

**ASPACE**  
Gipuzkoa



Asociación de Parálisis Cerebral  
Elbarritasun Zerebralaren Elkartea

Guía de   
**Lenguaje  
Inclusivo**

---

**Hizkuntza  
Inklusiboko**

**Gida**



**Aspace Gipuzkoa** Garun Paralisia edo antzerako asaldurak dituzten pertsonen familien Elkartea da eta 45 urte baino gehiagoko ibilbidea du. 1971. urtean, Herri-Onuradun izendatu zuten eta 2016an Gizarte Intereserako izendatu zuten Eusko Jurlaritzak.

**Aspace Gipuzkoa** es una Asociación de familias de personas con parálisis cerebral y/o alteración afín, con más de 45 años de trayectoria. Fue declarada de Utilidad Pública en 1971 y ha sido declarada de Interés Social por el Gobierno Vasco en 2016.

## Misioa

Garun paralisia zein antzeko asaldurak dituzten pertsona eta familien bizi kalitatea hobetzea, beti ere konpromiso etiko batetik, eta eskubide osoko hiritar egiten dituen laguntzak garatuz eta parte-hartze aktiboa errazten dieten programak sustatuz.

## Misión

*Mejorar la calidad de vida de cada persona con parálisis cerebral y/o alteración afín y la de sus familias, desde un compromiso ético, promoviendo el desarrollo de apoyos y programas que faciliten su participación activa como ciudadanos de pleno derecho.*



## Ikuspegia

Ondorengo puntuak betetzera konprometitzen den erakunde bat izan nahi dugu:

- Garun paralisia edo antzeko asaldurak dituzten pertsona bakoitzaren gaitasunak ahalik eta gehien sustatu, garapen eta ikasketa prozesuan eragin dezaketen alderdiak landuz.
  - Kudeatzen diren proiektu guztiak pertsonengan oinarriturik egotea.
  - Garun paralisia duen pertsona orok bere bizitza-zikloan zehar bere proiektu pertsonala garatzeko beharrezko laguntzak eduki ditzan antolatua egotea.
  - Garun paralisia duen pertsona bakoitzaren autodeterminazioa sustatu eta erraztea.
  - Proiektu amankomun bat izatea, aldaketarako irekia egotea eta eskuzabaltasunean eta etikan oinarrituta lan egitea.

## Visión

*Queremos ser una organización comprometida en:*

- *Potenciar al máximo las capacidades de cada persona con parálisis cerebral y /o alteración afín, optimizando aquellos aspectos que puedan afectar a los procesos de desarrollo y aprendizaje.*
  - *Que todos los proyectos que se gestionen estén centrados en la persona.*
  - *Que esté organizada para que cada persona con parálisis cerebral disponga de los apoyos necesarios para desarrollar su proyecto personal a lo largo de su ciclo vital.*
  - *Que facilite e impulse la autodeterminación de las personas con parálisis cerebral.*
  - *Que cuente con un proyecto común, esté abierta al cambio y funcione con solidaridad y ética.*



- Gizarte eta familia eremuan arazo honekiko dagoen kontzientzia publikoa esnatzea, garun paralisia edo antzeko asaldurak dituzten pertsonen babes osoa bermatzeko mota guztietako ekintzak aurrera eramanez, halaber, hauen zabalkunde eta hedapena ziurtatuz.
- Garun paralisia duten pertsonen eta beraien familien eskubideak bermatuko dituen gizarte baten alde lan egitea.
- Administrazioentzat beharrezko bitartekari izatea, garun paralisia duten pertsonen eremuan.
- Gizarte erreferente bilakatzea, kudeaketan eraginkorrak izanez, garun paralisia eta antzeko asaldurak dituzten pertsonen dagozkien arlo guztietan.
- *Despertar la conciencia pública en el aspecto social y familiar sobre este problema realizando toda clase de actividades encaminadas a la protección en todos los órdenes de quienes se hallan afectados de parálisis cerebral y alteraciones afines, así como su divulgación y difusión.*
- *Trabajar por una sociedad que asegure los derechos de los ciudadanos con parálisis cerebral y de sus familias.*
- *Ser interlocutora necesaria para las administraciones en el campo de las personas con parálisis cerebral.*
- *Ser referente social, con eficacia y eficiencia en la gestión, en todo lo que afecta a las personas con parálisis cerebral y alteración afín.*

## Baloreak

- Errespetua eta konpromisoa
- Profesionaltasuna
- Berrikuntza eta bikaintasuna
- Arreta osoa eta bakarkakoa

## Valores

- *Respeto y compromiso*
- *Profesionalidad*
- *Innovación y Excelencia*
- *Atención integral e Individualizada*

**AURKIBIDEA**

**ÍNDICE**

SARRERA.....	5
INTRODUCCIÓN .....	5
2. KONTZEPTUAK ARGITZEN.....	6
2. ACLARANDO CONCEPTOS.....	6
3. HIZKUNTZA INKLUSIBOA ERABILTZEKO JARRAIBIDEAK .....	14
3. PAUTAS PARA EL LENGUAJE INCLUSIVO .....	14
<b>3.1.Hizkuntza inklusiboa errazteko errekurtsioak .....</b>	<b>14</b>
<b>3.1. Recursos para facilitar el lenguaje inclusivo .....</b>	<b>14</b>
<b>3. 2.Elkartean aurki ditzakegun kontzeptu ohikoenak.....</b>	<b>20</b>
<b>3. 2. Conceptos más utilizados en los documentos de la asociación .....</b>	<b>20</b>
4. HIZKUNTZA INKLUSIBOA EUSKARAZ .....	22
4. LENGUAJE INCLUSIVO EN EUSKERA .....	22
5. HIZKUNTZA BISUAL INKLUSIBOA .....	25
5. LENGUAJE VISUAL INCLUSIVO .....	25
6. GURE HIZKUNTZA ERABAT INKLUSIBOA IZATEKO KONTUAN HARTU BEHAR DIREN BESTE ZENBAIT GAI .....	28
6. OTROS SESGOS QUE TENEMOS QUE TENER EN CUENTA PARA QUE NUESTRO LENGUAJE SEA REALMENTE INCLUSIVO .....	28
7. BIBLIOGRAFIA .....	34



## **SARRERA**

Hizkuntza inklusiboko gida honen lanketarekin Aspace Gipuzkoaren 2019-2022 I. berdintasun Planeko ekimenetako bat burutzen da.

Berdintasun Taldeak bai barne eta baita kanpo-komunikazioa hobetzeko helburuarekin ere garatu du gida hau, inklusiboagoa eginez. Modu honetara baloreen aldaketan lagunduz eta berdintasunerantz pausoak emanez.

Egunerokotasunean gure artean eta kanporantz komunikatzeko erabiltzen dugun mintzaira gure kultura korporatiboaren eta Aspace Gipuzkoan gizonok eta emakumeok dugun garrantziaren isla da.

Gida kontsultarako tresna izatea nahi dugu, eta, beraz, gure hizkuntza inklusiboagoa izateko jarraibideak jasotzen ditu nagusiki, haren erabilera sexistak hautemanen eta zuzenduz eta erabilera-irizpide komunak ezarriz.

Gida zuentzat baliagarria izatea espero dugu. Aspaldi erakutsi genuen begirada aldatuz eta pertsona bakoitza bere osotasunean baloratuz hobekuntza garrantzitsuak lor zitezkeela.

Idea honek errealitate berdintzaileagoak eraikiarazi zizkigun, laguntza-premiak dituzten pertsonentzat espazio inklusiboak eta normalizatzaileak. Gure aldetik egin dezagun ahal dena hizkuntzak berdintasuna lortzeko ematen dizkigun aukerekin.

## **Berdintasun taldea**

## **INTRODUCCIÓN**

*Con la elaboración de esta guía de lenguaje inclusivo se cumple una de las acciones del I. Plan de Igualdad de Aspace Gipuzkoa 2019-2022.*

*El Equipo de Igualdad ha elaborado esta guía con la finalidad de contribuir a mejorar la comunicación, haciéndola más inclusiva, tanto interna como externamente, contribuyendo así al cambio de valores y avanzando en la igualdad.*

*El lenguaje y la comunicación que utilizamos diariamente para comunicarnos y comunicar con el exterior son el reflejo de nuestra cultura corporativa y de la importancia que mujeres y hombres tenemos en Aspace Gipuzkoa.*

*Pretendemos que la guía sea una herramienta de consulta por lo que principalmente recoge pautas para que nuestro lenguaje sea más inclusivo, detectando y corrigiendo los usos sexistas del mismo y estableciendo unos criterios comunes de uso.*

*Esperemos que la guía sea de vuestra utilidad. Demostramos hace tiempo que cambiando la mirada y valorando a cada persona en toda su integridad se podían conseguir importantes mejoras.*

*Esta idea nos hizo construir realidades más igualitarias, espacios inclusivos y normalizadores para las personas con necesidades de apoyo. Aportemos nuestro granito de arena con las posibilidades que nos da el lenguaje para conseguir la igualdad.*

## **Equipo de igualdad**

## 2. KONTZEPTUAK ARGITZEN

Jarraian berdintasunarekin eta hizkuntzarekin loturiko zenbait kontzeptu biltzen ditugu. Atal honen helburua ideiak argitu, estereotipoak baztertu eta zalantzakargitzeko gunea izatea da. Berdintasunarekin erlazionatutako kontzeptuak, Berdintasun Planari, erabilera inklusiborako gidari eta gure eguneroko bizitzari lotuak daudenak.

