

La tiranía de la imagen

CAROLINA DE LOS RÍOS
(UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES - ARGENTINA)



Reseña de Tejeda Díaz, Ysabel Noemi, *Culto al cuerpo: Las tensiones entre la salud y la apariencia*, Bogotá, Editorial Aula de Humanidades, 2025, 182 pp.

Recibida el 5 de noviembre de 2025 –
Aceptada el 10 de febrero de 2026

La búsqueda del bienestar físico y la salud también puede volverse dañina. No sólo tenemos que cuidarnos de los problemas ampliamente conocidos, como la obesidad, la anorexia o el sedentarismo, sino también de la imposición social por alcanzar cierto estándar de belleza y salud. La obsesión por la búsqueda de un cuerpo perfecto, aún en nombre de la salud, termina a menudo empeorándola. En su libro "Culto al cuerpo", la Dra. Ysabel Noemi Tejeda Díaz nos propone reflexionar acerca del culto al cuerpo y la sobrevaloración de la apariencia física. Con este libro, intenta concientizar a la población acerca de los peligros de la obsesión por adecuarnos a los estándares de belleza y salud que a menudo tienen un efecto negativo en la salud física y mental. La Dra. Tejeda tiene un doctorado en filosofía pero además es médica, investigadora y profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, República Dominicana. En 2023 presentó su tesis titulada "Aproximaciones fenomenológicas del culto al cuerpo" en la Universidad del País Vasco, España.

El culto al cuerpo es un conjunto de ideas y de prácticas. En resumen, consiste en ver al cuerpo como mero accesorio que moldeamos y trabajamos para que se ajuste a ciertos estándares, a menudo arbitrarios. Se sobreestima la imagen y se idealiza la belleza. En consecuencia, se modifica el cuerpo mediante dietas, ejercicio o tratamientos cosméticos y quirúrgicos para crear una apariencia que se ajuste a los estándares de belleza del momento. El cuerpo se vuelve un objeto de mercado donde se plasman las últimas tendencias. Al mismo tiempo, el culto al cuerpo vincula las características de la persona (incluso su valor y moralidad) a su apariencia, y estigmatiza a quien no trabaja sobre su cuerpo. Como es de esperar, esto tiene

importantes consecuencias en nuestra dinámica cotidiana y en cómo vivimos nuestro cuerpo.

En este libro, la Dra. Tejeda entreteje de manera singular la perspectiva fenomenológica con un punto de vista médico y sociológico, ampliando el alcance de sus reflexiones acerca del cuerpo y enriqueciendo el análisis. Se trata de un texto que invita a la reflexión y lo logra sobremedida.

No sólo presenta los puntos centrales del culto al cuerpo, sino que abre caminos para continuar pensando estos temas y nos recuerda la importancia de reflexionar sobre este fenómeno sociocultural que nos afecta cotidianamente, pero que casi siempre pasa desapercibido y es normalizado por una sociedad que rara vez lo pone en tela de juicio. En este caso, no se trata exclusivamente de un interés académico, sino que están en juego nuestra salud y bienestar, tanto físico como psicológico.

El primer capítulo ofrece un panorama general de la noción de corporeidad en la fenomenología, a partir de las reflexiones de Husserl y Merleau-Ponty. En particular, resulta relevante destacar la concepción del cuerpo como un todo integral, como algo más que la mera suma de sus partes, lo cual, como veremos, contrasta con la perspectiva del cuerpo promovida por el paradigma del culto al cuerpo. Para Tejeda, los significados del cuerpo se pueden resumir en tres puntos. El primero es el cuerpo como escenario y superficie de expresión de las posturas, deseos y miedos del ser humano. Un ejemplo de esto, según Tejeda, es el tatuaje entendido como medio de expresión escrita y/o gráfica que indica posesión y autonomía, es decir, el tatuaje es visto como una forma de expresar la libertad sobre el propio cuerpo. El segundo es la fundamental proyección para el otro, el ser para los demás, el lugar de comunicación

con el otro y como medio de reconocimiento del otro. Comunicación que es posible incluso sin palabras o gestos, como cuando, según la forma en que elegimos vestirnos, peinarnos o maquillarnos, los demás pueden saber algo acerca de quiénes somos sin que haga falta decirlo. El tercer punto es el cuerpo como fuente de intervención humanizante en el mundo y como el origen de la identidad cultural del ser humano.

