



Vivimos en la era de la *imagen*. Una época donde una foto puede valer más que mil palabras, donde un “me gusta” se siente como una validación personal, y donde el espejo ha sido sustituido por la cámara delantera del móvil. En este contexto, los **selfies** y el **postureo en redes sociales** se han convertido en prácticas cotidianas, aparentemente inocentes, pero profundamente significativas cuando las analizamos desde una perspectiva teológica.

Este artículo busca acompañarte a reflexionar, con profundidad pero sin complicaciones, sobre qué papel juegan el ego y la vanidad en esta cultura de la autoimagen, y cómo podemos, como cristianos, vivir una vida auténtica, humilde y centrada en Cristo, incluso en el entorno digital.

□ 1. Breve historia del culto a la imagen: de Narciso al iPhone

Aunque los **selfies** son un fenómeno reciente, el problema que reflejan no lo es. La historia humana está plagada de episodios donde el hombre ha intentado adorarse a sí mismo. Desde el mito griego de **Narciso**, que se enamora de su propio reflejo en el agua, hasta los faraones y emperadores que mandaban esculpir su rostro en piedra como señal de poder y divinidad, el deseo de exaltar la propia imagen ha estado siempre presente.

Hoy, con la llegada de las redes sociales, este impulso ha alcanzado una nueva dimensión: **ya no basta con ser, ahora hay que parecer**. Lo que mostramos en Instagram, TikTok o Facebook se convierte en una especie de escaparate de nuestra vida, cuidadosamente editado y filtrado para generar admiración, envidia o aprobación.

Pero... ¿qué dice Dios de todo esto?

□ 2. Una mirada bíblica: ¿qué dice la Palabra de Dios?

La Sagrada Escritura nos ofrece una sabiduría milenaria, que sigue siendo vigente en la era digital. Veamos algunas claves:

“*No te conformes a este mundo, sino transfórmate por la renovación de tu mente, para que puedas discernir cuál es la*



“voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable y lo perfecto.”

(Romanos 12,2)

Esta exhortación de San Pablo nos invita a no dejarnos arrastrar por las modas, por las corrientes culturales dominantes, por las estructuras de pecado que el mundo presenta como normales. Y sí, esto incluye también las dinámicas superficiales de las redes sociales.

“El hombre ve lo que está delante de sus ojos, pero el Señor mira el corazón.”

(1 Samuel 16,7)

En el mundo digital, todo gira en torno a la *apariencia*, pero Dios no se deja engañar por filtros ni por poses. Él mira directamente el corazón, y lo que quiere de nosotros es sinceridad, humildad y verdad interior.

□ 3. Ego, vanidad y búsqueda de aprobación: ¿pecado o simple diversión?

La **vanidad** es uno de los vicios más antiguos y peligrosos. Se define como una estima desordenada de uno mismo, un deseo excesivo de ser admirado. En términos teológicos, está íntimamente vinculada al **orgullo**, que fue el pecado original de Lucifer: querer ocupar el lugar de Dios.

El Catecismo de la Iglesia Católica nos enseña:

“El pecado es una palabra, un acto o un deseo contrarios a la Ley eterna.”

(CIC 1849)



Cuando usamos las redes para **exhibirnos**, para generar envidia, para alimentar nuestro ego, estamos transgrediendo la ley del amor, porque nos ponemos en el centro a nosotros mismos, en lugar de poner a Dios y al prójimo.

Ahora bien, ¿es pecado tomarse un selfie? No necesariamente. Lo que cuenta es **la intención del corazón**. ¿Para qué lo haces? ¿Qué buscas al publicar esa foto? ¿Cuál es el fruto que produce en los demás?

□ 4. Las consecuencias espirituales del postureo

El postureo no es solo una exageración superficial. Tiene consecuencias profundas:

- **Debilita la humildad**, porque busca destacar por encima de los demás.
- **Alimenta la comparación**, que suele acabar en envidia o complejos de inferioridad.
- **Nos descentra de lo esencial**, porque prioriza la forma sobre el fondo.
- **Nos vuelve esclavos de la aprobación**, haciendo que nuestra autoestima dependa de los “likes”.

Jesús nos enseñó que **el que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido** (Lucas 14,11). El Reino de Dios es un Reino al revés: el primero es el último, y el mayor es el servidor.

□ 5. Guía práctica para una vida digital cristiana

A continuación, te propongo una **guía teológico-pastoral** para vivir de forma coherente tu presencia en redes sociales. No se trata de demonizar la tecnología, sino de **usarla como instrumento de evangelización, belleza y verdad**.

1. Examina tus intenciones antes de publicar

Pregúntate sinceramente:

- ¿Esto que quiero compartir busca dar gloria a Dios?
- ¿Estoy buscando aprobación o realmente quiero inspirar a otros?



- ¿Este contenido promueve valores cristianos o la vanidad?

2. Evita la autoidolatría

Recuerda que tu valor no está en tu imagen, ni en tu cuerpo, ni en tus poses. Tu valor está en **ser hijo de Dios**. No necesitas demostrar nada a nadie. Ya has sido redimido con la sangre de Cristo.

3. Practica el silencio digital

Dedica espacios de tu día a desconectarte, para **conectarte con Dios**. Las redes nos sobreestimulan y nos distraen de la oración, del prójimo, de la vida real. Jesús se retiraba a orar en soledad: haz tú lo mismo.

4. Promueve el bien, la verdad y la belleza

Usa tus redes para compartir:

- Palabras de fe y esperanza.
- Momentos auténticos, no fabricados.
- Obras de misericordia y testimonios de vida cristiana.

5. Haz examen de conciencia digital

Cada noche, pregúntate:

- ¿He usado hoy las redes para bien?
- ¿He caído en vanidad, juicio o envidia?
- ¿A quién he edificado con lo que he compartido?

Y si la respuesta no es buena, no te castigues: **confiesa, reza, y vuelve a intentarlo mañana**.

† 6. El modelo de humildad: Cristo crucificado

No hay mejor antídoto contra la vanidad que **contemplar a Cristo en la cruz**. Él, que siendo Dios, se despojó de su gloria (Filipenses 2,6-8), se humilló hasta lo más bajo, por amor



a nosotros. Su “selfie” fue el rostro desfigurado por los golpes, coronado de espinas, sangrante, sin filtros ni aplausos.

El cristiano está llamado a **reflejar ese rostro**, no el del narcisismo moderno. Y lo hacemos cuando vivimos con humildad, cuando servimos en lo oculto, cuando amamos sin buscar reconocimiento.

□ 7. Conclusión: sé luz, no espejismo

En un mundo lleno de espejos, Dios te llama a ser **ventana**. Que los que te miren vean a Cristo, no solo tu mejor ángulo. Que tus redes hablen de verdad, de fe, de vida. Y si alguna vez te tropiezas con la vanidad, recuerda que Dios no te condena, sino que te invita a levantarte y a volver a centrarte en lo esencial.

“Así brille vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos.”

(Mateo 5,16)

Tu rostro puede mostrar más que belleza: puede mostrar a Dios.

Y eso, hermano, hermana, vale infinitamente más que mil likes.