É necesario detectar os estereotipos e roles de xénero para rachar con eles.....	13
4.4. Para rematar coas ambigüidades.....	13
▶ 5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos.....	14
5.1. Acoso por razón de sexo.....	14
5.2. Androcentrismo.....	14
5.3. Coeducación.....	14
5.4. Conciliación.....	14
5.5. Corresponsabilidade.....	15
5.6. Discriminación de xénero ou sexista	15
5.7. Discriminación indirecta.....	15
5.8. Discriminación positiva (ou acción positiva).....	15
5.9. Estereotipo de xénero ou sexista.....	16
5.10. Expresión de xénero.....	16
5.11. Feminismo.....	16
5.12. Identidade de xénero ou sexo.....	16
5.13. Igualdade de oportunidades.....	17
5.14. Igualdade de xénero (ou equidade de xénero).....	17
5.15. Interseccionalidade.....	17
5.16. Linguaxe neutra ou linguaxe non sexista.....	17
5.17. Machismo.....	18
5.18. Misoxinia.....	18
5.19. Orientación sexual.....	18
5.20. Patriarcado.....	18
5.21. Perspectiva de xénero.....	19



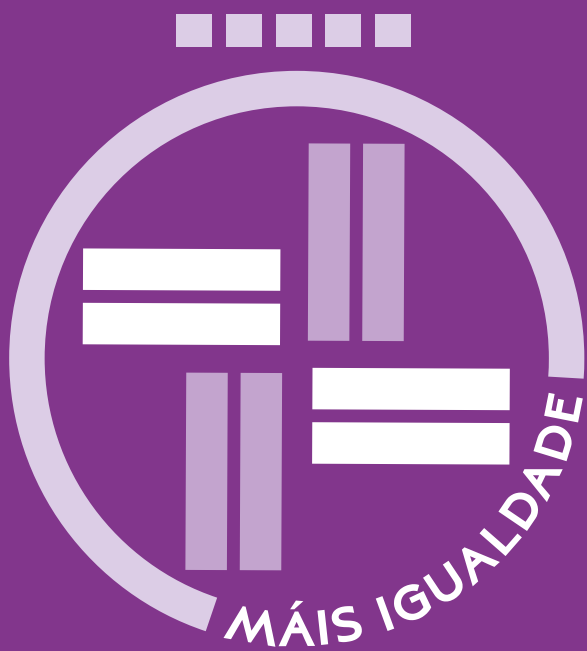
ÍNDICE

5.22. Prexuízo de xénero ou sexista.....	19
5.23. Roles de xénero.....	19
5.24. Sexismo.....	19
5.25. Sexismo lingüístico.....	19
5.26. Sexo.....	20
5.27. Sororidade.....	20
5.28. Transversalidade Mainstreaming de xénero.....	20
5.29. Violencia de xénero.....	20
5.29.1. Violencia económica.....	21
5.29.2. Violencia física.....	21
5.29.3. Violencia institucional.....	21
5.29.4. Violencia psicolóxica.....	22
5.29.5. Violencia sexual.....	22
5.29.5.1. Agresión sexual.....	22
5.29.5.2. Acoso sexual.....	23
5.29.6. Violencia vicaria.....	23
5.30. Violencias LGTBIfóbicas.....	23
5.30.1. Homofobia.....	24
5.30.2. Lesbofobia.....	24
5.30.3. Bifobia.....	24
5.30.4. Transfobia.....	24
5.31. Violencia machista.....	24
5.32. Violencia simbólica.....	25
5.33. Xénero.....	25
■ BLOQUE II.....	26
► 6. Uso da linguaxe na comunicación escrita.....	28
6.1. Fórmulas que perpetúan o sexismo na comunicación escrita.....	29
6.1.1. Uso do masculino como xenérico.....	30
6.1.2. Trato diferenciado por medio da lingua.....	32
6.2. Recursos lingüísticos para un uso non sexista e igualitario da linguaxe na comunicación escrita.....	38
6.2.1. Substantivos non sexuados.....	38
6.2.2. Perífrases.....	40



ÍNDICE

6.2.3. Formas impersonais.....	41
6.2.4. Aposicións.....	44
6.2.5. As dobres flexións ou desdobramentos.....	45
6.2.6. Barra.....	46
6.2.7. Feminización e masculinización dos oficios e profesións tradicionalmente asignados a un dos xéneros.....	47
6.3. Algunhas recomendacións para o emprego de recursos nos documentos e demais escritos.....	48
6.3.1. Formularios e impresos.....	48
6.3.2. Documentos dirixidos a persoas específicas.....	50
6.3.3. Documentos dirixidos a un colectivo ou grupo de persoas.....	51
6.3.4. Textos e documentos xurídicos, normativos e legais.....	54
6.3.5. Notas de prensa, publicacións en plataformas dixitais, carteis e materiais divulgativos.....	56
6.4. Indicadores para a avaliación da linguaxe empregada.....	58
E...que facemos coa comunicación oral?.....	60
► 7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes	62
7.1 Técnicas que perpetúan o sexismo na linguaxe iconográfica e no tratamento das imaxes.....	63
7.1.1. O masculino como xenérico.....	63
7.1.2. O emprego estereotipado da función das imaxes.....	64
7.1.3. O sexismo nos planos.....	66
7.1.4. Os xogos de cores e luces con marca de xénero.....	67
7.1.5. A escenografía diferencial en base ao xénero.....	68
7.2. A transmisión de estereotipos sexistas e mandatos de xénero.....	69
7.3. Indicadores para a avaliación da linguaxe iconográfica empregada e o tratamento das imaxes.....	71
■ BLOQUE III	73
► 8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe	74
► 9. Bibliografía	86
► 10. O Concello de Oleiros recomenda...	87
► Agradecementos	89



GUÍA para un USO INCLUSIVO e NON SEXISTA da LINGUAXE SAÚDA

Estimadas veciñas e veciños, desde o Goberno municipal traballamos para frear a transmisión de estereotipos e prexuízos sexistas coa finalidade de rachar coa desigualdade e a invisibilidade que historicamente viven as mulleres, pois consideramos que é unha cuestión de xustiza e dignidade.

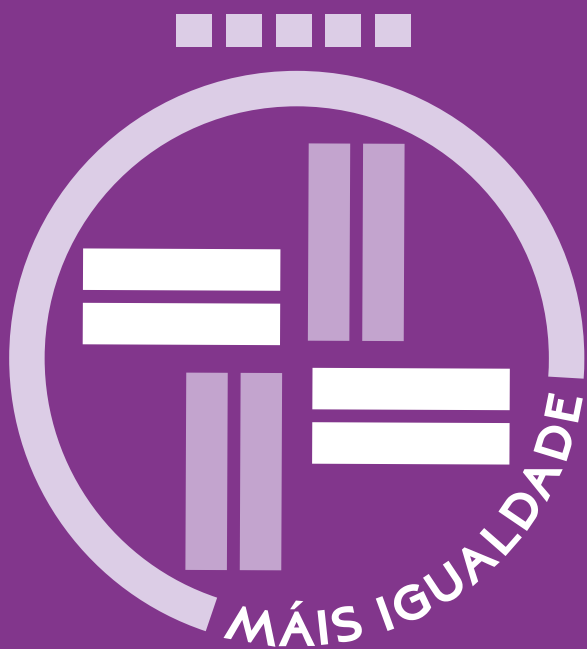
Como sabedes, a linguaxe é unha das ferramentas máis eficaces para acadar a igualdade, xa que é a través dela que construímos e interpretamos a realidade. Por iso, é unha gran satisfacción para nós achegarvos esta **Guía para un uso inclusivo e non sexista da linguaxe**. Esta, nace co obxectivo de ser un recurso práctico e de fácil manexo que incentive un uso igualitario, inclusivo, plural e non sexista da linguaxe e das comunicacións.

E se ben é certo que nos últimos tempos acadáronse logros importantes neste eido, tamén é verdade que cada unha e un de nós podemos e debemos promover accións encamiñadas a este fin e lograr, entre todas e todos, unha sociedade máis democrática, digna, xusta, igualitaria e libre. Non esquezamos que “o que non se nomea, non existe”; fagamos un uso inclusivo e non sexista da linguaxe!

Desexamos, polo tanto, que esta guía sexa unha ferramenta que contribúa a avanzar no camiño cara á igualdade e a xustiza social.

Belén Taboada

Concelleira de Servizos Sociais e Igualdade



GUÍA para un USO INCLUSIVO e NON SEXISTA da LINGUAXE

1. Introducción

A linguaxe é unha ferramenta ao servizo da comunicación e da transmisión de valores que, ademais de facer unha representación sobre a realidade, opera na súa construción. Así, a través da linguaxe, estruturamos o noso pensamento e a nosa idiosincrasia.

Non obstante, non hai unha única linguaxe; dentro de cada sector, ámbito ou grupo social, podemos atopar diferentes fórmulas da linguaxe: desde un uso académico, técnico, diplomático, ata un uso máis cotián, común, pasando polas xergas ou o argot. Así e todo, a finalidade que se persegue é sempre a mesma: facer que a mensaxe que se quere comunicar chegue ás persoas receptoras da forma máis adaptada ao seu entendemento posible. Isto é, a linguaxe é plástica, dinámica, flexible, adaptable. E, polo tanto, tamén o son os seus usos.

Ás veces, as fórmulas da linguaxe que se empregan non reflicten os principios da igualdade. Pola contra, nalgunhas ocasións, seguen a transmitir ideas e actitudes discriminatorias e sexistas como, por

exemplo, facendo un uso continuado do xénero gramatical masculino como representativo de todas as persoas.

Nesta liña, cómpre ter en conta que un emprego non sexista e igualitario da linguaxe constitúe unha das ferramentas clave en prol da igualdade, pois o que non se visibiliza, non existe. Así, debe formar parte da linguaxe empregada no día a día, darlle visibilidade ás mulleres como cidadás de plenos dereitos, en igualdade de oportunidades e condicións.

Porén, o emprego de fórmulas gramaticais masculinas como xenéricas e universais, fai que sexa necesario o desenvolvemento dunha serie de ferramentas dirixidas a orientar a incorporación dun uso inclusivo e non sexista da linguaxe na actividade diaria.

Así, a finalidade do Concello de Oleiros é a de ofrecer con esta guía un recurso práctico e de fácil manexo, que incentive un uso inclusivo, igualitario, plural e non sexista da linguaxe nas comunicacións.

▼ 2. Obxectivos

A elaboración desta guía para un uso inclusivo e non sexista da linguaxe responde a dúas das medidas recollidas no II Plan de Igualdade do Concello de Oleiros:

OE 1.1.5. Promoción xeneralizada dun uso non sexista da linguaxe e das imaxes, na comunicación municipal tanto interna como externa.

Dentro da mesma, unha das accións específicas era a de elaborar unha ferramenta de apoio dirixido ao persoal técnico e político municipal.

OE 2.2.3. Creación dun “glosario” con conceptos e temas clave para a incorporación da perspectiva de xénero nos programas formativos.

Non obstante, o Concello de Oleiros decidiu ir un paso máis alá e crear unha ferramenta que sexa de utilidade a toda a cidadanía do termo municipal. Así, esta guía vai dirixida ao alumnado, pero tamén ao profesorado, ao tecido asociativo, ao persoal municipal técnico e político, ao empresariado, ao persoal traballador e á sociedade en xeral.





2. Obxectivos

Deste xeito, a presente guía busca dar resposta aos seguintes obxectivos:

■ 2.1. Obxectivo xeral

- Incorporar dun xeito cotián o emprego inclusivo e non sexista da linguaxe en todas as comunicacións a nivel municipal.

■ 2.2. Obxectivos específicos

- Xeneralizar o uso inclusivo, igualitario e plural da linguaxe en todos os ámbitos.
- Incentivar o emprego de fórmulas gramaticais dirixidas ao establecemento dunha comunicación inclusiva e non sexista.
- Dotar dos conceptos básicos e necesarios para a inclusión da perspectiva de xénero.
- Converterse nunha guía-ferramenta práctica para entender o funcionamento no emprego de fórmulas máis igualitarias e inclusivas da linguaxe, así como un manual de rápida e práctica consulta.

Deste xeito, a finalidade última desta guía é proporcionar unha ferramenta de traballo útil e práctica, que permita elaborar, redactar e revisar documentos e comunicacións incorporando un uso inclusivo e non sexista da linguaxe, con solucións sinxelas e prácticas en calquera situación ou contexto.



▼ 3. Estrutura desta guía

Para favorecer un mellor entendemento dos conceptos clave e pautas para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe, esta guía divídese en tres bloques.

No primeiro bloque, recóllese un breve glosario con algúns dos conceptos clave para un mellor entendemento e emprego dos termos vencellados á igualdade, á violencia de xénero e a outras violencias machistas.

No segundo bloque, recóllense ferramentas para a detección dun uso sexista e non inclusivo da linguaxe e as comunicacións, así como recomendacións prácticas para corrixir e incorporar fórmulas gramaticais para un uso máis igualitario e inclusivo.

No terceiro bloque, recóllese un breve apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe. Para isto, recompílanse termos e expresións marcadas xenericamente con propostas alternativas sen marca de xénero que contribúen a facer un uso non sexista da linguaxe. Ademais, achégase unha táboa con termos incorrectos e os seus respectivos termos inclusivos en prol de acadar unha comunicación non discriminatoria e máis igualitaria, incorporando a interseccionalidade á linguaxe. Por último, recóllese unha táboa con termos admitidos que, se ben son correctos no seu uso, presentan alternativas máis recomendables por ser máis inclusivas e libres de prexuízos.

Agardamos que esta guía vos sexa de utilidade e contribúa á creación de comunicacións inclusivas e igualitarias, libres de prexuízos e violencias.



Bloque

I



▼ 4. Por que é necesario un emprego inclusivo e non sexista da linguaxe?

O uso sexista da linguaxe é un reflexo directo do sexismo presente na sociedade. Como se recollía ao comezo desta guía, a linguaxe é unha ferramenta ao servizo da comunicación que, ademais de facer unha representación sobre a realidade, opera na súa construción. Así, nunha sociedade con dinámicas sexistas e machistas, o uso sexista da linguaxe contribúe a manter as ditas discriminacións e desigualdades. Mais, a lingua en si mesma non é sexista, é o emprego que se fai dela.

Ademais...

4.1.

É un deber das Administracións públicas.

- É unha obriga legal das Administracións públicas “administrar” a toda a cidadanía no seu conxunto. E, para isto, debe facer uso dunha comunicación administrativa inclusiva, a través da cal tanto mulleres coma homes se sintan en representación.

4.2.

O que non se nomea, non existe.

Para dar visibilidade ao 50% da poboación

- A forma na que nos comunicamos delimita a realidade. Así, cando non facemos uso dunha linguaxe inclusiva e non sexista, a realidade social amósase nesgada, e non mostra variables tales como o sexo, a idade, o nivel socio-económico etc. Pola contra, cando desagregamos a información en base a ditas variables e nomeamos aos diferentes grupos sociais, o reflexo do mundo social é máis heteroxéneo e, polo tanto, máis real. É por isto que é fundamental nomear ás mulleres, para darlles visibilidade, mostrar que están aí e evitar discriminacións sexistas. O emprego dunha linguaxe inclusiva e paritaria é un dos piares necesarios para a consecución dunha igualdade efectiva e real de mulleres e homes.



4. Por que é necesario un emprego inclusivo e non sexista da linguaxe?

4.3.

É necesario detectar os estereotipos e roles de xénero para rachar con eles.

