Guía para la prevención y detección temprana de la violencia de género

Herramientas para mediadoras interculturales



Salud Entre Culturas

Financiado por:

MINISTERIO DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

NI UNA MENOS NI UNA MÁS


STOP
STOP

Introducción

Madrid, [fecha de publicación]

Esta guía ha sido elaborada por el equipo multidisciplinar de **SALUD ENTRE CULTURAS, perteneciente a la ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS**, en el marco de su compromiso con la promoción de la salud, la equidad y el acompañamiento intercultural de poblaciones migrantes.

El documento nace con la intención de ofrecer una herramienta práctica, culturalmente adaptada y accesible para mediadoras interculturales que desempeñan un papel clave en la prevención, detección temprana, orientación y acompañamiento de mujeres migrantes en situaciones de violencia de género. A través de conceptos clave, señales de alerta, estrategias de intervención y recursos de derivación, esta guía busca fortalecer su labor comunitaria y contribuir a una respuesta más cercana, respetuosa y eficaz.

Queremos expresar nuestro especial agradecimiento a **Lisa Paterlini y María Fernanda Casado Álvarez,** quienes, durante su colaboración y periodo de prácticas en Salud Entre Culturas, han apoyado activamente el proceso de elaboración de esta guía, aportando su mirada, sensibilidad y compromiso.

Confiamos en que este material resulte útil para las mediadoras interculturales y para todas aquellas personas implicadas en la construcción de entornos más seguros, informados y libres de violencia para las mujeres migrantes.

Índice

1. Conceptos clave

1.1 ¿Qué es la violencia de género?

1.2 Formas de la violencia

1.3 Ciclo de la violencia

1.4 Violencia de género como fenómeno estructural e intercultural

1.5 Interseccionalidad y vulnerabilidad en mujeres migrantes o en contextos de movilidad

1.6 Rol de la mediación intercultural

2. Señales de alerta y detección temprana

3. Estrategias de acompañamiento

3.1 Fases de la intervención

3.2 Principios básicos de la intervención

3.3 Competencias clave de la mediadora

3.4 Orientación a recursos y red de apoyo

4. Autocuidado de las mediadoras interculturales

1. Conceptos clave

1.1. ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género comprende cualquier acto de violencia o discriminación basado en el género que cause o pueda causar daños físicos, sexuales o psicológicos. Incluye también amenazas, coerción y limitación de la libertad personal, tanto en el ámbito público como privado.

Puede afectar a personas de cualquier género, pero impacta de manera desproporcionada a las **mujeres** y a las **personas LGBTQI+**, debido a desigualdades estructurales y relaciones de poder desiguales.

No se trata de hechos aislados, sino de un fenómeno social y estructural. Tiene sus raíces en desigualdades históricas entre los géneros y en normas sociales y culturales que pueden legitimar o normalizar la violencia.

Por ello, puede manifestarse en distintos ámbitos de la vida cotidiana, como las relaciones afectivas, la familia, el trabajo, la comunidad y el entorno digital.

Es importante distinguir entre **conflicto y violencia**:

→ En el conflicto existe una relación entre iguales, con posibilidad de diálogo y respeto mutuo.

→ En la violencia existe un desequilibrio de poder, con control, miedo e imposibilidad de diálogo.



1.2. Formas de la violencia

La violencia de género comprende un amplio conjunto de comportamientos basados en el control, el abuso de poder y la limitación de la libertad personal. Estas formas suelen superponerse y pueden intensificarse con el tiempo.

Entre las manifestaciones de violencia de género se encuentran la violencia ejercida por la pareja o expareja, la explotación sexual, la trata de seres humanos, los matrimonios forzados, la mutilación genital femenina y otras formas de coerción sexual, económica o social.

Violencia física

Incluye cualquier acto que cause o pueda causar daño físico a la persona:

→ Empujones, bofetadas o puñetazos

→ Tirones de cabello o mordeduras

→ Uso o amenaza de armas

→ Privación de alimentos o atención médica

→ Limitación de la libertad de movimiento

→ Secuestro o aislamiento

La violencia física suele ser la forma más visible, pero no es la única ni necesariamente la más frecuente.

Violencia psicológica o emocional

Incluye comportamientos que dañan la autoestima, la dignidad y el bienestar emocional:

→ Insultos y humillaciones

→ Amenazas y chantajes

→ Control de las relaciones sociales

→ Celos excesivos y conductas de vigilancia

→ Aislamiento social

→ Críticas constantes y desvalorización

Es una forma de violencia difícil de reconocer, pero con consecuencias profundas en la salud mental y emocional.

