

Tu Cuerpo
Importa

Tu Cuerpo Importa

UNA COMPRESIÓN BÍBLICA DEL CUERPO Y POR
QUÉ ES IMPORTANTE EN ESTA ERA DE INSATISFACCIÓN



CHRISTIE COLE

Tu Cuerpo Importa

© 2015 por Chrystie Cole

© 2015 por Grace Church, Greenville (Carolina del Sur).

Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-1-62020-516-7

eISBN: 978-1-62020-423-8

Las referencias bíblicas marcadas con NTV son tomadas de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas con RVR1995 han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1995 © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Usada con permiso. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas con NVI han sido tomadas de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® Copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Usada con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en ninguna forma sin previa autorización de la editorial, excepto en el caso de citas breves.

Diseño de portada y páginas por Hannah Nichols

Conversión a libro electrónico por Anna Raats

Traducción al español por Grupo Scribere (www.gruposcribere.com)

Edición en español por (ADD EDITOR'S NAME)

AMBASSADOR INTERNATIONAL

Emerald House

427 Wade Hampton Blvd. Greenville, Carolina del Sur, 29609, EE. UU.

www.ambassador-international.com

AMBASSADOR BOOKS

The Mount

2 Woodstock Link

Belfast, BT6 8DD, Irlanda del Norte, Reino Unido

www.ambassadormedia.co.uk

El colofón es una marca registrada de Ambassador.

AGRADECIMIENTOS

Al igual que con todos los estudios de la serie Ezer (que en hebreo significa “ayuda”), este libro es la culminación del arduo trabajo y dedicación de muchas personas. En primer lugar, este curso no existiría sin las incontables horas de estudio e investigación, y la sabiduría que aportaron Bill White y Virginia Griffin.

Mi gratitud es para Ella Walker Henderson, Amanda Banks, Dra. Melanie Greene, Wendy Arnold, Elizabeth Middleton, Julie Edwards, Ashlyn Ours, Ashley Stipes y Jeanette Odom por el tiempo, la sabiduría y las experiencias que con generosidad compartieron conmigo durante las reuniones iniciales. Así también, agradezco a las mujeres que contestaron nuestras encuestas y a las muchas mujeres que asistieron a nuestros grupos de enfoque en las etapas de desarrollo de este curso. Su honestidad, vulnerabilidad, sabiduría y experiencia son invaluable, y nos ayudaron a darle forma al marco de este curso.

A nuestro Equipo de Consejería Pastoral: Bill White, Chris Curtis, Jim Taylor y Mike Chibbaro; su decidido compromiso con las Escrituras así como su sabiduría, visión, dirección, comentarios constructivos, estímulo y colaboración son recursos invaluable que afianzan cada curso de la serie Ezer.

Muchas gracias a nuestros fieles lectores de pruebas: Meeghan

Sowinski, Molly Burns, Ashley Stipes, Meredith Hamby, Alicia Mathers, Libby Thomas, Julie Edwards, Kelly Swift, Amy Kennedy, Julia Taylor, Carolyn Mayer Berg, Gretchen Dobbs, Susan Jenkins, Mia Huffman, Shannon Griffith, Sherry (y Kenny) Gilliland, Corie Culp, Heather Nelson, Keeley Morrell, Jane Motsinger, Susan Bates, Ashlyn Ours, Lauren Foster, Trina Thiry, Laura Borck, Amanda O’Kelly, Tonia Hawkinson, Sara Fowler, Megan Gaminde, Laura Baxley y Carol Black. Ustedes entregaron su tiempo y energía para proveer perspectivas distintas y críticas constructivas, y muchas de sus palabras se encuentran en estas páginas.

Estoy profundamente en deuda con el equipo de oración que cubrió este proyecto con sus oraciones y que ora de modo fiel y ferviente por las mujeres que leerán el contenido de estas páginas: Lauren Nelson, Shari Horner, Ginger Kumler, Rose Marshall, Jamie Adams, Keri Geary, Renee Sweeny, Susanna Johnson, Joyce Leftwich, Catie Chance, Narissa Matterna, Renee DeMoss, Cindy Chibbaro, Cindy Barwick, Karen Swoap, Libby Thomas, Kara Orr y Kristin Ellis. Gracias por su sensibilidad por este proyecto y por ponerlo constantemente ante el Señor en oración.

