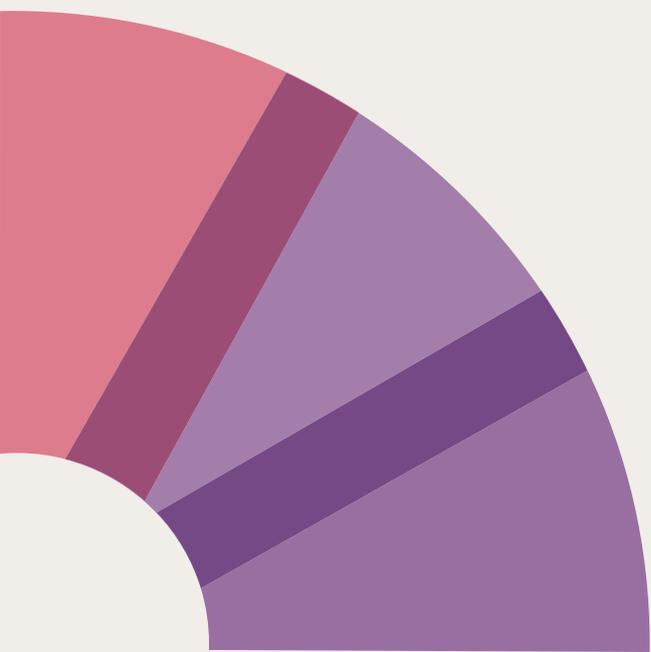


**Información para
sobrevivientes de
violencia sexual:**

**Cómo hacer frente
a la vida tras sufrir
violencia sexual**



Cómo hacer frente a la vida tras sufrir violencia sexual

Contexto

- » La violencia sexual puede causar serios traumas y problemas de salud física, emocional y sexual a corto y largo plazo.
- » Cada persona reacciona de forma diferente al trauma y se adapta a él a su manera. Las reacciones de las/los sobrevivientes al trauma causado por la violencia sexual pueden depender de lo que haya sucedido y cuándo haya sucedido, del apoyo que tengan a su alrededor, de sus circunstancias personales, de su capacidad de recuperación y de muchos otros factores.
- » No hay una forma correcta o incorrecta de hacer frente a la vida tras sufrir violencia sexual. Cada persona tiene su propia manera de afrontarla.
- » Algunas formas de sobrellevar la situación son útiles, pero otras pueden ser dañinas, como consumir demasiado alcohol o drogas, comer en exceso o insuficientemente, autolesionarse, realizar compras compulsivas u otras conductas de riesgo.
- » Puede que en algunas ocasiones necesites ayuda para superar problemas prácticos, de salud o emocionales.
- » Sin embargo, muchas personas aprenden a sobrellevar, a su manera, lo sucedido al igual que sucede con otros tipos de traumas y pérdidas.
- » Mucho depende de tus circunstancias y del apoyo que tengas. Conviene que te des tiempo y no esperes demasiado de ti misma/o.
- » Es importante recordar que no tienes por qué lidiar sola/o con esta experiencia.

Estrategias para hacer frente a la vida tras sufrir violencia sexual

- » Algunas personas no se lo cuentan a nadie, pero muchas mencionan que hablar con alguien les fue de ayuda. Es importante hablar con alguien de confianza. Si te preocupa cómo reaccionará tu familia o la gente que te rodea, no tienes por qué hablar con alguien de tu propia comunidad; tú decides a quién contárselo. Las personas a las que acudas en busca de ayuda deben escucharte y creerte.

- » Puede serte útil hablar con tu centro local de atención a sobrevivientes de violencia sexual o con la línea de ayuda de *Rape Crisis Scotland (RCS)* [centro escocés de atención a sobrevivientes de violación]. Puedes obtener asistencia por teléfono, en persona, en grupo, por correo electrónico o en línea, dependiendo de tus preferencias y de lo que haya disponible en tu zona.

- » Te será más fácil afrontar la situación si te sientes a salvo. Hay muchas cosas que hay que tener en cuenta para mantenerse a salvo. ¿Te sientes segura/o donde vives, en el trabajo o en tu barrio? Si no es así, es importante considerar pedir ayuda a la policía o tal vez desees realizar un cambio práctico, como obtener un nuevo número telefónico. ¿Es posible que la violencia sexual implique algún riesgo para tu salud física? Puede ser conveniente hacerte una revisión médica con tu médico de cabecera (GP) o en una clínica de salud sexual.