- **Berdintasuna**

Baliokidetasun-erlazioa da, eta horren jatorrian dago pertsona guztiak balio berbera dutela, haien arteko desberdintasunak alde batera utzita (sexua, arraza, adina, urritasuna...).

Berdintasuna diziplina anitzeko terminoa da, eta generoaz gain bestelako eremuak ere barne hartzen ditu, hala nola, sexu-joera, arraza edota etnia, sinesmen erlijiosoak, urritasuna eta adina, eta gizartea osatzen duten pertsona guzti-guztiak ongizate soziala eskuratzeko duten eskubidea aipatzen du.

- **Genero berdintasuna**

Pertsona guztiak balio berbera dutela aitortzen duen baliokidetasun-erlazioa. Sexua edozein dela ere, aukera eta eskubide berak bermatzen dituena.

- **Sexua**

Gizon eta emakumeen arteko desberdintasun biologikoak identifikatzen ditu, unibertsal eta aldaezintzat jotzen direnak.

## 2. ACLARANDO CONCEPTOS

*A continuación, recogemos algunos conceptos relacionados con la igualdad y el lenguaje. Es intención de este punto aclarar ideas, desterrar estereotipos y ser un lugar de consulta ante dudas. Conceptos que están relacionados con la igualdad y que aparecen tanto en el Plan de Igualdad, la guía de uso inclusivo y en nuestro día a día.*

- **Igualdad**

*Relación de equivalencia en el sentido de que las personas tienen el mismo valor, independientemente de sus diferencias (sexo, raza, edad, discapacidad...).*

*La igualdad es un término multidisciplinar que abarca diferentes ámbitos más allá del género, como son la orientación sexual, la raza o etnia, las creencias religiosas, la discapacidad y la edad, y que hace referencia al derecho de todas las personas que componen la sociedad a tener las mismas posibilidades de acceso al bienestar social.*

- **Igualdad de género**

*Relación de equivalencia en el sentido de que las personas tienen el mismo valor, independientemente de su sexo y por ello deben tener las mismas oportunidades y los mismos derechos.*

- **Sexo**

*Identifica las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, percibidas como universales e inmutables.*



- **Generoa**

Sexu batekoa edo bestekoa jaiotzearen ondorioz kulturalki pertsona bati esleitzen zaizkion balio, sentimendu, jarrera, jokabide, gaitasun, rol eta abarren multzoa da; betiere, gizarte bakoitzaren arabera, une historiko jakin bakoitzean, gizon nahiz emakume batek zer egin edo izan beharko lukeen kontuan hartuta. Laburbilduz, pertsonen garapen integralari mugak jartzen dizkion egitura kulturala da.

- **Androzentrismoa**

Errealitatearen ikuspegi maskulinoa da. Ikuspegi honen berezko ezaugarria gizona unibertsoaren erdigune hartzen duela da. Gizakia gizonarekin nahastuz. Sexismo-mota espezifiko da, eta emakumeak ezkutatzuz eta horiek ez definituz adierazten da, batez ere.

Ikuspegi teorikotik eta ezagutzaren ikuspuntutik eraikitako mundu-ikuskerak da, non gizona guztiaren ardatz eta neurri, gainerako guztia ezkutatzuz eta ikusezin bilakatzuz, besteak beste, emakumeek gizarteari egiten dizkieten ekarpenak.

- **Matxismoa**

Sexismo mota bat da, emakumea baztertu eta gutxien du gizona baino gutxiago hartuz. Matxismoa gizartearen eraginpean eta alde aurretik pentsatutako ideia eta estereotipoetan oinarritzen da.

- **Género**

*Es el conjunto de valores, sentimientos, actitudes, comportamientos, capacidades, roles... asignados culturalmente a una persona por el hecho de nacer de un sexo u otro, en función de lo que en cada sociedad y en cada momento histórico se considere que debe ser y hacer una mujer o un hombre. En definitiva, es una construcción cultural que limita el desarrollo integral de las personas.*

- **Androcentrismo**

*Visión masculina de la realidad. Supuesto que considera lo propio y característico de los hombres como centro del universo. Confunde humanidad con hombre-varón. Es una forma específica de sexismo, que se manifiesta sobre todo en la ocultación de las mujeres y en su falta de definición, como por ejemplo en el lenguaje.*

*Es la visión del mundo y de las cosas, desde el punto de vista teórico y del conocimiento, en la que los hombres son el centro y la medida de todo, ocultando y haciendo invisible todo lo demás, entre ellas las aportaciones y contribuciones de las mujeres a la sociedad.*

- **Machismo**

*Es una forma de sexismo en la que se discrimina y menosprecia a la mujer considerándola inferior al hombre. El machismo está fundado en ideas preconcebidas y estereotipos, fuertemente influenciados por el entorno social.*

- **Feminismoa**

Emakumeen eskubideak aldarrikatzen dituen pentsamenduaren korrante filosofikoa da. Gizon eta emakumeen arteko eskubide-berdintasuna defendatzen du, modu horretara, gizartearen egitura guztietan berdintasunez parte hartzeko aukera izan dezaten.

Mugimendu sozial eta politikoa ere bada, gizon eta emakumeen arteko aukera nahiz emaitza berdintasuna defendatzen duena. Berdintasun horren helburua ez da homogeneizatzea, gizon eta emakumeen aniztasuna aitortzea baizik.

Horrez gain, pentsamendu zientifikoa ere bada, errealitate globalaren interpretazio-paradigma eskaintzen duen heinean, gizon zein emakumeena, alegia.

- **Sexismoa**

Pertsona baten sexuaren baitan pribilegioak edo bereizketak egiteko baliatzen den mekanismoa, gizaki bezala duen potentzial guztia gauzatzea eragotziz.

- **Hizkuntza**

Kultura adierazteko sistema da. Pertsonak elkarrekin komunikatzeko erabiltzen duten zeinu multzoa, errealitatea sinboloen bidez adierazteko gaitasuna duen gizarte-erakuntza. Erakuntza sozial eta historikoa den heinean, gure pentsamoldea baldintzatu eta munduari buruz daukagun ikuspegia zehazten du.

- **Feminismo**

*Corriente filosófica de pensamiento que reclama los derechos de las mujeres. Defiende que mujeres y hombres tienen los mismos derechos y, de esta manera, pueden participar en igualdad en todas las estructuras sociales.*

*También es un movimiento social y político que defiende la igualdad de oportunidades y de resultados entre mujeres y hombres. La igualdad no pretende homogeneizar sino reconocer la diversidad de mujeres y hombres.*

*Además, es un pensamiento científico, en cuanto que ofrece un paradigma interpretativo de la realidad global, la de las mujeres y la de los hombres.*

- **Sexismo**

*Mecanismo por el cual se conceden privilegios o se practica discriminación contra una persona en razón de su sexo, impidiendo la realización de todo el potencial humano que posee.*

- **Lenguaje**

*Sistema de representación de la cultura. Conjunto de signos para la comunicación entre las personas, una construcción social con capacidad para reproducir simbólicamente la realidad. Como construcción social e histórica, condiciona nuestro pensamiento y determina nuestra visión del mundo.*



- **Sexismo linguistikoa**

Diskurtsoko zenbait egitura eta mezutan emakumeenganako diskriminaziozko tratamendua da, bai erabilitako terminoetatik, bai esaldia bera erakitzeke moduetatik.

- **Hizkuntza ez sexista**

Denok kontuan hartzen gaituen mintzaira da, inor baztertu gabe. Ez da kapritxoa, ezta moda ere, berdintasuna lortzeko tresna baizik.

Emakumeak geroz eta ageriago daude gizartean eta euren papera aldatzen ari da, ondorioz, mintzaira moldatuz. Hizkuntza gure zerbitzura dagoen tresna bizi eta malgu bat delako.