Agradezco a nuestro increíble equipo de comunicaciones: Scott Mozingo, Tish Pitman, Abby Moore y Matt New por sus ideas creativas, atención a los detalles y su compromiso con la excelencia.

Finalmente, gracias a todas las mujeres de Grace Church quienes oraron por la conferencia Tu cuerpo importa y sus asistentes, las innumerables mujeres que compartieron sus experiencias, asistieron a la conferencia, participaron en las clases del Instituto Tu Cuerpo Importa y proveyeron comentarios en las etapas iniciales de este estudio. Este curso es el fruto de sus contribuciones y estamos eternamente agradecidos por su tiempo, energía y recursos.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	5
1	
TU CUERPO IMPORTA	9
2	
LA VERDAD ACERCA DEL CUERPO	23
3	
VISIÓN ENFERMA	47
4	
EXPONIENDO NUESTROS ÍDOLOS	73
5	
LA MAYORDOMÍA FIEL	95
6	
UNA BELLEZA VALIOSA	123
7	
CULTIVANDO UN CORAZÓN AGRADECIDO	141
NOTAS	159
RECURSOS ADICIONALES	164

1

TU CUERPO IMPORTA

Gorda. Flácida. Insatisfecha. Mal vestida. Ordinaria. Fea. Regordeta. Indignada. Cansada. Envejecida. Deprimida. Rechoncha. Frustrada. Sobreviviendo. Atrapada. Las cosas son como son. Desanimada.

Como mujeres, no es difícil observar esta lista de palabras y descifrar lo que describen. De hecho, es probable que incluso nosotras mismas hayamos usado algunas de ellas. Hace un par de años encuestamos a trescientas mujeres de nuestra iglesia acerca de su cuerpo, y estas son las palabras reales que eligieron para describirlo. En lo personal, mi favorita es la mujer que describió su cuerpo como «bombón». Casi puedo imaginarlo.

Desde que yo era una adolescente he tenido mis propios conflictos con mi cuerpo, y sabía que no era la única. Pero llevar a cabo las encuestas hizo que el problema se volviera mucho más real para mí. Mi corazón se quebró al pensar en estas mujeres a quienes el Señor ama con amor eterno, a las que Él formó íntimamente en el vientre de sus madres. Al leer esas encuestas mis ojos se abrieron ante las profundidades del quebranto, la desesperación, la frustración y la

esclavitud en la que están tantas mujeres cuando se trata de sus propios cuerpos.

Más del noventa y cinco por ciento de las respuestas fueron negativas y hasta deprimentes, y el cinco por ciento restantes no fueron mucho mejores: paciente, tolerante, optimista, un trabajo en progreso, esperanzada. Incluso estas respuestas apuntan a la enfermedad subyacente presente en muchas mujeres. Menos de uno por ciento de las participantes dieron una respuesta positiva en realidad. Cuando se les preguntó qué parte del cuerpo les desagradaba más, se incluyó toda parte desde la cabeza hasta los pies: cabello, ojos, tez, dientes, la sonrisa, las orejas, nariz, cuello, cutículas, brazos, caderas, piernas, pies, la altura, el peso, las arrugas, los muslos, los tobillos y la barriga. Setenta y ocho por ciento confesaron que se sienten más seguras cuando se sienten más atractivas. Sesenta y dos por ciento creen que serían más felices si fuesen más delgadas. El noventa y siete por ciento declaró que tienen cuidado de lo que comen diariamente. El cincuenta y nueve por ciento de las mujeres confesó que casi *con regularidad* se comparan a sí mismas con otras mujeres, y el treinta y tres por ciento afirmaron que *a veces* se comparan a sí mismas. Menos del uno por ciento dijeron que *nunca* se comparan a sí mismas.¹

