

share + parenting

Sharenting

¿Estamos siendo cómplices involuntarios?

Guía para cuidar a nuestros hijos de los peligros de la era digital.

POR GRETTEL MARTÍNEZ

Qué es

Por qué lo hacemos

Qué puedo hacer

Psyciencia

Una guía para entender qué es el sharenting, por qué lo hacemos y cómo cuidar la identidad digital de nuestros hijos.

AUTORA

Gretel Martínez

PUBLICADO EN

Psyciencia

AÑO

2026

FORMATO

Guía descargable en PDF

SOBRE LA AUTORA



Gretel Martínez

Lic. Psicología egresada de la Universidad de Buenos Aires. Psicoterapeuta infantojuvenil y de adultos. Miembro de Society for Psychotherapy Research (SPR). Miembro de ETCI (Equipo de Terapia Cognitiva Infantojuvenil). Columnista en Psyciencia, publicación online independiente especializada en divulgación de psicología y neurociencias. Cofundadora de Siembro Bienestar - Consultoría y docencia en bienestar personal y autocuidado profesional. Con formación cognitivo conductual, en terapias de tercera generación, neuropsicología y autismo en mujeres.

[@gretelmartinezpsico](#)

CÓMO CITAR ESTA GUÍA

Martínez, G. (2026). *Sharenting: Guía para cuidar a nuestros hijos de los peligros de la era digital. ¿Estamos siendo cómplices involuntarios?* Psyciencia.

Por primera vez en la historia los humanos podemos tener un pasado público que no recordamos.

Durante la mayor parte de la historia humana, la identidad existía en dos lugares: en el cuerpo y en la memoria. Lo que no era recordado, desaparecía. Lo que no era observado, no dejaba registro permanente. Hoy eso cambió.

DEFINICIÓN

Sharenting se define como la divulgación pública o semipública de información, imágenes o videos de menores por parte de sus cuidadores en entornos digitales (Blum-Ross & Livingstone, 2017). Incluye fotografías, videos, experiencias cotidianas, información personal e hitos del desarrollo.

A diferencia de los registros familiares tradicionales, sharenting se da en entornos donde el almacenamiento, la replicación y el acceso pueden ser permanentes.

CONTENIDO

01	El self y la identidad digital	04
02	Por qué los padres hacemos sharenting	05
03	Danger alert: riesgos psicológicos	09
04	¿Qué puedo hacer?	14
—	Referencias	15

La experiencia psicológica de continuidad. El self.

En psicología, el self es la experiencia subjetiva de continuidad. Es la sensación de que el “yo” que existió en el pasado, el que existe ahora y el que existirá en el futuro pertenece a la misma persona (McAdams, 2001; Nelson & Fivush, 2004). No está completamente presente al nacer sino que se construye gradualmente mediante la integración de memoria, experiencia y relaciones.

La memoria autobiográfica es fundamental en este proceso al almacenar los recuerdos de la historia personal. Sin ella no se puede construir una narrativa personal coherente (Bauer, 2007). Durante los primeros años de vida, esta memoria aún no está desarrollada.

Pero hoy en día el archivo puede existir antes que el recuerdo.

Un nuevo fenómeno: la identidad digital antes que la conciencia

Sharenting como fenómeno introduce una novedad desde el punto de vista evolutivo: podemos tener una identidad digital antes de tener autoconciencia narrativa. **El archivo precede al narrador.** Esto significa que pueden existir registros públicos de una vida que el propio individuo no puede recordar ni haber consentido (¡!).

El entorno puede funcionar como una extensión de la mente (Clark & Chalmers, 1998). Pero en este caso, esa extensión comienza antes de que el self pueda participar en ella.

0 AÑOS

Primera foto publicada. El archivo empieza.

PRIMEROS AÑOS

La memoria autobiográfica aún no está desarrollada.

MÁS ADELANTE

Un pasado público que no recuerda ni consintió.

1. Conductualmente hablando

Compartir fotos y videos de nuestros hijos tiene motivaciones que pueden explicarse y entenderse desde la psicología. Según el aprendizaje operante, las conductas que producen consecuencias reforzantes aumentan su probabilidad futura (Skinner, 1953). Esto sucede cuando, al compartir contenido de nuestros hijos, recibimos validación, conexión, reconocimiento y apoyo emocional.

