



## ARTICULOS RECOMENDADOS

### REVELANDO SECRETOS

Hablando de una realidad que hace parte de una cultura de silencio.

**Martha Escamilla Rocha**  
PSICÓLOGA

El incesto, abuso sexual, violaciones, acosos sexuales, suelen ser una de las causas olvidadas u ocultas, que llevan a algunas personas a buscar ayuda psicológica u otro tipo de tratamiento. Muchas personas, que han sufrido abuso sexual, no ven la posible relación entre los síntomas o estrés postraumático que presentan, y el abuso sexual que vivieron cuando niños(as). La mayoría ni siquiera recuerdan que les ocurrió y otras lo recuerdan de manera muy vaga. Algunas pacientes pasan por varios tratamientos y tardan años, antes de revelar que fueron abusadas o recordar lo que les paso, y es que los mismos mecanismos de defensa, que inicialmente protegieron al abusado y encerraron este problema en un lugar, impedirán la recuperación y el cambio, si no recibe el tratamiento adecuado.

Todo abuso sexual es una violación al cuerpo, a los límites y a la confianza. Es una ruptura a los límites personales, emocionales, sexuales y energéticos, que provocan heridas profundas y que dejan cicatrices a nivel físico, emocional, espiritual y psicológico, que producen en la personas una serie de síntomas. Sin embargo, estos síntomas, pueden ser las semillas para iniciar el proceso de recuperación.

El abuso sexual en niños, adolescentes y adultos es más común de lo que se piensa. Estudios muestran que una de cada cuatro niñas y uno de cada ocho niños serán sexualmente agredidos antes de cumplir 16 años. En el 90 por ciento de las veces el abusador es un hombre, y en más de un 80 por ciento de los casos será un conocido.

La mayoría de estos actos quedan impunes, ya que este tema hace parte de un tabú. La ignorancia y falta de comprensión de la familia, cultura, sistema, y sistema judicial, quienes muchas veces culpan a la víctima y encubren o excusan al abusador, hace que la persona no denuncie el acto, convirtiendo el abuso en un secreto. Existen al menos 10 millones de "sobrevivientes secretos" que llevan la carga de un abuso, nunca compartido.

Muchos niños(as) no hablan, por que temen que si cuentan no les van a creer o les van a culpar, se sienten responsables y avergonzados. En el caso de un hombre es mas difícil contar, por que si un hombre revela que fue abusado sexualmente su "hombría" y orientación sexual pueden ser cuestionadas. Por lo general, la gente asume que cuando un hombre ataca o viola sexualmente a otro hombre, el ofensor es homosexual y la víctima puede llegar a serlo también y convertirse en abusador mas adelante. Estas nociones, populares son equivocadas, tienen su raíz en el mito de que el asalto

sexual busca principalmente la gratificación sexual, y la gente ignora los asuntos de poder y el control. No todas las personas que fueron abusadas, se convertirán en abusadores, aunque si muchos de los abusadores, fueron abusados de niños.

#### **Consecuencias del secreto o encubrimiento del abusador:**

Aunque el abuso sexual es un tabú para muchos, es importante hablar sobre ello, para poder sanar, educar y prevenir, porque de lo contrario:

- El abusador no recibe el castigo y el tratamiento psicológico que necesita. Por ello, los abusos se repetirán.
- La víctima no recibirá el tratamiento psicológico adecuado y necesario. Perpetuando los síntomas postraumáticos que vienen después de un trauma, que van a limitar la vida.
- Las mujeres que tienen una historia de incesto, son más vulnerables a ser víctimas de violación, sino son ayudadas.
- Por otra parte, en las familias los traumas tienden a repetirse de generación a generación. En unas familias se ve como la violación o abuso sexual, pasa de una generación a otra, si se deja en secreto y no se hace nada al respecto.

Otro problema grave que se presenta es que hay una fuerte correlación entre abuso sexual o coerción y el sexo de alto riesgo y los embarazos no deseados especialmente en adolescentes.