- **Parekidetasuna**

Sexuen arteko desberdintasunak direla eta, emakumezkoen eta gizonen arteko tratamendu berdina edo "antzekoa" ezegokia dela aitortzen duen planteamendua. Tratamendu desberdin baten beharra azpimarratzen du, baina baldintza berdinekin.

- **Sexismo lingüístico**

*Tratamiento discriminatorio de las mujeres en determinadas construcciones o mensajes del discurso, ya sea por el término utilizado o por la manera de construir la frase.*

- **Lenguaje no sexista**

*Es el lenguaje que nos nombra a todas y todos, sin excluir a nadie. No es capricho ni moda, es un instrumento para conseguir la igualdad.*

*La visibilización de las mujeres y su papel en la sociedad está cambiando y el lenguaje se está adaptando a esta situación. Porque la lengua es un instrumento vivo y flexible a nuestro servicio.*

- **Paridad**

*Un planteamiento que reconoce que, debido a las diferencias entre los sexos, el tratamiento igual o "similar" de las mujeres y los hombres es inadecuado. Recalca la necesidad de un tratamiento diferente, pero con términos iguales.*

- **Jazarpen sexuala**

Sexu-jazarpena da "sexu-izaerako jokabide bat sortzea, ahozkoa edo fisikoa, xede nahiz ondore izateagatik pertsonaren duintasunaren aurka egitea, batez ere, larderiakoa, apalesgarria edo ofentsakoa den ingurua sortzen denean." (LOI 7.1 artikulua).

Sexu-jazarpenaren berehalako helburua sexu-gogobetetasunen bat lortzea da, baina azken helburua da pertsona batek beste bat mendea hartzeko boterea adieraztea; maiz gizezkoa da emakumea mendea hartzen duena, modu horretan betikotuz gure gizartean oraindik ere irauten duten zenbait botere-egitura.

- **Sexuan oinarritutako jazarpena**

«Honako hau har daiteke sexu-arrazoiengatik jazarpentzat: pertsona baten sexuaren arabera egindako portaera oro, horren helburua edo ondorioa pertsona horren duintasunari erasotzea edo kikilduta, makurrarazita, edo laidoztatua sentiarazteko giroa sortzea bada» (LOI, 7.2 artikulua).

Sexuan oinarritutako jazarpena nagusiek zein lankideek edo mendekoez eragin dezakete, eta genero-estereotipoak izan ohi dira eragile nagusiak; maiz sexu bateko pertsonak mespretxatzea du helburu, haren gaitasunak, konpetentzia teknikoak eta trebetasunak gutxietsiz. Sexu bateko bestea mendea hartzeko botere-egoera mantentzeko asmoz egin ohi da, eta sexu-etako bateko pertsonak lan-mundutik egozte dute helburu.

- **Acoso sexual**

*"Cualquier comportamiento verbal o físico de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo" (Art.7.1 LOI)*

*La finalidad inmediata del acoso sexual consiste en obtener algún tipo de satisfacción sexual, pero el objetivo final es manifestar el poder de una persona sobre otra, habitualmente del hombre sobre la mujer, perpetuando, de esta forma las estructuras de poder que existen todavía en nuestra sociedad.*

- **Acoso por razón de sexo**

*"Constituye acoso por razón de sexo cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio degradante u ofensivo." (Art.7.2 LOI).*

*El acoso por razón de sexo pueden llevarlo a cabo tanto superiores jerárquicos como compañeros o compañeras o inferiores jerárquicos, tiene como causa los estereotipos de género y, habitualmente, tienen por objeto despreciar a las personas de un sexo por la mera pertenencia al mismo, minusvalorar sus capacidades, sus competencias técnicas y destrezas. La finalidad suele ser el intento de mantener una situación de poder de un sexo sobre el otro y el de desterrar del ámbito laboral a las personas pertenecientes a uno de los sexos.*

- **Ekintza positiboa**

Denbora mugatu baterako neurrien bidez, emakumeen eta gizonen arteko berdintasun erreala eta eraginkorra ezartzeko estrategia. Genero sistema sozialaren eta praktika sozialen emaitza diren diskriminazioen aurka egiteko edo zuzentzeko aukera ematen dutenak, batzuetan itxuraz neutroak badira ere.

- Zeharkakoa, ez du zuzenean emaitzetan eragiten (Analisisa, arauak, legeak ...)
- Zuzena: zuzenean emaitzetan eragiten du. (Kuotak).

- **Generoereduak / rolak**

Emakumezko edo gizonezkoenak bezala onartutako ekintza eta portaerak. Onartzen baditugu, gure gizarteratzeari egingo diote mesede. Bestela, kontrako erreakzioak eragiten dituzte. Azken batean, gizon edo emakume izateagatik gugandik espero den portaera da.

- **Genero estereotipoak**

Gizarte batek emakume eta gizonei jartzen dizkien ezaugarri psikologiko eta fisikoak. Emakume eta gizonezkoen ezaugarri, jarrera eta trebetasunen inguruko ideia sinplifikatuak dira, baina biziki onartuak.

- **Acción positiva**

*Estrategia destinada a establecer la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres por medio de medidas temporales que permitan contrarrestar o corregir aquellas discriminaciones que son el resultado del sistema social de género y de prácticas sociales, en ocasiones aparentemente neutrales.*

- *Indirecta, no incide directamente en los resultados (Análisis, normas, leyes...)*
- *Directa: incide directamente en los resultados (Cuotas).*

- **Rol/modelos de género**

*Pautas de acción y comportamiento aceptadas como femeninas o masculinas. Si los asumimos, favorecen nuestra inserción en la sociedad a la que pertenecemos. Si no, provocan reacciones adversas. Al final es, el comportamiento que se espera de nosotras y nosotros como mujeres y hombres.*

- **Estereotipos de género**

*Cualidades y características psicológicas y físicas que una sociedad asigna a mujeres y hombres. Son ideas simplificadas, pero fuertemente asumidas, sobre las características, actitudes y aptitudes de las mujeres y hombres.*



- **Patriarkatua**

"Patriarkatu" hitza grekotik dator eta aiten gobernu esan nahi du. Historian zehar, gizarte antolakuntza eta autoritate mota bat izendatzeko erabili da, non gizona den familia-burua, ondarearen jabea eta bere iritzia, nahia eta borondatea garrantzitsuagoak diren (edo bakarrak), emakume(emaztea) alaba eta semeenak baino.

Patriarkatuak gizonaren nagusitasuna gizarte osoko emakumeengan hedatzen deladio. Horrela, patriarkatua presente dago bai familia sisteman, baita gizarte osoan ere, non emakumezkoen rola gizonezkoek izendatzen dieten rolen menpe geratzen den.

Pribatuan, patriarkatuak emakumeak familian izan behar dituen rola zehazten ditu (etxeko lanak egitea, seme-alabak zaintzea, ikasketak mugatzea, etab.) eta horrek gizarte zabalean du eragin zuzena: lanean, politikan, erlijioan, kulturen eta ekonomian.

- **Patriarcado**

*La palabra "patriarcado" viene del griego y significa gobierno de los padres. A lo largo de la historia, el término ha sido utilizado para designar un tipo de organización social en el que la autoridad la ejerce el hombre como jefe de familia, dueño del patrimonio, y cuya opinión, deseo y voluntad se cree que es más importante (sino la única) que la mujer (su esposa) y sus hijas e hijos.*

*El patriarcado sostiene que la idea de superioridad del hombre se extiende a las mujeres de la sociedad en general. Así, el patriarcado se hace presente tanto en el sistema familiar como en ámbitos públicos donde el rol de la mujer queda sujeto a los roles que el poder masculino le asigne.*

*En lo privado, el patriarcado ha definido los roles que las mujeres deben ocupar en la familia (realización de tareas domésticas, cuidado de los niños, limitación en sus estudios, etc.) y de esta manera se ha extendido a la sociedad en el ámbito laboral, político, religioso, cultural y económico.*





- **Beirazko sabaia**

Beirazko sabaia askotan errepikatu den esaera da, emakumeek lanpostuan gora egiteko dituzten zailtasunak eta zuzendaritza postuetara iristeko dituzten oztopoak adierazteko erabiltzen dena. Emakumeei gora begiratu eta bertan dagoena ikustea ahalbidetu bai, baina bertara iristea eragozten dien beirazko gainazala esan nahi du. Antzematea zailak diren ezaugarrietan oinarritzen da, ikusten ez denez horregatik deitzen zaio beirazkoa.

1986an, Wall Street Journal-en publikaturiko zuzendaritzan dauden emakumeei buruzko artikulua batean agertu zen lehenengoz termino hau. Bertan, trebakuntza handiko emakume langileek zituzten oztopo ikusezinak deskribatzen zituzten, munduko negozio garrantzitsuenetakomaila hierarkiko altuenak lortzea eragozten ziena, alegia. Ordura arte lorturiko lorpen eta merituek ez ziren kontuan hartzen gainazal ikusezin edo beirazko sabaia aurkitzen zutelako.