- » Es importante cuidar de ti misma/o y evitar adoptar comportamientos que puedan resultar problemáticos. Por ejemplo, algunas personas desahogan sus sentimientos con el alcohol o las drogas, los descargan en sí mismas/os o en los demás o se exponen a situaciones de riesgo. Si crees que estás en riesgo de caer en alguno de estos comportamientos, trata de buscar otra salida o habla con alguien sobre lo que te está ocurriendo.

- » Si estás pasando por un momento difícil, es fácil descuidarse; sin embargo, si te descuidas físicamente, puede ser más difícil lidiar con el dolor emocional. Por eso, es importante que cuides tu salud física. Puede que te cueste comer, dormir o hacer ejercicio. ¿Hay algo que puedas hacer para cuidar de tu cuerpo? Por ejemplo, tomar tu comida favorita o darte un baño caliente. Intenta hacer algún tipo de ejercicio físico adecuado para tu nivel de condición física.

- » A menudo, a las/los sobrevivientes les ayuda centrarse en cosas cotidianas que son fáciles de hacer, como ver la televisión, jugar en la computadora o practicar un deporte o un pasatiempo que les resulte familiar. ¿Hay algo fácil que te ayude a ponerte en marcha? Intenta reducir el estrés en tu vida para no verte sometida/o a demasiada presión en el trabajo o en casa. Los ejercicios de relajación, como la respiración profunda, pueden ser útiles. Puedes intentar escribir cosas o dibujar o pintar, según tus intereses. (Más adelante, ofrecemos algunas ideas). Intenta mantener algún tipo de rutina, ya que esto te ayudará a sentirte más equilibrada/o ante el estrés traumático.

- » Cuida tu salud. Comer bien y con regularidad puede ayudarte a sentir mejor. Reduce el consumo de azúcar y cafeína, ya que estos pueden aumentar los niveles de estrés. El alcohol y las drogas pueden hacerte sentir mejor a corto plazo, pero pueden causar problemas a largo plazo. Si crees que tu consumo de alcohol o drogas se está convirtiendo en un problema, pide ayuda.

- » Date tiempo para descansar y relajarte. Hay muchas técnicas de relajación diferentes, como la respiración profunda (véase más adelante), la atención plena/*mindfulness* (véase más adelante), escuchar música, leer.

- » El ejercicio reduce el estrés, es bueno para la salud física y emocional y te hace sentir mejor. Una pequeña caminata diaria puede hacer una gran diferencia; incluso realizar las tareas domésticas. Nadar, montar en bicicleta, ir al gimnasio, hacer aerobics, bailar... lo que te apetezca.

- » El contacto social también puede ayudar, como reunirse con amigos, realizar actividades como voluntario o emprender una nueva actividad. Es importante que te sientas a salvo y que las personas con las que estés te hagan sentir bien contigo misma/o.

Consejos de autocuidado para sobrevivientes

El siguiente ejercicio te ayudará a comprender mejor tus propias estrategias para hacer frente a la situación.

Esta lista incluye las diferentes maneras en que las personas hacemos frente a los sentimientos, recuerdos y problemas. Repasa la lista y marca la casilla de acuerdo a la frecuencia con la que utilizas estas formas de afrontamiento. Agrega cualquier otra estrategia en los espacios en blanco al final de la lista. Algunas de las estrategias, como la autolesión, pueden considerarse problemáticas de por sí, pero por ahora anota todas las que utilices, sean o no problemáticas.

Estrategia de afrontamiento	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca	Antes sí, pero ahora no
Limpiar (la casa o a ti misma/o)					
Dormir					
Mantenerte ocupada/o					
Salir mucho a la calle					
Quedarte mucho en casa					
Suprimir sentimientos					
Fantasear / soñar despierta/o					
Disociación / desconexión					

Desmayarte					
Tomar medicamento					
Tomar medicamentos sin receta					
Fumar					
Autolesionarte					
Alejarte de los demás					
Pasar tiempo con los demás					
Comer en exceso y/o compulsivamente					
Comer poco y/o pasar hambre					
Trabajar/jugar en la computadora					
Trabajar					
Intentos de suicidio					
Volverte agresiva/o					
Tomar un baño					
Descansar					
Pintar					
Escribir					
Llamar a alguien por teléfono					
Hablar con alguien					

¿Qué has aprendido al realizar este ejercicio? ¿Ha habido algún cambio?