Violencia sexual

Incluye cualquier acto sexual impuesto contra la voluntad de la persona:

→ Relaciones sexuales sin consentimiento

→ Presión para mantener relaciones sexuales

→ Imposición de prácticas sexuales no deseadas

→ Imposición de relaciones sexuales sin protección

→ Acoso o comentarios sexuales no deseados

La violencia sexual puede ocurrir también dentro de la pareja.

Violencia económica

Consiste en el control o la limitación de los recursos económicos para generar dependencia y reducir su autonomía:

→ Impedir trabajar o estudiar

→ Controlar los gastos

→ Negar acceso al dinero

→ Generar deudas a nombre de la pareja

→ Controlar documentos o permisos de residencia

Es uno de los principales obstáculos para salir de una relación violenta.

Violencia digital

Se ejerce a través del uso de tecnologías digitales, redes sociales o dispositivos electrónicos para controlar, vigilar o intimidar:

→ Control del teléfono o redes sociales

→ Vigilancia digital o control de ubicación

→ Mensajes amenazantes o intimidatorios

→ Difusión de información personal o íntima

Acoso (stalking)

Consiste en un conjunto de conductas repetidas e indeseadas que generan miedo, inseguridad o sensación de control permanente:

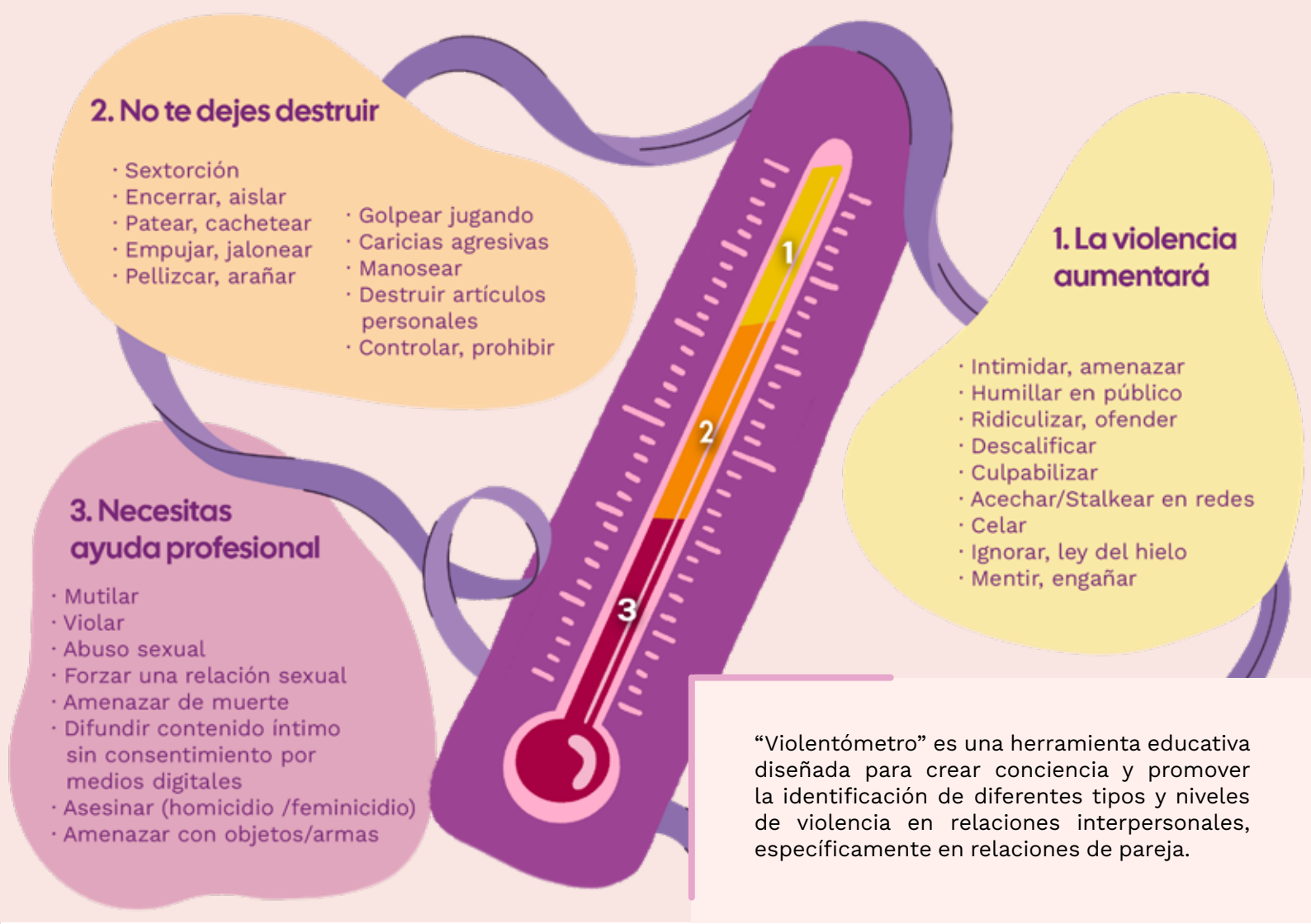
→ Llamadas o mensajes insistentes

→ Vigilancia o seguimiento

→ Amenazas o intimidaciones

Violencia vicaria

Consiste en utilizar a los hijos, hijas u otras personas cercanas para causar daño o ejercer control sobre la víctima.



"Violentómetro" es una herramienta educativa diseñada para crear conciencia y promover la identificación de diferentes tipos y niveles de violencia en relaciones interpersonales, específicamente en relaciones de pareja.

1.3. Ciclo de la violencia

La violencia de género suele desarrollarse de forma cíclica y progresiva. Este proceso se conoce como **“ciclo de la violencia”** y ayuda a comprender cómo las situaciones de maltrato pueden repetirse y agravarse con el tiempo.

Generalmente se distinguen tres fases:

→ **Acumulación de tensión**

→ **Explosión de la violencia**

→ **“Luna de miel”**

Con el tiempo, este ciclo tiende a repetirse con mayor frecuencia e intensidad, lo que dificulta progresivamente la identificación de la violencia y la posibilidad de salir de la relación.

Acumulación de tensión
Aumenta la tensión en la relación. El agresor puede mostrarse más irritable, incrementar el control, y aparecer conflictos, críticas o conductas de vigilancia.



Explosión de la violencia
Se producen episodios de violencia física, psicológica o sexual.



“Luna de miel”
El agresor se disculpa, promete cambiar y puede mostrar comportamientos afectivos o de arrepentimiento, generando una aparente calma en la relación.



1.4. Violencia de género como fenómeno estructural e intercultural

