



# Víctima, sobreviviente, en superación: Trabajando con personas adultas sobrevivientes de abuso sexual infantil

Rachel C. Freeman, LCSW  
Sexual Assault Center (Centro contra la  
Agresión Sexual)  
December 2013

© 2013 NSVRC &  
Sexual Assault Center

*En superación...*

*"La interrupción de la amistad me obligó a penetrar en las bases de mi alma y mirar directamente lo que allí se escondía para elegir, ante todo, no la muerte sino la vida".*

*~ Henri Nouwen, La voz interior del amor*

# Facts About Sexual Abuse

- **1 de cada 4** niñas y **1 de cada 6** niños sufrirá abuso sexual antes de cumplir los **18** años.<sup>1</sup>
- **1 de cada 6** mujeres sufrirá agresión sexual en algún momento de su vida.<sup>2</sup>
- Aproximadamente en el **75** por ciento de los casos de abuso sexual, la persona agresora es alguien a quien la víctima **conoce**.<sup>3</sup>
- Aproximadamente **2.78 millones de hombres** han sido victimizados por medio de violación o agresión sexual.<sup>4</sup>



© 2013 NSVRC & Sexual Assault Center

## Más estadísticas

Las víctimas de agresión sexual tienen:

- **3** veces más probabilidades de sufrir depresión
- **6** veces más probabilidades de sufrir el trastorno de estrés post-traumático
- **13** veces más probabilidades de abusar del alcohol
- **26** veces más probabilidades de abusar de drogas
- **4** veces más probabilidades de pensar en suicidarse<sup>5</sup>



© 2013 NSVRC & Sexual Assault Center

# Efectos a largo plazo de la agresión sexual

- Sentimientos de culpa y vergüenza
- Sentimientos de ser diferente o de soledad
- Tristeza
- Confusión
- Cólera
- Baja autoestima
- Disociación
- Temor
- Odio
- Depresión
- Promiscuidad
- Trastornos alimenticios
- Problemas con la imagen corporal
- Ansiedades
- Cambios en el estilo de vida
- Conductas violentas
- Abuso de sustancias
- Conducta perjudicial para sí mism@
- Trastorno de estrés post-traumático (TEPT)
- Síndrome de trauma por violación

## Efectos de la agresión sexual (continuación)

- Pensamientos invasivos
- Ver el sexo / las relaciones sexuales como una obligación
- Ver el sexo / las relaciones sexuales como medio para ejercer poder
- Confusión entre el sexo y el amor
- Límites rígidos o falta de límites
- Dificultad para formar relaciones estrechas
- Problemas de confianza y/o intimidad
- Disfunciones sexuales / relacionales
- Dificultades con las figuras de autoridad
- Recuerdos vagos o nulos de años tempranos o períodos en torno al abuso sexual
- Síntomas somáticos o psicosomáticos que incluyen achaques físicos de largo plazo

# Efectos físicos de la agresión sexual

Las investigaciones muestran que las personas sobrevivientes de abuso sexual tienen más problemas médicos y de somatización, conductas de alto riesgo, visitas a médic@s de cabecera, hospitalizaciones y cirugías que personas que no han sufrido abuso sexual.

- Incomodidad genital o anal de largo plazo sin causas médicas
- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago
- Disociación
- Fibromialgia
- Asma
- Síndrome de fatiga crónica
- Síndrome de colon irritable
- Infecciones urinarias / renales
- Daños en el sistema reproductivo
- Disfunción sexual
- Acné

# Necesidades terapéuticas de sobrevivientes adult@s

- L@s sobrevivientes necesitan libertad para explorar, procesar y crecer—el trauma es invasivo; las intervenciones no lo son.
- El trauma fue forzado—el tratamiento debería ser facilitador.
- El/La terapeuta o defensor/a debería ser intencional en cuanto a promover la auto-expresión—el trauma incluye fuerza y vergüenza.
- El enfoque del tratamiento no debería ser el trauma o los síntomas de la persona, sino la propia persona.
- El/La terapeuta o defensor/a debe sentir comodidad para hablar sobre el abuso sexual—sé consciente de tu propio lenguaje corporal, tus sentimientos, creencias, etc.

