

la agresión sexual
tras el abuso o
enfrentar la vida

¿Qué puedo hacer
en caso de sufrir
un abuso o una
agresión sexual?

¿Cómo afecta a
la vida cotidiana?

El abuso y la agresión sexual comprenden cualquier forma de contacto sexual que atente contra la libertad de otra persona, o cuando la persona no está consciente, en plenas facultades mentales, o sea menor de 13 años. Los actos en los que se pueden manifestar el abuso y la agresión sexual son muy variados, y pueden implicar desde tocamientos hasta la penetración. La diferencia entre ambos estriba en que en el abuso hay ausencia de violencia y de intimidación. El abuso y la agresión pueden ser perpetrados por cualquier persona independientemente de su sexo, pero con frecuencia el perfil se aproxima al de un varón conocido de la víctima. De hecho, el abuso y la agresión por parte de un amigo, compañero o pareja es la más frecuente entre la población universitaria (de un 35 a un 70% de los casos).

abuso y agresión sexual

gabinete psicopedagógico

Recursos a tu alcance

Violencia de género Tif. 016
Servicio de Atención a la Víctima de Andalucía (SAVA) Tifs. 958 028 759 / 958 028 760
Atención a la Mujer (24 h) Tif 900 200 999
Comisaría de policía. Servicio de Atención a la Mujer Tif. 958 808 069
Instituto Andaluz de la Mujer <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer> Tif. 958 025 800
Centro Municipal de Atención a la Mujer (Granada) Tif. 958 248 116
Fundación Mujeres <http://www.fundacionmujeres.es>
Asociación de Mujeres contra los Malos Tratos Tif. 647 526 633 <http://www.contramalostratos.org>

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo
Procrastinación
Condiciones óptimas de estudio
Ansiedad y miedo a hablar en público
Técnicas de estudio
Ansiedad ante los exámenes
Depresión
Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia
Exámenes tipo test
Embarazo no deseado
Orientación sexual
Relaciones de pareja
Trastornos de alimentación
Hábitos saludables de alimentación
Problemas de sueño
Uso y abuso de sustancias

Problemas con el alcohol
Cannabis
Habilidades sociales: asertividad
Cómo ayudar a un amigo con problemas
Shock cultural
Acné
Estrés

Dirección: Hospital Real s/n (entrada por C/ Ancha de Capuchinos) GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
Tif: 958 24 85 01 - 958 24 63 88 Web: www.ugr.es/local/ve/gpp Mail: gpp2@ugr.es



Instituto Andaluz de la Juventud



abuso y agresión sexual



a ¿Cómo afecta a la vida cotidiana?

El abuso y la agresión sexual son una experiencia difícil, y como tal, se puede reaccionar ante ellas de muchas formas. Aunque cada persona y situación es única, las siguientes reacciones son frecuentes tras un episodio de abuso y/o agresión:

- **Shock emocional:** “Me siento tan abatida ¿ Por qué estoy tan tranquila? ¿ Por qué no puedo llorar?”.
- **Incredulidad:** “¿ Esto ha pasado realmente? ¿ Por qué a mí?”.
- **Vergüenza:** “¿ Qué pensará la gente? No puedo decírselo a mi familia o a mis amigos”.
- **Asco:** “Me siento tan sucia, hay algo extraño dentro de mí. Necesito lavarme las manos y ducharme continuamente”.
- **Depresión:** “Me siento tan desvalida. Tal vez estaría mejor muerta”.
- **Ineficacia:** “¿ Retomaré el control de mi vida en algún momento?”.
- **Desorientación:** “No sé realmente qué día es hoy, o a qué clase tengo que ir. Soy incapaz de recordar mis compromisos”.
- **Reexperimentación:** “Sigo pensando en lo sucedido. Aún lo revivo. Veo su cara todo el tiempo”.
- **Negación:** “Aquello no fue realmente una violación”.
- **Miedo:** “Estoy asustada de todo. ¿ Y si me he quedado embarazada? ¿ Y si me ha contagiado alguna enfermedad? No puedo dormir porque tengo pesadillas. Tengo miedo a salir, a quedarme sola, etc.”.
- **Ansiedad:** “Sufro ataques de pánico. ¡ No puedo respirar ! No puedo dejar de moverme. Soy incapaz de quedarme quieta en clase”.
- **Odio:** “¡ Desearía que la persona que me atacó estuviera muerta !”
- **Tensión o malestar corporal:** “Con frecuencia me duele la cabeza, estómago, espalda, etc. Me siento nerviosa y no tengo ganas de comer”.
- **Culpabilidad:** “Me siento como si hubiese sido mi error, quizá hiciera algo para que esto pasara”.

b ¿Qué puedo hacer en caso de sufrir un abuso o una agresión sexual?

Si acabas de ser víctima de un abuso o de una agresión sexual:

- **Refúgiate** en un sitio seguro.
- **Contacta con alguien que pueda ayudarte:** familiar, amigo, emergencias (112), víctimas de la violencia de género (016), etc.
- **No te duches, no te cambies de ropa ni bebas o comas.** Eso puede destruir pruebas físicas importantes si decides denunciar al agresor.
- **Pide atención médica.** Puedes tener heridas ocultas y además los médicos te ayudarán a prevenir la posibilidad de quedarte embarazada o contraer enfermedades infecciosas.
- **Escribe todo cuanto recuerdes sobre lo sucedido, con todos los detalles posibles.** Esto puede ayudar a tu propio proceso de recuperación y en cualquier acción legal que decidas emprender.

C Estrategias para afrontar la vida tras el abuso o la agresión sexual

- **Busca apoyo de amigos y familiares.** Trata de identificar aquella gente en la que puedes confiar para compartir tus sentimientos y reafirmar tus avances en el proceso de afrontamiento.
- **Habla sobre la agresión y expresa tus sentimientos.** Escoge el momento, lugar y compañía con la que hablar de lo sucedido.
- **Utiliza técnicas de relajación,** yoga, baños calientes, ejercicio físico, etc.
- **Mantén una dieta equilibrada y respeta tu ciclo de sueño,** tanto como sea posible. Evita abusar de estimulantes como la cafeína o nicotina, o tranquilizantes.
- **Descubre tu lado creativo.** El juego y la creatividad son importantes para afrontar los malos momentos.
- **Tómate pequeños respiros para reflexionar** y relajarte, especialmente cuando te sientas estresada o insegura.
- **Trata de leer.** La lectura puede ser una actividad relajante.
- **Considera la posibilidad de escribir un diario** como forma de expresar pensamientos y sentimientos.
- **Libera parte del daño y el sentimiento de odio de formas saludables.** Escribe una carta a tu agresor contándole cómo te sientes sobre lo acontecido. Siempre puedes mandarla o no.
- **Abraza a aquellos que amas.** El abrazo hace que nuestro cuerpo libere de forma natural analgésicos contra el dolor.
- **Recuerda que estás segura,** incluso si sientes lo contrario. El abuso o la agresión ya pasaron. Puede que pienses que el malestar va a durar toda la vida, pero con el tiempo te sentirás mejor.