- A socialización diferencial de xénero desde idades moi temperás transmite a nenos e nenas diferentes roles, mandatos e estereotipos de xénero. Isto é, “moldea” o seu comportamento en base a unha serie de trazos diferenciados, pautas e condutas que determinan o que se considera propio de mulleres e propio de homes, isto é, os modelos hexemónicos da feminidade e a masculinidade. O emprego sexista e non inclusivo da linguaxe lexitima e perpetúa os ditos mandatos, estereotipos e roles de xénero. Deste xeito, a súa correcta detección axudaría a identificar tales prácticas para a súa corrección e modificación.

4.4.

Para rematar coas ambigüidades.

- Moitas das veces, frases ou expresións tales como “os dereitos dos traballadores”, “os funcionarios cobran un 10% máis que o resto”, “os profesores non reciben de boa gana o material en prol da diversidade para este curso” teñen un punto de dificultade engadida: a interpretación constante da ambigüidade. Cando se fala de funcionarios, tamén se refire ás funcionarias? E as profesoras, tamén o reciben de mala gana? Isto é, a necesidade constante de ter que interpretar polo contexto, sen claridade. E isto é resultado dunha comunicación mal construída. Por iso, é necesario que todas as persoas ás que se busca representar, aparezan directamente interpe-ladas. E, para isto, cómpre un emprego inclusivo e non sexista da linguaxe.

A linguaxe inclusiva e non sexista refírese, polo tanto, ao emprego de palabras e fórmulas gramaticais que non discriminen ás mulleres e demais grupos minorizados polo simple feito de selo. Pero tamén fai referencia a un emprego da linguaxe que non está ao servizo da cultura patriarcal e o pensamento androcéntrico, que coloca os homes na posición central da sociedade como ben o reflicte o uso do masculino gramatical como xenérico, neutro e universal. Deste xeito, o emprego dunha linguaxe inclusiva, non sexista e igualitaria contribúe a frear a transmisión de estereotipos e prexuízos sexistas, mandatos e roles de xénero, e racha coa falta de visibilidade que historicamente viviron as mulleres.



▼ 5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

A continuación recóllese un breve glosario con conceptos clave coa finalidade de mellorar o seu entendemento e favorecer o seu correcto uso cando se inclúan nas comunicacións.

5.1. Acoso por razón de sexo

■ Calquera comportamento realizado en función do sexo dunha persoa, co propósito ou o efecto de atentar contra a súa dignidade e de crear unha contorna intimidatoria, degradante ou ofensiva.

5.2. Androcentrismo

■ É a visión do mundo e das relacións sociais que sitúa o punto de vista masculino como centro de todas as cousas. Isto é, emprégase o masculino como patrón universal e norma de todo comportamento humano de forma que se obvia e fai invisible o feminino, o que ten como consecuencia a infravaloración das aportacións das mulleres.

Nun uso androcéntrico da linguaxe, considérase o masculino como xenérico, universal, e emprégase para englobar a todas as persoas. Así, faise uso do masculino como neutro, o que esconde a existencia mesma das mulleres.

5.3. Coeducación

■ Método educativo no que se incorpora o principio da igualdade e a non discriminación por razón de sexo, identidade ou expresión de xénero e orientación sexual. Isto é, educar ás crianzas do mesmo xeito, sen facer distincións en base ao seu sexo e/ou xénero.

5.4. Conciliación

■ Participación equilibrada na vida familiar, persoal e no mercado de traballo por mor dunha reorganización do sistema laboral, educativo e dos recursos sociais a prol de acadar a igualdade de oportunidades no emprego, loitando contra os roles, mandatos e estereotipos de xénero á vez que se lles dá cobertura ás necesidades de atención das crianzas e demais persoas dependentes.



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

5.5. Corresponsabilidade

■ Reparto equitativo ou responsabilidade compartida nos coidados das crianzas, persoas maiores e outras persoas dependentes, nas tarefas domésticas e demais traballos reprodutivos entre dúas ou máis persoas. Este termo fai referencia á necesidade de que tanto homes como mulleres repartan de forma equitativa as responsabilidades de coidados e domésticas, as que adoitan recaer sobre as mulleres, perpetuando os roles e mandatos de xénero. Os traballos domésticos e de coidados non son remunerados e socialmente contan con pouco recoñecemento. Ao ser as mulleres as que tenden a realizalos, isto limita a súa participación no mundo laboral e social e, polo tanto, no seu nivel económico.

5.6. Discriminación de xénero ou sexista

■ Marxinación ou trato diferencial sistemático cara ás mulleres polo simple feito de selo.

5.7. Discriminación indirecta

■ Impacto desproporcionado e negativo que ten sobre unha persoa ou grupo de persoas unha lei, política ou práctica que, de entrada, semella neutra, mais que resulta ter un efecto adverso. Polo xeral, adoita afectar ás persoas sobre as que existe un trato de inferioridade ou diferencial, como é o caso do xénero.

O exemplo máis claro actual de discriminación indirecta é o sistema de pensións por xubilación. Isto débese a que as mulleres adoitan reducir ou interromper as súas xornadas laborais para o coidado de crianzas ou persoas dependentes o que inflúe negativamente á hora de recibir a súa pensión por xubilación. Pola contra, os homes non adoitan modificar as súas carreiras ou xornadas laborais para o coidado.

5.8. Discriminación positiva (ou acción positiva)

■ Aplicación de programas, plans, políticas ou accións dirixidas a paliar os efectos da discriminación á que están expostas algunhas persoas ou grupos marxinados. Deste xeito, o obxectivo último destas accións é corrixir as consecuencias derivadas da discriminación.



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

5.9. Estereotipo de xénero ou sexista

■ Conxunto de crenzas e pensamentos construídos socialmente que atribúen a mulleres e homes diferentes roles na sociedade, así como condutas, comportamentos, actitudes, características físicas e psicolóxicas etc. Son un dos piares da socialización diferencial de xénero.

5.10. Expresión de xénero

■ Forma na que se manifesta o xénero a partir dos comportamentos e a aparencia. Pode ser masculina, feminina, andróxina, calquera combinación das tres, así como outras formas. Para moitas persoas, a súa expresión de xénero axústase ás ideas que a sociedade considera apropiadas para o seu xénero, mentres que para outras non. Isto é, a expresión de xénero dunha persoa non sempre está vencellada ao seu sexo, á súa identidade de xénero ou á súa orientación sexual. Ademais, cómpre ter en conta que as persoas cuxa expresión de xénero non se axusta ás normas e expectativas sociais adoitan ser obxecto de acoso e agresións.

5.11. Feminismo

■ Movemento social, filosófico e político que loita pola instauración do principio de igualdade entre todas as persoas, de forma que se rache co actual sistema patriarcal para dar paso a un novo no que se garanta a igualdade de dereitos.

5.12. Identidade de xénero ou sexo

■ Vivencia interna e individual de sentir o xénero (masculino, feminino, non binario etc.) ou sexo que pode corresponderse, ou non, co sexo e xénero que lle foi asignado ao nacer. Unha persoa, segundo a súa identidade, pode ser cis (cando o seu sexo sentido e co que se identifica coinciden co que lle foi asignado ao nacer) ou trans (cando o seu sexo sentido e co que se identifica non coinciden co que lle foi asignado ao nacer).

Acoso por identidade ou expresión de xénero

Conduta ou acción dirixida contra unha persoa en función da súa identidade ou expresión de xénero que poida considerarse ofensiva, humillante, violenta ou intimidatoria.



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

5.13. Igualdade de oportunidades

■ Situación óptima na que todas as persoas son libres de desenvolver as súas capacidades e aptitudes persoais e de tomar decisións sen a influencia e limitación dos roles tradicionais, mandatos de xénero, estereotipos e prexuízos sexistas. Deste xeito, valóranse e impúlsanse por igual a diversidade de aspiracións, vocacións, condutas, comportamentos e necesidades das persoas.

5.14. Igualdade de xénero (ou equidade de xénero)

■ Situación óptima na que todas as persoas dispoñen dos mesmos dereitos, beneficios, oportunidades e, polo tanto, do mesmo trato e igualdade de condicións en todos os aspectos da vida, tanto na esfera do privado como na esfera do público.

5.15. Interseccionalidade

■ Enfoque que sinala a interrelación entre as diferentes discriminacións que sofren as persoas, mantendo que ao superpoñerse conforman unha forma específica de discriminación. Así, por exemplo, a interseccionalidade explica como a interacción entre o sexismo e o racismo crean unha multiplicidade de opresións, discriminacións e inxustizas sociais. Outras variables que tamén cómpre ter en conta na análise interseccional son: idade, discapacidade, etnia, clase social, nivel educativo, orientación sexual etc.

5.16. Linguaxe neutra ou linguaxe non sexista

■ Tamén referida como linguaxe inclusiva, linguaxe non sexista ou linguaxe non discriminatoria. Fai referencia a un uso da linguaxe na que non se exclúe, infravalora, invisibiliza, rebaixa, insulta nin se trata con estereotipos ou prexuízos ás persoas pola súa pertenza a determinado grupo ou colectivo, neste caso, ás mulleres. Pola contra, empréganse formas gramaticais e vocábulos máis respectuosos e democráticos, que non invisibilizan ningún dos sexos ou xéneros.



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

5.17. Machismo

■ Conxunto de prácticas, comportamentos, actitudes, condutas e crenzas que lexitiman e xustifican a existencia e mantemento de prácticas e dinámicas discriminatorias cara ás mulleres, así como contra todas as persoas que non cumpren cos mandatos, estereotipos e roles de xénero, e que se saen dos modelos hexemónicos de comportamento da masculinidade e a feminidade. Deste xeito, moitas persoas LGTBIQA+ tamén están expostas ao machismo.

5.18. Misoxinia

■ Odio e/ou desprezo ás mulleres e a todo aquilo que estea asociado cos roles e estereotipos tradicionalmente femininos que busca reproducir e lexitimar a subordinación das mulleres.

5.19. Orientación sexual

■ Atracción física, romántica ou emocional dunha persoa por outras persoas. Non garda relación coa identidade de xénero, a expresión de xénero ou as características sexuais. Esta pode ser: heterosexual, homosexual, bisexual, asexual etc.

Acoso por orientación sexual

Conduta ou acción dirixida contra unha persoa pola súa orientación sexual que poida considerarse ofensiva, humillante, violenta ou intimidatoria.

5.20. Patriarcado

■ Sistema de dominio político, social, ideolóxico e familiar institucionalizado que mantén a falta de valoración, a falta de visibilidade e a subordinación das mulleres respecto aos homes, xerando unha situación de desigualdade estrutural que oprime as mulleres. A través da lingua, as condutas, as crenzas, a lei, a educación, a división sexual do traballo etc. determínase no sistema patriarcal cal é o papel que lle corresponde ás mulleres e cal aos homes. O resultado é unha situación de dominación por parte dos homes e subordinación das mulleres.



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

5.21. Perspectiva de xénero

- Metodoloxía e mecanismos que permiten identificar, cuestionar e valorar a discriminación, a desigualdade e a exclusión á que están sometidas as mulleres, así como as accións que deben poñerse en marcha para intervir e actuar fronte os factores de xénero, creando as condicións de cambio que permitan avanzar na consecución da igualdade de xénero.

5.22. Prexuízo de xénero ou sexista

- Opinión condicionada e xeneralizada de antemán sobre os atributos ou características que posúen ou deberan ter as persoas, así como sobre as funcións e roles sociais que desempeñan ou deberan desempeñar. Os prexuízos de xénero adoitan xerar discriminacións en base ao xénero.

5.23. Roles de xénero

- Comportamentos aprendidos nunha sociedade, comunidade ou grupo social determinado, e que fan que as persoas que as conforman estean condicionadas para percibir como propias e axeitadas para mulleres e homes certas condutas, comportamentos, actividades, tarefas e responsabilidades. En base a esta diferenciación, xerarquízanse e valóranse de forma asimétrica, de forma que “o propio” das mulleres sempre recibe un valor inferior ao propio dos homes. A atribución destas condutas e actividades “propias” da femineidade e a masculinidade vai depender da idea que cada comunidade teña sobre as mesmas. Deste xeito, os roles de xénero non están definidos universalmente, senón que se adaptan á idiosincrasia de cada sociedade.

5.24. Sexismo

- Actitudes e condutas xerárquicas e discriminatorias que perpetúan a desigualdade por motivos de sexo, identidade ou expresión de xénero.

5.25. Sexismo lingüístico

- Uso discriminatorio da linguaxe por razóns de xénero. A linguaxe non é sexista en si mesma, mais si os usos que facemos dela, que son reflexo da cultura androcéntrica e patriarcal na que vivimos.



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

5.26. Sexo

■ Conxunto de características e peculiaridades do corpo anatómico a partir das cales divídese ás persoas en femias (mulleres) ou machos (homes). Esta asignación faise por interpretación visual dos xenitais que, social e culturalmente, están admitidos como os correspondentes a ese sexo. Aínda que na maioría dos casos adoita coincidir a identidade sexual da crianza cos xenitais, noutras ocasións isto non é así.

5.27. Sororidade

■ Alianza, solidariedade, colaboración, apoio e complicidade que tecen as mulleres como ferramenta de loita contra as discriminacións, inxustizas e violencias que se xeran no contexto patriarcal cara elas polo feito de ser mulleres. Deste xeito, o termo adoita empregarse para nomear ás redes de irmandade, respecto, coidado mutuo e activismo tecidas entre as mulleres- especialmente dentro dos movementos e colectivos feministas- que buscan establecer dinámicas de apoio mutuo e combater todas as formas de opresión que se xeran a partir das violencias machistas.

5.28. Transversalidade | Mainstreaming de xénero

■ É a aplicación do principio de igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes ás políticas públicas e sociais, de xeito que se garanta o acceso a todos os recursos en igualdade de condicións, se teñan en conta as desigualdades existentes á hora de deseñar e implementar as accións, e se avalíen os resultados acadados e impactos producidos para medir o avance na igualdade real e efectiva entre mulleres e homes.

5.29. Violencia de xénero

■ Calquera acto violento ou agresión, baseado nunha situación de desigualdade no marco dun sistema de relacións de dominación dos homes sobre as mulleres que teñan ou poidan ter como consecuencia un dano físico, sexual ou psicolóxico, incluídas as ameazas de tales actos e a coacción ou privación arbitraria da liberdade, tanto se acontece no ámbito público como na vida familiar ou privada. É unha violación dos dereitos humanos.

Algunhas das formas nas que pode manifestarse son:



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

● 5.29.1. Violencia económica

Impedimento de acceso a recursos materiais e demais bens económicos así como ao seu manexo. No marco do ámbito laboral, trátase do control ou limitación sobre o acceso aos recursos económicos, diminuindo a capacidade material da persoa que experimenta a violencia. A violencia económica no ámbito laboral adoita estar fortemente vencellada ao acoso sexual, especialmente ao chantaxe sexual. Nalgunhas ocasións, é unha forma de discriminación (por exemplo, a desigualdade salarial); noutras, un tipo de violencia que xera dependencia respecto da persoa agresora; noutras, emprégase como forma de castigo etc. Ademais, é un tipo de violencia que tende a empregarse xunto a outras violencias (aínda que tamén pode utilizarse por si soa). É un forma de violencia con pouca visibilidade pois tende a ser sutil e difícil de demostrar.