Las mujeres encuestadas, de edades comprendidas entre la adolescencia hasta los sesenta años, representan un grupo diverso de féminas: son chicas jóvenes que alcanzan la mayoría de edad en una sociedad tergiversada e hipersexualizada, madres jóvenes lidiando con sus cuerpos después del parto, mujeres de mediana edad que están viendo los efectos de la gravedad y el envejecimiento, y mujeres de más edad que están experimentando la realidad de un

cuerpo que está perdiendo su funcionalidad. Ellas representan a las mujeres físicamente saludables, así como aquellas que luchan con el dolor crónico, la enfermedad y la discapacidad; mujeres que se dedican a la actividad física regular y las que no lo hacen, las que han luchado con trastornos de la alimentación y las que no los tienen. Son mujeres que se sienten inadecuadas debido a sus cuerpos delgados o por causa de sus cuerpos prominentes.

Pese a que este es un grupo diverso de mujeres, todas ellas comparten una característica común: un malestar oculto en su propia piel y el deseo de estar a la altura de un estándar, ya sea sus propias expectativas personales o aquellas que les impone la sociedad. Todo esto va más allá de simples problemas de imagen corporal y el cuerpo. Para una mujer, su imagen a menudo se materializa en todo lo que ella retrata a un mundo que observa: su apariencia, su casa, sus hijos, su esposo, su trabajo, sus estudios, sus logros y, por supuesto, su cuerpo.

La incapacidad para estar cómoda en su piel se manifiesta de diferentes maneras en diferentes mujeres. Algunas pueden tener dificultades para participar genuinamente con otras mujeres a quienes encuentran más bonitas, más en forma o mejor vestidas. Algunas pueden gastar enormes cantidades de tiempo y dinero tratando de lograr la imagen perfecta a través de dietas, ejercicio, ropa y cosméticos. Otras incluso pueden experimentar los dolores de la inferioridad, la inseguridad, la envidia y los celos. Algunas pueden ser hipersensibles acerca de ciertos aspectos de su cuerpo, como sus vientres tras el parto, y tienen problemas para participar en la intimidad física con sus maridos. Otras mujeres pueden evitar las reuniones sociales que requieren un traje de baño e incluso el

ejercicio en torno a otros por temor a ser juzgadas.

Aunque muchas mujeres tienen al menos un aspecto de su cuerpo con el que se sienten frustradas, no todas luchan con la decepción y la desesperación. Algunas pueden estar satisfechas con sus cuerpos y todavía no han tenido que trabajar por cuestiones relacionadas con el cuerpo. Para ellas puede ser difícil ser compasivas y relacionarse con los sentimientos de insuficiencia que otras mujeres tienen respecto a sus cuerpos. En vez de la frustración y la desesperanza por sus cuerpos, tienen un sentido de orgullo personal y de juicio contra las que «no cuidan de sí mismas» o que no ejercen el autocontrol. O pueden encontrarse en el extremo receptor del juicio, cuando las mujeres que ven su figura naturalmente esbelta ponen los ojos en blanco y dicen: «¡Ojalá yo tuviera tu problema!» Una mujer que se inclina a lo atlético puede sentirse orgullosa de la forma en que rinde su cuerpo. Tal vez algunas féminas incluso utilizan sus cuerpos como una forma de ganar afirmación y superar inseguridades en otras áreas de sus vidas.

En algún momento en el tiempo, todos vamos a enfrentar los problemas del envejecimiento o enfermedad que afectarán la forma (apariencia) y la funcionalidad (rendimiento) de nuestros cuerpos. **Independientemente de tus sentimientos actuales acerca de tu cuerpo, ya sea que estés contenta, orgullosa o desanimada, no puedes permitirte el lujo de depositar tu confianza en él, en la forma ni en la funcionalidad, porque ambas se desvanecen y un día te fallarán.** Es importante abordar este tema con una mente abierta, porque las manifestaciones de cuestiones relacionadas con el cuerpo son más insidiosas y sistémicas que lo que actualmente podemos reconocer.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Cuáles son las tres palabras que utilizarías para describir tu cuerpo?
2. ¿Cuáles son las tres palabras que utilizarías para describir los cuerpos de algunas de tus amigas?
3. ¿Son las descripciones de ti misma mejores o peores que las descripciones de tus amigas? ¿Por qué? Discutir en grupo.
4. ¿Cómo recibes tú los elogios de parte de los demás? ¿Es tu respuesta diferente cuando recibes elogios sobre tu apariencia frente a elogios sobre tu carácter? ¿Qué tipo de elogios valoras más?
5. ¿Te identificas como más contenta o más frustrada con tu cuerpo? ¿Por qué?
6. ¿Con qué aspecto de tu cuerpo luchas más: la forma (apariciencia) o la funcionalidad (rendimiento)?