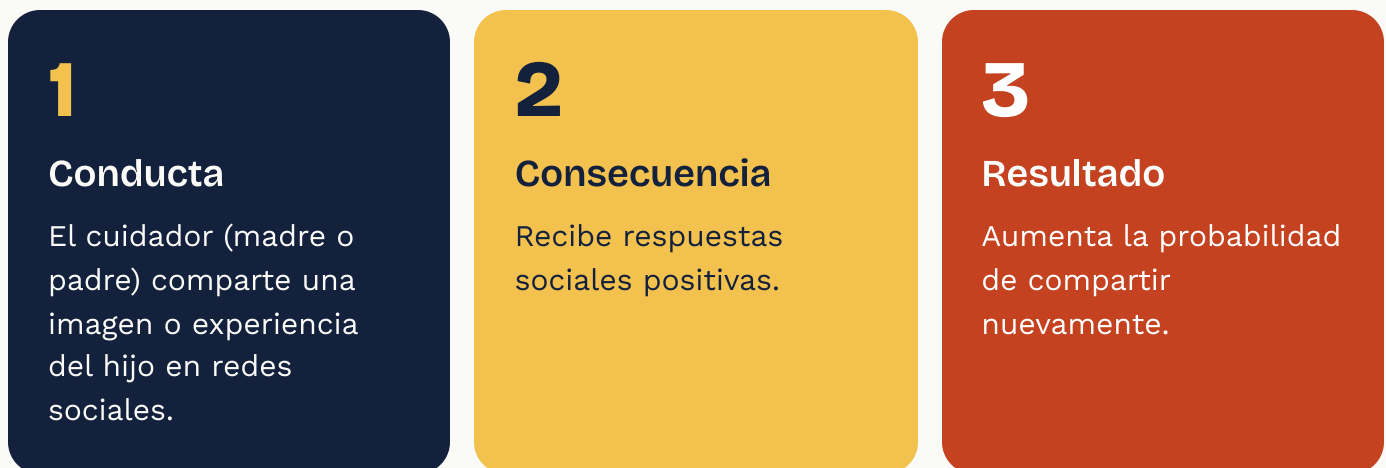
“¡Qué grande está!”

“Salieron hermosos.”

“Tenemos que juntarnos un día de estos y ponernos al día, así hablamos de cómo empezaron las clases.”

Estas consecuencias funcionan como reforzadores. Además, este refuerzo ocurre de forma intermitente. No todas las publicaciones generan la misma respuesta. Esta variabilidad fortalece el aprendizaje, haciendo que la conducta sea más persistente (Ferster & Skinner, 1957).

En el contexto del sharenting, el proceso puede entenderse como un ciclo:



↳ el refuerzo intermitente vuelve la conducta más persistente

El entorno digital moldea la conducta parental por aprendizaje operante: la probabilidad de la conducta cambia según sus consecuencias (Skinner, 1953). Al haber una consecuencia reforzante, el sistema nervioso aprende que esa conducta es eficaz en ese entorno y así aumenta la probabilidad de que se repita.

Este proceso no requiere intención consciente. Ocurre automáticamente, de forma implícita. El sistema nervioso está diseñado para detectar regularidades entre acción y consecuencia.

Cada like

Cada notificación

Cada comentario

Cada señal de
conexión

Las plataformas digitales amplifican este mecanismo porque proporcionan retroalimentación inmediata y cuantificable. Cada una de estas señales funciona como una consecuencia conductualmente relevante. Con el tiempo, el comportamiento deja de depender únicamente de la decisión consciente. Se vuelve parcialmente automatizado.

Desde este punto de vista, sharenting es una conducta moldeada progresivamente por las contingencias del entorno digital.

**El entorno no obliga la conducta,
la selecciona.**

Y todo comportamiento que es seleccionado repetidamente tiende a mantenerse, como un árbol que echa raíces.