- **Techo de cristal**

*El techo de cristal ha sido una de las expresiones más recurrentes para referirse a los obstáculos que tienen las mujeres para lograr el ascenso laboral y acceder a cargos directivos. Es la forma de interpretar simbólicamente esa superficie superior que permite a las mujeres mirar hacia arriba pero que les impide traspasarla, está construido sobre la base de rasgos que son difíciles de detectar, por eso no se ve y se llama de cristal.*

*En 1986 apareció por primera vez el término en un artículo sobre mujeres ejecutivas del Wall Street Journal, en el que describían las barreras invisibles a las que se veían expuestas las mujeres trabajadoras altamente cualificadas que les impedían alcanzar los niveles jerárquicos más altos en el mundo de los negocios, independientemente de sus logros y méritos, porque encontraban esa superficie invisible o techo de cristal.*

### 3. HIZKUNTZA INKLUSIBOA ERABILTZEKO JARRAIBIDEAK

Puntu honetan, komunikatzeko garaian gure hizkuntzan ematen diren erabilera ez-inklusibo ohikoenak azaltzen dira; komunikatzerako garaian gure hizkuntzaren aberastasunean aurki ditzakegun baliabide, ideia edo iradokizunez gain.

Bestalde, pertsona jakin batzuk aipatzeko, denak kontuan izan gabe, erabiltzen diren moduak taula batean jaso ditugu. Horretarako forma inklusiboagoa proposatuz, inor kanpoan gera ez dadin.

#### 3.1. Hizkuntza inklusiboa errazteko errekurtoak

- **Maskulinoa ekidin**

Maskulinoaren erabilera generikoak emakumeak kanpoan uzten ditu, gizona ekintza guztien subjektua dela sorraraziz. Berdintasunaren ikuspuntutik emakumeen parte-hartzea ikusezin bilakatzen du.

### 3. PAUTAS PARA EL LENGUAJE INCLUSIVO

*En este punto se recogen por un lado los usos no inclusivos del lenguaje más habituales en nuestra manera de comunicarnos y se dan recursos, ideas o sugerencias de cómo utilizando la riqueza de nuestro lenguaje podemos hacer un uso inclusivo a la hora de comunicarnos.*

*Por otro lado, recogemos en una tabla la forma que utilizamos para referirnos a ciertas personas y que lo hacemos sin tener en cuenta a todas ellas. Proponiendo a continuación una forma más inclusiva de hacerlo para que nadie se quede fuera.*

#### 3.1. Recursos para facilitar el lenguaje inclusivo

- **Evitar el masculino genérico**

*La utilización del masculino genérico contribuye a la ocultación de las mujeres, genera la idea de que es el hombre el sujeto de todos los hechos. Desde el punto de vista de la igualdad produce una invisibilización de la participación femenina.*

EZ / NO	BAI / SÍ
Los <b>usuarios</b> participan en el encuentro de <b>voluntarios</b> .	Las <b>personas usuarias</b> participan en el encuentro de <b>voluntariado</b> .

- **Izen orokor eta kolektiboak erabili**

Bi sexuak kontuan hartzen dituzten izen orokorrak daude, genero gramatikala kontuan hartu gabe: hizakia, pertsona, pertsonaia, bikotea. Eta taldeko izenak, hala nola, herritarrak, familia, langileak edo jendea.

- **Fomentar el uso de sustantivos genéricos y colectivos**

*Existen una serie de sustantivos genéricos que independientemente del género gramatical que tengan, designan a ambos sexos como: ser, persona, personaje, cónyuge. Y los sustantivos colectivos como: ciudadanía, familia, plantilla, población o gente.*

EZ / NO	BAI / SÍ
Usuarios Alumnos Profesores Padres Trabajadores	Personas usuarias Alumnado Profesorado Familia Plantilla
<p>El sustantivo persona es un buen comodín.</p> <p>Las <b>personas</b> interesadas...</p> <p>Las <b>personas</b> responsables</p> <p>Las <b>personas</b> que trabajan en administración</p>	

- **Izen abstraktuen erabilera**

Talde batean bi sexuetako pertsonak daudenean izen abstraktuak erabiltzen saiatu: zuzendaritza, administrazioa, ikuskaritza, zerbitzu zuzendaritza, diruzaintza, koordinazioa, kontu-ikuskaritza...

- **Utilizar sustantivos abstractos**

*Cuando al nombrar a un colectivo en el que existan personas de ambos sexos trata de utilizar siempre los sustantivos abstractos como: dirección, administración, inspección, jefaturas de servicio, tesorería, coordinación, auditoría...*

EZ / NO	BAI / SÍ
<p>El próximo lunes hay reunión de <b>tesoreros</b>.</p> <p>Se van a reunir los <b>jefes y las jefas</b> de servicio.</p> <p>El día 21 pasaron <b>los auditores</b>.</p>	<p>El próximo lunes hay reunión de <b>tesorería</b>.</p> <p>Se van a reunir las <b>jefaturas de servicio</b>.</p> <p>El día 21 tuvimos <b>auditoría</b>.</p>

- **Aditzak modu inbertsonalean eta izenordainak generorik gabe erabiltzea lehenetsi**

Aditzak modu inbertsonalean: se decidirá, se utiliza, se entiende, se valorara... eta izenordainak generorik gabe: quienes, quien...

- **Priorizar el uso de verbos en impersonal y pronombres sin marca de genero**

Utiliza siempre que te sea posible los verbos en impersonal: se decidirá, se utiliza, se entiende, se valorara... e intenta utilizar los pronombres que no tengan marca de genero, quienes, quien...

EZ / NO	BAI / SÍ
<b>El que</b> quiera acudir a esta formación.	<b>Quien</b> quiera acudir a esta formación.
<b>Valoraremos</b> nivel de euskera.	<b>Se valorará</b> nivel de euskera.

- **Lanbidearen modu femenimoa erabili emakume bati buruz ari baldin bagara**

Hauek dira modu maskulinoagatik gaizki erabiltzen diren adibide batzuk: abogada, ingeniera, ministra, arquitecta, arbitra, jueza, bombera, jardinera.

- **Utilizar la forma femenina de las profesiones si nos referimos a una mujer**

Estos son algunos ejemplos que suelen usarse de manera incorrecta empleando la forma masculina: abogada, ingeniera, ministra, arquitecta, arbitra, jueza, bombera, jardinera.

EZ / NO	BAI / SÍ
Médico/ la médico	Medica/ doctora
Técnicos de comunicación y lenguaje	Técnicas de comunicación y lenguaje.
Presidente/la presidente	Presidenta
Trabajador social/la trabajador social	Trabajadora social

- **Ez zehaztasunik gabeko dokumentuei**

Dokumentu bat egiterako garaian, inprimatuta edo beste edozein idatzizko euskarritan koherentzia izaten saiatu eta gizonak eta emakumeak modu berdinean ager daitezela.

- **No a los documentos sin rigor**

A la hora de elaborar un documento, impreso o cualquier otro soporte escrito intenta que tenga coherencia y que refleje de igual manera a hombres y mujeres en todo el redactado.

EZ / NO	BAI / SÍ
<p>Estimada <b>familia/ tutor tutora/ madre padre</b>. [...] solicitamos autorización...</p> <p><b>Firma del padre</b></p>	<p>Estimada <b>familia/ tutor tutora/ madre padre</b>. [...] solicitamos autorización...</p> <p>Firma del la <b>familia/tutor tutora/madre padre</b></p>

- **Emakumeak aipatzean edo emakumez aritzean modu maskulinoaren erabilera ekidin**

Batzuetan, emakuez osaturiko taldeak maskulinoz aipatzen ditugu. Ohikoa da ere, emakumeok gure buruaz maskulinoan hitz egitea “los educadores...”, “uno cree que...”

- **Evitar hablar de las mujeres o desde las mujeres en masculino**

*En ocasiones nos referimos a un grupo compuesto por mujeres con el genérico masculino. También es habitual que las mujeres hablemos de nosotras mismas en masculino con expresiones como, “los educadores...”, “uno cree que...”*

EZ / NO	BAI / SÍ
<p><b>Los responsables</b> de las viviendas de Aspace Gipuzkoa ( Cuando son todas ellas mujeres)</p>	<p><b>Las responsables</b> de las viviendas de Aspace Gipuzkoa.</p>

- **Jauzi erreferentziala saihestu**

Esamolde batzuek kolektibo edo talde baten irudikapen generiko gisa jokatzeko dutela uste dugu, eta, egia esan, hitz maskulinoak dira.