● 5.29.2. Violencia física

Calquera acto de forza non accidental que produce dano físico, atentando contra a vida ou integridade física da persoa sobre a que se exerce. Pode ir desde labazadas, empuxóns, ou tirar obxectos contra o chan para intimidar, ata o asasinato. Tamén se inclúe a omisión de axuda ante lesións ou enfermidades derivadas das lesións.

● 5.29.3. Violencia institucional

Aquela violencia que se exerce desde as propias institucións e o Estado durante o cumprimento das súas funcións en detrimento das mulleres. Caracterízase polo emprego do poder, o control e o establecemento de dinámicas que lexitiman os mecanismos de discriminación e opresión. Algúns exemplos de violencia institucional son:

- A revitimización das vítimas e superviventes de malos tratos.
- Os recortes nos orzamentos e nos recursos sobre servizos específicos dirixidos a loitar contra a violencia de xénero.
- A falta de credibilidade que se lle dá ás vítimas e superviventes de violencia de xénero desde os propios organismos e institucións públicas.
- A falta de formación con perspectiva de xénero por parte de profesionais do ámbito xurídico con responsabilidades para ditar sentencias.
- Etc.



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

● 5.29.4. Violencia psicolóxica

Conduitas verbais (insultos, despezos, humillacións, gritos etc.) e non verbais (ningunear, ignorar, falar con condescendencia etc.) intencionadas, coercitivas e intimidatorias que, se ben non van dirixidas directamente ao corpo da persoa sobre a que se exerce a violencia, producen danos ou sufrimentos psicolóxicos e emocionais. Poden ser de tipo intimidatorio a través da linguaxe non verbal, miradas desafiantes, ton de voz, malos tratos verbais e emocionais etc.

Gaslighting ou luz de gas

Unha das formas máis frecuentes e perigosas de violencia psicolóxica é o gaslighting ou luz de gas, cuxo risco reside na súa falta de visibilidade e a dificultade para detectala e probala. É unha forma de abuso emocional na que a vítima é manipulada para dudar da súa propia percepción da realidade, memoria ou xuízo mental. Isto remata por orixinar sobre as vítimas fortes problemas de autoestima e auto-confianza, pois desenvolven dinámicas nas que se cuestionan a si mesmas e a súa percepción sobre a realidade. Ademais, adoita xerar comportamentos ansiosos e depresivos, podendo desencadear a percepción en terceiras persoas que a “responsable” é a propia vítima.

● 5.29.5. Violencia sexual

Calquera acto de natureza sexual non consentido e en contra da vontade da persoa sobre a que se exerce a violencia. Constitúe un atentado contra a liberdade sexual, incluíndo a imposición por medio da violencia, intimidación ou manipulación emocional. Pode adquirir, en termos xerais, as seguintes formas:

– 5.29.5.1. Agresión sexual

Calquera acto que atente contra a liberdade sexual, sen que medie consentimento da vítima. Se na agresión sexual -ademais de contacto físico sen consentimento- prodúcese calquera tipo de penetración, trátase dunha violación sexual. Así, a violación é unha forma agravada de agresión sexual.

5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos



– 5.29.5.2. Acoso sexual

Toda forma de comportamento non desexado, verbal, non verbal ou físico, de carácter sexual, que teña por obxecto ou efecto atentar contra a dignidade dunha persoa, en particular cando crea un ambiente intimidatorio, hostil, degradante, humillante ou ofensivo.

• 5.29.6. Violencia vicaria

Forma de violencia de xénero entendida como o homicidio, asasinato ou calquera outra forma de violencia exercida pola persoa agresora sobre fillas, fillos ou calquera outra persoa estreitamente unida á vítima coa finalidade de causarlle maior dano psicolóxico, por parte de quen é ou fose o seu cónxuxe ou por quen mantén ou mantivo coa vítima unha relación análoga de afectividade, aínda sen convivencia.

5.30. Violencias LGTBIfóbicas

Son as violencias machistas e patriarcais ás que están sometidas as persoas que se saen da heteronormatividade e demais normas impostas polo sistema sexo-xénero.

Algunhas destas violencias son:



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

● 5.30.1. Homofobia

Medo, discriminación, odio ou rexeitamento cara aos homes que senten atracción ou manteñen relacións sexuais e/ou afectivas con outros homes.

● 5.30.2. Lesbofobia

Medo, discriminación, odio ou rexeitamento cara ás mulleres que senten atracción e manteñen relacións sexuais e/ou afectivas con outras mulleres.

● 5.30.3. Bifobia

Medo, discriminación, odio ou rexeitamento cara ás persoas que senten atracción e manteñen relacións sexuais e/ou afectivas con persoas de ambos os dous sexos e/ou xéneros.

● 5.30.4. Transfobia

Medo, discriminación, odio ou rexeitamento cara as persoas trans (aquelas persoas que se identifican cun sexo ou xénero diferente ou que expresan a súa identidade de maneira diferente ao xénero que lles asignaron ao nacer). Un dos motivos polo que as persoas trans sofren discriminación é pola ruptura coas identidades de xénero binarias e por ser quen son, independentemente da xenitalidade que a sociedade identifica desde un inicio con “ser home” ou “ser muller”. Este é un tipo de violencia machista especialmente agresiva e daniña, pois a día de hoxe segue a ser un colectivo vítima de violencia institucional (patoloxización, problemas burocráticos, medicalización etc.), ao que hai que sumarlle o illamento social e as agresións físicas ás que está sometido.

5.31. Violencia machista

■ Inclúe todas as formas de violencia exercidas contra as mulleres e fillas/os ou menores vítimas de violencia de xénero, así como contra todas as persoas con identidades sexuais diversas (LGBTIQA+). Así, a violencia machista engloba, ademais da violencia de xénero, todas aquelas formas que son consecuencia do sistema patriarcal e da cisheteronormatividade. As violencias machistas poden manifestarse en forma de violencias físicas, psicolóxicas, económicas e/ou sexuais.



5. Glosario de conceptos clave para un uso axeitado dos termos

5.32. Violencia simbólica

■ Violencia indirecta exercida a partir de interaccións e comunicacións estereotipadas, prexuízosas e sexistas, nas que se transmiten valores, mensaxes, sinais etc. non igualitarios e que reproducen e perpetúan condutas discriminatorias e desiguais nas relacións sociais, lexitimando as relacións de dominación. É unha das violencias máis difíciles de detectar pois tenden a estar normalizadas e naturalizadas. Nesta liña, o uso sexista da linguaxe é unha forma de violencia simbólica. Pero tamén o son o emprego do corpo da muller como reclamo sexual nos anuncios publicitarios, cando aparecen cou-sificadas, en posturas vexatorias, despersonificadas e co corpo fragmentado por partes (beizos, pernas, peitos etc.) e tratado como obxecto de desexo.

5.33. Xénero

■ Construción social en base a unha serie de características e definicións culturais polas que se adxudican aptitudes, actitudes e roles diferenciados a mulleres e homes en función do seu sexo biolóxico asignado. Estas diferenzas sociais son aprendidas, cambian co tempo e presentan múltiples variacións entre as diferentes culturas, mais tamén dentro destas.





Bloque





Dentro da área xeográfica do Concello de Oleiros prodúcese, no día a día, unha gran variedade e cantidade de textos e procesos comunicativos tanto entre a poboación oleirense como cara ao exterior do municipio. E, como parte do claro compromiso e aposta que se realiza desde o concello en prol da igualdade de xénero e a erradicación das violencias machistas, cómpre que as comunicacións que se realicen vaian acorde e estean en consonancia con este labor. Isto é, reflectir a sociedade en toda a súa heteroxeneidade e diversidade, dun xeito interseccional, retratando a todas as persoas en condicións de igualdade, con independencia da súa orixe, idade, sexo, xénero ou orientación sexual.

Aínda que existen outras minorías afectadas polo machismo e o patriarcado -como son as persoas non binarias-, é importante empregar unha linguaxe xenérica, así como erradicar as valoracións e connotacións discriminatorias das palabras con xénero feminino. Así, a finalidade no emprego desta linguaxe non é invisibilizar o resto de persoas que non se senten identificadas co sistema sexo-xénero, senón que o seu obxectivo último é loitar contra todas as formas de discriminación.

Co obxectivo de contribuír con este labor tan necesario, a continuación propóñanse recursos prácticos para unha linguaxe inclusiva e non sexista para dous ámbitos da comunicación:

- ▶ **Escrita**
- ▶ **Emprego de imaxes e contidos audiovisuais**

En cada un dos ámbitos achéganse ferramentas para evitar un uso sexista e non inclusivo da linguaxe, ao tempo que se recollen recomendacións e suxestións para facilitar a incorporación de fórmulas inclusivas e non discriminatorias, onde se lle dá visibilidade ás persoas, en igualdade de condicións. Ademais, incorpóranse unha serie de indicadores cos que poder verificar ou comprobar se se está a facer un uso inclusivo e non sexista.



▼ 6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

A comunicación escrita é un labor diario e fundamental en todos os ámbitos: educación, administración, deporte, tecido asociativo, comunicación nas relacións etc. Isto, xunto á rapidez que adoita caracterizar estes procesos comunicativos, fai que a linguaxe empregada sexa espontánea e fluída, tanto nos textos e publicacións en medios de comunicación e demais plataformas comunicativas, como nas interaccións interpersoais. Así, para axilizar os procesos, cómpre ir interiorizando paseniñamente fórmulas gramaticais sen nesgo de xénero.

Se ben é certo que na comunicación cotiá, do día a día e non estruturada, é máis complicado incorporar fórmulas alternativas, tamén é verdade que a interiorización de fórmulas alternativas marcará a diferenza. Mais, é por iso que imos comezar polas comunicacións escritas (textos, publicacións, documentos etc.), as que precisan que se lles aplique un filtro de xénero e de inclusividade.

Textos a revisar e modificar por parte das diferentes entidades:

- ▶ **Circulares**
- ▶ **Notas de prensa**
- ▶ **Anuncios**
- ▶ **Notas de aviso**
- ▶ **Nóminas**
- ▶ **Convenios**
- ▶ **Convocatorias de contratacións e subvencións públicas**
- ▶ **Ofertas de emprego**
- ▶ **Correos electrónicos**
- ▶ **Informes**
- ▶ **Formularios**
- ▶ **Memorias**
- ▶ **Novas**
- ▶ **Cartas e demais correspondencia**
- ▶ **Publicacións en redes sociais**
- ▶ **Páxinas web**
- ▶ **Carteis e material informativo**
- ▶ **Etc.**



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.1. Fórmulas que perpetúan o sexismo na comunicación escrita

Nesta sección, imos ver diferentes fórmulas gramaticais e recursos lingüísticos que perpetúan o sexismo na comunicación escrita. Á súa vez, achegaranse diferentes recursos que se poden empregar para un uso non sexista e máis inclusivo da linguaxe.

■ Pero, como detectar se estou a facer un uso sexista da linguaxe?

Para comezar, fai 3 preguntas:

- As persoas ás que me quero dirixir vanse sentir interpeladas cos termos que emprego?
- A comunicación recolle o que quero dicir na forma na que o quero dicir?
- E se emprego a **regra da inversión***, perde sentido a información achegada ou é ofensiva?

* **A regra da inversión** é unha ferramenta que se emprega para identificar se hai un trato sexista na información aportada. **Consiste en substituír a palabra sobre a que se dubida -con marca de xénero- pola súa correspondente no xénero oposto.** Se a frase perde valor, sentido ou torna non axeitada ou é ofensiva, é que o enunciado orixinal era sexista e, polo tanto, debe ser modificado.

✗ Acudirán os traballadores acompañados das súas mulleres.
Acudirán as traballadoras acompañadas dos seus homes.

✓ Os e as traballadoras poderán acudir coas súas parellas.

✗ Malena, a xogadora de rugby do Peloneso, luce tipazo na gala de inauguración do estadio.
Xavier, o xogador de rugby do Peloneso, luce tipazo na gala de inauguración do estadio.

✓ Malena, xogadora de rugby do Peloneso, acude á gala de inauguración do estadio.
Xavier, xogador de rugby do Peloneso, acude á gala de inauguración do estadio.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.1.1. Uso do masculino como xenérico

Refírese ao emprego do masculino como fórmula para describir a realidade que afecta tanto a mulleres como a homes. Se ben o seu uso é correcto desde o punto de vista académico (admiteno tanto a RAE como a RAG), é un dos principais mecanismos de discriminación de xénero.

A continuación recóllense algunhas das formas máis habituais do uso do masculino como xenérico, á vez que se proporcionan fórmulas máis igualitarias e inclusivas.

6.1.1.1. Falsos xenéricos

Facemos uso deste recurso cando empregamos vocábulos en representación de todas as persoas, aínda cando son estritamente masculinos. Por exemplo, o máis frecuente é o uso de home como sinónimo de humanidade.

Nas comunicacións, é frecuente o seu emprego nos impresos, solicitudes, informacións veciñais, anuncios, notas de avisos, publicacións en redes sociais, novas informativas, textos académicos etc.

É importante que en todas estas comunicacións se empreguen fórmulas que engloben a todas as persoas.

Así, non!

- A historia do home
- O interesado
- Ao beneficiario
- Nacido o...

Así, si!

- A historia da humanidade
- A persoa interesada
- Á persoa beneficiaria
- Con data de nacemento...



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.1.1.2. Salto semántico

Adoita empregarse este recurso cando se fai uso dun vocábulo masculino con aparencia de xenérico, manifestándose máis adiante que o seu valor era especificamente masculino. Isto leva a ambigüidades na interpretación.

Así, non!

- Solicítase aos concelleiros convidados ao acto de inauguración, estean presentes ás 12.00h. Poden ir acompañados das súas mulleres.
- Os cineastas buscan emocionar o seu público. Queren sentir a súa empatía. Pero, sobre todo, queren ser admirados polas mulleres.

Así, si!

- Solicítase aos concelleiros e concelleiras que dispoñan de convite, estean presentes ás 12.00h. Poden acudir coas súas parellas ou persoa acompañante.
- As e os cineastas buscan emocionar o seu público. Queren sentir a súa empatía. Pero, sobre todo, queren sentir a súa admiración.

6.1.1.3. Denominación sexuada

Empregamos este recurso cando nomeamos os homes pola súa profesión, nacionalidade, status social etc., mentres que das mulleres resáltase o seu sexo.

Así, non!

- A empresa contratou a tres avogados e cinco mulleres.
- O Concello outorgará a medalla en recoñecemento á súa valentía a Emilio Pallarés e a unha muller.
- As ondas arrastran a un veciño e á súa filla.

Así, si!

- A empresa contratou a oito profesionais.
- A empresa contratou a tres avogados e cinco avogadas.
- O Concello outorgará a medalla en recoñecemento á súa valentía a Emilio Pallarés e Silvina Castro.
- As ondas arrastran a un pai e unha filla.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.1.2. Trato diferenciado por medio da lingua

Refírese á forma de trato diferenciada que adoitamos facer entre mulleres e homes. Se ben moitas das veces pasan desapercibidas e son sutís, son unha forma sexista de empregar a linguaxe que reforza os estereotipos. A continuación recóllense algunhas das formas máis habituais de trato diferenciado por medio da lingua e proporcióname, cando o recurso o permite, exemplos alternativos de fórmulas máis igualitarias.

6.1.2.1. Aposicións redundantes

Facemos uso deste recurso cando o substantivo <<muller>> vai acompañando, puntualizando ou especificando a condición sexuada das mulleres por enriba doutras cualidades cando non é necesario.

Así, non!