La violencia de género es un fenómeno **estructural y global**, presente en todas las sociedades, independientemente del contexto cultural, geográfico o socioeconómico. No está vinculada a grupos sociales específicos, sino que atraviesa clases sociales, niveles educativos, edades y contextos culturales diversos.

En la base de esta realidad se encuentra el **sistema patriarcal**, una estructura históricamente consolidada que organiza las relaciones entre los géneros a través de relaciones de poder desiguales. Aunque adopta formas diferentes según el contexto, este sistema contribuye a definir roles de género, expectativas sociales y formas de relación que pueden normalizar o invisibilizar la violencia.

En este sentido, la violencia de género es:

→ **Universal** en sus raíces

→ **Variable** en sus expresiones

En el trabajo con mujeres migrantes es importante considerar que la violencia puede ser percibida, interpretada y narrada de formas diferentes. En algunos contextos sociales o culturales, determinadas conductas pueden estar más normalizadas y no ser reconocidas inmediatamente como violencia, lo que dificulta su identificación y la comprensión de su impacto.

Asimismo, conceptos como consentimiento, autonomía o control pueden tener significados y matices distintos según los contextos de referencia.

Adoptar una perspectiva intercultural implica, por tanto, reconocer la universalidad de la violencia de género, evitando interpretaciones culturalistas que puedan relativizar el fenómeno o atribuirlo exclusivamente a una cultura o religión concreta.

Al mismo tiempo, permite comprender cómo los contextos sociales y culturales influyen en la forma en que la violencia se expresa y se reconoce.

Este enfoque es fundamental en el trabajo de las mediadoras, ya que facilita el reconocimiento de la violencia y el acceso de las mujeres a los servicios de protección y apoyo.













“Tu voz importa, tu decisión cuenta” Abordaje de consentimiento sexual (Salud Entre Culturas, 2025) disponible en castellano, árabe, bambara, chino, francés, inglés, ucraniano (1.)

“Tranquila, no estás sola” Prevención de diferentes formas de violencia de género (Salud Entre Culturas, 2023) disponible en castellano, bambara, chino, francés, inglés, italiano, rumano, somalí, swahili y ucraniano (2.)

La cultura no debe justificar la violencia y ninguna religión la permite.



Eres fuerte y eres válida

Detalle del material “Tranquila, no estás sola” (Salud Entre Culturas, 2023) “La cultura no debe justificar la violencia y ninguna religión la permite” (2.)

1.5. Interseccionalidad y vulnerabilidad en mujeres migrantes

Las **mujeres migrantes** que sufren violencia de género suelen encontrarse en una situación de mayor vulnerabilidad que la población general.