Por eso es tan importante que hablemos de los abusos sexuales y los reconozcamos como un problema social que hay que abordar

#### **Que es el abuso sexual:**

Son actitudes y comportamientos que realiza un adulto (generalmente varón) para su propia satisfacción sexual, con una niña, niño, adolescente, adulto o su propia pareja. Cuando el abusado es un niño(a), el agresor emplea la manipulación emocional como chantajes, engaños, amenazas, violencia, etc. Es importante, considerar que **una conducta es abusiva, cuando es vivida y sentida de este modo** por la persona cuando es mirada o tocada de un modo que la hace sentirse intimidada. La víctima nunca es culpable. El agresor, siempre es el responsable.

El motivo del ataque sexual, no es primordialmente el placer o la satisfacción sexual del ofensor, sino que tiene que ver con poder, control, dominación y humillación indiferentemente de sí la víctima es masculina o femenina. El ataque sexual es una forma de violencia en la cual el "sexo" es utilizado como arma contra la persona de quien se abusa, dice Román González.

#### **El ofensor**

El violador, no siempre son unos "viejos verdes", que tal vez pensamos, son personas normales respetadas, incluso aparentan firmes valores morales y religiosos. Como por ejemplo, el padre, tío, primo, hermano, padrastro, abuelo, vecino, dirigente juvenil maestro, guía espiritual / religioso, medico".

La mayoría de abusadores niegan el abuso con vehemencia. Sólo bajo evidencias legales y presión, algunos aceptan la acusación parcialmente, pero afirman que, "no fue nada grave, nada de importancia", "no le hice daño", "la culpa fue suya", "los niños no

sienten".

Cuando se ven descubiertas suelen afirmar que lo sienten muchísimo, que nunca lo volverán a hacer, que ocurrió porque estaban borrachos o drogados. Los delincuentes sexuales son muy convincentes, hasta tal punto que quizás nos hagan dudar seriamente del menor. Pero recordemos que las niñas y niños no mienten sobre una cuestión tan grave, ya que poco o nada sabían sobre el sexo y su lenguaje.

Los delincuentes sexuales, reinciden y repiten sus abusos, a no ser que intervenga alguien y los frene. Prácticamente ninguno desistirá voluntariamente sino que necesitará una intervención judicial y un tratamiento psicológico, para hacerlo.

A pesar del remordimiento que puedan sentir los delincuentes sexuales, sabemos que suelen reincidir y repetir sus abusos, a no ser que intervenga alguien y los frene. Prácticamente ninguno desistirá voluntariamente sino que necesitará una intervención judicial y un tratamiento psicológico, para hacerlo.

La mayoría de las niñas y niños que están siendo víctimas no se lo cuentan a nadie porque creen que la gente va a pensar que no es verdad o se siente de alguna forma responsables y avergonzados. A veces desconocen incluso el vocabulario necesario para hablar sobre el tema y por lo tanto no pueden expresarse adecuadamente. Aunque generalmente no lo expresan verbalmente, sí lo hacen mediante algunos cambios en su comportamiento.

#### **El abuso sexual tiene diferentes consecuencias:**

- Ser violado por un extraño tiene diferentes ramificaciones que ser un violado por un miembro de la familia.
- Ser abusado sexualmente cuando se es niño, es más devastador que cuando se es adulto, por que existe un sentimiento de traición y una relación confusa con el agresor. Cuando se es adulto hay muchos sentimientos, pero la confusión y la sensación de traición no son semejantes.
- Los efectos son diferentes si un niño ha sido abusado una vez, que si es abusado por un periodo largo de tiempo.
- Es más difícil para un hombre que para una mujer, contar que fue violado. "Si un hombre revela que fue abusado sexualmente su "hombría" y orientación sexual son cuestionadas.

#### **Los síntomas más comunes como consecuencia de los abusos sexuales:**

Importante anotar, si tiene algunos de estos síntomas, no quiere decir que fue abusado sexualmente, estos síntomas también pueden estar presentes cuando existen otros tipos de trauma.

- Síntomas físicos o enfermedades que no pueden diagnosticar o que no tienen una razón orgánica, como depresión, fobias, ansiedad y problemas psicósomáticos. Debido a estos síntomas la persona puede pensar que se está volviendo loca.
- Inhabilidad para regular el afecto, esto quiere decir que la persona se siente "inundada", sobrecargada por emociones, o se siente como anestesiada, adormecida, camina por la vida como sin sentimientos, como un robot.