A continuación, destaca la constante atención del sujeto a su cuerpo y cómo la sociedad tiene un referente ideal estético sin ser consciente de que se trata de una cultura cosificadora, especialmente para las mujeres. La autora también nos presenta diferentes aspectos a tener en cuenta al pensar estas cuestiones. Entre ellos, los estándares de belleza como esclavizantes y generando sentimientos de no aceptación del propio cuerpo. La sobrevalorización de la imagen corporal tiene importantes consecuencias en los hábitos de las personas, como la alimentación y el ejercicio, pero también motiva tratamientos cosméticos y la utilización de fármacos, e incluso el sometimiento a intervenciones quirúrgicas. Estos comportamientos se ven potenciados además por el hecho de que la sociedad vincula el aspecto físico con el valor social de la persona, lo cual a su vez ha favorecido el desarrollo del culto al cuerpo.

En el segundo capítulo, llamado "Fenomenología y sociología del cuerpo", la Dra. Tejeda comienza por profundizar un poco más en la concepción del cuerpo de Merleau-Ponty, pero también incorpora la perspectiva husserliana con respecto al método fenomenológico, las determinaciones noético-noemáticas de la conciencia intencional y la constitución del cuerpo propio. Es crucial entender al ser humano como un ente encarnado que experimenta una experiencia doble: es objeto y sujeto a la vez.

Al mismo tiempo, no estamos en un vacío sino interconectados con nuestro entorno: un mundo de objetos y otros sujetos, entre los cuales no es posible trazar una línea de diferenciación tajante. El contexto, explica la autora, tanto en forma de la sociedad en la que nos encontramos como la propia historia y cómo nos han criado, tienen gran incidencia en el valor del cuerpo y en la unidad entre el sujeto y su cuerpo. En tanto es sujeto, el cuerpo se vive como activo, libre y autónomo, pero como objeto, al ser al mismo tiempo un cuerpo orgánico, se vive como algo pasivo que siente, padece y, en particular, es observado.

Pero Tejada no se limita a describir el cuerpo desde la fenomenología sino que también lo aborda desde la perspectiva sociológica, en particular, recurriendo al sociólogo francés David Le Breton. Los entramados sociales impregnan al cuerpo de simbolismos y subjetividades sobre la base de un sistema de sentido y valores. Desde este punto de vista, se entiende el cuerpo como fenómeno social y cultural: “es a partir del cuerpo que emergen y trascienden las significaciones de la existencia individual y colectiva de los sujetos. Constituye el marco de relación del ser con el entorno en que habita” (p. 45). El cuerpo como presencia en el mundo consiste en un aspecto crucial de la identidad individual y colectiva. La Dra. Tejada entiende que el cuerpo es el espacio donde nos mostramos para que los demás nos interpreten.

Ahora bien, el culto al cuerpo no sólo sobrestima la imagen sino que pone un valor desmedido en la juventud. En el mundo moderno, explica Tejada, el mero cuerpo tiende a verse como el vestigio de una humanidad ya obsoleta y se vale de recursos tecnológicos que registran todas sus métricas con el objetivo de perfeccionarlo, para ser más eficientes en el ejercicio, más sanos

y más longevos. La tecnología viene a ser un recurso para intentar desacelerar este proceso natural del cuerpo que es envejecer. Pero esta búsqueda constante de perfección reduce al sujeto a su cuerpo objetivo.

