

Sesión 4: Construyendo una Autoimagen Positiva

NOTA: Esta sesión de Se Busca Ayuda (Help Wanted) puede ser útil para personas de cualquier edad. Sin embargo, fue originalmente diseñada con adolescentes y jóvenes en mente. Cuando nos referimos a un interés sexual en “niños menores” nosotros nos referimos a alguien menor que usted si usted está debajo de la edad de 18 años. Si usted es mayor a 18 años, por favor interprete “niños menores” como refiriéndose a alguien debajo de la edad de 18.

Introducción

En esta sesión, hablaremos sobre lo que es la autoimagen y por qué es importante construir una autoimagen positiva. Usted también escuchará de las personas que son sexualmente atraídas a los niños y que viven vidas felices, saludables y no ofensivas.

Además, vamos a discutir:

- Herramientas para construir una identidad personal positiva
- Mensajes positivos sobre las personas con una atracción a los niños
- Historias de modelos positivos a seguir

Autoimagen

La autoimagen es la manera en la que nosotros pensamos sobre nosotros mismos: quiénes somos, lo que hacemos y cómo interactuamos con el mundo. Cada uno de nosotros tenemos muchas características que componen lo que somos como un todo.

Por ejemplo, la autoimagen puede incluir:

- Características personales
- Relaciones
- Atracciones sexuales
- Intereses
- Ocupaciones

Es normal que nuestra autoimagen cambie con el tiempo a medida que crecemos y tenemos diferentes experiencias. Podríamos actuar de manera diferente en diferentes situaciones. Incluso podríamos sentirnos diferentes de un día para otro. También es normal para nosotros estar orgullosos de algunas características y desear que otras sean diferentes.

Ninguno de nosotros está definido por una sola parte de nosotros mismos. A usted puede que le atraigan sexualmente los niños, pero esa atracción no define su ser total.

En la siguiente actividad, usted enumerará algunas cualidades que forman parte de su propia autoimagen.

Cualidades que Lo Describen a Usted

Enumere cuatro a seis cualidades que lo describen a usted. Si usted necesita ayuda pensando en cualidades, conteste estas preguntas:

- ¿Qué es lo que le gusta hacer?
- ¿En qué es bueno usted?
- ¿Cómo lo describirían sus amigos?
- ¿Qué es realmente importante para usted?

Mire de cerca a su lista de cualidades. ¿Son en su mayoría positivas o mayormente negativas? Todos tenemos cualidades que nos gustan y que no nos gustan de nosotros mismos, pero es importante centrarse en las positivas para construir una autoimagen saludable.

¡Nosotros creemos que todos tienen cualidades positivas! Si no puede pensar en alguna en este momento, hable con alguien que lo conozca bien y pídale que enumere algunas de sus cualidades positivas.

Escriba al menos dos cualidades positivas en una hoja de papel y llévela con usted para recordarle sus puntos fuertes.

Mensajes de los Medios

Mucha cobertura de los medios sobre las personas atraídas por los niños es negativa y se enfoca en incidentes de abuso sexual infantil o temores de abuso sexual infantil. Los mensajes de los medios pueden herir sus sentimientos, asustarlo, o hacerlo enojar, especialmente si usted siente que no puede hablar y defenderse. Recuerde que los mensajes de los medios no definen quién es usted – usted lo hace.

Hemos hablado con muchos jóvenes que tienen una atracción sexual por los niños y nunca han actuado en esa atracción. Nos han dicho lo que les gustaría que otros supieran sobre ellos. Estas son algunas de las cosas que dijeron:

- "Soy una persona normal y tengo otros intereses. Disfruto de los juegos de computadora, las caminatas y jugar al póker. Tengo muchas otras cosas que conforman mi vida, y esta es una pequeña parte".
- "Estamos genuinamente comprometidos a vivir una vida en la que no lastimamos a las demás personas. El hecho de que seamos pedófilos no nos convierte en psicópatas, monstruos sexuales trastornados ni nada de eso".
- "No elegí ser así. Preferiría no hacerlo, pero es solo una de esas cosas. No soy una mala persona, o trato de no serlo".