# Metas de las intervenciones clínicas y del tratamiento

- Planificación de la seguridad
- Educación psicológica
- Identificación de sentimientos y regulación de afectos
- Incremento de habilidades para relajación y manejo del estrés
- Procesamiento cognitivo y manejo cognitivo
- Aumento de la autoestima / sentido positivo de sí mism@
- Incremento de relaciones saludables y confianza
- Creación de una narración coherente del trauma

# Planificación de la seguridad

- o Formar un sistema de apoyo
- o Evaluar ideas o intentos pasados o actuales de suicidio
- o Crear un plan de seguridad
  - o Ejemplos
- o Hacer continua la planificación de la seguridad

# Educación psicológica

- ¿Qué es el abuso sexual?
- Reacciones y efectos comunes del abuso sexual en la niñez
- Agresores/as
- Límites
- Límites a la sanación
- Necesidades de niñas y niños
- Habilidades para enfrentar el trauma
- *El viaje de la persona sobreviviente* (juego terapéutico para trabajar con sobrevivientes de abuso sexual)<sup>6</sup>

# Identificación de sentimientos

- Una de las primeras cosas que debemos hacer es ayudar a l@s sobrevivientes a afrontar sus sentimientos, conectarse con éstos e identificarlos
- Caja de sentimientos
- Máscaras
- ¿Dónde lo siento?



© 2013 NSVRC & Sexual Assault Center

# Habilidades para relajación y manejo del estrés

- Respiración profunda
- Meditación, oración
- Relajación muscular progresiva
- Ejercicios
- Yoga
- Música
- Calendarios para cuidado personal
- Habilidades para manejo positivo de la cólera
  - Juegos: tiro al blanco, globos, plástico de burbujas
- Escritura de cartas a la persona perpetradora

# Manejo cognitivo y procesamiento cognitivo

- Triángulo cognitivo
- Pensamientos invasivos
- Pensamientos automáticos
- Registro de pensamientos
- Llevar un diario
- Replanteamiento de cogniciones negativas



## Autoestima / sentido positivo de sí mism@

- Escritura de cartas
- Collages
- Autoestima en una bolsa
- Notas autoadhesivas
- Escritura con lápiz labial
- Actividad “Tres puertas abiertas”





# Relaciones y confianza

- Relaciones saludables vs. enfermizas
  - Creando relaciones saludables
  - Sexo / relaciones sexuales vs. amor
  - Respeto
- Límites
- Habilidades para autoafirmación
- Dinámicas familiares y asuntos con la familia de origen

# Narración del trauma

- Relato de historias
- Álbum de recortes
- Arte
- Cronograma / calendario
- *El viaje de la persona sobreviviente* (juego terapéutico para trabajar con sobrevivientes de abuso sexual)
- El juego sobre el abuso sexual (*Muñecas de papel y aviones de papel*)<sup>7</sup>
- Playeras

You  
CAN'T  
KEEP ME-  
DOWN

Healthy  
Love  
doesn't  
hurt

Silent  
No  
More

No  
Shame

My mom  
got me  
raped at the age of 3.

I was  
raped  
and  
molested

THE RAPe and SEXUAL ABUSE  
TREE



STOP THE CYCLE  
START THE LOVE

I  
TOLD!  
MOM  
Didn't BELIEVE  
ME  
OR LEAVE!

INDIVIDUAL  
I am on  
MY  
JOURNEY



END  
Sexual  
Violence  
Now!

SAFE  
MAY YOU REST  
IN PEACE  
PADDY KENNEDY  
NEVER FORGET  
WHAT YOU DID  
I NOW HAVE  
PEACE



© 2013 NSVRC &  
Sexual Assault Center

# ¡CELEBRA!

- ¡Planifica una celebración por todo el arduo trabajo que la/el sobreviviente ha hecho!
  - Invita a parientes / persona(s) de apoyo
  - Repasa los logros alcanzados en el trayecto terapéutico
  - Dale a la/el sobreviviente un objeto tangible para que se lo lleve—una piedra, una carta, un certificado, etc.