- As 300 mulleres sindicalistas decidiron non asistir á comisión negociadora.
- O futuro das mulleres traballadoras queda no aire.
- As mulleres usuarias empregan máis as instalacións que os usuarios.
- As mulleres empresarias aumentan a súa presenza nas mesas de negociación.
- As mulleres escritoras protagonizan as vendas neste Nadal.

Así, si!

- As 300 sindicalistas decidiron non asistir á comisión negociadora.
- O futuro das traballadoras queda no aire.
- As usuarias empregan máis as instalacións que os usuarios.
- As empresarias aumentan a súa presenza nas mesas de negociación.
- As escritoras protagonizan as vendas neste Nadal.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.1.2.2. Duais aparentes

Trátase do emprego de termos que teñen un significado distinto segundo se nomee en masculino ou en feminino. En moitas ocasións, as ditas palabras con xénero feminino teñen valoracións ou connotacións discriminatorias, degradantes ou pexorativas cara ás mulleres.

Exemplos

• Home público	• Muller pública
• Home de vida alegre	• Muller de vida alegre
• Un calquera	• Unha calquera
• Fulano	• Fulana
• Tipo	• Tipa

Relaciónanse tamén con palabras que designan actividades profesionais, onde a forma en feminino ten un rango inferior, coñecidos tamén como vocábulos ocupados.

Exemplos

• Secretario	• Secretaria
• Gobernante	• Gobernanta
• Asistente	• Asistenta

Ás veces tamén se dá a través do emprego de conceptos diferenciados para a mesma profesión cando o labor está desempeñado por un home ou unha muller, especialmente naquelas palabras que durante moito tempo careceron do seu dual no outro xénero.

Así, non!

• Azafata
• Limpadora
• Enfermeira
• Bombeiro

Así, si!

• Auxiliar de aire
• Auxiliar de terra
• Persoal de limpeza
• Persoal sanitario
• Persoal de enfermaría
• Persoal de extinción de incendios



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

Coidado con...os baleiros léxicos!

Os baleiros léxicos son aquelas palabras que non teñen o seu equivalente no xénero contrario. Polo xeral, as palabras que non teñen o seu equivalente en feminino adoitan designar calidades positivas, mentres que as que non teñen o seu equivalente en masculino tenden ter connotacións negativas ou pexorativas.

Masculinos sen equivalente	Femininos sen equivalente
• <i>Machote</i>	• <i>Harpía</i>
• <i>Cocinillas</i>	• <i>Maripuri</i>
• <i>Cabaleiro</i>	• <i>Maruja</i>

6.1.2.3. Asimetría normalizada

Adoítamos empregar este recurso cando recorremos a fórmulas de cortesía diferenciadas para mulleres ou para homes.

Así, non!

- O Concello de Oleiros comprácese en invitar ao Señor Xavier Rodríguez e á súa cónxuxe, a Señorita Laura Ramos ao acto de inauguración do curso académico.
- Aquel home está casado cunha rapaza da súa idade
- Xosé Núñez e Lucía estarán a cargo do acto da presentación.
- Tratar de vostede os homes, e de ti as mulleres.

Así, si!

- O Concello de Oleiros comprácese en invitar ao Señor Xavier Rodríguez e á Señora Laura Ramos ao acto de inauguración do curso académico.
- Aquel home está casado cunha muller da súa idade
- Xosé Núñez e Lucía Taboada estarán a cargo da presentación.
- Tratar de vostede ou de ti dun xeito simétrico, con independencia do sexo da persoa.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

Así, non!

- Empregar o artigo “a” para referirse ás mulleres e non facer uso do “o” cando nos referimos aos homes.

Así, si!

- Non facer uso dos artigos “a” ou “o” para nomear nin a mulleres nin a homes.
 - ✗ A Manuela e Lois
 - ✓ Manuela e Lois
- Facer uso dos artigos “a” ou “o” para referirse tanto a mulleres como a homes.
 - ✗ A Manuela e Lois
 - ✓ A Manuela e o Lois

6.1.2.4. Orde de presentación

Ás veces, cando facemos uso de termos duais, feminino e masculino, adoitamos nomear o masculino antes, isto é, a anteposición do masculino ao feminino nas frases. E, se ben de entrada pode interpretarse como carente de valor, tamén pode traducirse como unha xerarquización en base ao xénero. Ademais, non existe xustificación gramatical que explique esta anteposición sistemática do masculino diante do feminino. Se ben é preferible evitar os desdobramentos, agás cando sexa a única forma de dar visibilidade ás mulleres, cando fagamos uso deles é preferible introducilos dunha forma alterna evitando, así, normalizar a dita xerarquía.

Exemplos

- Os nenos e as nenas

- As crianzas
- As nenas e os nenos (alternativamente)

- Os profesores e as profesoras

- O profesorado
- O corpo docente
- As profesoras e os profesores



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.1.2.5. Emprego de refráns e frases feitas

As frases feitas e os refráns adoitan ser un recurso bastante empregado, especialmente na comunicación escrita informal, ou polos medios de comunicación, xa que son capaces de dar a entender dun xeito simple e rápido o que se quere transmitir. Porén, moitos dos refráns e frases feitas de uso popular traen consigo estereotipos e prexuízos sexistas, e adoitan atribuír ás mulleres un valor inferior.

Exemplos

- Non chores como unha muller o que non soubeches defender como un home.
- Os homes non choran.
- Detrás dun gran home, sempre hai unha gran muller.
- Pórtate como un home.
- Compórtante como unha señorita.
- Muller tiña que ser.
- Rubia tiña que ser.
- Muller ao volante, perigo constante.
- Muller que fala latín, non ten bo fin.
- A muller e o viño, enganan o máis fino.
- Vale máis unha muller guisando que cen latricando.
- Quedar para vestir santos.
- Corres como unha nena.
- Pelexa como unha nena.

6.1.2.6. Uso de adxectivos e valoracións sexistas

Cando empregamos adxectivos e valoracións vencellados aos mandatos e roles de xénero, ás imposicións estéticas e aos estereotipos sexistas como fórmulas descritivas incorremos en dinámicas sexistas que contribúen á infravaloración das mulleres e os méritos profesionais.

Exemplos

- Carmen Méndez, increíble aos seus 43 anos.
- As pernas de Ana Peleteiro conquistan a todo o mundo.
- A atractiva comentarista deportiva reconvertida en política.
- Nai, esposa e competidora olímpica.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.1.2.7. Ausencia do nome

Caemos nestas dinámicas cando nos referimos ás mulleres polo nome de pila, sen recoller os seus apelidos, ou cando non facemos alusión aos seus nomes, tan só á súa “condición de muller”. É unha práctica que fai invisible ás mulleres e lles resta importancia ás súas propias identidades.

Así, non!

- Unha muller gaña por primeira vez na historia o Nobel de Matemáticas.
- Unha muller de 90 anos, a primeira persoa en recibir a vacina contra a Covid-19.
- Messi, Higuaín e unha muller, candidatos ao mellor gol do ano en Europa.

Así, si!

- Karen Uhlenbeck, primeira gañadora na historia do Nobel de Matemáticas.
- Margaret Keenan, de 90 anos, a primeira persoa en recibir a vacina contra a Covid-19.
- Camile Abily, candidata xunto a Lionel Messi e Gonzalo Higuaín, a mellor gol do ano en Europa.
- Lionel Messi, Camile Abily e Gonzalo Higuaín, aspirantes a mellor gol do ano en Europa.

6.1.2.8. Apéndice dos homes

Emprégase esta práctica cando se nomea ás mulleres pola súas relacións afectivas ou de parentesco respecto a homes con recoñecemento público.

Así, non!

- A filla de Silvino Díaz, de Aerolíneas Federales, a nova promesa do pop.
- A muller de Paul Auster pasea por Oleiros.
- A irmá de Juan Diego Botto actuará ás 20.30 h na Fábrica.

Así, si!

- Dani, a nova promesa do pop.
- Siri Hustvedt, novelista, ensaísta e poeta estadounidense, visita Oleiros.
- María Botto, coa súa peza teatral, hoxe ás 20.30 h na Fábrica.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.2. Recursos lingüísticos para un uso non sexista e igualitario da linguaxe na comunicación escrita

Neste apartado, recóllense unha serie de alternativas e propostas de cambio para evitar os recursos lingüísticos que perpetúan o sexismo na comunicación escrita, e facer un uso máis inclusivo e igualitario da linguaxe. E isto porque moitos dos textos e comunicacións escritas que realizamos, pese a que van dirixidas a todo tipo de persoas, adoitamos facer mención tan só ao masculino.

Como mostra de compromiso na consecución dunha igualdade real, debemos facer uso de recursos lingüísticos que dean visibilidade a todas as persoas que conforman este municipio.

6.2.1. Substantivos non sexuados

A continuación recóllense alternativas de substantivos non sexuados; un recurso áxil, práctico e intuitivo para incorporar o uso dunha linguaxe non sexista e igualitaria.

Algúns termos para evitar reproducir dinámicas sexistas na linguaxe son...

Asociación	Estudiantado	Presidencia
Cidadanía	Funcionariado	Persoa maior
Colectivo	Grupo	Xuventude
Comunidade	Infancia	Xente
Dirección	Mocidade	Xerencia
Equipo	Poboación	...



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

■ Os **substantivos abstractos** son aqueles que nomean emocións, sentimentos, mais tamén institucións. Son especialmente útiles cando non sabes a quen te dirixes.

■ Os **substantivos colectivos** fan referencia a un conxunto de persoas que pertencen a un mesmo grupo.

Así, non!	Así, si!
• Xerente	• Xerencia
• Secretaria	• Secretaría
• Presidente	• Presidencia
• Autor	• Autoría
• Alcalde	• Alcaldía
• Cidadán	• Cidadanía
• Xefe	• Xefatura

Así, non!	Así, si!
• Alumnos	• Alumnado
• Profesores	• Profesorado
• Traballadores	• Persoal
• Mozos	• Mocidade
• Rapaces	• Rapazada
• Clientes	• Clientela

■ Os **substantivos xenéricos** fan referencia a todas as persoas, con independencia do seu sexo ou xénero.

Así, non!	Así, si!
• Home	• Persoa
• Neno	• Crianza
• Afectado	• Vítima

Son xenéricos os grupos conformados polo substantivo **persoa** ou **persoal** máis un **adxectivo**. É un recurso moi práctico para construír fórmulas non sexistas.

Así, non!	Así, si!
• Expertos	• Persoas expertas
• Asalariados	• Persoal asalariado
• Interesados	• Persoas interesadas
• Directores	• Persoal directivo
• Asociados	• Persoas asociadas



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

Tamén funciona como xenérico o uso de **frases preposicionais acompañadas dun substantivo abstracto**.

Así, non!	Así, si!
• Cualificado	• Persoa con cualificación
• Discapacitado	• Persoa con discapacidade
• Indocumentado	• Persoa sen documentación
• Propietario	• Persoa con propiedades
• Afiliado	• Persoa con filiación
• Titulado	• Persoa con titulación
• Adoptado	• Persoa en adopción
• Autorizado	• Persoa con autorización

6.2.2. Perífrases

As perífrases son un conxunto de palabras que expresan unha idea que podería ser manifestada a través de menos palabras ou incluso dunha soa. Porén, é unha fórmula moi práctica para evitar caer nun uso sexista da linguaxe.

Así, non!	Así, si!
• Os galegos	• A poboación galega
• O home	• O ser humano
• Os profesores	• O equipo docente
• Os concelleiros	• A corporación municipal
• Os traballadores	• O persoal traballador
• Os inmigrantes	• As persoas migrantes
• Os beneficiarios	• As persoas beneficiarias
• Os médicos e as enfermeiras	• O persoal médico e de enfermaría



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.2.3. Formas impersoais

Son fórmulas para unha construción gramatical máis inclusiva e igualitaria. Este recurso fai alusión ao emprego de pronomes e determinantes sen marcas de xénero, ao uso de estruturas con “se”, o emprego do imperativo, o uso do suxeito tácito etc. Tamén se poden omitir ou substituír pronomes e artigos por formas non marcadas.

E...que pasa coa @? E co *? E coa X?

Se ben fai un tempo que se estendeu o uso da @ como símbolo da inclusión dos dous xéneros, este non é un signo gramatical admitido; nin a RAE nin a RAG recoñecen o seu uso. Así e todo, pode empregarse en comunicacións informais, que busquen a empatía e conexión directa co público, especialmente coa mocidade. O mesmo acontece co * e coa X. Pódense empregar para neutralizar o sexismo na linguaxe en texto e contextos informais, mais non en documentos formais ou administrativos.

Exemplos

• nen@	alumn@
nosotr*s	el*s
arroupad@	emancipad@
todxs	xuntxs
empoderadx	acompañadx

■ Pronomes e determinantes sen marcas de xénero

Así, non!

- **Os afectados** pola construción da nova rúa deberán dirixirse ao Concello.
- **Os participantes** serán recoñecidos cun premio ao seu esforzo.
- **Todos os asistentes** contarán cun título acreditativo.
- **Algún dos** presentes quere dicir algo?

Así, si!

- **A quen afecte** a construción da nova rúa, deberá dirixirse ao Concello.
- **A quen participe** recoñeceráselle o seu esforzo cun premio.
- **Cada asistente** contará cun título acreditativo.
- **Alguén** quere dicir algo?



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

■ Estructuras reflexivas con “se”

Así, non!

- *O usuario deberá abonar* o importe para acceder ao contido.
- *Cando os veciños soliciten* a súa construción, o Concello estudará a proposta.

Así, si!

- *Deberá abonarse* o importe para acceder ao contido.
- *Abonarase* o importe para acceder ao contido.
- *Cando se solicite* a súa construción, o Concello estudará a proposta.

■ O imperativo

Así, non!

- *Os veciños* deben solicitar o certificado de empadramento.
- *Os alumnos* deben enviar as solicitudes antes do vindeiro martes.

Así, si!

- *A veciñanza* debe solicitar o certificado de empadramento.
- *Cómpre solicitar* o certificado de empadramento.
- *O alumnado* debe enviar as solicitudes antes do vindeiro martes.
- *Enviade* as solicitudes antes do vindeiro martes.

■ Omisión de artigos e pronomes

Así, non!

- *Os profesionais* na materia participarán nunha xornada de recoñecemento da zona.
- *Os xornalistas* darán cobertura ao evento do venres.

Así, si!

- *Profesionais* na materia participarán nunha xornada de recoñecemento da zona.
- *Xornalistas* darán cobertura ao evento do venres.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

■ Sinónimos non androcéntricos

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none">• <i>Os outros</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>O resto</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>É de todos</i> ben sabido	<ul style="list-style-type: none">• <i>É de sobra</i> ben sabido
<ul style="list-style-type: none">• Son moi <i>distintos</i>	<ul style="list-style-type: none">• Son moi <i>diferentes</i>

■ O pasivo

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none">• <i>Os asistentes deberán amosar</i> a súa acreditación.	<ul style="list-style-type: none">• <i>Lembre amosar</i> a súa acreditación.

■ Suxeito tácito

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none">• <i>Os aspirantes</i> deben presentar o seu CV no mostrador do 2º piso.	<ul style="list-style-type: none">• <i>O CV</i> será presentado no mostrador do 2º piso.
<ul style="list-style-type: none">• <i>Os asistentes</i> deberán respectar as normas estipuladas.	<ul style="list-style-type: none">• <i>As normas estipuladas</i> deberán ser respectadas.