2. Autodeterminación, narrativa y coherencia

Desde la teoría de la autodeterminación, los humanos estamos motivados por necesidades básicas de autonomía, competencia y vinculación (Ryan & Deci, 2000). Así, compartir el crecimiento de un hijo puede ayudar a:

Organizar emocionalmente la experiencia parental.

Consolidar la identidad como cuidador.

Integrar cambios vitales profundos.

Por su parte, la psicología narrativa considera que el self se construye mediante historias coherentes (McAdams, 2001); por ende, compartir puede ayudar a estabilizar esa narrativa.

3. La motivación intrínseca: el orgullo como señal de continuidad

El orgullo es una emoción autoconsciente que surge cuando atribuimos un logro a causas internas, a algo propio (Tracy & Robins, 2007). En la crianza, los logros de un hijo pueden vivirse, en parte, como propios.

Un hijo representa continuidad biológica y psicológica.

Compartir su desarrollo puede ser una forma de expresar esa continuidad.

4. Sharenting como regulación emocional parental

Sharenting puede cumplir una función de regulación emocional. Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), gran parte del comportamiento humano está orientado a modificar o reducir experiencias internas difíciles a través de la evitación experiencial (Hayes, Villatte, Levin, & Hildebrandt, 2011).

Frecuentemente, la crianza activa estados como incertidumbre, vulnerabilidad o duda sobre el propio desempeño. En este contexto, compartir contenido de nuestros hijos y recibir validación social puede reducir temporalmente esos estados internos.

Incertidumbre → confirmación

Duda → coherencia narrativa

Esta disminución del malestar actúa como reforzador negativo, fortaleciendo la conducta al reducir una experiencia interna aversiva. Este proceso no implica patología, sino una propiedad general del sistema nervioso orientada a la regulación emocional.

FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

El problema no es la conducta en sí, sino su rigidez.

La clave entonces es poder contactar plenamente con la experiencia presente y actuar guiado por valores, en lugar de que domine la necesidad de reducir el malestar interno. Es poder habitar por un momento esa incomodidad en lugar de actuar respondiendo a la urgencia de querer sacárnosla de encima.

Riesgos que desconocemos

Sharenting introduce posibles riesgos psicológicos que desconocemos.

01

Autocuidado en la adultez

Patrones que duran toda la vida.

02

Autoestima

Muchos me gusta ≠ valor personal.

03

Control narrativo

Una historia que no eligieron.

04

Privacidad

Base del self autónomo.

05

Modelado conductual

FOMO, hiperconectividad, tecnoferencia.

06

Grooming

Información pública facilita la manipulación.

07

Agregación de datos

Fragmentos inocuos → rutinas, entorno, relaciones.

08

Desajuste evolutivo

Cerebros hechos para audiencias pequeñas.

01 Predictor de autocuidado y salud de nuestros hijos en la adultez

Es crucial el aprendizaje del autocuidado social: cómo construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo que les permita permanecer saludables, cuidar las relaciones, tomar consciencia sobre el impacto que puedan tener ciertas relaciones o influencias de los demás y poder proteger la propia salud frente a otros (FUNDASIL, 2022).

A partir del cuidado parental un niño internaliza patrones de autocuidado social que influirán de manera duradera en su salud mental y física a lo largo de la vida.

02 Impacto en la autoestima

La eficacia que uno percibe de sí regula la motivación, la conducta y la autoevaluación (Bandura, 1997): la propia capacidad para producir ciertos resultados.

Al contrario de lo que comúnmente imaginamos, una autoestima estable no se basa en la aprobación externa, en los elogios o en los halagos que podamos hacerle a nuestros hijos sino que se edifica sobre experiencias de dominio concretas (*mastery experiences*): en los logros que puedan alcanzar, incluso los que nos parezcan insignificantes, como servirse un vaso de agua o ponerse una remera sin ayuda.

La superación de dificultades les permite afianzar una valoración de sí basada en la propia capacidad de acción.

Estos hallazgos son coherentes con la Teoría del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem acerca de la capacidad de autocuidado que se desarrolla progresivamente a partir de las experiencias de cuidado brindadas por otros significativos durante la infancia. Los estilos parentales que promueven apoyo y autonomía favorecen el desarrollo de funciones ejecutivas y habilidades de autocuidado (Yan et al., 2024). La percepción de cuidado parental predice mejor salud física en la adultez décadas después (Russek & Schwartz, 1997).