Esto demuestra que ya empleas muchas estrategias diferentes para lidiar con los sentimientos y adversidades. Algunas de ellas, como escribir un diario, pueden ser muy útiles y no causan problemas adicionales. Otras, aunque sean útiles, pueden acarrear sus propios problemas o desventajas, o pueden ayudar con moderación, pero no en exceso. Para cada una de las estrategias que utilizas, escribe cómo te ayudan y, a continuación, anota los problemas que te ocasionan.

Una idea es escribir un diario y apuntar las situaciones a las que te enfrentas, las estrategias que utilizas para afrontarlas y el resultado. ¿Son útiles? ¿Qué otras opciones tienes? ¿Qué más podría funcionar?

Al ver lo que has apuntado, ¿hay algún cambio que te gustaría realizar? ¿Qué es lo primero que tendrías que hacer para lograr esos cambios? ¿Cómo podrías hacerlo? ¿Cuándo sería un buen momento para intentarlo?

Adaptado del libro *Breaking Free Workbook* por Carolyn Ainscough y Kay Toon

Recuperación

El cuaderno de ejercicios *The Courage to Heal [El valor de sanar]* de Laura Davis (véase a continuación) contiene ejercicios útiles que te ayudarán a averiguar qué estrategias de afrontamiento utilizas, tanto las negativas como las positivas. La mayoría de los centros de atención a sobrevivientes de violencia sexual tienen ejemplares en inglés que puedes tomar prestados o fotocopiar los ejercicios.

Técnicas de relajación

- » Realiza técnicas de relajación, por ejemplo, antes de acostarte. Inhala profundamente, cuenta hasta 5 y exhala también hasta 5. Coloca la mano en la barriga y observa cómo ésta sube y baja a medida que respiras. Contrae y relaja conscientemente los músculos, de manera sucesiva; empieza por los dedos de los pies y sube poco a poco.
- » Ponte en contacto con la línea de ayuda de *RCS* (véase a continuación) para solicitar una copia de un CD de relajación que puedes escuchar y utilizar en tu tiempo libre.

El descanso y el sueño

Los trastornos del sueño son frecuentes tras sufrir violencia sexual, con síntomas como recuerdos recurrentes, pesadillas, ansiedad y dependencia excesiva del alcohol para aliviar el dolor emocional. La Fundación nacional del sueño (www.sleepfoundation.org) recomienda lo siguiente:

- » Duerme en un lugar donde puedas sentirte más relajada/o y segura/o. Puede que no sea posible descansar en tu dormitorio si allí sucedió la violencia.
- » Prepara un entorno en el que puedas dormir bien. Debe ser seguro, tranquilo, fresco y cómodo. Aunque normalmente ayuda dormir en una habitación oscura, si mantener encendida una lamparita de noche te ayuda a tener una sensación de mayor

seguridad, entonces considera mantener la habitación tenuemente iluminada. También puede ayudar que un amigo o familiar se quede en la habitación o en una habitación cercana mientras duermes.

- » Realiza una actividad relajante y que no altere a la hora de acostarte, como leer o escuchar música. Para algunas personas, sumergirse en un baño caliente puede ser beneficioso. Evita actividades que te estimulen mental o físicamente, como hablar de lo ocurrido justo antes de acostarte.
- » No comas ni bebas demasiado antes de acostarte y sé consciente del efecto negativo que el alcohol puede tener sobre el sueño.
- » Descansa cuando lo necesites. Es normal sentirse agotada/o después de sufrir un trauma, por lo que puedes necesitar descansar más o descansar de forma diferente durante este período. Relajarte y descansar durante ratos breves a lo largo del día y dormir siestas cortas (15-45 minutos) puede ser beneficioso.
- » Acuéstate cuando sientas que estás preparada/o para dormir. Intenta no forzar el sueño, pues puede aumentar la presión de querer dormir. Habitarse a permanecer despierta/o en la cama durante largos ratos cuando se quiere dormir es contraproducente.

Respiración

Concentrarte en tu respiración puede contribuir a que tu cuerpo se relaje de forma natural. Inhala y exhala despacio y profundamente. Relaja los hombros hacia atrás, exhala y contrae los músculos del estómago hacia la columna vertebral. Inhala profundamente, contando hasta 5 y exhalando hasta 5. Pon la mano en la barriga y observa cómo sube y baja mientras respiras.