■ Omisión de masculinos innecesarios

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none">• O Concello está a disposición <i>de todos os membros</i> da veciñanza.	<ul style="list-style-type: none">• O Concello está a disposición <i>de toda</i> a veciñanza.
<ul style="list-style-type: none">• <i>Bos días a todos</i>. Sede <i>benvidos</i> o día de hoxe.	<ul style="list-style-type: none">• <i>Bos días</i>. Dámosvos a <i>benvida</i> o día de hoxe.
<ul style="list-style-type: none">• <i>Nosoutros</i> estamos de acordo coa inclusión doutros costumes.	<ul style="list-style-type: none">• <i>Estamos</i> de acordo coa inclusión doutros costumes.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

■ Omisión de masculinos innecesarios

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none"> • Faite socio e apóíanos co noso labor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asóciate e apóíanos co noso labor.
<ul style="list-style-type: none"> • Faite subscriptor e terás desconto nas demais publicacións. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subscríbete e terás desconto nas demais publicacións.

6.2.4. Aposicións

O emprego de aposicións, ás veces, son aclaratorias, pois visualizan dun xeito directo a quen vai dirixida a acción. Ademais, son un bo recurso para evitar o emprego de barras ou desdobrementos, os que, en ocasións, constrúen unha redacción densa. Porén, cómpre non caer nas aposicións redundantes que, como se recolle con anterioridade, acontecen cando o substantivo <<muller>> vai acompañando, puntualizando ou especificando a condición sexuada das mulleres por enriba doutras cualidades cando non é necesario.

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none"> • Todos os anotados nas xornadas deberán aboar a contía na porta de acceso ao recinto. 	<ul style="list-style-type: none"> • As persoas anotadas nas xornadas, tanto homes como mulleres, deberán aboar a contía na porta de acceso ao recinto.
<ul style="list-style-type: none"> • Os diplomáticos e as mulleres tradutoras acompañarán ao ministro na súa ruta polos xardíns. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os diplomáticos e as tradutoras acompañarán ao ministro na súa ruta polos xardíns.





6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.2.5. As dobres flexións ou desdobramentos

A mención ás persoas de ambos os dous sexos conta coa vantaxe de facer visibles a un número maior de persoas dun xeito máis directo. Porén, adoitan ser repetitivas e facer máis densa a comunicación. E, se ben é un dos recursos aos que máis se recorre, tamén é o que conta con menor aceptación, especialmente social. Por isto, e ante a existencia doutros recursos inclusivos que dinamizan o uso da linguaxe, é recomendable que se empregue o desdoblamento excepcionalmente, cando a oposición de xéneros é un factor relevante e necesario. Por exemplo, cando se fai mención a datos desagregados por sexo: o 40% das alumnas aproban o carné de conducir no primeiro intento, fronte ao 25% dos alumnos. Cando se faga uso deste recurso, cómpre alternar os dous xéneros gramaticais co gallo de non dar prioridade a un sobre o outro. Así e todo, é máis axeitado o uso de substantivos xenéricos, do feminino ou desdobramentos, que o emprego do masculino como xenérico.

E...que hai de 'elle' e a terminación con 'e'?

É necesario ter en conta que hai persoas que non se identifican con ningún dos dous xéneros –nin co masculino nin co feminino– e, polo tanto, prefiren ser tratadas con alusións neutras. Se ben en contextos de activismo e máis informais comeza a empregarse o pronome “elle” –da fusión do pronome “el” e o pronome “ela”– así como a substitución das letras “a” e “o” polas

letras “e” ou “i” –por exemplo, riquiñes no canto de riquiños ou riquiñas–, o certo é que o seu uso non está aceptado oficialmente. Isto impide ou dificulta o seu uso no ámbito máis formal, institucional e administrativo. Polo tanto, aconséllase recorrer ás formas máis neutras da linguaxe posible, das que podedes atopar exemplos ao longo dos apartados anteriores.

Así, non!

- *Os veciños* queixáronse da tala indiscriminada de árbores.

Así, si!

- *A veciñanza* queixouse da tala indiscriminada de árbores.
- *Os veciños e as veciñas* queixáronse da tala indiscriminada de árbores.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Os opositores</i> reciben desilusionados as novas sobre as votacións. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>As opositoras e os opositores</i> reciben con desilusión as novas sobre as votacións.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Os hostaleiros</i> lamentan as restricións para estas festas, tildándoas de “moi severas”. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Os hostaleiros e hostaleiras</i> lamentan as restricións para estas festas, tildándoas de “moi severas”. • <i>A hostalería</i> lamenta as restricións para estas festas, tildándoas de “moi severas”.
<ul style="list-style-type: none"> • Convócanse tres prazas de <i>limpadora</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convócanse tres prazas de <i>persoal de limpeza</i>. • Convócanse tres prazas de <i>limpador/a</i>.

6.2.6. Barra

É un dos recursos empregados con maior frecuencia, pois é moi útil para incluír ambos os dous sexos economizando o espazo e sen facer un desdoblamento completo. Nas comunicacións formais, institucionais e desde as Administracións públicas, adoita empregarse en encabezados de cartas, en formularios, en textos esquemáticos, en notificacións, instancias, impresos, convocatorias de emprego etc. Non obstante, o seu uso dificulta a lectura, de xeito que non pode ser a técnica predominante de uso, pois convertería en ilexibles moitos documentos. Ademais da barra, poden empregarse tamén parénteses ().

Exemplos do uso da barra	Exemplos alternativos
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Os/As usuarios/as</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>As persoas usuarias</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Veciños/as</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Veciñanza</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nacido/a</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lugar de nacemento</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Domiciliada/o</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Con domicilio en Enderezo</i>



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

Exemplos do uso da barra	Exemplos alternativos
• Estimados/as	• Con estima
• Compañeiros/as	• Camaradas
• Os/as nenos/as	• As crianzas A infancia

6.2.7. Feminización e masculinización dos oficios e profesións tradicionalmente asignados a un dos xéneros

Se ben as mulleres levan décadas desempeñando traballos tradicionalmente identificados coa poboación masculina, ás veces, tanto na linguaxe verbal como na escrita, cústanos empregar fórmulas inclusivas nas que se lles dea visibilidade ás mulleres. Así, a continuación recolleemos algunhas equivalencias de oficios e profesións que, aínda cando se refiren a mulleres, adoitan nomearse en masculino.

Así, non!	Así, si!
• O arquitecto <i>A arquitecto</i>	• O arquitecto A arquitecta
• O avogado <i>A avogado</i>	• O avogado A avogada
• O xuíz <i>A xuíz</i>	• O xuíz A xuíza
• O enxeñeiro <i>A enxeñeiro</i>	• O enxeñeiro A enxeñeira
• O decano <i>A decano</i>	• O decano A decana
• O agrónomo <i>A agrónomo</i>	• O agrónomo A agrónoma
• O médico <i>A médico</i>	• O médico A médica
• O técnico <i>A técnico</i>	• O técnico A técnica
• O notario <i>A notario</i>	• O notario A notaria
• O árbitro <i>A árbitro</i>	• O árbitro A árbitra
• O músico <i>A músico</i>	• O músico A música



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.3. Algunhas recomendacións para o emprego de recursos nos documentos e demais escritos

A continuación, recompílanse algunhas recomendacións no emprego dos recursos gramaticais que vimos ata o de agora nas comunicacións escritas, co gallo de evitar facer un uso sexista e non inclusivo da linguaxe. Así, recóllense algunhas pautas e ideas para a elaboración de solicitudes, inscricións, instancias, cuestionarios, notas de aviso, ofertas de emprego, convocatorias, concursos, subvencións, axudas, bolsas, convenios, correos electrónicos, cartas, a elaboración de contidos para redes sociais, notas de prensa, carteis e materiais divulgativos etc., así como a denominación da estrutura administrativa (identificativos e tarxetas de presentación, oficinas, departamentos, servizos etc.).

6.3.1. Formularios e impresos

Aplicable a solicitudes, instancias, inscricións etc. Trátase de documentos abertos, dirixidos ás administracións ou entidades e que utilizan persoas indeterminadas, tanto mulleres como homes. Funcionan a modo de formulario.

■ Evitar o emprego do masculino como xenérico

Así, non!

- O beneficiario
- Sinatura do solicitante

Así, si!

- A persoa beneficiaria
- Sinatura
- Sinatura do/a solicitante
- Sinatura da persoa solicitante



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

■ Empregar expresións neutras, impersoais e xenéricas

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none"> • Nado en 	<ul style="list-style-type: none"> • Nado/a en
<ul style="list-style-type: none"> • Inscrito na actividade 	<ul style="list-style-type: none"> • Inscrito/a na actividade • Con inscrición na actividade

Empregar o desdoblamento e as barras ante a ausencia de alternativas na redacción e/ou por aforro do espazo

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none"> • Nome do interesado 	<ul style="list-style-type: none"> • Nome do/a interesado/a • Nome da persoa interesada
<ul style="list-style-type: none"> • Enderezo do solicitante 	<ul style="list-style-type: none"> • Enderezo do/a solicitante • Enderezo da persoa solicitante

Empregar substantivos abstractos, o organismo ou a sección á que se dirixe no canto de ao cargo

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none"> • Director 	<ul style="list-style-type: none"> • Dirección
<ul style="list-style-type: none"> • Decano 	<ul style="list-style-type: none"> • Decanato
<ul style="list-style-type: none"> • Secretario 	<ul style="list-style-type: none"> • Secretaría
<ul style="list-style-type: none"> • Alcalde 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcaldía
<ul style="list-style-type: none"> • Conselleiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Consellería



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.3.2. Documentos dirixidos a persoas específicas

Aplicable a cartas, correos electrónicos, certificados, invitacións etc. Son documentos pechados dirixidos a persoas específicas. Nestes casos, a redacción debería adecuarse ao xénero da persoa á que vai dirixida, así como da persoa que a asina.

- Empregar o xénero gramatical correspondente á persoa concreta á que se dirixe.

Así, non!

- O Concello de Oleiros dálle a benvinda *ao técnico* Laura Pazos
- Rexistrada a inscrición *do novo socio* Tamara Lago.

Así, si!

- O Concello de Oleiros dálle a benvinda *á técnica* Laura Pazos.
- Rexistrada a inscrición *da nova socia* Tamara Lago.

- Para o envío xenérico e masificado, é aconsellable facer dous modelos de documento, un por cada xénero gramatical. Tamén se pode facer uso do desdoblamento con ou sen barras.

Así, non!

- Señor
- Don
- Prezado veciño
- Estimado compañeiro

Así, si!

- Señor/Señora
- Sr./Sra.
- Don/Dona
- Prezado/a veciño/a
- Estimado/a compañeiro/a



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

- Na sinatura e/ou indicación de cargo e/ou remitente, recoméndase facer uso de substantivos abstractos ou referenciando o sexo que corresponda á persoa que ocupa o cargo

Así, non!

- Asinado...
Concelleiro de Igualdade

- En nome do *técnico* de persoal

Así, si!

- Asinado...
Concellería de Igualdade

- Asinado...
Claudia González
Concelleira de Igualdade

- En nome do *Servizo Técnico de Persoal*
- En nome de *Roberto Pernas, técnico de persoal*

6.3.3. Documentos dirixidos a un colectivo ou grupo de persoas

Aplicable a cartas, correos electrónicos, certificados, invitacións, circulares, avisos, anuncios, convocatorias de contratación, subvencións, convenios, convocatoria de reunións etc. Neste caso, son documentos pechados dirixidos a un colectivo ou grupo de persoas que contempla a presenza de mulleres e homes. Deste xeito, a redacción deberá representar ambos xéneros gramaticais.

- Evitar o emprego do masculino como xenérico

Así, non!

- Convocatoria de contratación pública para *traballadores sociais* con formación en participación social.

Así, si!

- Convocatoria de contratación para *persoal de Traballo Social* con formación en participación social.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

■ Evitar o emprego do masculino como xenérico

Así, non!

- Infórmase **aos veciños** que xa teñen á súa disposición rede wifi en todas as bibliotecas municipais.

Así, si!

- Infórmase **ás/aos veciñas/os** que xa teñen á súa disposición rede wifi en todas as bibliotecas municipais.
- Infórmase **á veciñanza** que xa ten á súa disposición rede wifi en todas as bibliotecas municipais.

■ Facer uso de pronomes sen marca de xénero ou construcións impersoais

Así, non!

- **Os interesados** deberán presentar o seu título acreditativo na oficina de contratación.

- Búscanse **técnicos en urbanismo**

Así, si!

- **As persoas interesadas** deberán presentar o seu título acreditativo na oficina de contratación.
- **A quen interese**, deberá presentar o seu título acreditativo na oficina de contratación.
- **Deberase presentar** o título acreditativo na oficina de contratación.

- Búscase **persoal técnico en urbanismo**
- Búscanse **persoas con formación en urbanismo**
- Búscase **perfil con formación en urbanismo**



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

■ Posto que adoitan ser documentos extensos e complexos, recoméndase non empregar o desdoblamento e o uso de barras.

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none"> • Traballador/a • Traballador e/ou traballadora 	<ul style="list-style-type: none"> • Persoal traballador • As persoas traballadoras
<ul style="list-style-type: none"> • Formador/a 	<ul style="list-style-type: none"> • Persoal formador
<ul style="list-style-type: none"> • Os/as técnicos/as interesados/as 	<ul style="list-style-type: none"> • O persoal técnico interesado

■ Na sinatura e/ou indicación de cargo e/ou remitente, recoméndase facer uso de substantivos abstractos ou referenciando o sexo que corresponda á persoa que ocupa o cargo.

Así, non!	Así, si!
<ul style="list-style-type: none"> • Convoca... Concelleiro de Obras Públicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Convoca... Concellería de Obras Públicas
<ul style="list-style-type: none"> • Asinado... Xefe do Departamento de Contratación 	<ul style="list-style-type: none"> • Convoca... Martín Seoane Concelleiro de Obras Públicas
	<ul style="list-style-type: none"> • Asinado... Xefatura de Contratación
	<ul style="list-style-type: none"> • Asinado... Óscar Leal, xefe do Departamento de Contratación
	<ul style="list-style-type: none"> • Asinado... Laura Pazos, xefa do Departamento de Contratación



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.3.4. Textos e documentos xurídicos, normativos e legais

Inclúe resolucións, ditames, regulamentos, estatutos, normativas, instrucións etc. Estes non adoitan apelar a persoas concretas e, ao tempo, tenden facer referencia a cargos persoais e órganos de xestión. Ademais, este tipo de textos e documentos adoitan ter unha duración a máis longo prazo e estable que o resto de documentación que se poida elaborar. Polo tanto, debe representar ambos xéneros gramaticais pois, tanto a persoa á que vai dirixido como o cargo ou órgano de xestión ao que fai referencia, poden variar na súa composición ao longo do tempo. Isto é, poden ser ocupados por mulleres e homes en diferentes momentos.

■ Empregar alternativas ao masculino xenérico

Así, non!

- É deber do Consello Interdepartamental solucionar as problemáticas que poidan xurdir entre **os traballadores** dos diferentes servizos.

- A asociación deberá garantir o acceso en igualdade de condicións e oportunidades **a todos os cidadáns** que residan no municipio.

- Artigo 1. Ámbito de aplicación. Esta normativa será de aplicación **aos traballadores** que presenten os seus servizos por conta allea e no ámbito de organización e dirección doutra persoa, física ou xurídica, denominada **empresario**.

Así, si!

- É deber do Consello Interdepartamental solucionar as problemáticas que poidan xurdir entre **o persoal traballador** dos diferentes servizos.

- A asociación deberá garantir o acceso en igualdade de condicións e oportunidades **a toda a cidadanía** que resida no municipio.