El culto al cuerpo tiene importantes consecuencias en la dinámica cotidiana al fomentar una cultura del ego, dominación y consumo en nombre de la salud y el bienestar físico. Es importante destacar que, como explica Tejada, la idea de automejora de la imagen corporal es favorecida y motivada por el entorno, por la estructura social del sujeto. Y la sociedad actual, según la autora, ve al cuerpo como un símbolo estético, promueve la delgadez, la vigorosidad y la longevidad a cualquier costo. El culto al cuerpo reduce al individuo a su aspecto físico, e incluso deduce el valor moral del individuo de su apariencia, de cómo modifica y trabaja su cuerpo, y lo estigmatiza si no lo hace.

Por otro lado, la misma medicina objetiviza el cuerpo, advierte Tejada. Los diferentes servicios de salud fragmentan el cuerpo: el oftalmólogo sólo trata los ojos, el dermatólogo sólo se ocupa de la piel, etc. Así, se deja de lado una atención integral, lo que, según la autora, constituye una fractura ontológica derivada de la objetivación del individuo, quien no es considerado como un ente bio-psico-social. Es decir, no se ve al individuo como un todo integrado, sino como la mera suma de sus partes.

A continuación, la autora deja en claro la importancia de los sentidos en la experiencia corpórea. No sólo son necesarios en la percepción, sino que definen cómo vivimos el mundo, cómo éste nos atraviesa y nos cambia constantemente. Entre el sujeto y el mundo, no hay una separación clara ni un quiebre, sino que se trata de una continuidad sensorial permanente. Pero, a su

vez, debemos tener en cuenta el aspecto social: "Desde las reflexiones de David Le Breton, cada sociedad construye una organización sensorial que establece las pautas en cuanto a cómo los sujetos se apropian de las informaciones a través de los sentidos." (p. 48). Y el sujeto, que incluso toma consciencia de sí a través del sentir, vive su existencia atravesado por esas resonancias perceptivas y sensoriales. La percepción se ve condicionada por la subjetividad del individuo, pues el aspecto educacional y cultural influyen en gran medida el conjunto de significados acerca del mundo, los cuales a su vez determinan la percepción. Dos sujetos de culturas muy diferentes tendrán probablemente interpretaciones diversas de los mismos objetos o eventos. Esto se debe, según la Dra. Tejeda, a la educación de los sentidos que ha recibido cada uno. Agrega la autora, que podemos además inferir que esta educación determina incluso su comportamiento alimentario.

En la siguiente sección, Tejeda se ocupa de la relación entre imagen corporal, sociedad y cultura. A este respecto, el modelaje es clave en la difusión de los estándares de belleza, que llegan masivamente a la población, pero en particular a adolescentes y adultos jóvenes, quienes idealizan los modelos corporales que ven en publicidades, televisión y redes sociales. Los patrones estéticos que celebran las tallas delgadas, vinculan la delgadez a la belleza, pero también a los logros y a la capacidad de autocontrol. Mientras que a su vez se estigmatiza a los individuos con desnutrición por exceso—es decir, obesidad— y se los trata como faltos de autocontrol y disciplina. El culto al cuerpo impone la delgadez como objetivo, como ideal y modelo corporal a perseguir, y quienes no lo hacen son considerados vagos o incapaces. Y en esa búsqueda, se recurre a múltiples suplementos

alimenticios y fármacos que prometen ayudarnos a lograr el cuerpo deseado. Aunque, como señala la Dra. Tejeda, a menudo carecen de sustentación científica. Aun así, la publicidad, que difunde los estereotipos del culto al cuerpo, los mantiene constantemente en el foco de atención. Podemos poner como ejemplo el gran interés actual en la proteína por encima de los demás macronutrientes y los numerosos productos que se promocionan como una buena fuente de ella, aún cuando no contienen un porcentaje muy significativo si miramos bien la etiqueta nutricional.

