



¿Quién es afectada después de la violencia sexual?

La violencia sexual afecta a personas de todos los géneros, edades, razas, religiones, ingresos, capacidades, profesiones, etnicidades, y orientaciones sexuales. Sin embargo, las desigualdades sociales incrementan el riesgo.

- De 16,507 adultos, 44.6% de mujeres reportaron un tipo de agresión sexual en su vida (Black et al., 2011).
- Un estudio de mujeres Latin@ de todas edades encontró que más de 43% de mujeres reportaron una agresión sexual en su vida (Sabina, Cuevas, & Schally, 2010).
- De una encuesta de adultos jóvenes, 15% de mujeres Latin@ reportaron una agresión sexual (Jones & Cox, 2015).
- Un estudio de 27,715 adultos transgéneros en los E.E.U.U., encontró que 47% de los que participaron reportaron un asalto sexual en su vida (James et al., 2016).

References

Black, M. C., Basile, K. C., Breidling, M. J., Smith, S. G., Walters, M. L., Merrick, M. T., ... Stevens, M. R. (2011). *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 summary report*. Retrieved from the Centers for Disease Control and Prevention: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/NISVS_Report2010-a.pdf

James, S. E., Herman, J. L., M., Rankin, S., Keisling, M., Mottet, L., & Anafi, M. (2016). *The report of the 2015 U.S. Transgender Survey*. Retrieved from the National Center for Transgender Equality: <http://www.transequality.org/sites/default/files/docs/USTS-Full-Report-FINAL.PDF>

Jones, R. P., & Cox, D. (2015). *How race and religion shape millennial attitudes on sexuality and reproductive health*. Retrieved from Public Religion Research Institute: <http://publicreligion.org/site/wp-content/uploads/2015/03/PRRI-Millennials-Web-FINAL.pdf>

Sabina, C., Cuevas, C. A., & Schally, J. L. (2015). The influence of ethnic group variation on victimization and help seeking among Latino women. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 21*, 19-30. doi:10.1037/a0036526

La ayuda está disponible

Los centros locales de agresión sexual pueden brindar ayuda. En situaciones de crisis, comuníquese con el 1-800-656-4673. Para más información, visite www.nsvrc.org.



877-739-3895 • resources@nsvrc.org • www.nsvrc.org

© 2018 National Sexual Violence Resource Center. All Rights Reserved.

¿Quién es afectada después de la violencia sexual?



Impacto en la/el sobreviviente

Cada sobreviviente reacciona a la violencia sexual en su única manera. Estas reacciones pueden ser afectadas por el estilo personal, la cultura y el contexto de vida de el/la sobreviviente. Algun@s expresan sus emociones, mientras que otr@s prefieren mantenerlas dentro. Algun@s contarán lo que pasó inmediatamente, otr@s esperarán semanas, meses o incluso años antes de discutir la agresión, si es que deciden hacerlo. Hay que saber respetar las decisiones de cada persona y las formas con las que deciden lidiar con este evento traumático.

Una agresión sexual puede impactar la vida diaria de una persona, aunque el evento haya sido completado o no, o aunque haya sucedido hace años. Existen muchas reacciones que impactan a las víctimas. Algunas de las reacciones emocionales, psicológicas y físicas más comunes son:

Reacciones Emocionales

- Culpa, pena
- Vergüenza
- Miedo, desconfianza
- Tristeza
- Vulnerabilidad
- Aislamiento
- Pérdida de control
- Ira, enojo
- Entumecimiento
- Confusión
- Descreimiento
- Negación

Reacciones Psicológicas

- Pesadillas, dificultades durmiendo
- Recuerdo retrospectivo traumático
- Depresión
- Dificultad en concentrarse
- Trastorno por Estrés Postraumático
- Ansiedad
- Trastorno alimentario
- Uso o abuso de alcohol o drogas
- Fobias
- Baja autoestima
- Dificultad de relaciones íntimas con su pareja

Reacciones Físicas

- Cambios en patrones de alimentación o de sueño
- Aumento en la respuesta de sobresalto
- Preocupación por la seguridad personal
- Daños físicos
- Preocupación por embarazo o contracción de SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual

Reacciones espiritual

- Inseguridades y etapas de distanciamiento de su fe
- Crisis o pérdida de fe
- Dudas de propósito de vida
- Dudas personales
- Desesperación
- Pérdida de alegría
- Crees que estás siendo castigad@



¿Qué hacer si ha sido víctima de una violación?

Si ha sido víctim@ de agresión sexual, es importante saber que:

1. Lo que paso no fue tu culpa.
2. Tienes el derecho recibir ayuda médico.
3. Haz lo que necesitas hacer para cuidarte.

Técnicas de recuperación o afrontamiento:

Diferentes personas tienen diferentes formas de sobrellevar o curarse del trauma de la violencia sexual. El trauma impacta a diferentes personas en diferentes maneras. Hay algunas maneras de lidiar con el trauma de agresión sexual.

- Hable con alguien. Puede ser un amigo, un familiar o profesional.
- Aliméntese saludablemente.
- Asegúrese de dormir de 7 a 8 horas regularmente cuando posible.
- Medite, o busque apoyo espiritual. Lo que resuena con usted.
- Sea activ@ (sale a caminar, haga ejercicio o atiende su jardín, pintar, tejer, jugar deportes, bailar, leer, etc.). Haz lo que le ayude a sentir tranquil@.