Los datos lo confirman: en España, durante el primer semestre de 2023, el 34,5% de las víctimas registradas de violencia de género eran mujeres extranjeras, y el 40% de las mujeres asesinadas por su pareja o expareja eran migrantes (3.).

Esta **sobrerrepresentación** no indica una mayor incidencia de la violencia en determinadas culturas, sino una mayor exposición a factores sociales, económicos e institucionales que aumentan el riesgo y dificultan el acceso a la protección.

Para comprender esta situación, es útil recurrir al concepto de **interseccionalidad**. La violencia de género no actúa de forma aislada, sino que puede combinarse con otros factores de desigualdad (como la situación migratoria, el estatus administrativo, la precariedad económica, el origen étnico, la edad, la discapacidad o el aislamiento social) generando situaciones de vulnerabilidad más complejas. Estos factores no se suman simplemente, sino que se refuerzan entre sí.

En el caso de muchas mujeres migrantes, esta interacción puede dificultar la identificación de la violencia, la solicitud de ayuda y el acceso a derechos y recursos de protección.



Barreras estructurales e institucionales

Uno de los principales obstáculos deriva de la intersección entre violencia de género, violencia institucional y racismo estructural.

La situación administrativa puede dificultar el acceso a derechos, recursos y mecanismos de protección. Las normativas de extranjería, los procedimientos burocráticos complejos y el miedo a la deportación, a menudo utilizado o reforzado por los agresores como forma de control, pueden hacer que denunciar no se perciba como una opción posible.

Además, los sistemas de asilo e inmigración pueden reforzar la dependencia jurídica y económica respecto a la pareja. Muchas mujeres llegan a través de procesos de reagrupación familiar o visados por vínculo conyugal, lo que las hace dependientes del agresor para su regularización.

En otros casos, el hombre es el solicitante principal de asilo y la mujer queda en una posición secundaria, con menor acceso al empleo y a los servicios. La separación puede implicar la pérdida del permiso de residencia o el riesgo de retorno.

A estas dificultades se suman otras barreras estructurales, como:

- → Falta de información accesible sobre derechos y recursos,
- → Ausencia de información en el idioma de la persona,
- → Insuficiencia de mediación intercultural,
- → Dificultades de acceso a servicios sanitarios, sociales y jurídicos,
- → Falta de coordinación entre servicios,
- → Limitaciones en el acceso al empleo y a la vivienda

Estas dinámicas constituyen una forma de violencia estructural que limita la autonomía de las mujeres y dificulta el acceso a la protección.

Aislamiento social y relacional

→ Alejamiento de la familia y comunidad de origen
→ Dificultad para construir redes sociales
→ Escaso conocimiento del entorno
→ Limitada autonomía en los desplazamientos
→ Ausencia de redes de apoyo

Barreras lingüísticas e informativas

→ Dificultades con el idioma
→ Desconocimiento de derechos
→ Desconocimiento de los servicios disponibles
→ Falta de información accesible

Precariedad económica y dependencia

→ Empleo informal o inestable
→ Dificultades de acceso al trabajo
→ Dependencia económica del agresor
→ Falta de autonomía financiera
→ Dificultades para acceder a una vivienda alternativa

Factores culturales y relacionales

→ Presión familiar o comunitaria para mantener la relación
→ Interiorización de roles de género tradicionales
→ Miedo al estigma o al juicio social
→ Normalización de la violencia
→ Dependencia del agresor en la vida cotidiana

Estos factores pueden llevar a minimizar la violencia, no reconocerla o retrasar la solicitud de ayuda.

Migración y cambios en los roles familiares

El proceso migratorio puede modificar los equilibrios de poder dentro de la pareja y la familia.

El contacto con el nuevo contexto puede favorecer una mayor autonomía de las mujeres, por ejemplo mediante:

→ Acceso al empleo

→ Participación en procesos formativos

→ Independencia económica

→ Ampliación de redes sociales

Estos cambios pueden generar tensiones, especialmente cuando cuestionan roles tradicionales o expectativas consolidadas, y en algunos casos pueden favorecer la aparición o intensificación de la violencia.

Para las mediadoras interculturales, reconocer estos factores es fundamental para comprender la complejidad de las situaciones y acompañar de manera eficaz, facilitando el acceso a derechos y a los recursos de protección.

1.6. Rol de la mediación intercultural

La mediación intercultural constituye un elemento clave de **conexión entre la mujer y los servicios.** La mediadora actúa como puente comunicativo y relacional, facilitando la comprensión mutua y aportando claves de interpretación para entender el contexto en el que se manifiesta la violencia.