- **Evitar el salto referencial**

*Existen expresiones que creemos que actúan como representación genérica de un colectivo o grupo y en realidad son palabras masculinas.*

EZ / NO	BAI / SÍ
<p><b>Los usuarios</b> reconocen y reivindican sus derechos.</p> <p><b>Los trabajadores</b> con permiso permanente podrán reagrupar a sus <b>esposas y a sus hijos menores</b>.</p>	<p><b>Las personas usuarias</b> reconocen y reivindican sus derechos.</p> <p><b>Los trabajadores y trabajadoras</b> con permiso permanente podrán reagrupar a sus <b>parejas y a sus hijas e hijos menores</b>.</p>

- **A bilduen erabilera ekidin**

Bere zeregina ez da bi sexuen presentzia adieraztea, ondorioz, bere erabilera ez da erabat egokia. Ez du bere ikusgaitasunean laguntzen eta ez du ahozko mintzairarako balio.

- **Evita el uso de arrobas**

*Su función no es expresar la presencia ambos sexos, por lo tanto, su uso no es del todo correcto. No ayuda a visibilizar y tampoco sirve en el lenguaje oral.*

EZ / NO	BAI / SÍ
Estáis <b>tod@s invitad@s</b> al café escolar.	Estáis <b>toda la familia</b> invitada al café escolar.

- **Barrak azken aukera bezala erabili**

Soilik leku txikia dagoen inprimaki, formulario eta bestelako dokumentuetan erabiltzea aholkatzen da. Gainera, ordena tartekatzea gomendatzen da (edo femeninoa lehenikipini alfabetoko irizpidea erabiliz).

- **Utilizar las barras como último recurso**

*Se aconseja emplearlas solo en impresos, formularios y demás documentos en los que exista un espacio reducido. Además se recomienda alternar el orden (O poner primero el femenino por criterio de orden alfabético).*

EZ / NO	BAI / SÍ
Los <b>alumnos/as</b> que deseen acudir...	El <b>alumnado</b> que desee acudir...



- **Beste aukera batzuk**

Femeninoa orokortasunerako erabili (Alumnas): Testuinguru militantean erabiltzen da, emakumea ikusarazteko eta “personas” femeninoa dela argudiatuz. Femeninoaren berriazko erabilera orokorra ere emakumeak gehiago diren testuinguruan aurki dezakegu. (Las trabajadoras de las residencias).

“E” (alumnes): geroz eta gehiago erabiltzen ari den aukera da eta Ozen! Eta LGTB ligak aholkatzen dutena.

Ixak (alumnxs): genero disidentzia modura erabiltzen da, mintzairak genero binarioa ez duten pertsonak biltzen dituelako.

- **Emakumea gutxieteko erabiltzen diren estereotipo eta esamoldeen erabilera ekidin**

Emakumea afektibitate, pasibitate, sensibilitate, dependentzia... bezalako egoerekin lotu ohi dugu. Eta gizona indar fisikoa, autoritatea, independentzia... modukoekin.

Hizkuntza eredu hauen transmisio gailua da. Neskekin erabiltzen dugun ahots tonua desberdina da mutilekin erabiltzen dugunarekin alderatuta.

Neskei: polita, bihotza, ederra, ona...

Mutilei: irabazle, indartsu, bihurri...

**EZ** horrelako esamoldeei: “Emakumeen gauzak dira!”, “Emakumea izan behar...”, “Horiek atso zaharrak besterik ez dira”.

- **Otras opciones**

*Utilizar el femenino como genérico (Alumnas): Se emplea en contextos militantes, para visibilizar a las mujeres argumentando que “personas” es femenino. También encontramos el uso intencionado del femenino como genérico en aquellos contextos en los que las mujeres son mayoría. (Las trabajadoras de las residencias).*

*La “e” (alumnes): es la opción que se está ganando terreno y la recomendada por Ozen! LGTB liga.*

*La equis (alumnxs): como forma de disidencia de género también en el lenguaje que incluye a personas de género no binario.*

- **Evitar el uso de estereotipos y expresiones que descalifiquen a la mujer**

*Solemos asociar a la mujer con afectividad, pasividad, sensibilidad, dependencia... Y al varón le otorgamos fuerza física, autoridad, independencia...*

*El lenguaje es el vehículo de transmisión de estos modelos, así el tono y las palabras con las que nos dirigimos a las niñas son diferentes a las que utilizamos con los niños.*

*A ellas: bonita, cielo, preciosa, buena...*

*Y a ellos: campeón fortachón, travieso...*

**NO** a las expresiones como: “¡Cosas de mujeres!”, “Esto es un coñazo”, “Mujer tenía que ser...”, “Esas son unas marujas”.

- **Bai bitan banatzeari, baina hobe ordena aldatuz**

Bitan banatu beste moduren bat aurkitzen ez denean soilik. Eta beharrezkoa bada, beti hitz femeninoa ipini lehenengo.

- ***Si al desdoblamiento pero mejor cambiando el orden***

*Solamente desdoblar cuando no encontremos otros recursos. Y cuando sea necesario desdoblar colocar en primer lugar la palabra en femenino.*

EZ / NO	BAI / SÍ
Los <b>trabajadores</b> de esta empresa son comprometidos.	Las <b>trabajadoras y trabajadores</b> de esta empresa son <b>personas comprometidas</b> .

### 3. 2. Elkartean aurki ditzakegun kontzeptu ohikoenak

### 3. 2. Conceptos más utilizados en los documentos de la asociación

	EZ / NO	BAI / SÍ
<b>Cartas a familias/circulares/ formularios...</b>	Estimados padres	Estimada familia
	Delegados del servicio de adultos	Delegados y delegadas del servicio de personas adultas
	Todos los usuarios	Todas las personas usuarias
	Todos los alumnos Alumn@	Todos los alumnos y las alumnas Alumnos/alumnas El alumnado
	Hijos Hij@s	Hijos e hijas Familiares
	Médico	Médica
	Miembros del equipo técnico	Las y los componentes/ integrantes del equipo técnico
	Compañeros	Compañeros y compañeras
	Familiares y amigos	Familiares y amigas/os Familiares, amigas y amigos
	Contacta con nosotros	Contáctanos
	Los interesados	Quien tenga interés Si estas interesado Si te interesa
	Los representantes de sus compañeros	Las personas representantes del colectivo. Representantes de su compañeras y compañeros.
	Usuarios	Personas usuarias

<b>Ekipo/ web/ otras publicaciones</b>	Trabajadores/educadores/profesores/ monitores/trabajadores	Monitorado/profesorado/personal educador/ personas trabajadoras
	Adultos	Personas adultas
	Amigos	Amistades
	Niños	Niños y niñas
	Hermanos	Hermanos y hermanas
	Los miembros de la junta	Los/ las miembros de la junta Personas que integran la junta Componentes de la junta Integrantes de la junta
	Ciudadanos	Ciudadanas y ciudadanos
	Todos los profesionales	Todas y todos los profesionales
<b>Documentos/Actas</b>	Los responsables	Las y los responsables Sus responsables
	Voluntarios	Voluntarias y voluntarios El voluntariado
	Coordinadores	Coordinación Coordinadoras y coordinadores Quien coordina
	Tutor	Tutor tutora Tutoría
	Cada alumno	El alumnado Quien participe en el curso
	Clave de usuario	Clave de usuaria/o
	Servicio de adultos	Servicio de personas adultas
	Educadores	Educadoras y educadores Equipo educador
	Facilitador	La facilitadora o el facilitador La/s persona/s facilitador/as
	Monitor	Monitoras y monitores El monitorado
<b>Convenios</b>	Estamos especializados	Somos especialistas
	Trabajador	Personal Plantilla Trabajadoras y trabajadores
	Miembros del comité	Personas que integran el comité Componentes del comité Integrantes del comité
	Categoría de monitor...	Categoría de monitor y/o monitora
	El profesional	El o la profesional

#### 4. HIZKUNTZA INKLUSIBOA EUSKARAZ

Euskaraz genero gramatikala ez dagoen arren, mintzairaren erabilpen sexista bat eman daiteke.

Alde batetik, maskulinoak edo femeninoak diren terminoak erabiltzean (andrea, gizona; neska, semea, alaba...).

Gizona hitzaren erabilera gizakiaz ari garenean edo gizona hitza daramatenak, diskurtso androzentrista sortuz. Androzentrista ere bada genero maskulinoak duten hitzak bi generoei eragiten dieten errealitateak izendatzeko erabiltzea (adibidez, anaitasuna, anai hitza duelako).

Emakume generoa duten hitzak, andrea, emaztea, neska... sexistak izan daitezke, beste hizkutzetan bezala, zenbait egoera, jarrera edo pertsona modu peioratiboan deskribatu nahi badira.

