

EL ASALTO SEXUAL

Cualquier persona — hombres, mujeres e incluso niños— puede ser agredida sexualmente. La agresión sexual generalmente se define como actividad sexual entre dos o más personas en las que una de las personas es obligado/a o amenazada con daño. La actividad sexual puede incluir caricias, relaciones sexuales, sexo oral y/o sexo anal. El agresor sexual puede ser un miembro de la familia, como un esposo o padre, o un amigo, una pareja, un conocido o un extraño.

¿Qué es el trauma de agresión sexual?

La agresión sexual es un crimen que se ha convertido en un problema epidémico y puede ser un evento extremadamente estresante y aterrador que puede alterar severamente el estilo de vida del sobreviviente. Durante una agresión sexual, la persona sobreviviente tiene que lidiar con sentimientos de impotencia e incertidumbre sobre si sobrevivirá. Con frecuencia la vida del sobreviviente está directamente amenazada y el sobreviviente puede resultar herido físicamente en varias formas. Al mismo tiempo, el sobreviviente debe permanecer en alerta, tratando de protegerse de aún más daño. Los niños que pueden estar presentes muchas veces son amenazados, sumando al terror y hace que el sobreviviente se sienta responsable de protegerlos.

Estudios muestran que el impacto de una agresión sexual varía de persona a persona. Es posible que los sobrevivientes ya no se sientan seguros, que pierdan la autoestima, se sientan impotentes y pierdan la capacidad de confiar en los demás o de desarrollar intimidad. Cuanto más aterradora sea la agresión, y cuanto más amenazada la vida de la persona, más problemas pueden tener después los sobrevivientes. Haber sufrido traumas previos también puede contribuir a mayores problemas.

¿Cuáles son los problemas?

Después de una agresión sexual, los sobrevivientes pueden experimentar una serie de reacciones. Sin embargo, algunos síntomas son especialmente comunes. Los sobrevivientes muchas veces reportan que tienen recuerdos repetitivos y frecuentes de la agresión sexual que se meten en sus pensamientos y no pueden ser controlados; “flashbacks”, o un sentimiento como que están reviviendo la agresión sexual; pesadillas; y dificultad para dormir. Los sobrevivientes de la agresión pueden sentir sentimientos de estar “al límite”, tener problemas para concentrarse, sentir la necesidad de vigilar continuamente por encima de su hombro o ser fácilmente sorprendidos (por ejemplo, saltar al sonido de la voz de alguien que esté atrás). Los sobrevivientes también informan que tienden a evitar recordatorios de la agresión sexual, incluyendo evitación de lugares que pueden parecerse al lugar donde fueron agredidos; pueden sentirse menos interesados en las cosas que antes disfrutaban; y pueden sentirse emocionalmente entumecidos o adormecidos. Los sobrevivientes también pueden alejarse de la gente. Cuando estos problemas persisten e interrumpen la vida diaria, los profesionales de la salud mental llaman a este grupo de síntomas trastorno de estrés postraumático (TEPT o PTSD en inglés).

Además del TEPT, los sobrevivientes de la agresión sexual con frecuencia se dan cuenta que se sienten deprimidos y desesperanzados sobre el futuro, lo que puede llevar a pensamientos sobre el suicidio. Muchos sobrevivientes también mencionan que sienten que la agresión sexual fue de alguna manera “su culpa”, lo que resulta en sentimientos de autoculpa y duda. Con frecuencia, los sobrevivientes de una agresión sex-

¿Qué es la Terapia Cognitiva-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son tipos de tratamientos basados firmemente en los resultados de investigaciones científicas. Estos enfoques ayudan a personas a lograr hacer cambios o cumplir metas específicas.

Cambios y metas podrían ser:

- Una manera de actuar: como fumar menos o ser más extrovertido;
- Una manera de sentir: como ayudar a una persona a tener menos miedo o estar menos deprimida o ansiosa;
- Una manera de pensar: como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos contraproducentes;
- Una manera de lidiar con problemas físicos o médicos: como disminuir dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir con las sugerencias de médico; o
- Una manera de ser resistente: como entrenando a personas con impedimentos en su desarrollo a cuidarse por sí mismas o mantener un empleo

Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual normalmente se enfocan más en la situación actual y su solución, en vez del pasado. Se concentran en la perspectiva de la persona y sus creencias de su vida, no en características de personalidad. Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual tratan a individuos, padres/madres, niños/niñas, parejas, y familias. Reemplazar maneras de vivir que no funcionan bien con maneras de vivir que sí funcionan, y dar a las personas más control sobre sus vidas, son los objetivos comunes de la terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual.