Es posible que usted haya tenido pensamientos como estos usted mismo. ¿Hay algo que quisiera que la gente supiera sobre usted?

¿Qué es lo Que Diría Usted?

Si hay algo que quiere decirle a la gente acerca de tener un interés sexual en los niños, escríbalo.

Es posible que usted no sienta que puede compartir sus opiniones públicamente en este momento, pero con el tiempo y mediante la educación de las personas, esperamos tener conversaciones más abiertas en la sociedad, tanto sobre la prevención del abuso sexual

infantil como sobre el apoyo a las personas que se sienten atraídas por los niños y su seguridad y elecciones saludables.

Manteniendo una Autoimagen Positiva

Una gran parte de una vida no ofensiva y exitosa es prestando atención a esas partes de su vida que construyen su autoimagen positiva.

No es inusual que las personas que se sienten sexualmente atraídas por los niños tengan pensamientos negativos sobre sí mismos debido a su atracción. Centrarse en sus talentos, logros y relaciones cercanas puede darle fuerza a usted cuando enfrenta todo tipo de retos en la vida.

Aquí hay algunas otras estrategias que puede usar para apoyar una autoimagen positiva:

Sea Amable con usted Mismo

Tenga compasión por usted mismo, la misma manera que usted hace por otros que tienen dificultades en una manera similar.

Acepte que Es Humano

Todos tenemos fortalezas y debilidades: Lo importante es aceptarse a usted mismo e intentar hacer lo mejor que puede.

Use Charlas Positivas con Usted Mismo

Diga declaraciones positivas del “Yo”, tal como “Yo tengo confianza”, o “Yo estoy tomando buenas decisiones”, lo cual le puede evitar pensar en una manera negativa.

En la siguiente actividad, usted puede practicar las charlas positivas con usted mismo.

Practique Charlas Positivas Hacia Usted Mismo

Escriba unas cuantas declaraciones del “Yo” positivas para poder practicar las charlas positivas. Por ejemplo, “Yo estoy haciendo lo mejor”, “Estoy creando una buena vida para mí mismo”, “Yo creo en mí mismo”, o “Yo puedo manejar esto”.

Las charlas positivas para uno mismo se sentirán raras en un principio, pero ha sido una manera de mucha ayuda para poder romper el hábito de pensamientos negativos y apoyar una autoimagen positiva. Intente poner declaraciones escritas de charlas positivas con usted mismo donde usted pueda verlas muy a menudo.

Está Bien el Pedir Ayuda

A veces no es suficiente "mirar el lado positivo" o tratar de ser más positivo. Si usted sufre de depresión o ansiedad, es posible que usted necesite de asesoramiento o tratamiento para ayudarle a controlar los sentimientos negativos.

Si usted piensa que podría estar deprimido o ansioso, use un dispositivo de evaluación en línea o hable con un médico o consejero para averiguar si podría beneficiarse de hablar con alguien sobre la depresión, ansiedad o ambas cosas – las personas a menudo

las experimentan juntas. Todos necesitamos ayuda a veces. Al obtener apoyo para su bienestar emocional y mental, se sentirá mejor en general, y le será más fácil construir y mantener una autoimagen positiva.

Los evaluadores en línea y los recursos adicionales se pueden encontrar en nuestra página de [Recursos](#).

Si usted está en una crisis, por favor busque ayuda inmediatamente.

- Llame al 1-800-273-TALK (8255) para comunicarse con nuestro centro de crisis de 24 horas,
- Envíe un mensaje de texto al MHA o 741741, o
- Vaya a la sala de emergencia más cercana

Viva una Vida Feliz, Saludable y Plena

Usted probablemente no escuche mucho sobre ellos, pero todos los días hay personas que sienten atracción por los niños y que llevan vidas felices, saludables y no ofensivas. A continuación, escuchará de algunos de ellos.

