



LA IMPORTÀNCIA DEL LLENGUATGE INCLUSIU I EL RESPECTE DELS PRONOMS

El llenguatge és una eina poderosa per configurar l'autoconcepte d'una persona, el benestar mental i la percepció de la resta. És crucial entendre la importància d'utilitzar un llenguatge inclusiu i respectar els pronoms de les persones a mesura que la societat es desenvolupa. Un llenguatge inclusiu pot millorar molt la salut mental i reduir les taxes de suïcidi entre col·lectius amb drets vulnerats, com ara la població LGBTI.

El llenguatge inclusiu fa referència a l'elecció conscient de paraules i frases que no marginen, exclouen o menyspreen les persones en funció del seu gènere, raça, religió o qualsevol altra característica que els pugui fer sentir incòmodes o incòmodes. Respectar els pronoms implica utilitzar els pronoms amb què una **persona s'identifica**, com ell, ella i/o elli, quan es refereix a aqueta persona.

Abraçar i celebrar les experiències diverses i individuals de les persones, incloses la seva identitat de gènere, orientació sexual i expressions sexuals, és un component clau per formar una societat més diversa i inclusiva. Aquesta estratègia afavoreix un espai d'empatia i comprensió, fent que tothom se senti segur i recolzat.

La salut mental d'una persona es pot veure afectada de manera espectacular utilitzant un llenguatge inclusiu i respectant els pronoms. Les persones tenen més probabilitats de tenir una autoestima més alta, de sentir-se menys soles i de patir menys ansietat i depressió quan són valorades i reconegudes. Això és especialment cert per a les persones que s'identifiquen com **persones trans***, ja que aquests grups sovint s'enfronten a diversos tipus i graus de violència.

Segons estudis realitzats a EEUU i a Nova Zelanda, la infància i adolescència trans* a qui se'ls va dir regularment pel seu nom i pronoms elegits van experimentar una disminució del 29% de la ideació suïcida, del 56% de la conducta suïcida i del 71% de la depressió severa. L'acció senzilla d'honorar els pronoms d'algú fomenta un entorn acollidor on les persones poden expressar més lliurement la seva identitat i sentir-se acceptades per qui són, comportant una millora significativa en la salut mental.

Com a resultat, la salut mental d'una persona millora en general, la seva autoestima augmenta i tenen menys sentiments d'aïllament. El 45% de joves LGBTQI+ va considerar seriosament el suïcidi durant l'últim any, incloent més de la meitat de joves transgènere i no binaris (53%). El 14% de joves LGBTQ van intentar suïcidar-se l'any passat, incloent



gairebé 1 de cada 5 joves transgènere i no binàries (19%).

Per rebaixar aquestes xifres és fonamental un llenguatge inclusiu i el respecte pels pronoms. Les persones se senten més recolzades i són menys propenses a desenvolupar els sentiments de solitud i desesperança que poden provocar el suïcidi quan la societat accepta i dóna suport a les diferents identitats i manifestacions de gènere.

Respectar els pronoms i utilitzar un llenguatge inclusiu **van més enllà de la mera correcció política o de la moda**. Són crucials per crear un espai positiu que promogui la salut mental i redueixi la taxa de suïcidi.

Un llenguatge inclusiu, honrar els pronoms i lluitar pels drets i el benestar de tothom, independentment de la identitat de gènere o l'orientació sexual, afavoreix una societat que és empàtica i respecta la diferència i fomenta un entorn on tothom pugui prosperar.

FONTS:

Clark, T. C., Lucassen, M. F., Bullen, P., Denny, S. J., Fleming, T. M., Robinson, E. M., & Rossen, F. V. (2014). The health and well-being of transgender high school students: results from the New Zealand adolescent health survey (Youth'12). *Journal of adolescent health, 55*(1), 93-99.

Connolly, M. D., Zervos, M. J., Barone II, C. J., Johnson, C. C., & Joseph, C. L. (2016). The mental health of transgender youth: Advances in understanding. *Journal of Adolescent Health, 59*(5), 489-495.

Paley, A. (2020). National survey on LGBTQ youth mental health 2020. *The Trevor Project*.

Price-Feeney, M., Green, A. E., & Dorison, S. (2020). Understanding the mental health of transgender and nonbinary youth. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), 684-690.

Russell, S. T., Pollitt, A. M., Li, G., & Grossman, A. H. (2018). Chosen name use is linked to reduced depressive symptoms, suicidal ideation, and suicidal behavior among transgender youth. *Journal of adolescent Health, 63*(4), 503-505.

Vance, S. R. (2018). The importance of getting the name right for transgender and other gender expansive youth. *Journal of Adolescent Health, 63*(4), 379-380.