La preocupación desmedida por alcanzar un cuerpo "perfecto" se vincula además, según Tejeda, con un comportamiento individualista y narcisista. Las acciones de un sujeto influenciado por la perspectiva del culto al cuerpo responden constantemente a su preocupación por su aspecto y por cómo es percibido por los demás. Pero la autora aclara que este tipo de narcisismo no constituye casos aislados o accidentales. Se trata más bien de un fenómeno social y cultural relacionado con el marcado individualismo de la sociedad actual, en la que se fomenta la competencia por sobre la cooperación. Asimismo, Tejeda destaca la influencia de las nuevas tecnologías y el consumismo. En la sociedad del hiperconsumo, se pueden asumir posturas egocéntricas y se desarrolla un creciente neonarcisismo que encuentra su espacio en el cuerpo mismo, el cual adorna y retoca. Esto, según la autora, orienta a los sujetos que adoptan la postura del culto al cuerpo a asumir que se tiene un dominio corporal perfecto mediante la disciplina, el control alimenticio, el ejercicio y el cuidado estético. Se refuerza así el ideal de belleza y se establecen varias dicotomías como: aceptable e inaceptable, gordo y flaco, bello y feo, o joven y viejo. Esto incide

directamente en la socialización y la autoestima de los individuos que participan de esta dinámica cotidiana.

Por otra parte, el culto al cuerpo, explica Tejeda, puede provocar una distorsión perceptiva de la propia imagen corporal, que puede derivar en trastornos alimenticios graves como la anorexia. Cómo percibimos nuestro propio cuerpo tiene también grandes consecuencias no sólo en la autoestima sino también consecuencias emocionales: la imagen corporal incluye experiencias de placer o displacer, satisfacción o disgusto, e incluso rabia, impotencia y frustración. Todo esto también tiene efectos en la conducta, como la comprobación y el ocultamiento de algunas partes corporales.

En contraste con la idea de belleza del culto al cuerpo, la Dra. Tejeda entiende que la belleza real aparece en cosas como la empatía, el autoconocimiento, y las relaciones con otros. La belleza está, para ella, en vivir en armonía con el entorno, en paz y tranquilidad con los demás. En contraste, el culto al cuerpo a menudo provoca el descuido de las relaciones interpersonales.

Ahora bien, es precisamente esa búsqueda excesiva del cuerpo ideal la que fomenta el consumo desmedido, explica Tejeda, incluso cuando existen riesgos para la salud a largo plazo. Tenemos el reciente ejemplo del Ozempic, la nueva droga que garantiza la pérdida de peso en tiempo récord. De moda y viral en redes, muchas personas hacían todo lo posible para conseguirla aún antes de que se comprobaran sus efectos secundarios. Y ni hablar de las intervenciones quirúrgicas para cambiar el color de los ojos. El culto al cuerpo convierte al cuerpo y a sus cuidados en un negocio, y la preocupación por la apariencia física conduce al consumo, a menudo excesivo o, como mínimo, innecesario.

Tejeda llama la atención, además, sobre cómo el culto al cuerpo está tan arraigado en la sociedad que invertimos muchísimo más dinero en cirugía estética y medicamentos hormonales que en encontrar la cura contra enfermedades como el Alzheimer. Se está poniendo a la imagen corporal por sobre cosas tan importantes como las funciones cognitivas. Como advierte María Vera, si seguimos así, "la población será de adultos mayores esbeltos y vigorosos, pero sin memoria" (p. 63).

El capítulo 3 se enfoca en las prácticas alimentarias en el contexto del culto al cuerpo. La alimentación, esencial para la existencia humana, es también una práctica sociocultural. La ingesta de alimentos no es sólo una fuente de nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Más allá de la biología, este acto está cargado de significaciones culturales. Cosas como qué comemos, dónde, con quién, o quién come qué cosa, reflejan normas y valores sociales. Para ver esto en acción sólo basta con ir a una comida de amigos con una ensalada. Las reacciones de cada uno te dirán mucho del tipo de personas que son y a qué grupos pertenecen. Hay ciertas normas y rituales alrededor de la alimentación, a menudo no dichas, que nos dicen qué es apropiado en cada contexto. Para la mayoría, por ejemplo, un sábado a la noche no es un momento para comer sano, sino para "darse un gusto", para comer todo lo que no nos permitimos en la semana.

