

Recuperar la voz: recursos de apoyo emocional para mujeres sobrevivientes

Publicado el 15 de octubre de 2025 - Rafael Pineda Almazán

Herramientas y espacios seguros para sanar tras la violencia de género

La violencia de género deja huellas profundas que no siempre son visibles. Recuperar la voz, la confianza y el control sobre la propia vida es un proceso que requiere acompañamiento, comprensión y herramientas adecuadas.

Recursos de apoyo emocional

Atención psicológica gratuita o de bajo costo

En muchos municipios existen programas de atención psicológica especializada. Acudir a un profesional no solo ayuda a procesar el trauma, sino también a reconstruir la autoestima.

Líneas de ayuda confidenciales

En México: Línea Mujeres (55 5658 1111)

En España: 016 (gratuita y no deja rastro en factura)

En Latinoamérica: líneas nacionales según país

Grupos de apoyo entre mujeres

Compartir la historia en un entorno seguro rompe el aislamiento y permite encontrar fuerza colectiva.

Espacios digitales de contención

Comunidades en línea moderadas por profesionales donde se comparten estrategias de autocuidado, resiliencia y empoderamiento.