HUMILDE DEPENDENCIA

Cuando comencé a estudiar este tema por primera vez, pensé que conocía las respuestas que encontraría, pero lo que no me di cuenta es que estaba abordando este tema con mis propias ideas y soluciones preconcebidas; pensé que la Escritura confirmaría mis opiniones. No obstante, con el tiempo, el Señor reveló mi arrogancia y sacó a la luz el pecado dentro de mi propio corazón. El tema de la imagen corporal y el cuerpo es complejo. No es tan fácil como cubrir tu espejo o aceptarte tal como eres, y tenemos que resistir la tentación de prescribir soluciones, ya sea excesivamente simplistas o demasiado rígidas.

Un tema de esta naturaleza requiere una mente abierta y un espíritu de humildad. Es posible que lo que hemos enseñado y

practicado en los últimos años puede no ser cierto. Las Escrituras deben ser nuestra guía y cimiento si esperamos encontrar claridad y libertad. Aunque la Biblia no proporciona orientación específica con respecto a dietas, ejercicios y el cuidado personal en general, sí tiene mucho que decir acerca de cómo una mujer que sigue a Cristo debe pensar, sentir y actuar respecto a su cuerpo. Dios nos ha dado todo lo que necesitamos para vivir una vida conforme a Su ley (2 Pedro 1:3). Por lo tanto, abordaremos las Escrituras con humilde dependencia y confianza a medida que buscamos claridad a través del Espíritu Santo y acuerdo bíblico con respecto a lo que significan nuestros cuerpos para el Señor y, en consecuencia, cómo debemos cuidar de ellos.

A lo largo de este estudio vamos a someternos a las Escrituras, en lugar de hacer que ellas se sujeten a nosotras. Es importante resistir la tentación de decir más que la Escritura sobre este tema. Esto puede frustrar a aquellas de nosotras que queremos una solución rápida o una fórmula sencilla, ya que nos deja en una situación de tensión en la que tenemos que buscar al Señor a través de las Escrituras, el Espíritu Santo y el acuerdo bíblico con respecto a lo que parece ser un fiel mayordomo de nuestros cuerpos. Esto no significa que la ciencia, la sociedad, la cultura y los médicos no tienen nada de valor para ofrecernos. Por el contrario, Dios está obrando en este mundo, a través de los creyentes y no creyentes, por el bien de la Tierra. Él utiliza los avances de la ciencia, la sabiduría de la cultura y el conocimiento que hemos adquirido a través del estudio del cuerpo para ayudarnos en el cuidado de las necesidades de toda la humanidad. Por lo tanto, podemos reconocer que la ciencia y los médicos pueden tener mucho que decir sobre este y muchos otros temas. Nuestro trabajo es tomar lo que aprendemos de ellos y

examinarlo según la Palabra de Dios, mirándolo a la luz de Su verdad y permitiendo que las Escrituras determinen si una cosa es verdadera, sabia, prudente, buena para nosotras, buena para los demás y si glorifica a Dios.

IMPACTO CULTURAL

Las mujeres en la cultura occidental se ven inundadas con las imágenes de los cuerpos ideales que presentan los medios, ya sean altos y delgados o voluptuosos y sensuales. En su documental *América la Bella*, Darryl Roberts estima que el adolescente promedio está expuesto a 3,3 horas de revistas, 7,6 horas de Internet y 10,6 horas de televisión por semana.² Estas imágenes cuidadosamente construidas nos persuaden a creer en la mentira que aparece en la portada de todas las revistas, vallas publicitarias, televisión y pantalla de cine. Y con la introducción de los medios de comunicación social, es más fácil que nunca compararse con las mujeres de todo el mundo. No importa qué tan vigilante seas para protegerte de los ideales poco realistas retratados, ellos son ineludibles.

