

¡Tu Guía virtual hacía una mejor  
Calidad de vida y Bienestar!

# Consejos Orientación sexual

Este documento de pautas fue  
realizado para ayudar a personas  
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te  
sientes, solicita una teleatención  
de **Consejería Psicológica** con uno  
de nuestros Psicólogos Clínicos.



## ORIENTACIÓN SEXUAL

Descubrir y celebrar la propia identidad sexual es algo con lo que todos deben lidiar a medida que crecen. Es común preguntarse y, a veces, preocuparse por la orientación sexual.

A muchas personas les lleva tiempo comprender quiénes son y en quién se están convirtiendo. Parte de eso implica una mejor comprensión del género con el que se identifican y por quién se sienten atraídos.

### ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN SEXUAL?

La orientación sexual es la atracción emocional, romántica o sexual que una persona siente hacia otra persona. Hay varios tipos de orientación sexual; Algunos de ellos son:

- **Heterosexual.** Las personas heterosexuales se sienten atraídas romántica y físicamente por miembros del sexo opuesto: los hombres heterosexuales se sienten atraídos por las mujeres y las mujeres heterosexuales se sienten atraídas por los hombres.
- **Homosexual.** Las personas homosexuales se sienten atraídas romántica y físicamente por personas del mismo sexo: las mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres son lesbianas; los hombres que se sienten atraídos por otros hombres a menudo se conocen como homosexuales. (El término gay se usa a veces para describir a personas homosexuales de ambos sexos).
- **Bisexual.** Las personas bisexuales se sienten atraídas romántica y físicamente por miembros de ambos sexos.
- **Asexual.** Las personas asexuales pueden no estar interesadas en el sexo, pero aun así se sienten emocionalmente cercanas a otras personas.
- **Questioning o en cuestionamiento.** Las personas que aún están explorando su sexualidad, tratando de encontrar sentido a sus sentimientos.

## RECOMENDACIONES PARA HACER FRENTE ANTE CUALQUIER ORIENTACIÓN SEXUAL

Reconocer y afrontar cualquier sexualidad puede ser vergonzoso, frustrante y, en última instancia, generar mucho estrés en la vida de una persona. Muchas personas simplemente asumen que son heterosexuales porque es la orientación sexual predominante en la actualidad, y solo más tarde se dan cuenta de que en realidad son homosexuales, bisexuales o aún están en cuestionamiento. Hacer frente a la sexualidad puede ser difícil, pero puede ser más fácil si:

1. **Reconoces cada atracción cuando ocurre**, en lugar de intentar reprimir cualquier sentimiento natural.
2. **Buscas un patrón en tus atracciones**, ya que esto te indicará tu sexualidad natural.
3. **No niegues lo que sabes**. Si eres homosexual o bisexual, no intentes convencerte de que eres heterosexual, eso solo empeorará las cosas.
4. **Acepta el cuestionamiento**. Si no estás listo para clasificarse a ti mismo con una sexualidad específica, no lo hagas.
5. **Busca apoyo**. Si te sientes aislado debido a tu sexualidad, busca en tu comunidad local, regional o incluso nacional o internacional organizaciones que te puedan apoyar, como, por ejemplo, Todo Mejora.
6. **Se honesto contigo mismo y con los demás**. Si te das cuenta que tienes una identidad sexual en particular, no las mantengas en secreto para tus seres queridos, parte contándoselo a algún amigo de confianza o a tus padres. Recuerda, con el tiempo casi cualquier persona puede adaptarse a casi cualquier cosa.

## ¿LA GENTE ELIGE SU ORIENTACIÓN SEXUAL?

La mayoría de los expertos en salud, incluidos los de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) y la Asociación Estadounidense de Psicología (APA), creen que la orientación sexual implica una combinación compleja de factores biológicos, psicológicos y ambientales.

Los expertos en salud mental creen que, en general, la orientación sexual no es algo que una persona elija voluntariamente. En cambio, la orientación sexual es solo una parte natural de quién es una persona.

Si tienes problemas relacionados a tu orientación sexual, por favor visita la página de **Todo Mejora**, quienes a través de sus redes sociales podrán ayudarte.