Técnicas de anclaje/*grounding*

Las técnicas de *grounding* son una forma de mantenerse en el presente. Esto puede ayudarte a dominar los sentimientos desbordantes.

Mira a tu alrededor y observa lo que ocurre. ¿Qué puedes ver y oír? Dite a ti misma/o tu nombre, la fecha y la hora. Puedes ponerte una cinta elástica en la muñeca y estirarla y soltarla para volver al presente. También puedes llevar una piedrita, un pañuelo o un llavero en el bolsillo que puedes tocar o frotar cuando necesites conectarte con el presente (por ejemplo, si tienes un recuerdo repentino o sufres un ataque de pánico).

Ejercicio de *grounding* 1:

Empieza por trazar tu mano sobre una hoja de papel y etiquetar cada dedo con cada uno de los cinco sentidos. A continuación, utiliza cada dedo para identificar algo especial y seguro que represente cada uno de esos cinco sentidos. Por ejemplo: el pulgar podría representar la vista y algo que representa la vista podría ser una mariposa, o el dedo medio podría representar el olfato y algo que representa el olfato podría ser una rosa.

Después de escribir y dibujar todo lo anterior sobre una hoja, pégalo en tu nevera o en otros lugares seguros de tu casa donde puedas verlo y memorizarlo.

Si esto provoca recuerdos negativos, respira profunda y lentamente y coloca tu mano frente a tu cara donde puedas verla claramente: mira tu mano fijamente y luego mira cada dedo e intenta realizar el ejercicio de los cinco sentidos.

<https://rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding/>

Ejercicio de *grounding* 2:

- » Mantén los ojos abiertos, mira alrededor de la habitación, fíjate en lo que te rodea, en los detalles.
- » Sostén una almohada, un peluche o una pelota.
- » Colócate un paño fresco sobre el rostro o sujeta algo frío, como una lata de refresco.
- » Escuche música relajante.
- » Coloca los pies firmemente en el suelo.
- » Concéntrate en el sonido de una voz, en una conversación neutral o en música.

Ejercicio de *grounding* 3: Técnica del 5-4-3-2-1

- » Nombra 5 cosas que puedas ver en la habitación en la que te encuentras.
- » Nombra 4 cosas que puedas sentir (“el respaldo de la silla en mi espalda” o “los pies en el suelo”).
- » Nombra 3 cosas que puedes oír en este momento (“dedos golpeando el teclado” o la televisión).
- » Nombra 2 cosas que puedas oler en este momento (o 2 cosas cuyo olor te guste).
- » Nombra 1 cosa buena acerca de ti misma/o

Fuente: www.ibiblio.org/rcip//copingskills.html

Ejercicio de *grounding* 4:

Vuelve al lugar y al momento en que te encuentras a través de algunas o todas estas preguntas:

1. ¿Dónde estoy?
2. ¿Qué día de la semana es?
3. ¿Qué fecha es?
4. ¿En qué mes estamos?
5. ¿En qué año estamos?
6. ¿Cuántos años tengo?
7. ¿Qué estación del año es?

Atención plena/*mindfulness*

El *mindfulness* es una técnica que permite centrar la atención en el momento presente: para concentrarse en la respiración, los pensamientos y los sentimientos. Puede ayudarte a relajarte antes de dormir o si te despiertas tras una pesadilla. La atención plena permite observar tus pensamientos y sentimientos sin juzgarte a ti misma/o. También puede ayudarte a ser más consciente de los cambios que se producen en la forma de verte o percibirte a ti misma/o.

Se trata de fijarse en las cosas que una/o no suele notar sobre sí misma/o o sobre el entorno. Por ejemplo:

- » Cuando salgas a caminar, fíjate en lo que hacen tus brazos, piernas, manos y pies; observa tu respiración; escucha, ve y huele lo que te rodea.

- » Cuando laves los platos, presta atención a la temperatura del agua, la sensación del agua sobre tu piel, las burbujas, el sonido de los platos

Para más consejos, visita: www.getselfhelp.co.uk

Visualización

Imagina algo que te haga sentir feliz y a salvo. Intenta visualizar que estás tranquila/o y relajada/o cuando te enfrentas a situaciones difíciles.