Somos responsables de cómo respondemos a estas imágenes, pero no podemos negar el impacto que tienen sobre el tiempo y la exposición permanente. Roberts citó un caso llevado a cabo en Fiji por la Doctora Anne Becker, socióloga de Harvard. La Doctora Becker visitó Fiji en 1982 antes de que ahí llegara la televisión occidental y encontró que un cuerpo más grande era el estándar de valor para las mujeres en ese momento. Una mujer más grande indicaba fuerza, salud y capacidad, lo cual era muy importante en esa sociedad; *su cuerpo reflejaba las necesidades de la comunidad*. Sin embargo, cuando los programas de televisión occidentales, como *Melrose Place* y *Beverly Hills 90210* se introdujeron en 1995,

todo eso empezó a cambiar. Después de tres años de exposición a estos programas, el once por ciento de las jóvenes admitieron que vomitan para controlar su peso, el uso de drogas entre adolescentes y el embarazo fueron en aumento, y también aumentó la falta de respeto de la autoridad en general. La Doctora Becker llegó a la conclusión de que en solo tres cortos años, siglos de tradiciones culturales se habían deshecho.

Si bien este tema está generalizado en nuestra sociedad occidental, existen estándares de belleza que rigen todas las culturas. En países como la India, Tailandia y algunas partes de África, tener la piel más clara está asociado con la riqueza y ha provocado un aumento en la industria de la crema para aclarar la piel. En Mauritania hay «granjas de grasa», no para adelgazar a las mujeres sino para engordarlas, porque las mujeres más grandes se consideran más atractivas.³ En Corea del Sur más mujeres se están sometiendo a cirugía plástica para agrandar sus ojos, haciendo que parezcan más occidentales. En Etiopía las jóvenes se cortan la piel una y otra vez con el fin de desarrollar cicatrices en patrones intrincados con el objetivo de atraer un marido. Y en Irán, las vendas de las cirugías de nariz se admiten como insignias de honor a medida que las mujeres se embarcan en la búsqueda final de la belleza y la riqueza.⁴

Es fácil ver que, en todo el mundo, la búsqueda de una mujer por una imagen, belleza, significado y aprobación llega a un costo muy alto. No obstante, esto ni siquiera comienza a tomar en cuenta el número de mujeres que sufren de trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, las que sufren de obesidad mórbida, los millones de mujeres que se someten a un sinnúmero de procedimientos electivos para alterar su apariencia, las esclavizadas a sus

rutinas de gimnasio y regímenes de dieta, la mujer en frenética búsqueda de las fórmulas correctas y cremas antiarrugas, féminas que se automedican a través de los alimentos y las que sufren en silencio la sensación general de descontento e insuficiencia.

No hay escases de asesoramiento y recetas dentro de nuestro mundo de hoy. Si tú tienes un problema, alguien tiene una solución, algo que decir, una promesa que ofrecer o un producto que vender. Todo el mundo cree que tiene la dieta adecuada, la forma correcta de ejercicio, la pastilla indicada. Las dietas de moda y las nuevas tendencias en el ejercicio están disponibles a montones. Los mensajes de nuestra sociedad son fuertes y claros: necesitas perder peso, ponerte en forma, borrar los signos de envejecimiento y las arrugas en la cara y desarrollar un abdomen duro como una piedra. *Estamos tan desorientadas por la multitud de mensajes que nos bombardea, que es difícil saber cómo definir un cuerpo y una imagen corporal sana.*

Las dos voces dominantes que hablan de este tema son la cultura pop y la cultura religiosa. La cultura prevaleciente a menudo tiene una perspectiva obsesiva hacia el cuerpo, mientras que muchas culturas basadas en la fe marginan la importancia del cuerpo, centrándose en los asuntos «superiores» del alma. Mientras que ambas pueden contribuir positivamente, por sí mismas ofrecen puntos de vista incompletos y contradictorios que dejan a las mujeres luchando por encontrar la libertad en esta área de sus vidas. A continuación algunas de las ideas más comunes presentes en cada una:

<i>Mensajes en la cultura pop</i>	<i>Mensajes en la cultura religiosa</i>
«Ser delgada está de moda»	El cuerpo no es importante; da lo mismo
«Ya no se llevan las flacas, sino las fuertes»	Cuidar de tu cuerpo es egoísta
«Las mujeres de verdad tienen curvas»	El cuerpo de una mujer seduce a un hombre al pecado
La perfección es la meta/el estándar	El hombre interior es todo lo que importa
La perfección es alcanzable	Centrarse en la apariencia externa es vanidad
Tú tienes derecho a la belleza	La belleza es irrelevante/debe ser rechazada
El cuerpo se eleva a la exclusión del alma	El alma se eleva a la exclusión del cuerpo
Tu imagen determina tu valor	Tu imagen determina tu espiritualidad (es decir: una persona saludable es más espiritual; una persona modesta/mal vestida es más espiritual)
El ejercicio y la dieta prolongarán tu vida	El cuerpo no está destinado a ser conservado
La juventud es más valorada	La sabiduría es más valorada

Al observar estos mensajes contradictorios, es obvio por qué tenemos tantos problemas para manejar esta área de nuestra vida. Los mensajes que escuchamos regularmente son contradictorios en el mejor de los casos y en el peor son desorientadores. Esto hace que sea un reto para una mujer que sigue a Cristo saber cómo se debe pensar, cuidar y sentir acerca de su cuerpo. Podríamos continuar presentando ideologías excesivamente simplistas y de autoayuda como la autoaceptación y autoafirmación. Podríamos responder a los ideales culturales de belleza boicoteando, influenciando y asumiendo una actitud desafiante, alardeando que los demás necesitan apreciarnos tal y como somos. O podríamos adoptar una mentalidad de víctima, creer que somos solo las desafortunadas receptoras de malos genes o que estamos estancadas en una sociedad que enfatiza demasiado la belleza física. *No obstante, todas estas soluciones están muy por debajo de la paz real y duradera, y la libertad disponible para nosotras como cristianas.*

ANTES DE SEGUIR ADELANTE, TENGAMOS TODO CLARO

Antes de seguir adelante debemos abordar un par de cuestiones. Si tú eres como yo, es muy posible que también tengas ideas/creencias preconcebidas sobre lo que es correcto, lo que es bueno, lo que está mal, lo que es mejor con respecto a tu cuerpo y cómo debes cuidar de él. O tal vez tienes expectativas poco realistas y vienes en busca de una solución que ningún estudio puede proporcionar. Del mismo modo, todas tenemos antecedentes y heridas reales en esta área. Muchas mujeres han sido moldeadas por el comportamiento y las actitudes que fueron modeladas por nuestras madres, abuelas, primas, amigas u otras mujeres importantes. Probablemente otras tantas se han visto afectadas por los padres y otras figuras masculinas importantes. Algunas mujeres todavía llevan las cicatrices de las palabras irreflexivas y desagradables de los demás. Cualquier apodo que te pusieron, toda palabra dañina que te lastimó, estas palabras ayudaron a dar forma a cómo te ves a ti misma hoy. Estos antecedentes y estas heridas causan que muchas mujeres se protejan o promocionen a sí mismas de una manera que puede hacer que sea prácticamente imposible que otras personas hablen a sus vidas con respecto a sus cuerpos. Así que antes de seguir adelante, es importante que nos tomemos un tiempo para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Qué heridas e inseguridades estás trayendo a este estudio?

¿Cómo podrían las heridas del pasado cegarte a tu propio pecado en esta área?

¿Qué ideas preconcebidas sobre el cuerpo y el cuidado del cuerpo estás trayendo a este estudio?

¿De qué manera estás actualmente esclavizada en tu propio pecado y paralizada para avanzar hacia la ayuda y la sanidad?

¿Qué expectativas tienes de este estudio? ¿Son realistas las expectativas?

¿De qué manera esperas crecer en el conocimiento, la comprensión y la práctica en lo que respecta a tu cuerpo?