Este proceso no tiene como objetivo justificar la violencia, sino comprender cómo es vivida, narrada y reconocida en distintos contextos culturales y sociales.

La mediación permite una comprensión más precisa de los códigos culturales implícitos, reduce el riesgo de malentendidos y facilita la identificación de necesidades que no siempre se expresan de forma directa. En este sentido, la mediadora contribuye a:

→ Facilitar el reconocimiento y la comprensión de la violencia

→ Mejorar la comunicación entre la mujer y los servicios

→ Apoyar el acceso a derechos y a los recursos de protección

→ Contribuir a intervenciones más adecuadas y culturalmente sensibles

De este modo, su papel contribuye a que la intervención sea más eficaz, respetuosa y coherente con la experiencia de vida de la mujer, favoreciendo procesos de apoyo realmente accesibles y ajustados a sus necesidades.

Además, la mediadora favorece la construcción de una **relación de confianza.** Para muchas mujeres migrantes, poder comunicarse con una figura que comparte referentes lingüísticos y culturales facilita la apertura, la narración de la experiencia y la solicitud de ayuda.

Por último, en coherencia con la definición de la violencia de género como una violencia ejercida contra las mujeres por razón de género, es importante que la entrevista con la mujer sea realizada por una **mediadora mujer.** Esto contribuye a generar un entorno percibido como más seguro, favorece la expresión del relato y reduce el riesgo de revictimización.



2. Señales de aleta y detección temprana

La violencia de género no siempre se declara de forma explícita.

A menudo emerge a través de señales indirectas que es importante saber observar y relacionar entre sí.

Ningún indicador, por sí solo, es suficiente para identificar una situación de violencia: es el conjunto de señales lo que orienta la interpretación.

Indicadores anamnésticos (historia y relato)

Se refieren a lo que emerge del relato de la mujer y de su historia personal y sanitaria.

→ Reticencia o dificultad para hablar de ciertos hechos

→ Relatos vagos, incoherentes o contradictorios

→ Incongruencia entre la dinámica relatada y las lesiones

→ Explicaciones poco plausibles (ej. “accidentes domésticos”)

→ Vacíos de memoria sobre episodios concretos

→ Uso frecuente de servicios sanitarios sin causa clara

→ Historia previa de violencia (infancia o edad adulta)

→ Problemas en embarazos anteriores o abortos forzados

Indicadores conductuales (comportamientos observables)

Se refieren a cómo se comporta la mujer en la interacción.

→ Actitud evasiva o contradictoria

→ Cierre o aislamiento social

→ Retrasos o ausencias (trabajo, citas, etc.)

→ Nerviosismo cuando está fuera de casa

→ Reticencia a hablar en presencia de la pareja

→ Pareja que responde por ella o controla la comunicación

→ Actitudes de sumisión o hipervigilancia en la relación

Indicadores psicológicos (estado emocional)

Se refieren a lo que la mujer siente y manifiesta a nivel emocional.

→ Miedo, estado de alerta

→ Ansiedad, estrés, ataques de pánico

→ Depresión, tristeza, apatía

→ Culpa, vergüenza, incomodidad

→ Baja autoestima

→ Confusión o dificultad para tomar decisiones

→ Rabia o irritabilidad

→ Insomnio o trastornos del sueño

→ Trastornos de la conducta alimentaria

Indicadores físicos (cuerpo y salud)

Signos visibles:

→ Moretones, hematomas, equimosis (en distintas fases de curación)

→ Abrasiones, heridas, quemaduras

→ Marcas de estrangulamiento o huellas en el cuerpo

→ Lesiones de defensa (brazos, manos)

→ Fracturas (nariz, costillas, mandíbula)

→ Lesiones en rostro, cuello, tórax o abdomen

→ Heridas incompatibles con caídas accidentales

Signos menos evidentes:

→ Dolores crónicos o generalizados

→ Trastornos gastrointestinales

→ Fatiga persistente

→ Cambios corporales (peso, alimentación)

Estas siendo MAL-TRATADA...

