



Violencia Doméstica: Qué Hacer Legalmente y Cómo Afecta Psicológicamente

Mía

Jazmín

Saavedra

Moya

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.

La violencia doméstica es una problemática que afecta a millones de personas en el mundo. Se trata de cualquier tipo de abuso físico, psicológico, sexual o económico ejercido dentro del hogar por parte de un familiar, pareja o expareja. A pesar de que en muchos casos las víctimas sienten miedo o vergüenza para denunciar, es fundamental conocer los derechos y las acciones legales disponibles para enfrentar esta situación. Además, es importante comprender el impacto psicológico que este tipo de violencia deja en quienes la sufren.

¿Qué hacer legalmente ante la violencia doméstica?

Si eres víctima de violencia doméstica o conoces a alguien que lo sea, es crucial actuar de manera rápida y efectiva. Aquí algunos pasos fundamentales:

1. **Denunciar el hecho:** La denuncia puede hacerse ante la policía, la fiscalía o la comisaría de familia. Dependiendo del país, existen líneas de emergencia especializadas para atender estos casos.
2. **Solicitar medidas de protección:** La víctima puede pedir una orden de alejamiento para evitar que el agresor se acerque a su hogar o lugar de trabajo.
3. **Asesoría legal:** Es recomendable acudir a un abogado especializado en violencia de género o derecho de familia para conocer los derechos y las opciones legales disponibles.
4. **Recolección de pruebas:** Guardar mensajes, audios, fotos, informes médicos y testimonios de testigos puede ser clave para respaldar la denuncia.
5. **Buscar ayuda psicológica:** La violencia doméstica deja heridas profundas que deben ser atendidas con terapia para facilitar el proceso de sanación.

Impacto psicológico en las víctimas

El daño emocional y mental que deja la violencia doméstica puede ser devastador. Algunas de las principales secuelas psicológicas son:

Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en psiquiatria.com bajo las normas de derechos de autor vigentes.

“Donde la inversión se convierte en legado”



- **Ansiedad y depresión:** Muchas víctimas desarrollan trastornos de ansiedad y cuadros depresivos debido al miedo constante y la sensación de impotencia.
- **Baja autoestima:** La violencia reiterada puede hacer que la víctima pierda la confianza en sí misma y se sienta culpable de la situación.
- **Estrés postraumático:** La exposición prolongada a la violencia puede generar traumas difíciles de superar sin ayuda profesional.
- **Dificultades en las relaciones interpersonales:** El miedo y la desconfianza pueden llevar a la víctima a aislarse de su entorno.

El camino hacia la recuperación

Salir de una situación de violencia doméstica no es fácil, pero es posible. Es clave contar con una red de apoyo, acudir a terapia psicológica y, sobre todo, recordar que la culpa nunca es de la víctima. Buscar asesoría legal y denunciar el hecho son pasos fundamentales para poner fin a este ciclo de abuso.

Si estás en esta situación o conoces a alguien que lo esté, **rompe el silencio**. Hay ayuda disponible y existen caminos para recuperar la paz y la seguridad.

✉ Si necesitas orientación legal o psicológica, no dudes en escribirme.

#NoMásViolencia #RompeElSilencio #TienesDerechos

Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en psiquiatria.com bajo las normas de derechos de autor vigentes.

“Donde la inversión se convierte en legado”