En las próximas semanas, encomienda estas cosas en oración. En lugar de pedir al Señor que cumpla tus deseos y expectativas, pídele que transforme tus deseos para que coincidan con Sus deseos para ti. Del mismo modo, lleva tus heridas e inseguridades al Señor y pídele que traiga sanidad y la consolación que necesitas para seguir adelante y crecer.

¿POR QUÉ HACER UN ESTUDIO SOBRE EL CUERPO?

El autor de Hebreos dijo que debemos «quitarnos todo peso que nos impida correr, especialmente el pecado que tan fácilmente nos hace tropezar» para que podamos correr la carrera de la fe con paciencia (Hebreos 12:1 NTV). Una vida de fe requiere paciencia. No vamos a ser capaces de ser pacientes como seguidoras de Cristo si estamos enredadas en el pecado y los bagajes. Tanto la desesperación como el orgullo por su cuerpo abrumarán a una mujer, la distraerán de la meta, dificultarán que avance hacia adelante con fe y obediencia al Señor y en el servicio a los demás. **Como mujer cristiana, cómo piensas y te preocupas por tu cuerpo es un tema de discipulado y crecimiento en madurez espiritual.** Es importante señalar aquí, sin embargo, que la forma en la que cuidas tu cuerpo no tiene nada que ver con la aceptación y el amor de Dios por ti. *Eres salva por gracia mediante la fe en Jesucristo.*

Dios te salvó por Su gracia cuando creíste. Y no tienes

ningún mérito en eso; es un regalo de Dios. La salvación no es un premio por las cosas buenas que hayamos hecho, así que ninguno de nosotros puede jactarse de ser salvo. Pues somos la obra maestra de Dios. Él nos creó de nuevo en Cristo Jesús, a fin de que hagamos las cosas buenas que preparó para nosotros tiempo atrás.

~ Efesios 2:8-10 NTV

El modo en el que te sientes acerca de tu cuerpo y si cuidas o no de él, no tiene relación con lo que eres en Cristo. Tú eres plenamente aceptada por Dios a causa de la justicia de Cristo, no con base en tu propio desempeño. Sin embargo, cómo te sientes acerca de tu cuerpo y si cuidas o no de él puede determinar la medida de la alegría que experimentas en esta vida, así como puede obstaculizar tu crecimiento en madurez espiritual y tu eficacia para el reino de Dios.

El libro de Proverbios con razón nos advierte que «delante de cada persona hay un camino que parece correcto, pero termina en muerte» (Proverbios 14:12 NTV). El tema de nuestro cuerpo es sensible y profundamente personal, pero es un tema que debemos abordar. Si hemos de encontrar la verdadera libertad y la esperanza, entonces debemos estar dispuestas a que nuestro propio pecado, la idolatría, las debilidades e ideas preconcebidas sean expuestas. El verdadero problema no es cómo nos vemos, nuestro peso, si somos jóvenes o mayores, altas o bajas, de constitución grande o pequeña. *El verdadero problema es el pecado y la forma distintiva en la que se manifiesta en la vida de una mujer y cómo ve ella a Cristo para liberarla del cautiverio de ese pecado.* Nuestro objetivo no es el de identificar una solución específica de salud o buen estado físico. **El**

objetivo de este estudio es el de ayudarnos a aprender por qué el cuerpo es importante para el Señor y cómo debemos cuidar de los cuerpos que nos ha confiado para que podamos cumplir Sus propósitos.

Por lo tanto, emprendamos este estudio como el salmista que oraba diciendo: «Exámíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce los pensamientos que me inquietan. Señálame cualquier cosa en mí que te ofenda y guíame por el camino de la vida eterna» (Salmos 139:23–24 NTV).

Preguntas para reflexionar

1. En el estudio de Fiji, la Doctora Becker encontró que la norma valorada por el cuerpo de la mujer de Fiji reflejaba las necesidades de su comunidad. ¿El ideal occidental para el cuerpo de una mujer refleja las necesidades de la comunidad? ¿Por qué sí o por qué no? Discutir en grupo.
2. ¿Cuán atenta estás tú de tu cuerpo o apariencia? ¿Con qué frecuencia pasa por tu mente?
3. ¿Cómo definirías la belleza? Discutir en grupo.
4. ¿Qué ganancia esperas obtener a través de este curso?