si contestas sí a alguna de las siguientes afirmaciones

- ☐ ***Te hace sentir inferior, tonta o inútil. Te ridiculiza, te critica o se mofa*** *de tus creencias (religiosas, políticas, personales).*
- ☐ ***Critica y descalifica*** *a tu familia, a tus amigos y a los vecinos o te impide relacionarte con ellos, se pone* ***celoso*** *o provoca una* ***pelea.***
- ☐ ***Te controla*** *el dinero, la forma de vestir, tus llamadas, tus lecturas, tus relaciones, tu tiempo*
- ☐ ***Te ignora, se muestra indiferente o te castiga con el silencio.***
- ☐ ***Te grita, te insulta, se enfada, te amenaza a ti o a tus hijos.***
- ☐ ***Te humilla y te desautoriza delante de los hijos y conocidos.***
- ☐ ***Te da órdenes y decide lo que tú puedes hacer.***
- ☐ ***Te hace sentir culpable:*** *tú tienes la culpa de todo.*
- ☐ ***Te da miedo*** *su mirada o sus gestos en alguna ocasión.*
- ☐ ***Destruye objetos*** *que son importantes para ti.*
- ☐ ***No valora tu trabajo****, dice que todo lo haces mal, que eres torpe.*
- ☐ ***Te fuerza a mantener relaciones sexuales*** *o a realizar determinadas prácticas.*

Información útil para la mujer y su entorno: cómo detectar y qué hacer. Ministerio de Igualdad.
Test creado por: Teresa San Segundo Manuel Profesora Titular Derecho Civil en UNED (4.)

3. Estrategias de acompañamiento

3.1. Fases de la intervención

La intervención sigue una secuencia lógica.
No es rígida, pero ayuda a mantener claridad y coherencia.



1. Escuchar

→ No interrumpir

→ Mostrar atención

→ Observar también lo no verbal

2. Comprender

→ Evitar interpretaciones y juicios

→ Situarse en el punto de vista de la mujer



3. Identificar necesidades y prioridades

→ Qué le preocupa más
→ Nivel de riesgo
→ Posibles urgencias





4. Informar

→ Información clara y sencilla
→ Adaptada al momento y a la persona
→ Sin sobrecargar



5. Dar tiempo

→ No forzar decisiones
→ Aceptar dudas y silencios
→ Construir el proceso de forma gradual

3.2. Principios básicos de la intervención

El acompañamiento se basa en algunos principios fundamentales que orientan todas las acciones de la mediadora:

→ Centralidad de la mujer y de su relato

→ Ausencia de juicio

→ Respeto de los tiempos y decisiones

→ Seguridad y protección como prioridad

→ La responsabilidad de la violencia es siempre del agresor

3.3. Competencias clave de la mediadora

Para un acompañamiento eficaz y la construcción de una relación de confianza, la mediadora debe integrar competencias lingüísticas, relacionales e interculturales. Estas competencias actúan de manera integrada, pero pueden distinguirse en una serie de ámbitos fundamentales.

Mediación lingüístico-cultural

Comprender y traducir no solo la lengua, sino también expresiones, códigos culturales y sistemas de significado.

Reduce malentendidos y facilita una comunicación real

Escucha activa y empática

Crear un espacio seguro donde la mujer pueda expresarse libremente. Se basa en:

→ Atención a lo verbal

→ Observación de tono, silencios y postura (no verbal)

→ Comprensión de su perspectiva (empatía)

Herramientas

→ **Reformulación:**
"Si he entendido bien..."

→ **Clarificación emocional:**
"Parece que esta situación te hace sentir..."

Autoconciencia y posicionamiento profesional

Reconocer y gestionar el propio mundo interno (valores, prejuicios, emociones, referencias culturales) para evitar interferencias. Permite mantener el foco en la mujer y su experiencia.

→ Mantener una posición empática pero no directiva, cercana pero no invasiva

→ Cuidar la comunicación no verbal y paraverbal; regularla para no transmitir juicio, presión o distancia.

Promoción de la autodeterminación

Acompañar sin sustituir. Refuerza la autoestima y el sentido de control sobre la propia vida

No existe un único modelo de autonomía, las decisiones están situadas en su contexto.

→ No decidir por la mujer

→ Facilitar decisiones informadas

→ Promover participación activa

3.4. Orientación a recursos y red de apoyo

A continuación se ofrece un listado de las principales Asociaciones con las que se colabora desde la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (5.)

Asociaciones

→ AFAMMER: Asociación de familias y mujeres del medio rural
→ Federación de Asociaciones de Mujeres Arena y Laurisilva
→ Comisión para la investigación de malos tratos a mujeres
→ FADEMUR: Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales
→ Confederación Nacional de personas sordas (CNSE)
→ Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad
→ Asociación de hombres por la igualdad (AHIGE)
→ Asociación Mujeres en Zona de Conflicto
→ Federación de Mujeres Progresistas
→ Asociación Mujeres Juristas Themis
→ Asociación Clara Campoamor
→ Asociación CERMI Mujeres
→ Asociación Romi Serseni
→ Fundación Luz Casanova
→ Asociación Rumiñahui
→ Fundación Ana Bella
→ Cruz Roja Española
→ Fundación Mujeres
→ Save the Children
→ Fundación ASPACIA
→ Fundación ANAR
→ Asociación MUM
→ APRAMP
→ ACNUR
→ AMFAR
→ ONCE

Contactos y herramientas clave

→ 016 (atención 24h)

→ WhatsApp: 600 000 016

→ 016.online@igualdad.gob.es

→ ATENPRO: 900 222 292

→ App AlertCops

→ Puntos Violeta

Mapa de recursos



Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia contra las mujeres (WRAP) Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (6.)