- Artigo 1. Ámbito de aplicación. Esta normativa será de aplicación **ao persoal traballador** que presente os seus servizos por conta allea e no ámbito de organización e dirección doutra persoa, física ou xurídica, denominada **empresario/a | persoa empresaria | persoal empresario**.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

Empregar expresións impersoais mediante cambios na redacción ou omitindo o suxeito ou complemento.

Así, non!

- Todos *os veciños* teñen dereito a votar nas eleccións de acordo aos principios do sufraxio universal.

- *Os membros* da Comisión deberán cumprir os requisitos fixados na normativa vixente.

Así, si!

- *A veciñanza* ten dereito a votar nas eleccións de acordo aos principios do sufraxio universal.

- *No municipio*, tense dereito a votar nas eleccións de acordo aos principios do sufraxio universal.

- *As persoas* que conformen a Comisión deberán cumprir os requisitos fixados na normativa vixente.

- *Quen* forme parte da Comisión deberá cumprir os requisitos fixados na normativa vixente.

■ Empregar os desdobramentos e o emprego de barras tan só cando non haxa termos colectivos ou xenéricos dispoñibles. Así e todo, evitar a frecuencia no seu uso para maior claridade do texto.

Así, non!

- *O xerente* deberá presentar un informe mensual *ao alcalde*.

- *O xefe* de servizo de cada un dos departamentos municipais deberá designar a *un membro* do seu persoal da forma que estime oportuna.

Así, si!

- *O/A xerente* deberá presentar un informe mensual *a Alcaldía*.

- *A Xerencia* deberá presentar un informe mensual *a Alcaldía*.

- *A Xefatura* de servizo de cada un dos departamentos municipais deberá designar *unha persoa responsable* da forma que estime oportuna.

- *O xefe ou xefa* de servizo deberá designar *unha persoa en representación* do departamento da forma que estime oportuna.



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

6.3.5. Notas de prensa, publicacións en plataformas dixitais, carteis e materiais divulgativos

Inclúe informacións, anuncios e novas en calquera medio de comunicación así como nas diferentes plataformas dixitais (redes sociais, páxina web, espazo virtual etc.). En ocasións, a necesidade do inmediato e a rapidez na publicación fai que non se preste atención a todas as formas gramaticais empregadas, de forma que, ás veces, faise un uso non inclusivo da linguaxe. Para evitar estas dinámicas, recoméndase ter en conta unha serie de pautas moi sinxelas.

Evitar o uso do masculino como xenérico. Se ben é importante ao longo de todo o texto, é fundamental en titulares e anuncios.

Así, non!

- Máis de mil **veciños** concéntranse en repulsa á guerra.

- **Os profesores** manifestan que os recursos para o curso non son suficientes.

Así, si!

- Máis de mil **veciños e veciñas** concéntranse en repulsa á guerra.

- Máis de mil **persoas do municipio** concéntranse en repulsa á guerra.

- **O profesorado** manifesta que os recursos para o curso non son suficientes.

- **O persoal docente** manifesta que os recursos para o curso non son suficientes.





6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

- Buscar fórmulas alternativas ao desdoblamento, especialmente fórmulas que avoguen polo principio de economía lingüística sen caer no masculino xenérico.

Así, non!

- *Os alumnos e as alumnas* retoman as clases despois de meses de parón.
- *Os xuíces e as xuízas* denuncian a falta de liberdade na súa profesión.
- *Os traballadores e traballadoras* ven como un fracaso a falta de acordo.

Así, si!

- **O alumnado** retoma as clases despois de meses de parón.
- **O poder xudicial** denuncia a falta de liberdade na súa profesión.
- **O persoal traballador** ve como un fracaso a falta de acordo.

- Evitar o emprego de barras e recursos como a “@”, o “x”, o “e” ou o “i”, a non ser que se empregue como estratexia publicitaria ou comunicativa*.

*Se ben é certo que as publicacións en redes sociais adoitan ser máis flexibles e informais, recoméndase non abusar delas e empregar alternativas aceptadas pola RAE e a RAG, especialmente por fórmulas que avoguen polo principio de economía lingüística sen caer no masculino xenérico.

Así, non!

- A peza teatral vai dirixida *a nen@s* de educación infantil.
- *Xs refuxiadxs acollidxs* comezarán a chegar a partir do martes.

Así, si!

- A peza teatral vai dirixida **a crianzas** de educación infantil.
- **As persoas refuxiadas** acollidas comezarán a chegar a partir do martes.





6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

- Empregar formas de expresión inclusivas e non sexistas, que retraten a diversidade de persoas, en especial en notas informativas e/ou publicitarias sobre eventos, actividades e servizos que van dirixidos á cidadanía.

Así, non!

- Queres *ser xogador* de baloncesto? Anótate, estámoste agardando!
- O obradoiro vai dirixido *a alumnos* maiores de 16 anos.

Así, si!

- Queres *xogar* ao baloncesto? Anótate, estámoste agardando!
- O obradoiro vai dirixido *ao alumnado* maior de 16 anos.

6.4. Indicadores para a avaliación da linguaxe empregada

Para verificar que se están empregando métodos de comunicación inclusivos e non sexistas, cómpre revisar e avaliar de cando en vez os diferentes documentos e textos publicados ata o momento, coa finalidade de detectar se se está incluíndo a transversalidade de xénero en todos eles. Para facilitar esta tarefa, a continuación recóllense unha serie de indicadores -en forma de preguntas- que axudarán a detectar os erros cometidos e a introducir melloras na súa redacción.

Pregunta	Resposta	
	SI	NON
1 Faise uso do masculino como falso xenérico?		
2 Faise uso de vocábulos que xeran confusión na interpretación das persoas ás que fan referencia?		
3 Adoita resaltarse dos homes a súa profesión ou cargo e as mulleres aparecen referenciadas polo seu sexo e xénero?		
4 Acompáñase o termo <<muller>> ás calidades ou profesións cando se fala do xénero feminino?		



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

Pregunta	Resposta	
	SI	NON
5 Alúdese ás mulleres dunha forma que poidan sentirse representadas?		
6 Empréganse perífrases como fórmulas para que todas as persoas se sintan representadas?		
7 Noméanse os cargos e profesións unicamente co substantivo masculino?		
8 Empréganse substantivos xenéricos e abstractos á hora de nomear os cargos, profesións ou servizos nos textos?		
9 Recórrese ao emprego de formas impersonais que retratan a cidadanía no seu conxunto con independencia do seu xénero?		
10 Empréganse fórmulas de trato igualitarias e simétricas ao nomear a mulleres e homes?		
11 Dáselle visibilidade ás mulleres en ocupacións afastadas dos roles de xénero?		
12 Alternase o xénero gramatical cando se fai uso do desdoblamento ou cando se nomea a mulleres e homes?		
13 Personalízase o documento de tal forma que se nomee en feminino ou en masculino o documento en función do xénero da persoa á que vai dirixido o documento?		
14 Realízanse xogos de palabras que poden retratar estereotipos sexistas?		
15 Empréganse refráns e frases feitas que poden retratar estereotipos sexistas?		
16 Adoitan resaltarse atributos físicos e estéticos das mulleres cando os textos versan sobre elas?		
17 As mulleres aparecen referenciadas polo seu nome e apelidos?		
18 As mulleres aparecen retratadas en función á súa relación cos homes?		
19 Abúsase do emprego da barra e outras formas de desdoblamento?		



6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

E... que facemos coa comunicación oral?

A continuación recóllense unha serie de recomendacións para establecer unha comunicación oral igualitaria e inclusiva.

1. Diríxete a todas as persoas presentes no espazo ou na conversa. Para isto, **non empregues o masculino como fórmula xenérica** e establece contacto visual con todas as persoas para que se sintan integradas nas dinámicas. Neste contexto é práctico recorrer aos **substantivos xenéricos e ao desdoblamento**, pois fan visibles a maioría de persoas en sinal de cortesía.

Exemplo: señores e señoras, distinguidas persoas, veciñas e veciños, veciñanza, mozas e mozos, mocidade, traballadores e traballadoras, persoal laboral etc.

2. Emprega **maneiras equitativas e igualitarias para dirixirte ás persoas**, con independencia do seu xénero. Isto é, emprega as mesmas formas para dirixirte a mulleres e a homes, **sen o emprego de fórmulas de cortesía diferenciadas**, o mesmo ton etc.

Exemplo: Bo día, señor Manuel. Bo día, señora Esther.

Desculpe vostede, podería ensinarme o seu DNI?
Por favor, vostede tamén.





6. Uso da linguaxe na comunicación escrita

3. Valora a intervención de todas as persoas por igual. *Non interrompas as intervencións cando fala unha muller* ou non lle prestes menos atención ás súas posturas ou argumentos.

Exemplo: Grazas por compartir connosco a túa postura, Xavi. Carmen, a túa posición paréceme moi interesante. Grazas por achegar outra perspectiva de como ver as cousas.

4. Busca que todas as persoas interveñan. Por mor da educación diferencial, mulleres e homes adoitan ocupar os espazos e os tempos dun xeito diferente, quedando relegadas as mulleres, polo xeral, a un segundo plano. Polo tanto, incentiva que todas as persoas participen da conversa e que expresen a súa opinión.

Exemplo: Bo debate sobre o asunto que estamos mantendo aquí. Susana, ti que pensas? Gustaríame escoitar a túa opinión.

5. Se nalgún momento queres *referirte ás mulleres como colectivo*, ten en conta que son o 50% da poboación mundial. Polo tanto, escolle ben o contexto. Ademais, é aconsellable que *evites a palabra “muller” en singular* en referencia á poboación feminina. **Emprega “mulleres”, en plural.** Non existe un modelo único e estándar, as mulleres son diversas e plurais.

Exemplo: Día Internacional das Mulleres

Algunhas mulleres galegas adoitan empregar fórmulas...

▼ 7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

As imaxes retratan momentos, fragmentos da realidade, mais tamén transmiten mensaxes e constrúen significados. Cando unha imaxe e o texto que a acompaña, ou viceversa, manteñen unha relación de simetría, o labor de interpretar a mensaxe que se quere transmitir tórnase máis sinxela.

As imaxes ofrecen información antes que os textos. Deste xeito, se as imaxes que se transmiten son sexistas ou estereotipadas, por moito que o texto que vai con elas non o sexa, estas terán un impacto sobre o significado e a percepción da realidade.

Así, unha representación plural, inclusiva e non sexista é fundamental para a incorporación da perspectiva de xénero ás imaxes empregadas. É por isto que cómpre que non se faga uso de imaxes estereotipadas, nas que se transmitan roles e mandatos de xénero. Pola contra, débese avogar polo emprego de imaxes inclusivas, non discriminatorias, igualitarias e non sexistas, que retraten a diversidade de corpos, idades, etnias, xénero etc. existentes.

Imaxes a revisar por parte das diferentes entidades:

- ▶ **Campañas publicitarias e de sensibilización**
- ▶ **Ofertas de emprego**
- ▶ **Anuncios**
- ▶ **Novas en xornais**
- ▶ **Publicacións en redes sociais**
- ▶ **Páxina web**
- ▶ **Etc.**

Transmitir o
compromiso
coa igualdade a
través das imaxes
empregadas é
fundamental!



7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

7.1. Técnicas que perpetúan o sexismo na linguaxe iconográfica e no tratamento das imaxes

Nesta sección, imos ver diferentes técnicas que se empregan no tratamento das imaxes que perpetúan o sexismo e os estereotipos de xénero.

7.1.1. O masculino como xenérico

■ Ademais do emprego que se fai do masculino como xenérico e universal na comunicación escrita e oral, na comunicación a través das imaxes adoita reproducirse a mesma concepción. E isto ten que ver cunha imaxe androcéntrica de ler o mundo: desde o prisma masculino.

Por isto, é necesario que se avogue por unha presenza equitativa e igualitaria de mulleres e homes en todas as súas imaxes, ben sexa para anunciar unha oferta de emprego, unha actividade, un acción formativa, un servizo, un concurso, unha competición etc. Isto tórnase especialmente necesario cando a área á que se fai alusión está moi masculinizada ou moi feminizada. Por exemplo, se no cartel publicitario para asociarte a un club deportivo tan só aparecen rapaces ou homes representados, as rapazas e mulleres poden sentirse excluídas do dito reclamo. Ou, por exemplo, se en actividades de voluntariado tan só aparecen mulleres retratadas, os homes poden sentir que a mensaxe non vai con eles.



7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

Exemplos



Por outra banda, tampouco podemos esquecernos da utilización de imaxes dun determinado canon de beleza (hexemónico) ou corpos que se afastan da realidade e diversidade da cidadanía. Polo tanto, é importante que estas imaxes sexan plurais e sen ningún tipo de discriminación.

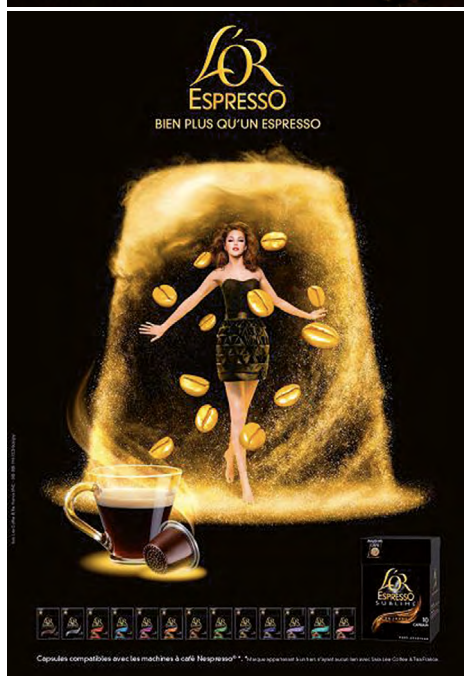
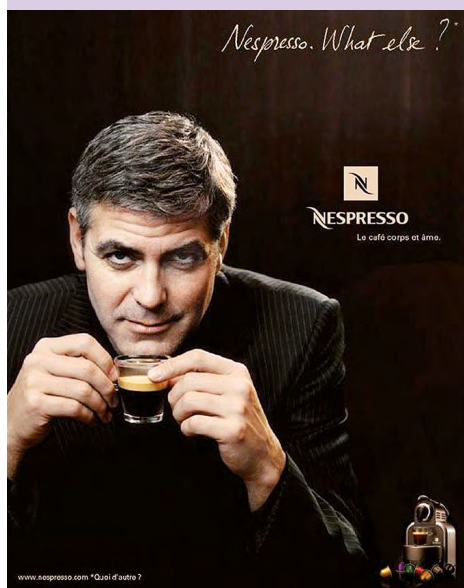
7.1.2. O emprego estereotipado da función das imaxes

- As imaxes poden ser de diferentes tipos (figurativas, simbólicas, abstractas) e ter diferentes funcións (explicativas, verificativas, redundantes, suxestivas, estéticas, recreativas etc.).

Pois ben, os estudos realizados con perspectiva de xénero ao longo de varias décadas puxeron de manifesto que, mentres adoitan empregarse imaxes de homes para as funcións explicativas, redundantes e verificativas, para as funcións suxestivas, estéticas, recreativas e lúdicas, tenden empregarse imaxes de mulleres e personaxes femininos.

7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

Exemplos



Pero, como detecto se estou a facer un uso sexista das imaxes?