- Enojo, Furia y rabia. La persona que ha sido abusada tiene muchas razones para sentir rabia y enojo. Ha sido herida y maltratada. Estos sentimientos son generalizados.
- Problemas y dificultad de relación con otras personas, social y sexualmente.
- Miedo a la intimidad e incapacidad para poner límites y autoafirmarse. Es demasiado permisiva o rígida en sus límites.
- Odio al propio cuerpo, se siente sucia.
- Desvalorización personal, pobre autoestima.
- Comportamientos auto agresivo, hay mutilación con cortaduras, quemaduras o golpes y realizando intentos de suicidio.
- Abuso de alcohol, nicotina, trabajo, drogas, violencia.
- Problemas de alimentación
- Dificultad para confiar en otros. No tienen sistema de apoyo.
- Confusión.
- Vergüenza.
- Miedo, ansiedad, terror y fobia.
- Temor a perder el control o sienten que no tienen control.
- Amnesia, no recuerda eventos específicos, periodos largo de tiempo o parte de la vida.
- Hipervigilancia, la persona esta siempre alerta, no puede dormir o relajarse.
- Intrusión de imágenes del abuso en estado de vigilia.
- Culpa, esta culpa está basada en la incapacidad de hacer una distinción clara entre el sexo con consentimiento y sin consentimiento. Por otra parte hay personas que pueden sentir placer cuando el abusador, le estimula sus órganos, esto puede crear confusión y culpa. Ellos no entienden que el cuerpo esta diseñado para sentir placer cuando es estimulado en ciertas partes.
- Disociación: la persona se siente como si estuviera fuera del cuerpo. Es como si estuviera observando desde afuera. El niño ve su abuso, como si le hubiera pasado a otra persona, esta fuera de su cuerpo, hay una desconexión.

Esta disociación lo ayuda a sobrevivir, pero debe ser temporal. Hay problemas cuando esta disociación se vuelve como un modo de vida. Por esto las personas dicen que a veces se sienten como estar en un sueño. La disociación puede estar también en partes del cuerpo, hay partes que no siente.

De nuevo si presenta algunos de estos síntomas no quiere decir que haya necesariamente sufrido un abuso sexual, puede ser a consecuencia de otros traumas. Por ejemplo una cirugía, el cuerpo puede sentirla también como algo invasivo y traumático. (si quiere entender por qué, puede leer mi artículo sobre el estrés post

operatorio).

Las heridas causadas por abuso sexual, sea este incesto, trauma sexual, violaciones, acoso sexual, molestaciones, o la mezcla de estos, mas los traumas de desarrollo que todos tenemos, en ocasiones nos fuerza a llevar nuestra atención donde la herida esta, por los síntomas que presentamos. El tratamiento toma su tiempo y a veces el camino puede ser largo y doloroso, pero si sanamos nuestras heridas vamos recobrando la inocencia de este niño que se perdió a una edad temprana, empezara de nuevo a sentirse vivo, conectado, aprenderá a estar dentro de su cuerpo de nuevo y relacionarse mejor con otros, a poner limites y empezar a confiar, su creatividad aumentara, se sentirá mejor con usted mismo y muy seguramente descubrirá aspectos maravillosos suyos que había olvidado.

Como parte de su proceso de recuperación es importante que busque un psicólogo que le ayude y con el que usted se sienta bien. Si no conoce a uno, pregúntele a sus amigos si conocen a alguien. Mire si la persona que la está refiriendo realmente ha cambiado con el tratamiento que esta recibiendo, porque puede haber terapeutas muy agradables, pero si no tienen especialidad en trauma, las personas seguirán presentando los mismos problemas. Para trabajar con pacientes que han sufrido trauma y que el tratamiento sea efectivo, el terapeuta necesita saber sobre trauma, tener experiencia y conocer diferentes técnicas, de lo contrario, solo reforzará ciertos patrones.

