

Menos publicaciones y más privacidad: qué es el “posting zero” y por qué es furor entre los jóvenes este 2026

23/01/2026



Durante más de una década, las **redes sociales** funcionaron como una **vidriera permanente** de la vida cotidiana. Fotos, pensamientos, viajes, logros y rutinas encontraron en las plataformas digitales un espacio de exhibición constante.

Sin embargo, ese paradigma comenzó a mostrar **signos de agotamiento**. En 2026, una tendencia gana terreno tanto en la Argentina como a nivel global: el **posting zero**, una práctica que propone **reducir al mínimo**, o directamente eliminar, **las publicaciones en redes sociales**.



Durante más de una década, las redes sociales funcionaron como una vidriera permanente de la vida cotidiana. Foto: Freepik. Cada vez es más común que muchos usuarios elijan lo que algunos especialistas definen como **“el silencio digital”**. La **búsqueda de la privacidad** y el **cansancio frente a la sobreexposición** aparecen como motores centrales de este cambio de comportamiento.

Durante años, publicar en redes fue una acción espontánea y cotidiana. No obstante, con el crecimiento del ecosistema de **influencers**, **marcas personales** y **contenidos altamente producidos**, compartir dejó de ser un gesto natural y pasó a convertirse, en muchos casos, en una **tarea exigente**, casi un trabajo más.

¿Qué es el “posting zero” y por qué crece cada vez más?

En un mundo digital dominado por marcas y creadores de contenido, los usuarios comunes se convirtieron en espectadores de un feed cada vez más pulido y **menos genuino**. La saturación y el cansancio llevaron a muchos a elegir **“el silencio digital”**.



Cada vez es más común que muchos usuarios elijan lo que algunos especialistas definen como “el silencio digital”. Foto: Freepik.

Así nació el fenómeno del **posting zero**, pero ¿en qué consiste? Básicamente, se trata de **no compartir tanta información**, incluso ninguna, salvo en entornos íntimos que suelen ser controlados, como la lista de mejores amigos. Una práctica que **contradice parte del sentido original de las redes sociales**, pensadas para mostrar y conectar.

Durante mucho tiempo, distintas plataformas se enfocaron en propiciar dinámicas en las que los usuarios describían y mostraban aspectos de sus vidas. De acuerdo con *Revista Oh La La*, uno de los objetivos fue incentivar a **difundir “más es más”**: más posteos, más visibilidad, más validación.

Con el paso de los años, la influencia del algoritmo fue cada vez mayor, **condicionando los contenidos y la experiencia de los usuarios**. Actualmente, muchos sienten que lo que se publica ya no responde al deseo personal, sino a reglas implícitas de alcance, engagement y rendimiento.



Con el crecimiento del ecosistema de influencers, marcas personales y contenidos altamente producidos, compartir dejó de ser un gesto natural y pasó a convertirse, en muchos casos, en una tarea exigente. Foto: Pexels.

En ese contexto, distintos especialistas consideran que, en un momento en el que hay tantas opciones, información, perfiles y propuestas, **conservar la privacidad se transformó en un acto de rebeldía digital.**

La importancia de opciones más personales y las generaciones que impulsan el cambio

En el reportaje presentado en la publicación mencionada, se explicó que la **Generación Z y la Generación Alfa** encabezan este movimiento. Aunque son generaciones expuestas desde edades tempranas a las pantallas, eligen **no mostrarse en exceso ni construir identidades públicas permanentes** en redes sociales.

Lejos de abandonar por completo las plataformas, quienes adoptan el **posting zero** redefinen su uso. En lugar de publicar en feeds abiertos, **priorizan mensajes privados, grupos reducidos, notas de voz y listas cerradas.** Estos espacios son percibidos como más auténticos, íntimos y controlables, donde

la comunicación recupera un carácter personal y menos performático.

En un escenario digital marcado por la exposición constante, el posting zero no implica desconexión, sino una **nueva forma de estar en línea**: más silenciosa, más selectiva y, para muchos, más saludable.

Fuente: Canal 26