



## ¿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](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](http://www.nsvrc.org).



877-739-3895 • [resources@nsvrc.org](mailto:resources@nsvrc.org) • [www.nsvrc.org](http://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@.