- Beti negarrez emakumea bezala.
- Beti txutxumutxuka, emakumeak bezala.

Bestetik, gaztelaniazko erabilera sexistak euskararen ere izan du eragina. Hitz kalkoak edo orokortasun faltsuen erabilera ("aitak" gurasoak izan beharrean, etab.), dira zenbait adibide.

Salto generikoa eta asimetria euskararen erabilera ematen diren hainbat egoera dira: emakumeen edo gizonen hainbat gorputz atal modu ezberdinean deskribatu edo adjektibatuzko.

Jarraian Emakundek euskararen erabilera sexista ekiditeko ematen dituen hainbat gomendio agertzen dira:

#### 4. LENGUAJE INCLUSIVO EN EUSKERA

*A pesar de que en euskera no existe el genero gramatical, si puede darse un uso sexista del lenguaje.*

*Por un lado, a la hora de utilizar términos que son masculinos o femeninos (mujer o señora; hombre; chica, hijo, hija...).*

*El uso de la palabra gizona para hablar del ser humano o las palabras compuestas por el vocablo gizon, que generan un discurso androcentrista. Tambiénes androcentrista utilizar vocablos con marca de genero masculino para designar realidades que afectan a ambos generos (por ejemplo, anaitasuna-hermandad, constringida a partir del vocablo anai, hermano).*

*El uso que se da a palabras que sí tienen genero como emakume, Andrea, emaztea, neska, puede resultar sexista, como en otras lenguas, si quieren describir situaciones, actitudes o personas de una forma peyorativa.*

- Siempre llorando como las mujeres
- Siempre cuchicheando como las mujeres

*Por otro lado, el uso sexista del castellano también ha tenido influencia en el euskera. Palabras calcadas o la utilización de falsos genéricos ("aitak" en vez de gurasoak etab.) son algunos ejemplos.*

*El salto genérico y la asimetría son dos fenómenos que se dan también en euskera: la utilización de partes del cuerpo de las mujeres y los hombres para describir o adjetivar de manera diferente.*

*Las siguientes recomendaciones del instituto Vasco de la Mujer- Emakunde para evitar hacer un uso sexista del euskera:*

- Gizon, gizaseme... eta hitz eratorriak hitz maskulinoak dira. Orokorrean hitz egiteko gizaki eta giza- erabili behar dira. “izena+gizon” erabili beharrean “-ari” atzikia erabiltzea gomendatzen da.
- *Gizon (hombre), gizaseme (varón) y las formas derivadas son vocablos masculinos. Para las formas genéricas deben usarse gizaki y giza-. En vez de usar la construcción “nombre+gizon”, es recomendable utilizar el sufijo “-ari”.*

EZ / NO	BAI / SÍ
Lege gizona Itsas gizona Alkatesa	Legelari Itsalangilea Alkatea/Alkate jauna/Alkate andrea

- Bi hitzez osaturiko hainbat hitz erabiltzea (seme-alabak, neska-mutilak...) eta ez gaztelaniatik eratorritako hainbat generiko maskulino erabiltzea.
- *Utilizar las formas compuestas por dos palabras (seme-alabak, neska-mutilak...) y nos los calcos importados del castellano que utilizan el genérico masculino.*

EZ / NO	BAI / SÍ
Semeak Mutilak Aitak Erregeak	Seme-alabak Neska-mutilak Gurasoak Errege-erregiña

- Pertsonak euren izen, abizen eta karguagatik identifikatu behar ditugu, ez beren sexuagatik.
- Debemos identificar a las personas por su nombre, apellidos y cargo, no por su sexo.

EZ / NO	BAI / SÍ
Miren Azkarate Andrea	Miren Azkarate kultura sailburua

- Gutunak eta beste zenbat idatzi hasi eta bukatzeko gomendioak.
- Recomendaciones para comenzar y finalizar cartas y otros escritos.

GOIBURUAK ENCABEZAMIENTOS	AGURRAK DESPEDIDAS
Andre/Jaun. agurgarria, Lagun agurgarriak Bezero andre-jaunak Zuzendari andrea/ Zuzendari jauna Epaille jauna/Epaille andrea Izen +abizenak	Adeitasunez Begirunez



## 5. HIZKUNTZA BISUAL INKLUSIBOA

Gaur egun irudiek duten garrantzia hitzek eduki dezaketenaren parekoa da. Eragina handiagoa da irudiak grabatuta geratzen zaizkigulako eta gure egunerokotasunean irudi horietatik ikasitakoa erabiltzen dugulako. Irudiek ideologiak, asmoak eta kultura transmititzen dituzte.

Aspacen egunero erabiltzen ditugu irudiak web orrian, Ekipo aldizkarian, zentro eta geletan ateratzen ditugun irudietan, aktibitateetako argazkiak, azokak, etxebizitzetako irteerak, aisialdi eta boluntarioritzako ekimenak, etab.

Horregatik, hainbat jarraibide edo gogoeta izan behar dira kontuan.

- Oreka bat egon dadila irudietan agertzen diren emakume eta gizonen arteko kopuruan.
- Rol tradizionalak ekiditen saiatuko gara arropak denok tolestean dakigula adieraziz, saskiak eginez, gure etxebizitzetako lanetan parte hartuz...
- Gure dokumentu eta argitalpenetan agertzen diren irudien tamaina eta kopuruan oreka bat mantentzen saiatuko gara gizon eta emakumeen artean.
- Emakumeak subjektu aktiboak bezala erakutsiko ditugu, egiten, parte-hartzen, esaten...
- Irudiek bizi garen gizartean dugun dibertsitatea erakutsi behar dute: adina, kultura, aukera sexuala, fisikoa...
- Irudiak transbertsalizatu behar dira, bertan agertzen diren pertsonak ez daitezela pertsona txuri, argal, ile-hori, desgaitasunik gabeko eta familia heterosexual eta nuklear baten jarraibidea izan.
- Gizona irudiaren erdian kokatzea ekidingo dugu, androzentrismoa erakusten baitu.
- Emakumearen gorputza apaingarri edo modu deigarri batean erabiltzea saihestuko dugu, sexismoaren adibide garbia baita.

## 5. LENGUAJE VISUAL INCLUSIVO

*Hoy en día el peso que tienen las imágenes es tan importante como las palabras. Su impacto es mayor ya que las imágenes se nos quedan grabadas y tendemos a reproducir en nuestro día a día lo aprendido en esas imágenes. Las imágenes transmiten ideologías, intenciones y cultura.*

*A diario en Aspace utilizamos imágenes en la página web, revista Ekipo, videos que sacamos en los centros y aulas, fotos de actividades, ferias, salidas en las viviendas, actividades del tiempo libre y voluntariado, etc.*

*Es por ello que existen una serie de pautas o consideraciones que deberemos tener en cuenta.*

- *Intentar que se dé un equilibrio numérico entre las mujeres y los hombres que aparecen en las imágenes.*
- *Evitemos reproducir los roles tradicionales de género mostrando que todos y todas doblamos la ropa, hacemos los cestos, participamos en las tareas de nuestras viviendas...*
- *Fomentaremos que exista un equilibrio entre el número y el tamaño de las imágenes en las que aparezcan hombres y mujeres en nuestros documentos y publicaciones.*
- *Mostrar a las mujeres como sujetas activas, haciendo, participando, decidiendo...*
- *Intentaremos que nuestras imágenes representen la diversidad de edad, cultura, opción sexual, físico... de la sociedad en la que vivimos.*
- *Transversalizar la diversidad en las imágenes, que las personas que salgan no respondan al patrón normativo de persona blanca, delgada, rubia, sin discapacidades visibles y con un único modelo de familia nuclear y heterosexual.*
- *Evitemos situar al hombre en el centro de las imágenes, denota androcentrismo.*
- *Evitar presentar imágenes donde los cuerpos de las mujeres aparezcan como adorno o reclamo, es un ejemplo visible de sexismo.*



**ROL TRADIZIONALAK**  
*ROLES TRADICIONALES*



**ROL BERRIAK**  
**NUEVOS ROLES**



**ERREFERENTE TRADIZIONALAK**  
*REFERENTES TRADICIONALES*



**ERREFERENTE POSITIBOAK**  
*REFERENTES POSITIVOS*





## 6. GURE HIZKUNTZA ERABAT INKLUSIBOA IZATEKO KONTUAN HARTU BEHAR DIREN BESTE ZENBAIT GAI

Berdintasun plan eta erabilera inklusiboko gida honen helburua barne eta kanpo baloreen aldaketa sustatzea da, ezberdintasuna balorean jarriz eta emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna bizitzako alor guztietan bermatuz.