4. Autocuidado de las mediadoras interculturales

El trabajo como personal de salud implica llevar a cabo conductas complejas como es la comunicación con otros profesionales de la salud, con la paciente, sus cuidadores, y la toma constante de decisiones que favorezcan a estos últimos. Se espera que el personal de salud conduzca de manera efectiva esta dinámica, con la finalidad de promover un buen funcionamiento en el sistema de salud.

Este resultado efectivo consta de un conjunto de habilidades tales como la comunicación asertiva, toma de decisiones, conocimiento y habilidades técnicas y teóricas, así como la regulación del estrés, resultado de la dinámica de trabajo. En ocasiones, altos niveles de estrés limitan el uso del resto de conocimientos, por lo que es más probable presentar sobrecarga de trabajo, fatiga por compasión y problemas de salud.

El estrés no es una propiedad de la persona o ambiente, sino la interacción entre el personal de salud y su contexto, lo que implica un contexto específico en el que la persona evalúa la situación como amenazante o no, lo que conduce al seguimiento de un proceso de afrontamiento frente a la situación. Es decir, es un proceso de ajuste (7.). Al respecto, los autores refieren dos tipos de afrontamiento: a) orientado a la emoción, y b) orientado al problema.

Lazarus y Folkman (7.) explican que la forma de afrontamiento dirigida a la emoción es más probable cuando la persona evalúa la situación y determina que no puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes. Esto incluye conductas de evasión, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y extracción de valores positivos de los acontecimientos negativos.



Por otra parte, las formas de afrontamiento dirigidas al problema se llevan a cabo cuando la persona percibe que puede cambiar el entorno: atienden a presiones ambientales, obstáculos, recursos y procedimientos. Reducción del nivel de aspiraciones, búsqueda de canales de gratificación distintos, desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

En general el afrontamiento propone la capacidad del individuo para cambiar su cognición o llevar a cabo acciones para cambiar el entorno. Estas conductas pueden buscar la adaptación al entorno, o de modificación del mismo. Implica una modificación cognitiva y conductual que se hace para manejar las exigencias cuando excede sus recursos personales (8.).

Al hablar específicamente de las mediadoras culturales que se integran en un contexto de salud con la indicación de identificar mujeres en posible riesgo de violencia de género, se agrega un posible estresor que puede vulnerar su bienestar y limitar el desarrollo profesional y personal. Por lo anterior, se busca que las mediadoras culturales aprendan conductas de afrontamiento orientado a la emoción y al problema, y discriminen en qué momentos pueden llevar a cabo cada una de ellas, con la finalidad de regular los niveles de altos de estrés que son resultado de su amplia labor.

Objetivo

La mediadora seguirá conductas de autocuidado antes, durante y después de la mediación con pacientes mujeres en ámbito sanitario, en probables situaciones de violencia de género

Objetivos específicos

- → La mediadora identificará respuestas físicas y emocionales después de la interacción con la paciente.
- → La mediadora identificará las conductas de autocuidado a seguir después de la interacción con las pacientes, partiendo de las respuestas físicas o emocionales identificadas.

Ficha técnica

A continuación en la siguiente tabla se observa una ficha técnica a seguir para el desarrollo de las actividades.

