

# AVERGONZADA DE MI CUERPO

Seis verdades para adolescentes que están luchando

Jaqueline Crowe

No recuerdo la primera vez en que sentí odio por mi cuerpo, pero sí recuerdo cuánto dolió. Me miré al espejo y me di cuenta de que mi cuerpo no era perfecto, no era impecable y no era como «debería ser». Recuerdo haber sentido ganas de vomitar por la vergüenza.

Convertirse en una adolescente trae tremendas alegrías, pero también muchas dificultades nuevas. Una de las más dominantes y agobiantes es la vergüenza que sientes por tu propio cuerpo. En nuestra infancia, vivimos un tiempo valioso y precario en el que no sentíamos vergüenza por nuestros cuerpos. Los veíamos como máquinas, como herramientas para comunicarnos y para expresarnos, como el catalizador para nuestros juegos, en cuanto a su funcionalidad, eran perfectamente aceptables para nosotros. Teníamos conciencia de nosotros mismos, pero no nos acomplejábamos.



Luego crecemos y algo pasa (o quizás muchas cosas pasan). Los mensajes culturales comienzan a penetrar nuestras mentes y a contaminar nuestras percepciones. Un día nos damos cuenta de que la belleza es más importante que la funcionalidad, y que nuestro cuerpo no es hermoso. Comenzamos a preguntarnos a nosotras mismas, ¿cómo nunca me di cuenta de lo que fea soy, de lo gorda que estoy, de lo torpe que soy, de lo (rellena con la palabra que describe tu vergüenza) que soy?

Desde la caída de Adán y Eva, cada ser humano ha lidiado con cierta forma o grado de vergüenza respecto a su cuerpo, pero esto se siente particularmente nuevo, pesado y pandémico durante los años de adolescencia (especialmente en el cruce de una cultura hiperconectada e hipersexualizada). Los adolescentes son entrenados para obsesionarse con sus cuerpos y para ajustarse a un agotador estándar que perpetúa el fracaso y el desprecio. Constantemente, escuchan mensajes contradictorios: primero, «ama tu cuerpo» y luego, «necesitas un cuerpo para la playa». O más bien, escuchan y ven mensajes contradictorios: uno que se enseña, pero otro que se vive, se modela y se arregla en Instagram.

Seguir a Cristo no exime a los adolescentes de la vergüenza del cuerpo. Desearía que fuera así, anhelo eso desesperadamente. Sin embargo, sí nos equipa con verdades del Evangelio para combatir las mentiras, la presión social y las tentaciones que enfrentamos. A continuación, les comparto seis verdades a las que yo me estoy aferrando.

## 1. Nuestros cuerpos no son el problema

Dios creó nuestros cuerpos físicos y declaró que eran buenos (Gn 1:31). Sin embargo, en la frustración de la vergüenza, somos tentadas a odiar nuestros cuerpos (Gn 3:7) y se convierten en el problema y el enemigo. Actuamos como adolescentes gnósticos, creyendo que el cuerpo es arbitrariamente maligno y que necesitamos ser liberados de él. No obstante, el problema no está en nuestros cuerpos, está en nuestra perspectiva: una perspectiva dañada por el pecado. Aborrecemos nuestros cuerpos porque hemos confundido el don de Dios con una maldición. El egocentrismo y el orgullo nos engañan.

## 2. Somos más que nuestros cuerpos

Como adolescentes, es difícil no equiparar nuestro cuerpo con nuestro valor. El atractivo se siente como una moneda con la que puedes comprar privilegios especiales. Cuando miramos a nuestro alrededor, pareciera que la aceptación, la alegría y la popularidad depende solamente de la apariencia. No somos nada más que nuestros cuerpos. Sin embargo, idolatrarlos es simplemente tan malo como odiarlo.