Pero claro que para cuidarnos es necesario ser conscientes de nuestra alimentación. Es muy importante, ya que una buena dieta aporta a nuestro bienestar y salud. El problema del culto al cuerpo no es que seamos cuidadosos con lo que comemos, sino que el peligro está en cosas como la demonización de ciertos alimentos, es

decir, el asignar valores morales a ciertos alimentos que son “buenos” y otros “malos”, la obsesión por las calorías y evitar lo ultra-procesado o la restricción excesiva. Uno de los graves problemas en la actualidad, como explica la Dra. Tejada, son los consejos y planes alimenticios de personas sin los conocimientos médicos necesarios, como *coaches* de vida o entrenadores personales.

Además, el enfoque del culto al cuerpo lo que busca, más que la salud por sí misma, es la apariencia saludable. Como explica Tejada, aunque el cuidado del cuerpo siempre ha sido importante y necesario a lo largo de la historia, en las últimas décadas se ha enfocado no sólo en lograr una vida longeva, sino en mantener la apariencia juvenil. Lo más importante en el culto al cuerpo es la imagen corporal.

Asimismo, el comportamiento alimentario del sujeto se ve enormemente influenciado por su contexto, tanto en el seno familiar como en el entorno social: “la vivencia del propio cuerpo se constituye en una forma de expresión que transmite la historia construida en torno al comportamiento alimentario y las dinámicas instaladas en la cotidianidad del sujeto” (p.72). El culto al cuerpo tiene imaginarios que celebran o excluyen y discriminan en base a ciertos estereotipos físicos y estándares de belleza. Y cuando no se logra la apariencia ideal, se ve afectada la autoestima del individuo, derivando a menudo en severos trastornos alimenticios. Así, explica Tejada, lo social tiene una influencia enorme en el comportamiento alimenticio individual y el grado de autoestima del sujeto. Cómo éste se siente percibido por los demás condiciona su alimentación adecuada, en cantidad y calidad.

En el siguiente capítulo, titulado “El cuerpo como medio de expresión, discurso y significado”, la Dra. Tejada aborda el cuerpo desde el aspecto comunicativo valiéndose de la filosofía de Foucault. Como medio de presencia en el mundo, el cuerpo nos conecta con los demás individuos a través de la comunicación, ya sea discursiva o no. La autora define el cuerpo como un espacio de intercambio de subjetividades y de comunicación entre el sujeto y el mundo. Pero además, es idealizado de forma consciente, lo que conduce a ciertas acciones y rituales con el objetivo de alcanzar la imagen corporal deseada. El ejercicio, la utilización de cosméticos, el uso de ropa deportiva como símbolo de una vida activa, la ropa y accesorios que comunican cierto poder adquisitivo, etc., son maneras de expresar y de situarse en el mundo mediante el cuerpo.

Pero también entiende al cuerpo como sometido: “como dominante y, a la vez, dominado” (p. 94). El cuerpo es sometido en diferentes aspectos, y uno de ellos es el poder ejercido desde la salud por las modificaciones en la alimentación, según Tejada. El culto al cuerpo es también tirano e impone un cuerpo ideal que los sujetos deben aspirar a tener, y no tenerlo implica una falta de disciplina y auto-cuidado. Cuando el valor se pone en un estereotipo corporal, quien no lo tiene está en falta. Pero curiosamente, aunque esto deriva en una estigmatización de los sujetos que no tienen el tipo de cuerpo socialmente impuesto, las relaciones de poder entre individuos en el culto al cuerpo se corresponden con una admiración del sujeto no hegemónico hacia quienes coinciden con esa imagen corporal idealizada, explica Tejada. Además, quienes coinciden con los estándares socialmente impuestos son modelos y referentes idealizadores, lo cual establece también una relación de poder. Según la doctora, el

