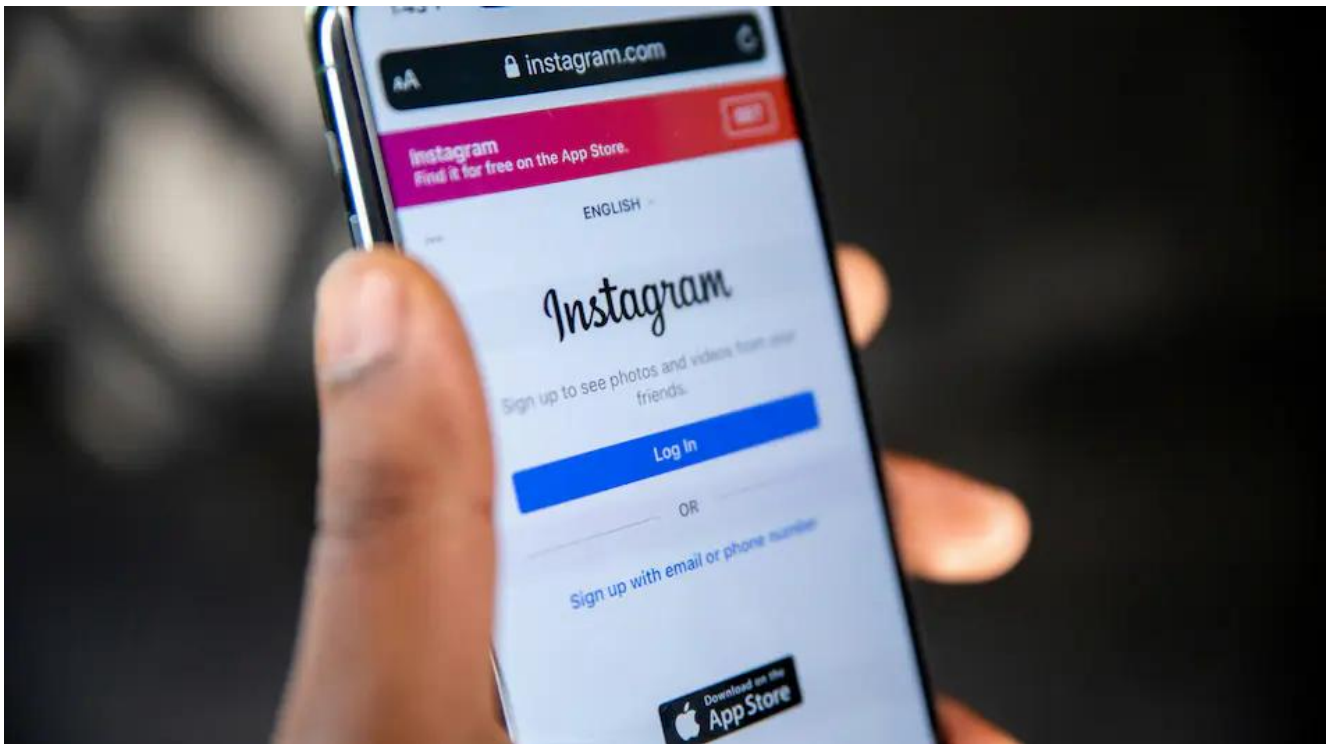


La nueva tendencia en las redes sociales: cómo ser “cool” en Instagram, según los jóvenes

11/11/2025



Desde que se popularizaron las redes sociales, las **tendencias** son cada vez más efímeras. Tanto que, muchas veces, ni siquiera vale la pena intentar seguirlas. Sin embargo, en Instagram se está dando un **fenómeno** que ya lleva bastante tiempo y al que muchos jóvenes ya decidieron sumarse.

La moda en cuestión fue bautizada como “**el fenómeno del cero posts**” y radica en la mutación cada vez más palpable de un contenido cotidiano y banal en los inicios de las redes sociales a un feed casi vacío en la actualidad.

Teniendo en cuenta que una década atrás lo común era toparse con fotos de comida o mascotas sin demasiada pretensión, ahora todas **las publicaciones -son cada vez menos- están**

producidas y buscan causar una imagen muy positiva entre los seguidores del usuario.

De este modo, **los posts ya no son diarios ni mucho menos y se planifican con mayor cuidado**, como si cada publicación formara parte de una estrategia personal de marca. La espontaneidad cedió lugar a la selección minuciosa: se eligen las mejores fotos, se editan los colores, se mide el momento exacto para subirlas y se acompaña todo con textos breves, emocionales o ingeniosos.

En lugar de mostrar la cotidianidad tal cual es, ahora se busca transmitir una versión idealizada de la vida.

Datos recientes confirman esta transformación. Un informe de Morning Consult revela que un 28% de los estadounidenses publica menos que hace un año. Entre la Generación Z, apenas un 18% asegura compartir contenido a diario.

La *BBC* también identificó la misma tendencia: un tercio de los usuarios globales reconoce que sube menos publicaciones que antes, con una caída notable entre los menores de 30 años.



Fotos producidas y escasas en Instagram. Foto: Unsplash
Este retraimiento tiene incluso un nombre propio. El “**Grid Zero**” describe la práctica de borrar todas las publicaciones y dejar los perfiles en blanco, una tendencia en auge entre jóvenes de la *Generación Z*. Adam Mosseri, jefe de Instagram, lo reconoció: los adolescentes prefieren hoy interactuar en mensajes privados o en Stories antes que en el feed público.

¿Por qué los jóvenes publican cada vez menos contenido en las redes sociales?

El motivo principal detrás del auge del cero posts parece ser el flujo constante de publicidad, propaganda política, videos generados por inteligencia artificial e influencers profesionales que se registran en las redes sociales. **El amateurismo que impulsó la popularidad inicial de estas plataformas quedó relegado por un contenido más mercantilizado.**

Los datos lo respaldan. Más de la mitad de los adultos perciben el contenido en redes como **repetitivo y monótono**, según Morning Consult.

Fuente: Canal 26