COMO CONSEGUIR AYUDA: Si está buscando ayuda por la depresión, para Ud. o para otra persona, puede sentirse tentado a llamar a alguien que tiene anuncios en una publicación local o por Internet. Podría ser que Ud. encuentre un terapeuta competente de esta manera, o tal vez no. Vale la pena comprobar las credenciales del terapeuta. Los terapeutas competentes deben tener títulos académicos avanzados y estar entrenados en técnicas para tratar la depresión. Deben ser miembros de organizaciones profesionales, como la Association for Behavioral and Cognitive Therapies o American Psychological Association. Por supuesto, deben ser licenciados para ejercer terapia en su estado. Puede encontrar especialistas competentes con afiliación a universidades locales o establecimientos de salud mental o quienes están en listas en sitios web de organizaciones profesionales. Puede, por supuesto, visitar a nuestro sitio web (www.abct.org) y hacer clic en “Find a CBT Therapist” (“Encuentra un terapeuta de terapia cognitiva-conductual”).

ual también dicen que generalmente no se sienten seguros y tienen dificultad con la confianza y intimidad. También es común que los sobrevivientes de una agresión sexual tengan preguntas sobre su salud física y desarrollen problemas relacionados con su funcionamiento sexual. Por último, los sobrevivientes de una agresión pueden recurrir al consumo de drogas o alcohol para lidiar con sus síntomas.

Estudios han encontrado que alrededor del 90% de las sobrevivientes de una agresión sexual experimentan síntomas de TEPT 2 semanas después de la agresión y alrededor del 50% de los sobrevivientes siguen experimentando síntomas de TEPT 3 meses después de la agresión sexual. Los síntomas de TEPT pueden comenzar mucho tiempo después del ataque y pueden durar mucho más que sólo 3 meses. A veces, las personas experimentan más de una agresión sexual durante la vida. Tener varias experiencias aumenta la probabilidad de desarrollar TEPT.

¿Puede ayudar la terapia?

Sí. Varias técnicas terapéuticas que son cortas han demostrado ser efectivas para reducir los síntomas de TEPT. Aunque los síntomas después de la agresión varían de persona a persona, hay tratamientos eficaces que son cortos para el TEPT y para una variedad de desórdenes que tienden a formar parte del TEPT, tales como la depresión, pánico, ansiedad y fobias. Independientemente de los síntomas específicos de un sobreviviente, el tratamiento debe incluir dos componentes básicos: (1) desarrollo y mantenimiento de una relación de confianza con un terapeuta; y (2) relatar la historia de la agresión en el tratamiento para que el terapeuta pueda ayudar al individuo a superar los síntomas debilitantes del TEPT.

Contar su historia permite a los sobrevivientes que se sienten más en control de sus recuerdos y los sentimientos que han formado en respuesta a ellos. Con esta mayor sensación de poder, los sobrevivientes pueden mirar otros problemas que están teniendo y hacer los cambios necesarios que les permitan funcionar mejor en la vida cotidiana.

Los síntomas del TEPT no tienden a desaparecer por sí solos. Cuanto antes comiencen la terapia, más pronto podrán comenzar a intervenir los síntomas y mejorar sus vidas. Los sobrevivientes que no buscan tratamiento a menudo comienzan a evitar los pensamientos, sentimientos y situaciones dolorosas que pueden recordarles el evento; esto evita que la memoria sea entendida y vista claramente, y el sobreviviente no recupera un sentido de control.

En la terapia conductual, el terapeuta ayuda a los sobrevivientes a dar sentido a sus recuerdos. Esto reduce el impacto emocional de los recuerdos para que los pensamientos intrusivos, “flashbacks” y pesadillas eventualmente desaparezcan. Aunque los recuerdos nunca serán agradables, el dolor psicológico y la ansiedad asociados con ellos pueden reducirse.

Los terapeutas intentan reducir la culpa y el miedo asociados con la respuesta del sobreviviente a la agresión sexual. Usando técnicas como el entrenamiento de relajación, los terapeutas ayudarán al sobreviviente a reducir los síntomas del TEPT. Al hacer que el sobreviviente reviva y recuente la agresión, los terapeutas también pueden ayudar a disminuir el poder de los recuerdos o “flashbacks”. Los terapeutas también pueden explorar los pensamientos del sobreviviente sobre el asalto y, cuando es adecuado, ayudarlo a entender cuándo sus creencias son contrarias a la realidad. Los terapeutas también pueden enseñarle al sobreviviente otras habilidades, como el manejo de la ira, el entrenamiento en asertividad y comunicación, dependiendo de las necesidades de la persona.

Los medicamentos pueden ser apropiados como algo adicional a la terapia conductual para algunos sobrevivientes de una agresión sexual, principalmente personas que están teniendo dificultades con la depresión asociada a el TEPT. Cuando se utilizan junto con la terapia

La Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) es una organización interdisciplinaria comprometida al progreso de un enfoque científico del conocimiento y mejoramiento de los problemas humanos. Estos objetivos se alcanzan por medio de la investigación y la aplicación de principios conductuales y cognitivos y otros principios a base de evidencia sobre la evaluación, la prevención, y el tratamiento.

conductual, los antidepresivos han mostrado ser efectivos en reducir la depresión relacionada con el trauma.

Los sobrevivientes de una agresión sexual no deben sufrir en silencio. Los terapeutas conductuales ofrecen tratamientos efectivos que se pueden adaptar a los problemas individuales de un sobreviviente.

Please feel free to photocopy or reproduce this fact sheet, noting that this fact sheet was written and produced by ABCT. You may also link directly to our site and/or to the page from which you took this fact sheet.

For more information or to find a therapist:

**ASSOCIATION for BEHAVIORAL
and COGNITIVE THERAPIES**

305 Seventh Avenue
New York, NY 10001
212.647.1890
www.abct.org