Actividad	Sin miedo al cuerpo	Reconociéndome	Psicoeducación sobre autocuidado	Plan individual
Objetivo específico	La mediadora identificará la función que representan las respuestas físicas y emocionales ante la interacción con la paciente.	La mediadora señalará las respuestas emocionales y físicas individuales, comunes ante la interacción con los pacientes en situaciones de violencia.	La mediadora identificará las pautas de autocuidado y sus beneficios después de la interacción con la paciente en contextos de violencia.	La mediadora diseñará un plan de autocuidado para prevenir o mitigar el malestar emocional y físico derivado de la interacción con la paciente.
Acción psicóloga	Informar acerca de respuestas emocionales y físicas esperadas, y su función, de acuerdo al rol de las mediadoras.	Instruir a la mediadora sobre cómo identificar las respuestas físicas y emocionales derivadas de la interacción con la paciente.	Informar sobre pautas de autocuidado (expresión emocional en espacios de debriefing, comunicación y búsqueda de apoyo social, seguimiento de rutinas, atender a las necesidades básicas, ubicar criterios de alarma).	Instigar en el seguimiento de sus comportamientos.
Acción mediadora	Escuchar atentamente. Plantear dudas.	Describir las respuestas emocionales y físicas que presentan.	Referirán cuáles de esas conductas hacen, y cómo les hacen sentir posterior a la interacción.	Planificar la inserción de comportamientos de autocuidado en el día a día.
Criterio de éxito	Dar la información (psicóloga)	Presentación o material impreso (tríptico). Apartado de escritura.	Señalar conductas que sí llevan a cabo, y cuáles no siguen.	Plan para insertar el seguimiento de conductas de autocuidado en sus actividades diarias.
Materiales	Presentación o material impreso (tríptico)	Presentación o material impreso (tríptico). Apartado de escritura.	Presentación o material impreso (tríptico). Apartado de ¿qué si hago, qué no hago?	Presentación o material impreso (tríptico). Apartado: plan.
Tareas	Revisión de material (tríptico).	Escribir en el material (tríptico).	Palomear en el material (tríptico).	Planificación de actividades.

Tríptico Autocuidado de las mediadoras interculturales





1. El estrés no es una falla personal, sino un proceso de ajuste. Aparece cuando las demandas de tu entorno superan los recursos que sientes tener en ese momento. Es, en esencia, una señal de tu cuerpo y mente intentando equilibrar la balanza para adaptarse a una situación desafiante.

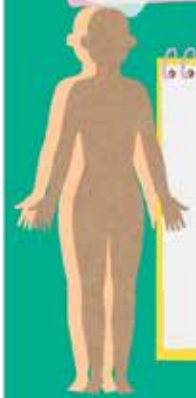
2. Trabajar con historias de violencia genera una carga emocional intensa que puede causar fatiga por compasión. Si este malestar no se atiende, puede nublar tus habilidades profesionales y afectar tu salud. Reconocer este impacto es vital para proteger tu bienestar mientras cuidas de los demás.

3. Puedes usar dos estrategias: si el problema tiene solución, aplica cambios prácticos (afrontamiento al problema); si la situación es doloroso y no puedes cambiarla, cuida tus sentimientos buscando espacios de desahogo y distancia sana (afrontamiento emocional). Aprender a elegir entre ambas es la clave para regular tu estrés.

Identificar

es esperado que tengas respuestas físicas y emocionales derivadas del contacto con una mujer víctima de violencia. ¡Habrá que identificarlas!

Instrucción: señala en la silueta dónde sientes físicamente el estrés. Y describe cómo se siente.



Reconocer

Muchas veces hacemos todo por otras personas, pero ¿qué tanto hacemos por nosotras?. La siguiente lista señala aquellas acciones que es importante hacer para cuidarte.

Instrucción: marca con una X cuáles de ellas has realizado en las últimas dos semanas.

1. **Comer 3 veces al día, y dormir al menos 7 horas**
2. **Expresar lo que sientes con alguien cercano**
3. **Hablar con amigos o familia (de temas que no sean trabajo)**
4. **Practicar actividad física (ej: caminar 30 mins al día)**
5. **Realizar alguna actividad personal que disfrutes**

Considerando lo anterior, ¿dirías que tienes el mismo cuidado contigo misma?

Referencias

(1.) “Tu voz importa, tu decisión cuenta” Abordaje de consentimiento sexual (Salud Entre Culturas, 2025) disponible en castellano, árabe, bambara, chino, francés, inglés, ucraniano. Disponible en: https://www.saludentreculturas.es/mujer/

(2.) “Tranquila, no estás sola” (Salud Entre Culturas, 2023). Disponible en: https://www.saludentreculturas.es/mujer/

(3.) Memoria del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género 2023. Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género (España).

(4.) Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Información útil para la mujer y su entorno: cómo detectar y qué hacer. Ministerio de Igualdad. Disponible en: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/MT-TEST-MALTRATO.pdf

(5.) Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Asociaciones. Ministerio de Igualdad. Disponible en: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/Asociaciones/

(6.) Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia contra las mujeres (WRAP) Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Disponible en: https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/SearchForm.action;jsessionid=6EA71C5C89899B73EEE6B98771C4E7BE.worker1

(7.) Bried, J., y Jouventin, P. (1995). Influence of food resources, age and breeding experience on reproductive success in the limited sea bird, the Cape Petrel Daption capense. Marine Ornithology, 23(2), 1-22.

(8.) Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.

Salud Entre Culturas

Asociación para el Estudio de las Enfermedades Infecciosas

Financiado por:

MINISTERIO DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

NI UNA MÁS, NI UNA MENOS