sujeto sumergido en las prácticas del culto al cuerpo ejerce poder sobre el individuo sometido que persigue alcanzar una imagen corporal similar. Pero, como señala la autora, el sujeto hegemónico no es tan diferente, pues al someter al otro a los cánones del culto al cuerpo, se somete también a sí mismo. Auto-sometido, el individuo hegemónico se dedica a hacer todo lo que está en su poder para seguir siéndolo. Se trata, empero, de una búsqueda constante de una belleza delimitada e impuesta socialmente que está destinada a, más tarde o más temprano, fracasar. Pero es natural la búsqueda constante de aceptación dentro del colectivo del que somos parte, como afirma Tejeda, y ello deriva en la preocupación por la imagen y cómo somos percibidos por los demás. Tampoco es casual que la apariencia se relacione con el estatus social así como con la identidad cultural.

En las páginas siguientes, la autora trata el tema del tatuaje y piercing en el marco de la comunicación. La modificación corporal no sólo expresa libertad y autonomía, sino que está además cargada de significado. El cuerpo es también un instrumento de reconocimiento social y algo que hacemos, según Tejeda, para los demás: "la modificación del cuerpo refleja una narrativa, la cual indica que es el propio sujeto quien decide el sentido de su existencia en el mundo" (p. 105). Así, el cuerpo nos permite también reafirmar nuestra individualidad dentro del colectivo. Pero, a la inversa, cuando el cuerpo no se ajusta a lo que se quiere expresar se convierte entonces en una fuente de sufrimiento.

En el ámbito del deporte, nos dice Tejeda, la victoria es también lograr el físico deseado, y el cuerpo puede volverse un gran símbolo de éxito: hemos logrado moldear el cuerpo a nuestro gusto. De allí también esa vinculación entre una buena apariencia física y el

valor de una persona: para el culto al cuerpo, el cuerpo gordo se debe simplemente a una falta de disciplina y holgazanería, mientras que una persona es exitosa cuando además cuida su físico.

En la sociedad del espectáculo, la abundancia de imágenes que muestran cuerpos ideales y la presión social para imitarlos han provocado el aumento de sujetos que dedican demasiado tiempo y recursos al cuidado del cuerpo, un consumo excesivo y una obsesión que pueden llegar a provocar trastornos en la conducta, advierte Tejeda. Aunque el sujeto inmerso en estas prácticas tiende a ser individualista, no hay que olvidar que "el culto al cuerpo no es solo una búsqueda personal, sino también un fenómeno sociocultural que refleja los valores y las normas predominantes en la sociedad" (p. 128). El individuo se ve influenciado por una cultura que sobrevalora la imagen, fomenta el consumismo y la competencia con los demás. Tejeda destaca al respecto el hecho de que la gente tiende a poner una desmedida importancia en cómo proyecta su imagen frente a los demás en redes sociales, valorando la apariencia por sobre la sustancia real. Una grave consecuencia de esta preocupación es que se prioriza la búsqueda de un cuerpo ideal por encima de la salud y el bienestar.

Por otro lado, la idealización de la belleza y glorificación de la apariencia tiene a su vez, explica Tejeda, un impacto negativo en las mujeres especialmente, ya que son objetivadas y se les imponen estrictos cánones de belleza, con frecuencia inalcanzables. Y ni hablar de cómo el estándar de belleza puede cambiar rápidamente. En un momento está de moda ser amplia de caderas y busto, y un par de años después se considera más atractiva la esbeltez y se hacen cirugías para remover los implantes colocados tiempo atrás. Podemos poner

como ejemplo de esto a celebridades como Kim Kardashian o Ariana Grande, quienes han tenido enormes cambios cosméticos y físicos a lo largo de sus carreras. Además, lo que se exige para ser atractivo a menudo combina características contradictorias, como la amplitud de busto y glúteos junto con la delgadez abdominal, lo que vuelve prácticamente imposible alcanzar el ideal de forma natural.