¡Ahora tú pierdes!

No me callarán tus pensamientos,  
ni las palabras que dices.  
No me hundiré en un hueco.  
Hoy un nuevo día es.

No olvidaré lo malo que hiciste,  
Ni mis lágrimas ocultaré.  
No puedes vencer la fuerza que tengo.  
Mis temores al viento lanzaré.

Porque Dios torna buenos los malos pensamientos,  
ya no eres tú quien tiene el poder.  
Se ha ido; su muerte ha llegado  
porque la vida empieza a florecer.

NI UN SOLO DÍA MÁS te daré.  
Tu oscuridad para siempre se fue.  
¿Creíste que tenías más trucos?  
El gran gozo de Dios los hizo caducos.

Te permití vivir en mi mente.  
Los respiros que tomaste eran míos.  
Los recuperó; ninguno es para ti.  
Porque hoy te digo “¡Hasta aquí!”

Y ahora se ha forjado un alma guerrera  
que nunca imaginaste habría de surgir.  
Porque fuerte soy y lUCHO por el bien,  
con nobleza, con respeto y sin transigir.

No puedes matarme, porque he regresado.  
Contra la pared nunca me verás.  
A otr@s como yo no lastimarás  
pues dándote batalla nos encontrarás.

No me rendí—pensaste que perdí.  
¿Creíste acaso que me alejaría?  
Pero no fue así; sólo me hice fuerte.  
Y ASÍ AQUÍ ME MANTENDRÉ  
¡hasta el día de mi muerte!

¡AHORA ERES TÚ QUIEN PIERDE!  
~Mary Elizabeth Holden

© 2013 NSVRC &  
Sexual Assault Center



# Referencias

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2005). Adverse Childhood Experiences Study: Data and Statistics [Estudio sobre experiencias adversas en la niñez: Datos y Estadísticas]. Atlanta, GA: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (NCIPC). <http://www.cdc.gov/nccdpht/ace/prevalence.htm>
2. Instituto Nacional de Justicia y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Prevalence, Incidence and Consequences of Violence Against Women Survey [Encuesta sobre prevalencia, incidencia y consecuencias de la violencia contra las mujeres]. 1998. <http://www.nij.gov/pubs-sum/183781.htm>
3. Finkelhor, D. & Ormrod, R. (2000). Characteristics of Crimes Against Juveniles [Características de crímenes contra menores de edad]. Juvenile Justice Bulletin. (Publicación No. NCJ 179034). Washington, DC: Departamento de Justicia de los Estados Unidos, Oficina de Programas de Justicia, Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia. [https://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/2000\\_6\\_4/contents.html](https://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/2000_6_4/contents.html)
4. Instituto Nacional de Justicia y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Prevalence, Incidence and Consequences of Violence Against Women Survey [Encuesta sobre prevalencia, incidencia y consecuencias de la violencia contra las mujeres]. (1998). <http://www.nij.gov/pubs-sum/183781.htm>; Departamento de Justicia de los Estados Unidos. 2003 National Crime Victimization Survey [Encuesta nacional sobre victimización por crímenes 2003]. 2003. <http://www.bjs.gov/index.cfm?ty=dcdetail&id=245>
5. Organización Mundial de la Salud, 2002.
6. Catherine Rohlfs Burke. (1994). Survivor's Journey: A therapeutic game for working with survivors of sexual abuse [El viaje de la persona sobreviviente: Un juego terapéutico para trabajar con sobrevivientes de abuso sexual]. Charlotte, NC: Kidsrights.
7. Crisci, G., Lay, M. & Lowenstein, L. (1998). Paper Dolls and Paper Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children [Muñecas de papel y aviones de papel: Ejercicios terapéuticos para niñas y niños sexualmente traumatizad@s]. Indianápolis, IN: Kidsrights. <http://www.barnesandnoble.com/w/paper-dolls-and-paper-airplanes-geraldine-crisci/1113580341>