Hitz berriak behar ditugu errealitate berri eta erreibindikazioak izendatzeko. Oro har, kontzeptu eta errealitate hauek ez dira Aspace Gipuzkoan lana egiten dugun pertsonen artean eta gure kolektiboan ematen. Hala ere, gure gizartean aurki ditzakegun beste errealitate batzuk izendatzeko moduak biltzea interesgarria iruditu zaigu, ez orain arte ez direlako aipatu, edo behintzat ez direlako ondo erabili.

Errealitate hauetaz hitz egiterakoan informazio zehatza falta denez, Pikara Magazinek garatu eta UPV/EHUK argitaraturiko gaztelaniazko gida inklusibora jo dugu. Bertatik, jarraian biltzen dugun informazio dextente aterata da.

## 6. OTROS SESGOS QUE TENEMOS QUE TENER EN CUENTA PARA QUE NUESTRO LENGUAJE SEA REALMENTE INCLUSIVO

*Es intención del plan de igualdad y de esta guía de uso inclusivo del lenguaje contribuir al cambio de valores interna y externamente, poniendo en valor la diferencia y garantizando la igualdad de derechos de mujeres y hombres en todos los ámbitos de la vida.*

*Necesitamos nuevas palabras para nombrar nuevas realidades y reivindicaciones nuevas. Aunque no sean conceptos o realidades que se manifiesten de manera mayoritaria en nuestro colectivo y en las personas que trabajamos en Aspace Gipuzkoa, sí que hemos creído interesante recoger la forma en la que podemos referirnos o nombrar otras realidades presentes en nuestra sociedad y que no por que hasta ahora no se hayan nombrado o no de la forma adecuada no existieran.*

*Ante la falta de información específica para referirnos a estas realidades hemos recurrido al resumen de la guía de uso inclusivo del castellano elaborada por Pikara Magazine y publicada por la UPV/EHU. Y de donde extraemos buena parte de la información que a continuación recogemos.*

- **Genero binarismoa**

Genero binarismoa ikuspegi zurruna da, generoaren inguruan dauden gorputzen eta esperientzien aniztasuna ukatu eta pertsona transexualen eta intersexualen esperientziarekin talka egiten duena.

Gaztelarak duen arazoetako bat bi sexu biologiko bakarrik kontuan hartzen dituen bi genero gramatikal baino ez dituela da, eta horrek elkarrizketa batean parte hartzen duten pertsonen generoa etengabe zehaztera behartzen gaitu.

Errealitate hau islatzen duen adibidea 2015ean Suediako akademiak "hen" izenorde neutroa "han" (he) eta "hon" (she) onartu zituela da, hirurogeigarren hamarkadatik talde feminista eta LGTBIQ komunitateak erabilitako eredia aitortuz.

Estatu espainiarraren kasuan, LGTBIQ taldeetan sortu zen proposamena "x" erabiltzea da, hitzetan generoa ekiditeko aukera emanaz. Pertsona batzuek izartxoak aukeratzen dute (alumn\*s alumnx ordez). Baina eredu hauek hizkuntza idatziarentzat baino ez dute balio ezin baitira ahoskatu. Eta horrela iristen gara biziki zabaltzen ari den proposamenera Ozen! LGTB Ligak gomendatzen duena: "e" genero neutro gisa erabiltzea. Todesk erabilera Espainiako Real Academia de la Lenguak aitortuko al du?

- **Binarismo de género**

*El binarismo de género es una visión rígida que niega la diversidad de cuerpos y de vivencias en torno al género y choca con la experiencia de las personas transexuales e intersexuales.*

*Un problema que presenta el castellano es que solo existen dos géneros gramaticales que remiten a dos sexos biológicos, lo que obliga a especificar constantemente el género de las personas implicadas en una conversación.*

*Un ejemplo que ilustra esta realidad es que en el año 2015 la academia sueca admitió el pronombre neutro "hen" además de "han" (él) y "hon" (ella), reconociendo así un uso empleado desde los años sesenta por el movimiento feminista y la comunidad LGTBIQ.*

*En el caso del estado español una propuesta surgida en entornos LGTBIQ fue el uso de la "x" para marcar una incógnita que deshacía esa necesidad de marcar el género en las palabras. Algunas personas optan por el asterisco (alumn\*s en vez de alumnx). Pero estas fórmulas solo sirven para el lenguaje escrito ya que son impronunciables. Y así es como llegamos a la propuesta que se está extendiendo con fuerza y que es la recomendada por Ozen! Liga LGTB: el uso de la "e" como género neutro. ¿Se llegará a reconocer por la Real Academia Española el uso de todes?*

- **Nola izendatzen ditugu trans pertsonak?**

Trans pertsonak identifikatzen diren izen eta generoaren arabera deitu. Transexual, transgenero edo trabesti terminoak ñabardura eta erabilera desberdinak dituzten terminoak dira, pertsonen eta testuinguruen arabera, pertsona zehatz edo talde hori identifikatzen duena erabili edo "trans" txikigarria aterki gisa erabili.

Transexual adjektiboa izenaren aurretik (pertsona, haurra, gaztetasuna...) erabili behar da beti eta pertsona transexuala erabili behar da. Eredu patologikoak ekidin behar dira "okerreko gorputzean jaio" edo "emakumearen gorputzean harrapatuta haztea" bezalakoak.

"Sexu aldaketaz" hitz egin beharrean, egokiagoa da "genero trantsizioa" edo "kirurgia genitala" bezalako esamoldeak erabiltzea.

Bereziki garrantzitsua da "transexualak" maskulino generikoa ez erabiltzea emakume transexualak ezkutuan uzten dituelako. Haurtzaroan, berriz, gomendagarria da formula irekiekin hitz egitea, esate baterako, genero arauak betetzen ez dituzten haurrei buruz hitz egitea edo identitatearen inguruan aukera arinagoa izatea.

- **¿Cómo nombramos a las personas trans?**

*Referirse siempre a las personas trans por el nombre y género con el que se identifican. Los términos de transexual, transgenero o travesti son términos con matices y usos distintos en función de personas y contextos, emplea aquel con el que se identifique la persona o colectivo o si no el diminutivo "trans" como paraguas.*

*El adjetivo transexual debe utilizarse siempre precedido del sustantivo que corresponda (persona, niño, joven...) y se debe decir persona transexual y evitar formulas patologizadoras como "nacer en el cuerpo equivocado" o "crecer atrapado en un cuerpo de mujer".*

*En vez de hablar de "cambio de sexo" es más adecuado utilizar expresiones como "transición de género" o "cirugía genital".*

*Es especialmente importante no utilizar el masculino genérico "los transexuales" porque invisibiliza a las mujeres trans. En el caso de la infancia se recomienda hablar de fórmulas abiertas como hablar de criaturas que no cumplen las normas de género o que tienen opciones más fluidas sobre la identidad.*

- **“Capacitismo”, beharrezko hitza**

RAEk aitortu gabeko terminoa da “capacitismo”, Wikipediako definizioaren arabera: "Dibertsitate funtzionala duten pertsonen aurkako diskriminazio edo aurreiritzi sozial bat da. Pertsona "kapazitatua edo gaitua" gizartean araua direla hartzen du kontuan, eta desgaitasunen bat duten edo dibertsitate funtzionala duten pertsonak arauari egokitu behar zaizkiola, edo gizarte sistema "kapazitista" kanpo utzi. Ezintasuna "akatsa" dela dio, eta ez arraza, etnia, sexu-orientazioa edo generoa bezalako giza aniztasunaren beste ondorio bat".

Gai horrek garrantzi handiagoa du gurea bezalako testuinguru batean, eta badakigu "dibertsitate funtzionala" duten pertsonen hizkuntzaren erabilerari buruzko gida eskusiboa bat egiteko aukera emango lukeela; hala ere, interesgarritzat jotzen dugu jarraibide orokor batzuk berreskuratzea.

"Elbarria" edo "minusbaliatu" hitzak "persona ezindua" edo "dibertsitate funtzionala duten gizonak eta emakumeak" bezalako hitz adeitsuagoengatik ordezkatuak izan dira.

Ergela, leloa, atzeratua, erdi-itsua edo elbarria bezalako mespretxuzko hitz eta esamoldeak gure egunerokotasunean erabiltzeak ezgaitasunen inguruko estigma elikatzen du.

Gaur egun, aniztasun funtzionalaren erabilera zabaldu egin da. Aukera honek konnotaziopositiboa dagoela adierazten du, ez gaitasun gutxiago dutenekiko, baizik eta gaitasun desberdinak dituzten pertsonenekiko. Aniztasun funtzionala duten emakume eta gizonen terminoa gustatzen zaigu.