Faite estas preguntas: ▼

- As persoas ás que pretendo representar, vanse sentir identificadas coa imaxe?
- O meu retrato transmite estereotipos sexistas?
- Estou visibilizando a diversidade de persoas que hai na sociedade en canto a xénero, corpos, idades, etnias etc.?
- As mulleres e homes que retrato seguen a aparecer en profesións e tarefas tradicionalmente asignadas?
- As mulleres aparecen sexualizadas ou cousificadas?

Polo tanto, para un tratamento igualitario, non estereotipado, non sexista e non discriminatorio das imaxes, estas deben empregar persoas de ambos xéneros con independencia da función ou mensaxe que se queira transmitir coa imaxe. Tan só así combateranse os estereotipos sexistas.

7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

7.1.3. O sexismo nos planos

■ Os planos son diferentes en función ao tipo de encadre e a aproximación da cámara ao que se está retratando. Os planos poden ser afastados (de conxunto, xerais); intermedios (enteiros, tres cuartos); ou próximos (medios, primeiro plano, plano detalle etc.).

Por exemplo, na publicidade adoitan empregarse os planos máis próximos cando se retratan mulleres que cando se retratan homes. O obxectivo adoita ser unha sexualización, erotización e cousificación dos seus corpos, especialmente dalgunhas parte tales como beizos, cus, pernas, peitos etc. De tal xeito, emprégase o corpo da muller como obxecto de reclamo.

O mesmo acontece co ángulo ou posición da cámara. O ángulo pode ser normal (a cámara á mesma altura dos ollos do personaxe), picado (desde arriba cara abaixo) ou contrapicado (desde abaixo cara arriba). É habitual que as mulleres aparezan retratadas con ángulo en picado, pois este ángulo fai que o enfocado semelle máis pequeno. Pola contra, adoita retratarse aos homes con ángulo contrapicado, pois este ángulo engrandece o que se enfoca.

Exemplos



Para un tratamento igualitario afastado da sexualización e cousificación sobre os corpos das mulleres, o encadre, o ángulo e a aproximación da cámara deben responder a criterios funcionais, informativos ou estéticos, mais que non degraden as persoas nin fagan un uso sexista e diferencial en base ao xénero.

7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

7.1.4. Os xogos de cores e luces con marca de xénero

■ Si, as luces e as cores tamén conteñen un valor expresivo e descritivo, axudan a recrear atmosferas e sensacións. Unha iluminación suave é agradable e transmite benestar, mentres que unha luz escura transmite sensación de dureza e pode chegar a ser ameazante. Así mesmo, as cores cálidas estimulan e fan parecer os espazos máis grandes e próximos, mentres que as cores frías transmiten un efecto sedante e fan que os espazos semellen máis pequenos e afastados.

As cores e luces empregadas tamén adoitan ter un nesgo sexista, pois tenden a empregarse cores cálidas e luces suaves cando as que aparecen retratadas son mulleres. Pola contra, cando se retratan homes, adoitan empregarse cores frías e luces escuras.

Exemplos



7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

7.1.5. A escenografía diferencial en base ao xénero

- Os decorados, os espazos, a escena seleccionada, os obxectos e instrumentos que aparecen, as vestimentas, os xestos, as poses etc. son elementos que tamén constrúen o significado e o discurso. As expresións faciais, a postura corporal e a posición das mans son, por exemplo, elementos clave para interpretar a mensaxe que se quere transmitir.

Polo xeral, as mulleres adoitan ser retratadas dun xeito máis informal, máis próximo e familiar, mentres que os homes tenden aparecer retratados desde posturas máis formais, serias, profesionais e distantes. Así mesmo, os homes adoitan aparecer en posturas que transmiten seguridade en si mesma e calma, mentres que as mulleres adoitan aparecer reflectidas con actitudes máis infantís e vulnerables. Ademais, os homes soen aparecer representados dunha forma máis activa (mirando directamente a cámara, de pé, andando ou en movemento, en primeiro plano...) mentres as mulleres o fan dunha forma máis pasiva (sentadas ou deitadas, coa mirada baixa ou no horizonte, brazos e/ou pernas cruzadas, en segundo plano...).

Exemplos



En prol do compromiso coa igualdade de oportunidades entre mulleres e homes, é necesario que as administracións públicas e demais entidades fagan retratos de mulleres e homes simétricos, non diferenciados en función do xénero, promovendo a imaxe de mulleres activas, con iniciativa e en movemento, con actitudes de seguridade e forte presenza. Ademais, na composición da imaxe non é importante tan só o número de mulleres e homes

7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

que aparecen retratados, que tamén, senón o lugar que se lle asigna. Isto é, quen está diante e quen detrás, quen mira cara o fronte ou directamente a cámara e quen non, a colocación, se están de pé, de lado, de fronte, de costas, en posición sentada ou deitada etc.

7.2. A transmisión de estereotipos sexistas e mandatos de xénero

Cada vez contan con menor aprobación e, paseniñamente, vanse facendo menos frecuentes, pero aínda abundan as imaxes que transmiten estereotipos e roles de xénero, asociando os homes co espazo do público e o ocio e a mulleres co espazo do privado e as accións emotivas e humanitarias.

Exemplos



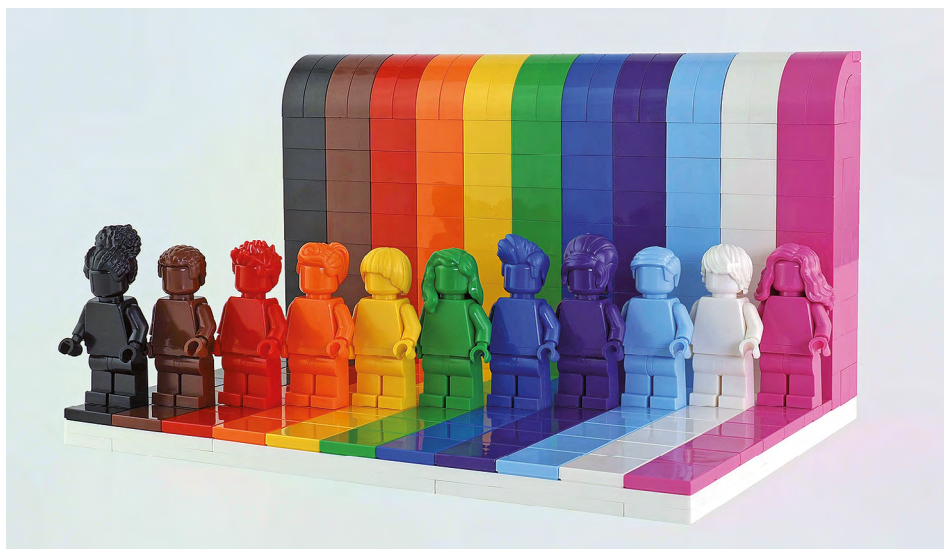
Polo tanto, cómpre que desde as administracións e demais entidades se contribúa a desmontar tales mandatos a través de retratar a homes e mulleres en espazos nos que tradicionalmente non estiveron presentes. Por exemplo, retratar a mulleres en campos científicos, tecnolóxicos, deportivos e profesións masculinizadas, e a homes desempeñando tarefas de coidados, labores domésticas, profesións tradicionalmente feminizadas etc., coas que promover a corresponsabilidade. É importante, ademais, o emprego de imaxes nas

que aparezan mulleres e homes interactuando en harmonía, cooperando e colaborando en diferentes actividades, áreas e tarefas tanto do espazo público como do espazo privado.

7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

Pero...como incorporar a perspectiva de xénero nas imaxes? ▼

- ▶ Dálle visibilidade ás mulleres na túa área e/ou entidade.
- ▶ Retrata ás persoas en relación ás súas accións, actividades e profesións, e non por mor da súa aparencia física e estética.
- ▶ Evita as imaxes que reproducen estereotipos sexistas e roles de xénero.
- ▶ Fai que o discurso en prol da igualdade sexa coherente coas imaxes que se amosan.
- ▶ Evita os trazos sexistas na composición das imaxes tales como os planos, ángulos, cores, escenarios, xestos, posturas etc.
- ▶ Dálle visibilidade a mulleres e homes en ámbitos nos que non adoitan estar presentes.
- ▶ Amosa imaxes nas que todo tipo de persoas colaboran e cooperan.
- ▶ Representa ás persoas con simetría. Isto é, ofrece imaxes que denoten igualdade, co mesmo nivel de protagonismo e o mesmo plano.
- ▶ Retrata a diversidade e a pluralidade que existe na sociedade: persoas, idades, etnias, corpos, estilos de vida, capacidades etc.





7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

7.3. Indicadores para a avaliación da linguaxe iconográfica empregada e o tratamento das imaxes

Ao igual que no anterior apartado, para verificar se se está facendo uso dunha linguaxe iconográfica inclusiva e un correcto tratamento das imaxes e, polo tanto, estase a incluír a transversalidade de xénero, a continuación recóllense unha serie de indicadores en forma de preguntas que axudarán a detectar os erros cometidos e a introducir melloras de cara ás imaxes e o seu tratamento que se realice no futuro.

INDICADORES PARA A AVALIACIÓN

Pregunta	Resposta	
	SI	NON
1 Hai simetría e paridade na cantidade total de imaxes nas que aparecen mulleres e homes?		
2 As mulleres protagonizan a mesma cantidade de imaxes que protagonizan os homes?		
3 Faise uso de imaxes nas que só aparecen homes cando o contido tamén vai dirixido ás mulleres?		
4 Faise uso de imaxes nas que só saen homes cando as actividades tamén están protagonizadas por mulleres?		
5 As mulleres que aparecen retratadas comparten protagonismo cos homes en igualdade de condicións?		
6 Figuran mulleres compartindo espazos e protagonismo con outras mulleres?		
7 As mulleres adoitan aparecer como protagonistas das imaxes?		
8 As mulleres aparecen retratadas con roles activos?		
9 Os tipos de planos que se empregan para retratar a mulleres e homes, adoitan ser os mesmos (medio, primer plano, plano detalle etc.)?		



7. Uso da linguaxe iconográfica e o tratamento das imaxes

Pregunta	Resposta	
	SI	NON
10 Os tipos de ángulos ou posición da cámara para retratar a mulleres e homes, adoitan ser os mesmos (picado, contrapicado etc.)?		
11 Amósanse mulleres retratadas desenvolvendo tarefas tradicionalmente vencelladas aos homes?		
12 Aparecen mulleres en ámbitos públicos e profesións tradicionalmente vencelladas aos homes?		
13 Figuran homes retratados desenvolvendo tarefas tradicionalmente vencelladas ás mulleres?		
14 Aparecen homes en ámbitos privados e domésticos desenvolvendo actividades tradicionalmente vencelladas ás mulleres?		
15 Os xogos de cores e luces que se empregan son os mesmos cando se retratan mulleres e homes?		
16 Móstrase a pluralidade e diversidade de homes e mulleres que existen na sociedade en canto a idade, etnia, corpos etc.?		
17 As mulleres que saen retratadas, adoitan ser brancas e responder ao canon de beleza establecido?		
18 Os decorados e espazos seleccionados son similares cando se retratan mulleres e homes?		
19 As expresións faciais de mulleres e homes empregadas nas imaxes son similares?		





Bloque





8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Con marca de xénero		Sen marca de xénero
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
A terceiros	A terceiras	A terceiras persoas A terceiras partes
Abonado(s)	Abonada(s)	Persoa(s) abonada(s)
Administrador(es)	Administradora(s)	Administración Persoa(s) administradora(s) Persoal de administración
Administrativo(s)	Administrativa(s)	Persoal administrativo
Admitido(s)	Admitida(s)	Persoas admitidas
Adulto(s)	Adulta(s)	Persoa(s) adulta(s) Persoa(s) en idade adulta
Adxudicatario(s)	Adxudicataria(s)	A(s) parte(s) adxudicataria(s) A(s) persoa(s) adxudicataria(s) O(s) órgano(s) adxudicatario(s)
Afeccionado(s)	Afeccionada(s)	Afección Persoa(s) afeccionada(s)
Afectado(s)	Afectada(s)	Vítima(s) Parte(s) afectada(s) Persoa(s) afectada(s)
Alcalde(s)	Alcaldesa(s)	Alcaldía
Algún(s)	Algunha(s)	Alguén Algunha(s) persoa(s)
Alumno(s)	Alumna(s)	Alumnado
Ambos	Ambas	Ambas as partes
Amigo(s)	Amiga(s)	Amizade(s)
Ancián(s)	Anciá(s)	Persoa(s) de idade avanzada Persoa(s) maior(es) Xente maior
Apoderado(s)	Apoderada(s)	Apoderamento Persoa(s) apoderada(s)



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Con marca de xénero		Sen marca de xénero
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Aquel(es)	Aquela(s)	Quen
Asalariado(s)	Asalariada(s)	Persoa(s) asalariada(s) Persoal asalariado
Asesor(es)	Asesora(s)	Asesoría Persoal asesor Equipo asesor Persoa(s) asesora(s)
Autónomo(s)	Autónoma(s)	Persoa(s) autónoma(s) Persoal autónomo
Autor(es)	Autora(s)	Autoría Persoa(s) autora(s)
Auxiliar administrativo	Auxiliar administrativa	Persoal auxiliar administrativo
Avogado(s)	Avogada(s)	Avogacía Persoa(s) que exerce(n) a avogacía
Beneficiario(s)	Beneficiaria(s)	Persoa(s) beneficiaria(s) Quen se beneficia
Benvido(s)	Benvida(s)	Dámosche a benvida
Bolseiro(s)	Bolseira(s)	Persoa(s) bolseira(s) Persoa(s) beneficiada(s) da bolsa
Cualificado(s)	Cualificada(s)	Persoa(s) con cualificación
Candidato(s)	Candidata(s)	Candidaturas Persoa(s) candidata(s) Aspirante(s)
Cidadán(s)	Cidadá(s)	Cidadanía Poboación Sociedade
Cliente(s)	Clienta(s)	Clientela
Coidador(es)	Coidadora(s)	Persoas coidadoras
Colexiado(s)	Colexiada(s)	Persoa(s) colexiada(s)



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Con marca de xénero		Sen marca de xénero
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Colexio Oficial de Médicos		Colexio Oficial de Profesionais da Medicina Colexio Oficial de Médicas e Médicos
Competidor(es)	Competidora(s)	Competencia Persoa(s) competidora(s)
Concelleiro(s)	Concelleira(s)	Concellería(s)
Conselleiro(s)	Conselleira(s)	Consellería
Consultor(es)	Consultora(s)	Consultoría
Consumidor(es)	Consumidora(s)	Consumo Persoa(s) consumidora(s)
Contratado(s)	Contratada(s)	Persoal contratado Persoa(s) contratada(s)
Coordinador(es)	Coordinadora(s)	Coordinación
Delegado(s)	Delegada(s)	Delegación
Demandado(s)	Demandada(s)	Parte(s) demandada(s)
Dereito a ser tratado(s) con respecto	Dereito a ser tratada(s) con respecto	Dereito a recibir un trato respectuoso
Dereitos do home		Dereitos Humanos Dereitos das persoas
Desempregado(s)	Desempregada(s)	En situación de desemprego Persoa(s) desempregada(s)
Destinatario(s)	Destinataria(s)	Persoa(s) destinataria(s) Persoa(s) a quen se dirixe
Diplomado(s)	Diplomada(s)	Persoa(s) diplomada(s)
Director(es)	Directora(s)	Dirección Equipo directivo
Distinto(s)	Distinta(s)	Diferente(s)
Documentado(s)	Documentada(s)	Persoa(s) con documentación