Dios no nos ama por cómo nos vemos; él nos ama debido a su gracia gratuita (Ef 2:4-10). Él no nos valora por el cuerpo que tenemos; él nos valora por quiénes somos en Cristo (Ti 3:4-7). Él nos hizo con mentes pensantes y corazones sensibles y tenemos una belleza que no es externa (1Pe 3:3-4).

### **3. La comparación es tóxica**

Nuestros cuerpos son únicos, formados por nuestro creador para desplegar su gloria en las complejidades de nuestros rostros, de nuestros brazos, de nuestros estómagos, de nuestras piernas. Debido a eso, la comparación es inútil y fatal. Por lo tanto, ¿dónde deja esto a las redes sociales, el lugar que puede describirse con justa razón como una fábrica de comparación? En pocas palabras, tendrás que salir de ahí. Esa es la respuesta para algunos adolescentes (la llave para la sanidad, el contentamiento y la felicidad).

Sin embargo, la respuesta está un cambio radical en el enfoque. En vez de ver las redes sociales como un lugar para hacer poses (filtrar y editar nuestras vidas, medir nuestro estatus y evaluar a otros) podemos usarlo como un lugar para celebrar auténticamente la vida. Podemos usarlo como un lugar para compartir, reír, aprender y ser amables. Es posible que tengamos que limpiar la lista de las cosas que seguimos, borrar publicaciones o incluso comenzar todo de nuevo; no obstante, con el correcto modo de pensar, es posible usar las redes sociales para celebrar, no para la vergüenza.

### **4. Nuestro cuerpo se estropeará**

Parece deprimente, pero la realidad es que este cuerpo terrenal nos fallará. Subiremos y bajaremos de peso, nos arrugaremos, nos debilitaremos, nos encogeremos y nos hincharemos. Luego, moriremos y nuestro cuerpo volverá a ser polvo. Por tanto, preocuparnos y estresarnos por nuestro cuerpo que se está desvaneciendo no tiene sentido.

### **5. Somos llamadas a administrar nuestros cuerpos**

Al mismo tiempo, aún somos llamadas a cuidar nuestros cuerpos. Es un recurso dado por Dios, lo que significa que no tenemos permiso para abusar de él (1Co 10:31). Tratemos nuestros cuerpos amorosamente; alimentémoslo bien; hagamos ejercicio; usémoslo para buenas obras; administrémoslo para propósitos santos y sanos, porque un día nuestros cuerpos (¡estos cuerpos!) serán gloriosamente redimidos y usados con el fin servir perfectamente a Dios para siempre.

### **6. Peleemos contra la inseguridad con verdad**

Como un alambre de púas invisible, la inseguridad se ha entretejido dentro de mí a lo largo de mi adolescencia. Lo primero que recuerdo haber odiado de mí fueron mis cejas; luego, mis orejas; después, mi nariz; más tarde, todo mi cuerpo. Sabía que no debía hacerlo, pero la inseguridad parecía debilitarme, paralizarme y llevarme a una fragilidad abrumadora. La única manera en la que he sido capaz de luchar contra esto es con la verdad.

Recogí mi autocompasión del piso del baño y me pregunté, «¿qué sé que es verdad?» y no «¿qué es lo que siento que es verdad?». Hago esto una y otra vez, porque soy insegura vez tras vez.

Por lo tanto, tengo que predicarle la verdad a mi corazón:

*He sido asombrosa y maravillosamente hecha (Sal 139:14).*

*Estoy en Cristo y nada puede cambiar eso (Col 3:1-3).*

*El propósito de mi cuerpo no es atraer a otros, sino que alabar a Dios (1Co 6:20).*

*Soy completamente amada (1Jn 4:9–11).*

*Encuentro la plenitud cuando estoy satisfecha en Dios (Sal 90:14).*

*No se trata de mí, se trata de él (Ga 2:20).*

---

Jaqueline Crowe © 2017 Desiring God Foundation.

Publicado originalmente en esta [dirección](#). Sitio web: [desiringGod.org](http://desiringGod.org) — Usado con permiso.

Traducción: María José Ojeda