En el quinto y último capítulo, Tejeda reflexiona acerca de la relación entre la imagen corporal y el ciber mundo. La autora nos invita a pensar cómo las hiperconectividad de la era actual ha construido un ciberespacio donde el sujeto tiene acceso a una imagen virtual construida por él. Dispone de un "cibercuerpo", que Tejeda define como "la corporeidad envuelta en dispositivos que operan como prótesis tecnológicas en el ciber mundo" (p. 135). Esto tiene, por supuesto, consecuencias existenciales en el individuo como ser ontológico. Mediante la tecnología, se abren nuevas maneras de comunicarnos e interactuar con otros, pero también de comprender y construir la realidad misma.

El culto al cuerpo cosifica y objetiviza a los sujetos, generando una cultura de superficialidad y mercantilización del cuerpo, según la Dra. Tejeda. El cuerpo vende y se vende: el cuerpo ideal—prometen las industrias de la belleza y el fitness— puede alcanzarse mediante el consumo de sus productos y servicios. La autora destaca, además, el rol de los medios de comunicación y los *influencers* en el establecimiento del culto al cuerpo, al promover un ideal de belleza poco realista. Se utilizan herramientas digitales para ello, como el ciber-marketing, en términos de Tejeda, que explota nuestras inseguridades. Esto puede provocar el rechazo del propio cuerpo, así como

trastornos alimenticios y conductuales. Asimismo, las redes sociales facilitan la comparación del propio cuerpo con el de los demás, lo que puede provocar sentimientos de inadecuación y descontento.

La superficialidad y falta de consciencia forman un ciclo tóxico que perpetúa la insatisfacción, el descontento y la infelicidad. Pero el culto al cuerpo, explica Tejeda, es en realidad el reflejo de un problema más amplio: la obsesión por la apariencia, la cual fomenta en el sujeto posmoderno una sensación de vacío existencial derivada del hecho de que el ser humano es mucho más que mera apariencia. Esto es grave, además, porque sobrevalorar la imagen va en detrimento de otros aspectos como los atributos intelectuales o espirituales, afirma la autora.

Asimismo, las nuevas tecnologías ofrecen herramientas variadas para ayudarnos a cumplir con las demandas de rendimiento que exige el culto al cuerpo. Los avances tecnológicos que ofrecen importantes mejoras a la salud, también pueden ser utilizados de forma obsesiva en la búsqueda de la imagen corporal idealizada. Pensemos, por ejemplo, en los dispositivos que miden los pasos, calorías y la frecuencia cardíaca. Este constante registro de cada métrica, puede también volverse obsesivo y "el cuerpo propio se convierte en un constante motivo de búsqueda de perfección a través del uso de la tecnología" (p. 152).

Pero el culto al cuerpo no sólo afecta la salud física y mental, sino que, según Tejeda, también nos priva de algo esencialmente humano: "el fenómeno del culto al cuerpo se ha constituido en una patología de la postmodernidad, en tanto que el sujeto, al imbuirse en la mejoría del cuerpo tangible y su idealización virtualizada, descuida aspectos humanos intangibles, como la

autorreflexión, que enriquece el alma; es decir, los aspectos que nos hacen más humanos” (p. 165).

La Dra. Tejeda cierra su libro invitándonos a reflexionar sobre la posibilidad de perseguir un ideal social y humano, en contraste con aquel que impone el culto al cuerpo. También nos anima a considerar nuestra propia participación en este fenómeno y a adoptar una visión más humanista del cuerpo. En lugar de dejarnos arrastrar por la superficialidad de la imagen o la exigencia de alcanzar un estándar imposible, propone recuperar el sentido del cuidado genuino. Tomar conciencia de las prácticas que este culto fomenta nos brinda herramientas para mantener el delicado equilibrio de cuidar la salud sin caer en la obsesión, y atender el bienestar sin convertirlo en una carrera de control constante, de calorías contadas y pasos medidos por dispositivos que, al fin y al cabo, no pueden medir lo esencial.