Historia de Éxito Uno

"Creo que estoy en un buen camino ahora. Acabo de terminar una licenciatura hace unos meses. Lo que hago mucho por diversión es que soy un actor de improvisación. Eso se ha convertido en algo muy importante para mí, y yo diría que me ha ayudado a administrar todo lo demás porque realmente me ha dado algo en qué concentrarme. Me ha dado un gran grupo de apoyo. No saben sobre ese lado de mí, pero saben casi todo lo demás. Hice muchos amigos en línea a lo largo de los años, y todavía estoy muy cerca de algunos de ellos.

Cuando conocí a otros en línea que compartían atracciones similares, eso inmediatamente me hizo sentir menos solo. Había otros – de 50 o 60 años – que simplemente vivían vidas normales, y era solo parte de ellos. Y ver que eso era algo que la gente podía hacer ... Ni siquiera se me había ocurrido antes de eso, de alguien que podría vivir una vida normal como esta.

La verdad es que – y no queriendo sonar melodramático ni nada – no creo que sea la persona más feliz, pero soy increíblemente mejor que hace unos años. Estaba muy aislado y realmente no tenía muchos amigos, pero solo gané una red de apoyo a lo largo de los años, eso realmente ayudó mucho porque sé que hay personas con las que puedo hablar y personas que vendrán a rescatarme si lo necesito, el ser rescatado. Lo más importante para recordar es que la atracción es solo una parte de quién es alguien. Hay muchas otras cosas que definen a cualquier persona ".

Historia de Éxito Dos

Soy un hombre de poco más de 40 años, casado con una mujer adulta, con hijos. Tengo una exitosa carrera como ingeniero en la industria de IT. Tengo muchos amigos y

pasatiempos, que incluyen ver películas y programas de televisión, leer libros, jugar deportes y la fotografía.

Cuando tenía unos 14 años, comencé a darme cuenta de que los niños que me atraían no estaban creciendo conmigo. Luché con esta idea, principalmente estaba aterrorizado de que alguien se enterara y también de que nunca encontraría a alguien a quien pudiera amar y compartir mi vida.

Seguí adelante con mi vida, fui a la universidad y conocí a una mujer que finalmente llegó a convertirse en mi esposa. Nunca le conté mis sentimientos por los niños menores hasta muchos años después. Mientras estaba conmocionada y herida por haberle ocultado un secreto tan grande, ella entendió por qué había tenido tanto miedo. Ella también me perdonó y me aceptó.

Para los adolescentes que están pasando por este proceso, deben saber que no están solos en esto. Existen comunidades de apoyo en las que pueden hablar sobre su situación con personas como usted que no lo juzgarán ni vilipendiarán, donde pueden aprender de las experiencias de los demás para desarrollar mecanismos de afrontamiento para lidiar con su sexualidad. No son monstruos ni malas personas simplemente por tener sentimientos que ustedes no eligieron.

Si alguna vez siente que necesita ayuda profesional, hay profesionales que son compasivos y sin prejuicios que pueden ayudarlo a afrontar y aceptarse a usted mismo y su situación. Usted merece ser amado y tratado con dignidad, vivir una vida feliz y plena tanto como cualquier otra persona, y es posible vivir tal vida siendo pedófilo ".

Conclusión

Cada uno de nosotros está hecho de muchas cualidades. Su autoimagen es cómo usted se siente acerca de todas las cualidades que lo hacen único.

Mantener una autoimagen positiva es una parte importante para apoyar su salud mental y emocional y puede darle fuerza para controlar su atracción por los niños y sus sentimientos sobre cómo la sociedad lo juzga a usted

A veces, usted puede sentirse solo debido a su atracción, pero usted no está solo. Hay personas que se sienten sexualmente atraídas por los niños que viven vidas felices, saludables y no ofensivas. Usted también te lo merece.

Visite la sección de [Recursos](#) del sitio para obtener más información.

FIN