Expresar sentimientos

Tienes derecho a expresar tus sentimientos, incluso la ira. Expresar tus sentimientos puede ayudarte a sentir mejor, siempre y cuando lo hagas sin herirte a ti misma/o ni a otras personas. ¿Hay cosas que puedas hacer de forma segura? Algunos ejemplos que les han resultado útiles a otras personas son caminar o correr, gritar, escribir, llevar un diario y pintar.

Hacer las cosas de otra manera

Hay algunos ejercicios útiles, acompañados de hojas de trabajo y descargas gratuitas, que te ayudarán a hacer las cosas de otra manera en: www.getselfhelp.co.uk

Recuerda: eres importante, tus sentimientos son válidos y no tienes que sobrellevar lo sucedido sola/o.

Apoyo e información

Hay muchas personas que están disponibles para ayudar. Puedes llamar o enviar un correo electrónico a la línea de ayuda de RCS para obtener apoyo e información. Podemos informarte sobre los servicios disponibles en tu zona. No es necesario que des tu nombre. Línea telefónica de asistencia de RCS (abierta de 17 a 24hrs todos los días): 08088 01 03 02. Correo electrónico (a cualquier hora): support@rapecrisisscotland.org.uk

Si te sientes abrumada/o y crees que esta situación está afectando gravemente tu salud, habla con tu médico de cabecera (GP) o con otro profesional. Es posible que puedan referirte a una terapia de diálogo o de algún otro tipo que te ayude a mejorar tu estado de salud.

La información contenida en este folleto se ha elaborado a partir de diversas fuentes, incluidas las que se indican a continuación. **Puedes encontrar más información en línea en:**

- » www.rapecrisisscotland.org.uk
- » Información tras la violación y la violencia sexual:
www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide
- » www.mind.org.uk
- » www.getselfhelp.co.uk

Aplicación móvil: eCBT Trauma

Un libro muy útil es: The Courage to Heal Workbook: For Women and Men Survivors of Child Sexual Abuse por Laura Davis, 1990. Publicado por: HarperCollins en edición de bolsillo.

Centros locales de atención a sobrevivientes de violencia sexual

Los centros de rape crisis se encuentran en todas las regiones locales de Escocia. Para obtener la información de contacto más actualizada y los criterios de admisión, visita la siguiente página web:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rcc/

Aberdeen

Rape Crisis Grampian

Argyll & Bute

Argyll & Bute Rape Crisis Centre

Dumfries & Galloway

Rape Crisis & Sexual Abuse Support Centre

Dundee

Women's Rape & Sexual Abuse Centre

East Ayrshire

The STAR Centre

Edinburgh

Edinburgh Rape Crisis Centre

Fife

Fife Rape & Sexual Assault Centre

Forth Valley

Forth Valley Rape Crisis

Glasgow & Clyde

Glasgow & Clyde Rape Crisis Centre

Lanarkshire

Lanarkshire Rape Crisis Centre

Moray

Moray Rape Crisis

Orkney

Orkney Rape & Sexual Assault Service

Perth

Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross

Highland

Rape & Sexual Abuse Service Highland

Scottish Borders

Scottish Borders Rape Crisis Centre

Shetland

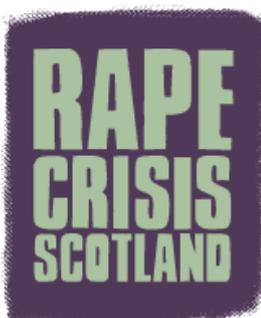
Shetland Rape Crisis

Western Isles

Western Isles Rape Crisis Centre

Información para sobrevivientes de violencia sexual en esta serie:

- Ira
- Cómo hacer frente a la vida tras sufrir violencia sexual
- Disociación
- Recuerdos recurrentes
- La recuperación tras sufrir violencia sexual
- Pesadillas y trastornos del sueño
- Ataques de pánico
- Relaciones
- Autolesiones
- Salud sexual
- Pensamientos/sentimientos suicidas
- El trauma



Línea de ayuda: **08088 01 03 02**

Correo electrónico: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

Para más información sobre tu centro local de rape crisis, visita nuestra página web:

www.rapecrisisscotland.org.uk

Publicado por: Rape Crisis Scotland Helpline 2013

Recopilado por Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk