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Con marca de xénero		Sen marca de xénero
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Domiciliado(s)	Domiciliada(s)	Enderezo
Don	Dona	Nome e apelidos
Elector(es)	Elector(as)	Electorado
Empadroadado(s)	Empadroadada(s)	Persoas empadroadas Persoas con empadramento
Empregado(s)	Empregada(s)	Persoal (traballador)
Emprendedor(es)	Emprendedora(s)	Persoa(s) emprendedora(s)
Empresario(s)	Empresaria(s)	Empresariado Persoas empresaria(s)
Encargado(s)	Encargada(s)	Persoal encargado Persoas encargada(s)
Enfermeiro(s)	Enfermeira(s)	Persoal de enfermería Persoal sanitario
Estar atento(s)	Estar atenta(s)	Prestar atención
Estar interesado(s)	Estar interesada(s)	Ter interese en
Estar obrigado(s)	Estar obrigada(s)	Ter a obriga Deber
Excluído(s)	Excluída(s)	Persoas excluída(s)
Experto(s)	Experta(s)	Persoas experta(s)
Fillo(s)	Filla(s)	Crianza(s) Descendencia Criatura(s)
Funcionario(s)	Funcionaria(s)	Funcionariado Persoal funcionariado
Galego(s)	Galega(s)	Poboación galega Pobo galego Persoas galega(s)
Gañador(es)	Gañadora(s)	Persoas gañadora(s)
Graduado(s)	Graduada(s)	Grao Persoas graduada(s)



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Con marca de xénero		Sen marca de xénero
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Home(s)	Muller(es)	Persoas Seres humanos
Interesado(s)	Interesada(s)	Persoa(s) interesada(s) Persoa(s) con interese
Interventor(es)	Interventora(s)	Intervención
Investigador(es)	Investigadora(s)	Persoal investigador
Licenciado(s)	Licenciada(s)	Licenciatura Persoa(s) licenciada(s)
Licitador(es)	Licitadora(s)	Persoa(s) licitante(s)
Limpador(es)	Limpadora(s)	Persoal de limpeza
Matriculado(s)	Matriculada(s)	Persoa(s) matriculada(s) Persoa(s) con matrícula
Médico(s)	Médica(s)	Persoal médico
Membro(s)		Persoa(s) integrante(s) Persoa(s) compoñente(s)
Mestre(s)	Mestra(s)	Profesorado
Moito(s)	Moita(s)	Moita xente Moitas persoas
Mozo(s)	Moza(s)	Mocidade Xuventude Poboación adolescente
Nacido(s)	Nacida(s)	Lugar de nacemento Data de nacemento Natural de
Narrador(es)	Narradora(s)	Voz/voces narradora(s) Voz/voces narrativa(s)
Neno(s)	Nena(s)	Crianza(s) Criatura(s) Infancia Poboación infantil



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Con marca de xénero		Sen marca de xénero
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
No defecto do mesmo	No defecto da mesma	No seu defecto
Os demais		O resto das persoas Outras persoas
Os que	As que	Quen
Pai(s)	Nai(s)	Familia
Político(s)	Política(s)	Clase política Persoal político
Portavoz(ces)	Portavoza(s)	Portavocía Persoa(s) portavoz(ces)
Pouco(s)	Pouca(s)	Unha minoría
Presidente(s)	Presidenta(s)	Presidencia
Profesor(es)	Profesora(s)	Profesorado Persoal docente Equipo docente
Redactor(es)	Redactora(s)	Redacción Consello de Redacción
Secretario(s)	Secretaria(s)	Secretaría
Socio(s)	Socia(s)	Persoa(s) asociada(s)
Subdirector(es)	Subdirectora(s)	Subdirección
Técnico(s)	Técnica(s)	Persoal técnico Equipo técnico Cadro de persoal técnico
Titor(es)	Titora(s)	Titoría Persoa titora
Titulado(s)	Titulada(s)	Persoa(s) titulada(s) Persoa(s) con titulación
Todo o que	Toda a que	Cada
Todo(s)	Toda(s)	Todo o mundo Toda a xente Todas as persoas A totalidade



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Con marca de xénero		Sen marca de xénero
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Traballador(es)	Traballadora(s)	Persoal (traballador) Cadro de persoal
Universitario(s)	Universitaria(s)	Comunidade universitaria Persoa(s) universitaria(s)
Usuario(s)	Usuaria(s)	Persoa(s) usuaria(s)
Vagabundo(s)	Vagabunda(s)	Persoa(s) sen fogar Persoa(s) sen teito
Veciño(s)	Veciña(s)	Veciñanza Habitante(s)
Voceiro (s)	Voceira(s)	Persoa(s) voceira(s)
Voluntario(s)	Voluntaria(s)	Voluntariado Persoa(s) voluntaria(s) Persoal voluntario
Xefe(s)	Xefa(s)	Xefatura(s)
Xestor(es)	Xestora(s)	Xestión Xestoría Persoa(s) xestora(s)
Xitano(s)	Xitana(s)	Poboación xitana
Xubilado(s)	Xubilada(s)	Persoa(s) xubilada(s) Poboación xubilada
Termos incorrectos		Termos inclusivos
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Cambio de sexo		Reasignación sexual Confirmación de xénero
Deficiente(s)		Persoa(s) con discapacidade intelectual
Delincuente(s)		Persoa(s) en conflito coa lei Persoa(s) que cometeu(ron) delitos



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Termos incorrectos		Termos inclusivos
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Desfavorecido(s)	Desfavorecida(s)	Persoa(s) en situación de vulnerabilidade
Discapacitado(s)	Discapacitada(s)	Persoa(s) con diversidade funcional
Hermafrodita(s)	Intersexual/intersexuais	Persoa(s) con Diferenzas no Desenvolvemento Sexual (DSD)
Incapacitado(s)	Incapacitada(s)	Persoa(s) con discapacidade Persoa(s) con diversidade funcional ou psicomotriz
Indio(s)	India(s)	Poboación nativa americana
Indixente(s)		Persoa(s) sen fogar ou sen teito
Indocumentado(s)	Indocumentada(s)	Persoa(s) sen documentación
Inmigración ilegal		Migración irregular Migración non regulada
Inmigrante(s) ilegal(is)		Persoa(s) en situación administrativa irregular
Inválido(s)	Inválida(s)	Persoa(s) con mobilidade reducida
Invidente(s)		Persoa(s) con problemas de visión Persoa(s) con discapacidade visual
Marxinado(s)	Marxinada(s)	Persoa(s) en risco de exclusión social Persoa(s) en situación de exclusión
Mendigo(s)	Mendiga(s)	Persoa(s) sen fogar ou sen teito
Minusválido(s)	Minusválida(s)	Persoa(s) con diversidade funcional



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Termos incorrectos		Termos inclusivos
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Moro(s)	Mora(s)	Persoa(s) marroquí(s) Persoa(s) magrebí(s)
Necesitado(s)	Necesitada(s)	Persoa(s) sen recursos económicos
Preferencia sexual		Orientación sexual
Primeiro Mundo		Países do norte
Retrasado(s)	Retrasada(s)	Persoa(s) con discapacidade intelectual
	Señora(s) da limpeza	Persoal de limpeza
Terceiro mundo		Países do sur
Trata de brancas		Trata de persoas
Tolo(s)	Tola(s)	Persoa(s) con padecemento mental
Travesti(s)		Persoa(s) trans Persoa(s) transxénero Persoa(s) transexual(is)
Vello(s)	Vella(s)	Persoa(s) maior(es)
Termos admitidos		Alternativas recomendadas
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Autista(s)		Persoa con autismo
Axuda		Cooperación Colaboración
Caridade		Solidariedade
Clan		Familia extensa Grupo familiar
Colectivo xitano		Comunidade xitana Poboación xitana
Denigrar		Agraviar



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Termos incorrectos		Termos inclusivos
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Emigrante(s)		Migrante(s)
Enfermo(s)	Enferma(s)	Persoa(s) que padece(n) algunha patoloxía
Grupo		Agrupación
Homosexual/homosexuais		Gai(s) Lesbiana(s)
Indíxena(s)		Pobo orixinario Poboación indíxena Poboación autóctona
Inmigrante(s)		Migrante(s)
Integración		Inclusión social
Minoría(s)		Colectivo (minorizado) Comunidade
Multiculturalidade		Interculturalidade
Musulmán(s)	Musulmá(s)	Persoa + xentilicio do país nativo
Países en vías de desenvolvemento		Países empobrecidos
Países pobres		Países empobrecidos
Países subdesenvolvidos		Países empobrecidos Países explotados
Parado(s)	Parada(s)	Persoa(s) desempregada(s)
Paro		INEM Desemprego
Persoa(s) de cor		Persoa racializada Persoa negra Persoa de orixe...
Pobre(s)		Persoas en situación de vulnerabilidade Persoas en situación de pobreza



8. Apéndice terminolóxico para un uso non sexista e inclusivo da linguaxe

Termos incorrectos		Termos inclusivos
Forma MASCULINA	Forma FEMININA	Forma XENÉRICA/ABSTRACTA
Prostitución		Explotación sexual
Prostituta(s)		Muller prostituída Vítima de explotación sexual
Raza		Etnia
Refuxiado(s)	Refuxiada(s)	Persoa con asilo Persoa solicitante de asilo
Sudamericano(s)	Sudamericana(s)	Persoa latinoamericana Persoa + xentilixio do país nativo
Terrorismo islámico		Terrorismo fundamentalista Fanatismo
Vagabundo(s)	Vagabunda(s)	Persoa(s) sen fogar Persoa(s) sen teito
Veo (islámico)		Hijab Nicab
Vulnerable(s)		Persoa(s) en situación de vulnerabilidade
Xordo(s)	Xorda(s)	Persoa(s) con dificultades auditivas Persoa(s) con discapacidade auditiva Persoa(s) xorda(s)





▼ 9. Bibliografía

- ANPA Barouta, Grupo de Traballo de Igualdade e Xénero do CEIP de Barouta (2020): *Guía de linguaxe inclusiva do CEIP de Barouta*. A Coruña.
- Ayuntamiento de Madrid, A.G. Equidad, Derechos Sociales y Empleo. Gerencia de la Ciudad (2017): *Guía para la utilización de un lenguaje inclusivo en el Ayuntamiento de Madrid y sus organismos autónomos*. Madrid.
- Ayuntamiento de Málaga, Área de la mujer (2002): *Manual de lenguaje administrativo no sexista*. Málaga.
- Colexio Profesional de Xornalistas de Galicia e Universidade de Santiago de Compostela (2019): *Guía de Linguaxe Inclusiva. Xornalismo colaborativo e transmediático contra a discriminación social*. Santiago de Compostela.
- Concello de Marín (2018): *Guía de linguaxe inclusiva. A linguaxe como ferramenta de cambio*. Marín.
- Concello de Vigo (2012): *Manual de linguaxe inclusiva no ámbito universitario*. Vigo.
- Deputación da Coruña (2019): *Linguaxe non sexista*. A Coruña.
- Diputación de Valencia (2017): *Guía de comunicación inclusiva y no sexista*. Valencia.
- Universidad de Jaén, Unidad de Igualdad (2012): *Guía para un uso igualitario y no sexista del lenguaje y la imagen en la Universidad de Jaén*. Jaén.
- Universidade de Santiago de Compostela (2011): *Criterios de linguaxe non sexista*. Santiago de Compostela.
- Universitat de Valencia, Unitat d'Igualtat (2012): *Guía de uso para un lenguaje igualitario*. Valencia.



▼ 10. O Concello de Oleiros recomenda...

Ten esta guía sempre a man!

É unha ferramenta que pode ser de utilidade para interiorizar dun xeito gradual un uso non sexista e inclusivo da linguaxe. Podes consultalas sempre que teñas dúbidas á hora de redactar un texto ou crear unha imaxe.

Evitar o emprego do masculino como xenérico!

É unha fórmula que non representa a todas as persoas ás que fai referencia, pois fai invisibles ás mulleres, prolongando o machismo e o patriarcado. Se tes algunha dúbida sobre como referirte a alguén, o mellor que podes facer, se é posible, é preguntarlle como se identifica e respectala.

Emprega a regra da inversión!

Se tes dúbidas se unha imaxe ou unha expresión pode estar retratando unha situación estereotipada, sexista ou non inclusiva, recorre á regra da inversión. Así que substitúe a expresión da que dubidas polo seu correspondente xénero oposto, ou imaxina a situación retratada protagonizada polo xénero oposto en cada rol. Se a frase ou imaxe non é axeitada é porque era sexista.

Faite con recursos!

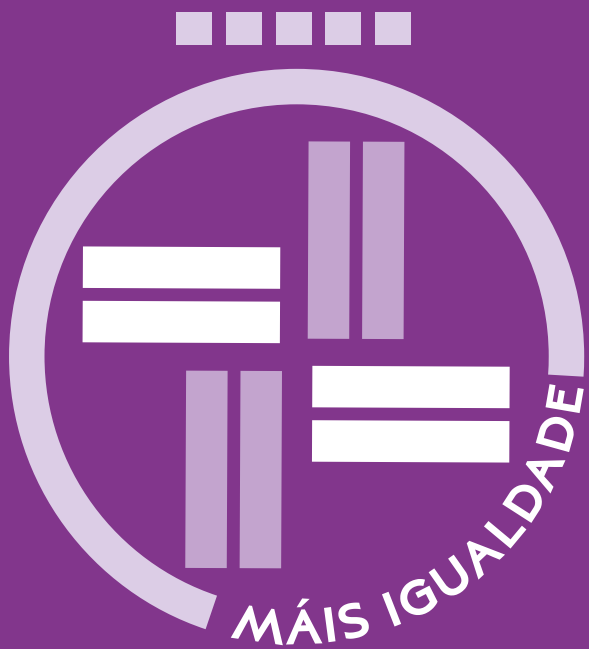
Crea un banco de recursos propios de consulta para o emprego non sexista e inclusivo da linguaxe co que te poidas ir familiarizando pouco a pouco. É fundamental para rachar cos imaxinarios estereotipados e manter un discurso acorde co compromiso pola igualdade.

Emprega os indicadores!

Nesta guía recóllense indicadores que te poden axudar a detectar se estás facendo un uso sexista e non inclusivo da linguaxe e das imaxes. Detecta aqueles que che poden servir para analizar o contexto específico e determina se os contidos son axeitados, así como aqueles aspectos de mellora de cara ao futuro.

Difunde!

Dá a coñecer esta guía a todas aquelas persoas que poidan beneficiarse da súa consulta. Unha sociedade sensibilizada coas violencias simbólicas que se reproducen a través da linguaxe empregada de forma cotiá é esencial para avanzar na consecución da igualdade de xénero.





AGRADECEMENTOS

*Ás persoas e departamentos que colaboraron durante o proceso de elaboración desta **Guía para un uso inclusivo e non sexista da linguaxe.***

Xunto co persoal do Servizo de Asistencia Técnica de Igualdade do Concello de Oleiros, tamén participaron na elaboración desta *Guía para un uso inclusivo e non sexista da linguaxe*:

- Departamento de Servizos Sociais e Igualdade
- Servizo de Normalización Lingüística
- Departamento de Deseño e Maquetaxe
- Sara Romero, activista feminista





As miñas anotacións

A large area for notes, bounded by a dotted purple line on the top and left sides. It contains 18 horizontal purple lines for writing.



As miñas anotacións

A large area for notes, bounded by a dotted purple line on the left and top, and horizontal purple lines on the right and bottom.





**Concello de
Oleiros**



Pacto de Estado
contra a violencia de xénero