- **Capacitismo, una palabra necesaria**

*Capacitismo es un término no reconocido por la RAE, según la definición de Wikipedia es: “Es una forma de discriminación o prejuicio social contra las personas con diversidad funcional. Considera que las personas “capacitadas” son la norma en la sociedad y las personas con discapacidad o con diversidad funcional deben adaptarse a la norma o excluirse del sistema social capacitista. Sostiene que la discapacidad es un “error” y no una consecuencia más de la diversidad humana como la raza, la etnia, la orientación sexual o el género”.*

*Esta cuestión tiene si cabe mayor importancia en un contexto como el nuestro y conscientes de que daría como para la elaboración de una guía exclusiva del uso del lenguaje en personas con “diversidad funcional”, sí que consideramos interesante rescatar algunas pautas generales.*

*Las palabras “invalido” o “minusválida” se han sustituido por otras más respetuosas como, “persona con discapacidad” o “hombres y mujeres con diversidad funcional”.*

*El uso cotidiano de palabras y expresiones despectivas como imbécil, idiota, subnormal, retrasada, cegata o tullido alimenta el estigma sobre las discapacidades.*

*En la actualidad, se ha extendido el uso de diversidad funcional, es una alternativa que implica una connotación positiva hacia personas que no tiene menos capacidades si no capacidades distintas. Nos gusta el término de mujeres y hombres con diversidad funcional.*



Kontu handia izan behar dugu osasun mentalari erreferentzia egiten dioten hitzak (eskizofrenikoa edo bipolarra) hutsaltzearekin.

Gure hiztegitik "gor-mutua" ere kendu behar dugu. Horren ordean, pertsona gorrak erabili.

Irudi melodramatikoak eta biktimistak saihestu behar ditugu dibertsitate funtzionala duen jendea azaltzen duten dokumentu grafikoak garatzen ditugunean.

- **Pertsona guztiak ez gara heterosexuak**

Genero binariotzarekin lotutako mandatu bat (pertsonak emakumeak edo gizonezkoak bakarrik izan daitezkeela diona) heterosexismoa da. Pertsonak heterosexuak direla pentsatzean datza eta desioaren beste orientazio batzuk arauarekiko salbuespenak edo desbideraketak direla.

Egoera heterosexistak edo heterozentristak identifikatzen ditu, sexu aniztasuna saihesten dutenak. Adibidez, nerabeen sexu harremanei buruz hitz egitean harreman heterosexuak soilik izaten dira kontuan.

Esamolde homofobo normalizatuak alde batera utzi: "joan hadi popatik hartzera".

Ez erabili homosexualak modu orokorrean, ez baititu lesbianak, bisexualak edo trans pertsonak aintzat hartzen. Garrantzitsua da lesbofobia, transfobia, bifobia bezalako hitz zehatzak normalizatzea, logika desberdinak dituztelako. Baita "LGTBfobia" edo "gaylesbotransfobia" ere.

*Debemos tener mucho cuidado con banalizar palabras que hacen referencia a la salud mental como esquizofrénico o bipolar.*

*También debemos desterrar de nuestro vocabulario el término "sordomudo" o "sordomuda" para referirnos a las personas sordas.*

*Evitar imágenes melodramáticas y victimistas cuando elaboremos documentos gráficos en los que salga gente con diversidad funcional.*

- **No todas las personas somos heterosexuales**

*Uno de los mandatos asociados al binarismo de género (las personas solo podemos ser mujeres u hombres) es el heterosexismo, la idea de que las personas somos heterosexuales por defecto y que otras orientaciones del deseo son excepciones o desviaciones de la norma.*

*Identifica usos heterosexistas o heterocentristas que obvian la diversidad sexual, por ejemplo hablar de "relaciones sexoafectivas en adolescentes" y hacer mención las relaciones heterosexuales exclusivamente.*

*Destierra expresiones homófobas normalizadas: "que te den por culo".*

*No utilices los homosexuales como genérico por que no incluyen a lesbianas, bisexuales ni a personas trans. Es importante normalizar palabras específicas como lesbofobia, transfobia, bifobia, por que cada una de ellas tiene unas lógicas distintas. Así como "LGTBfobia" o "gaylesbotransfobia"*

- **Arrazismoa ere hizkuntzaren bitartez transmititzen da**

RAEk ijitoa hitzarentzat honako definizioa dakar: "maltzurkeria, faltsukeria eta gezurren bitartez jendea engainatzen saiatzen dena". Ijito elkarteak buruturiko kanpaina baten bitartez, RAEk ohar bat sartzea erabaki zuen "erabilera iraingarria edo diskriminatzailea" dela adieraziz.

Beste adibide bat hizkuntzaren zehaztasun eza da, eta horrek islamofobia elika dezake, "arabiarra", "musulmana" edo "islamiarra" nahasten ditugunean eta jakin gabe izendatzen ditugunean. Edo zaku berean sartzen dugu zapia (hijab) burka edo nikab bezalako arropekin.

Saihestu "mulato" edo "trabajar como un negro" bezalako hitz edo mespretxuzko adierazpenak, jende mestizoa edo afro-ondorengoak aipatzeko.

Mintzairak xenofobia ere elikatzen du, "legez kanpoko etorkinak" esaten dugunean, "egoera administratibo irregularrean migratutako jendea" edo "paperik gabeko jendea" erabili ordez.

- **El racismo también se transmite a través del lenguaje**

*La RAE, hace de gitano la siguiente definición, "persona que con astucias, falsedades y mentiras procura engañar a alguien en un asunto". Ante una campaña del colectivo de personas gitanas la RAE accedió a incluir una nota señalando que se trata de "un uso ofensivo o discriminatorio".*

*Otro ejemplo es la falta de precisión en el lenguaje, que puede alimentar la islamofobia, cuando confundimos "árabe", "musulmán" o "islámico" y los asignamos indistintamente. O metemos en el mismo concepto el pañuelo (hijab) con vestimentas como el burka o el nikab.*

*Evitar palabras o expresiones despectivas como "mulato", "trabajar como un negro" cuando nos referimos a personas mestizas o afrodescendientes.*

*El lenguaje también alimenta la xenofobia cuando hablamos de "inmigrantes ilegales" en vez de "personas migradas en situación administrativa irregular" o "personas sin papeles".*

## 7. BIBLIOGRAFIA

- **“¿Cómo dices? Guía para una comunicación con equidad de género.”** Mugarik Gabe.
- **“El lenguaje, más que palabras. Propuestas para un uso no sexista del lenguaje”.** Ana Rincón. Emakunde, Instituto Vasco de la mujer. 1998.
- **“Euskararen erabilea ez sexista”.** Amelia Barquín. Emakunde-Emakumearen euskal erakundea, 2008.
- **“Cuida tu lenguaje, lo dice todo”.** Instituto Asturiano de la mujer. Consejería de presidencia, Justicia e Igualdad del gobierno del Principado de Asturias.
- **“Guía de lenguaje para el ámbito de la empresa y el empleo”.** Emakunde, Instituto Vasco de la mujer, 2011.
- **“Guía de lenguaje para el ámbito educativo”.** Emakunde, Instituto Vasco de la mujer, 2008.
- **“Sexismo y lenguaje. El estado de la cuestión”.** Dra. Soledad de Andrés Castellanos. Facultad de ciencias de la Información, Universidad complutense de Madrid, 2008.
- **“Manual de uso para un lenguaje y una publicidad no sexista en el ámbito administrativo”.** Ana Diez de Ure Eraul.
- **“Comunicación y uso igualitario del lenguaje”.** Murgibe, formación organizada por FEVAS, 2010.
- **“Guía para la comunicación sin barrearas”.** Natxo Martínez Rueda, Facultad de Psicología y Educación, Universidad de Deusto. Irantzu Rojo Moltalban, Licenciada en Psicopedagogía. Ipar Hegoa, Ikasketa sindikaletarako fundazioa. LAB, 2009.
- **Posicionamiento de plena inclusión de igualdad de género en el mundo de la discapacidad intelectual o del desarrollo.** Plena Inclusión, 2018.
- **“Guía práctica para un uso inclusivo del lenguaje en Lantegi Batuak”.** Lantegi Batuak.
- **“Lo que no se nombra no existe, entendiendo la importancia del lenguaje inclusivo”.** Pikara Magazine para la Dirección para la Igualdad de la UPV/EHU.

### Web Orriak / Páginas web:

- [www.emakunde.eus](http://www.emakunde.eus)
- [www.rae.es](http://www.rae.es)
- [www.fundeu.es](http://www.fundeu.es)





## KONTAKTUA / CONTACTO

---

[aspace@aspacegi.org](mailto:aspace@aspacegi.org)

Tno.: 943 21 60 55

[www.aspacegi.org](http://www.aspacegi.org)