

ESPEJOS

El filtro perfecto en el país de las filas



Juan Daniel Chacolla Ibieta - Estudiante de comunicación social

25 de octubre de 2026 19:40 hrs.

Correo electrónico: jdaniel.cibieta@gmail.com

El otro día me crucé con un viejo amigo en la interminable fila para comprar gas en Villa Copacabana. Mientras cargábamos las garrafas para avanzar apenas dos metros sin saber si llegaría el camión, lo vi sacar su teléfono, aplicar un filtro cálido a la foto de un café que se había tomado días antes en Sopocachi y subirla a Instagram con la frase: "Fluyendo y vibrando alto, bendecido lunes". Nos miramos, soltamos una risa y seguimos esperando. La escena parece absurda, pero también resume una costumbre cada vez más común: intentar mostrar tranquilidad justo cuando la realidad nos exige paciencia, dinero y energía.

A ver, seamos sinceros: todos hemos sido ese amigo alguna vez. No te escribo esto desde un pedestal moral, sino desde el asiento de al lado en el minibus, con el celular en la mano y el pulgar cansado de deslizar la pantalla. El problema no es que usemos las redes sociales para compartir momentos felices o guardar recuerdos bonitos. El problema es que hemos construido una Bolivia paralela de pantallas perfectas para huir de nuestra compleja realidad cotidiana, y esa mentira colectiva nos está dejando emocionalmente quebrados, endeudados y más solos que nunca.

Pero vayamos a los hechos, porque esta esquizofrenia digital tiene números que asustan cuando los ponemos frente al espejo de nuestra economía. Según los últimos reportes de telecomunicaciones de la ATT y la plataforma global DataReportal, en Bolivia ya superamos los 7,5 millones de usuarios activos en redes sociales, donde TikTok, Facebook e Instagram son los reyes absolutos de nuestro tiempo libre. Sin embargo, cuando apagamos los datos móviles y miramos las cifras del Instituto Nacional de Estadística (INE), nos topamos con una pared de ladrillo: más del 80% de los trabajadores bolivianos sobreviven en la economía informal, sin seguro médico, sin estabilidad y peleando el pan del día a día. Esa es nuestra primera gran contradicción humana: en internet todos parecemos gerentes de nuestra propia vida, empresarios exitosos o viajeros incansables, mientras en la vida real hacemos malabares matemáticos en el mercado Rodríguez o en la feria 16 de

Julio para que el billete de cien bolivianos alcance hasta el viernes. No es optimismo lo que publicamos; es maquillaje de emergencia. La distancia entre ambas realidades no se resuelve con una publicación inspiradora ni con frases motivacionales. Tampoco significa que debamos renunciar a compartir lo bueno; significa reconocer que una pantalla no cuenta la historia completa de nadie.

Pero el bolsillo apretado no es lo peor; lo más grave está ocurriendo adentro, en nuestra cabeza, cuando nadie nos ve. Investigaciones recientes respaldadas por UNICEF Bolivia y estudios del área de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA) revelan que cerca del 60% de los jóvenes y adultos jóvenes en nuestras ciudades han experimentado cuadros de ansiedad, insomnio o sentimientos de insuficiencia directamente relacionados con el tiempo que pasan comparando sus vidas en redes sociales. Piénsalo un segundo, porque seguro te ha pasado: vienes cansado a las ocho de la noche, apretado en el minibus o atrapado en el tráfico pesado de la Ceja de El Alto, sintiendo que tu esfuerzo no rinde frutos. Abres el teléfono y ves a veinte conocidos brindando en un restaurante exclusivo de la zona sur, estrenando ropa en una discoteca o posando con un rostro perfecto en un viaje. La consecuencia humana es devastadora: asumimos que los únicos que estamos luchando somos nosotros, que nuestra vida real es un fracaso comparada con la película editada de los demás, y nos tragamos la angustia en silencio para no desencajar en el algoritmo. Detrás de cada fotografía puede haber cansancio, problemas familiares, incertidumbre laboral o simplemente un día normal que no aparece en la publicación. La comparación, sin embargo, no suele concedernos ese contexto.

Y por si fuera poco, esta obsesión por sostener el personaje digital nos está empujando a una trampa financiera de la que cuesta muchísimo salir. Si revisamos los informes de comportamiento crediticio de la Autoridad de Supervisión del Sistema Financiero (ASFI) junto a los análisis socioeconómicos de la Fundación ARU, notaremos cómo el endeudamiento en microcréditos al consumo y préstamos informales al menudeo ha crecido entre los sectores más jóvenes que buscan liquidez inmediata. No nos endeudamos únicamente para emergencias médicas o educación; hoy nos endeudamos para financiar la apariencia. Preferimos sacar un Iphone a crédito, pagar en cuotas las entradas para un festival de música o comprar ropa de marca con tal de subir diez historias de quince segundos que demuestren que "estamos bien". Lo lamentable es que hacemos todo este esfuerzo luciendo nuestra mejor sonrisa para desconocidos en internet, aunque el lunes por la mañana tengamos que escondernos de quien nos prestó dinero y desayunar té con pan duro. El problema se agrava cuando confundimos pertenecer con gastar y creemos que nuestro valor social depende de cuánto podemos mostrar. Así, una decisión tomada para recibir aprobación termina comprometiendo necesidades más importantes.

Ya sé lo que estas pensando en este preciso momento: "Pero hermano, con tanta crisis, falta de dólares, filas y peleas políticas en el país, las redes sociales son nuestro único escape sano para distraernos; además, para miles de bolivianos son la única vitrina gratuita para vender y sacar adelante sus emprendimientos". Y tienes toda la razón. Sería absurdo negar que TikTok o Instagram hoy le dan de comer a muchísimas familias que venden desde salteñas hasta ropa americana, o que un buen video nos saca una sonrisa cuando estamos teniendo un día difícil. Conviene preguntarnos si compartimos porque nos representa o porque esperamos que otros validen nuestra vida y nuestras decisiones. No siempre reconocemos esa diferencia. Pero ahí está precisamente la trampa mortal: una cosa es usar la red como herramienta de trabajo o entretenimiento, y otra muy distinta es hipotecar nuestra dignidad y nuestra paz mental para alimentar un escaparate falso. Cuando el filtro deja de ser un juego y se convierte en el único lugar donde nos sentimos valiosos, el escape deja de ser gratis y el precio lo pagamos con nuestra propia salud mental.

Al final del día, la vida nunca ha tenido música de tendencia de fondo ni recortes perfectos donde solo se ven los triunfos. La vida real en nuestro país huele a lluvia en el pavimento, sabe a sopa de maní caliente en una esquina fría, tiene ojeras de preocupación, facturas por pagar y también momentos especiales que no necesitan ningún like ni compartidos para valer totalmente la pena. La próxima vez que nos toque hacer fila por una garrafa de gas o sentir que el mes se nos hace demasiado difícil y largo, hagamos la prueba de apagar la cámara de nuestro celular y mirar a los ojos al amigo que tenemos al lado. Después de todo, cuando se acaba la batería del celular y se apaga la pantalla, ¿qué prefieres haber construido: un perfil envidiable para extraños o una vida honesta en la que no tengas que fingir para ser querido? ¿Qué vida vivirás tú ahora?