Llame al terapeuta, hágale preguntas sobre como trabaja, mire si se siente cómoda con el o ella. Es su derecho. Otra cosa importante es que el terapeuta lo apoye en su proceso, le permita sentir lo que esté sintiendo, y no que tenga una agenda, sobre como las cosas deben ser.

Los sobrevivientes pueden andar el camino de diferentes maneras. Unos no van a terapia y continúan viviendo de una forma limitada, otros deciden ir a terapia y ven que "Trauma es un hecho de la vida, sin embargo no tiene que ser una cadena de perpetuidad". P. Levine

¿Que escoge hacer usted?

**Martha Escamilla Rocha** |  
PSICÓLOGA |  
Universidad Javeriana |  
Especialista en Trauma |  
Hipnoterapista |

La doctora Escamilla lamenta informar que debido a un exceso de consultas sobre este artículo, no puede atender más emails sobre este tema y por lo tanto no podrá responder ningún mensaje que esté relacionado con este artículo.

| [Ver otros artículos del mismo autor](#)

---

PÁGINA PRINCIPAL | QUIENES SOMOS | AFILIACIÓN | ENLACES | ESPECIALIDADES | F.A.Q. | CONTACTO  
Cardiología | Cirugía Plástica | Cabeza y Cuello | Cirugía de Tórax | Cirugía Vascular | Dermatología | Endocrinología | Ginecología  
Medicina Interna | Odontología | Oftalmología | Ortopedia | Otorrinos | Otología | Psiquiatría | Trasplante de Organos | Urología

Copyright © 2005 SusMedicos.com All Rights Reserved  
Diseño y Mantenimiento: SusMedicos.com - Quality Software S.A.



[Cirugia de Parpados](#) [bolsas](#) [rinoplastia](#) [Cirugia de nariz](#) [Cirugia de orejas](#) [Cirugia correctiva](#) [otoplastia](#) [mentoplastia](#) [Cirugia de menton](#) [bolsas de bichat](#)  
[Cirugia de mejillas](#) [Cirugia de arrugas](#) [lifting facial](#) [ritidoplastia](#) [peeling](#) [botox](#) [mamoplastia](#) [lipectomia](#) [lipoescultura](#) [liposuccion](#) [gluteoplastia](#)  
[blefaroplastia](#) [Cirugia de maxilares](#) [cirugia de la calvicie](#) [mastopexia](#) [dermolipectomia](#) [cirugia de la mano](#) [Cirugia Plástica](#) [cirugia plastica](#) [cirujanos](#)  
[plasticos](#) [cirujanos plásticos](#) [lifting facial](#) [plastic surgery](#) [plastic surgeons](#)  
[Cirugia de Parpados, bogota, colombia](#) [bolsas, bogota, colombia](#) [rinoplastia, bogota, colombia](#) [Cirugia de nariz, bogota, colombia](#) [Cirugia de orejas,](#)  
[bogota, colombia](#) [Cirugia correctiva, bogota, colombia](#) [otoplastia, bogota, colombia](#) [mentoplastia, bogota, colombia](#) [Cirugia de menton, bogota, colombia](#)  
[bolsas de bichat, bogota, colombia](#) [Cirugia de mejillas, bogota, colombia](#) [Cirugia de arrugas, bogota, colombia](#) [lifting facial, bogota, colombia](#) [ritidoplastia,](#)  
[bogota, colombia](#) [peeling, bogota, colombia](#) [botox, bogota, colombia](#) [mamoplastia, bogota, colombia](#) [lipectomia, bogota, colombia](#) [lipoescultura, bogota,](#)  
[colombia](#) [liposuccion, bogota, colombia](#) [gluteoplastia, bogota, colombia](#) [blefaroplastia, bogota, colombia](#) [Cirugia de maxilares, bogota, colombia](#) [cirugia de](#)  
[la calvicie, bogota, colombia](#) [mastopexia, bogota, colombia](#) [dermolipectomia, bogota, colombia](#) [cirugia de la mano, bogota, colombia](#) [plastic surgery](#)  
[plastic surgeons](#) [Ivan Santos Gutierrez](#) [True Doctors](#)



Manuales Oposiciones