Muchos me gusta, mucha belleza.

Cuando los adolescentes aprenden a compartir masivamente fotos en redes sociales, su autoestima puede volverse dependiente del feedback recibido (*self-worth contingent on social media feedback*). Los likes y comentarios son interpretados como sinónimo de valor personal. Esto vuelve la autoestima más lábil e inestable ya que aumenta con la aprobación externa y disminuye en su ausencia, incrementando la vulnerabilidad psicológica (Schreurs et al., 2024).

03

Pérdida de control narrativo

La identidad digital puede formarse antes de que el individuo pueda participar en su construcción (Blum-Ross & Livingstone, 2017).

04

Impacto en privacidad

La privacidad es un componente fundamental en el desarrollo del self autónomo. Aprender a discriminar espacios y acciones que corresponden a lo público o lo privado permite el desarrollo de criterio personal.

05 Modelado conductual implícito

Este sharenting también puede funcionar como un proceso de aprendizaje observacional. Los niños aprenden no solo de lo que les decimos, sino de lo que ven que hacemos. Cuando su vida es sistemáticamente documentada y compartida, pueden internalizar implícitamente que esto genera deseabilidad social o lo inocuo que es que esté registrada y mostrada. Dicho foco en la autoobservación constante aumenta la vulnerabilidad a fenómenos como el FOMO (*fear of missing out*) y la hiperconectividad.

La presencia constante de dispositivos durante experiencias significativas o incluso en la interacción cotidiana entre madres/padres e hijos puede convertirse en una interferencia, la llamada **tecnoferencia** (Coyne, Swit, & Holmgren, 2025). A su vez, sin darnos cuenta estamos dando un ejemplo que no contribuye a la enseñanza y el aprendizaje de la atención plena. La experiencia deja de ser vivida exclusivamente a través de los sentidos y pasa a ser parcialmente mediada por un dispositivo.

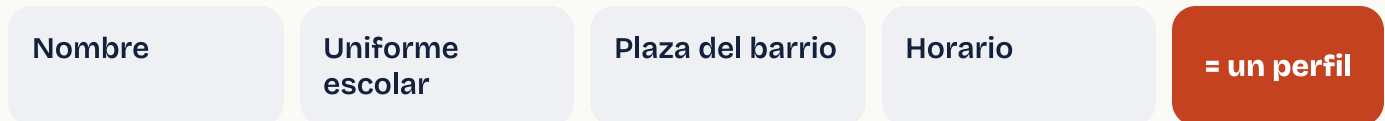
La atención se ve obligada a elegir entre la experiencia y su registro. En lugar de estar completamente inmersos en el momento, empezamos a experimentarlo también como algo que debe ser documentado.

06 Grooming

La literatura sobre sharenting lo señala como uno de sus riesgos (Steinberg, 2017), y organismos como UNICEF (2017a) y el National Center for Missing & Exploited Children (2023) advierten sobre la captación de menores en línea. Se trata de un proceso gradual mediante el cual un adulto establece una relación de confianza con un menor con el objetivo de manipularlo, explotarlo o abusarlo sexualmente. El agresor utiliza información personal para parecer familiar y confiable. La disponibilidad pública de las fotos de menores que voluntariamente subimos a redes les facilita este proceso.

07 Vulnerabilidad por agregación de datos

Cuando son combinados múltiples fragmentos de información aparentemente inocuos pueden permitir la identificación precisa de un menor, sus rutinas, su entorno y sus relaciones. Esta agregación de datos puede aumentar la vulnerabilidad al facilitar la localización, el contacto o la manipulación.



Es importante señalar que el abuso sexual infantil ocurre con mayor frecuencia en entornos cercanos a infancias y adolescencias que incluyen familiares, conocidos o figuras de confianza, más que por extraños (UNICEF, 2017b). Esto es relevante porque el sharenting suele ocurrir en redes compuestas precisamente por personas cercanas o al menos contactos que agendamos.

El riesgo no depende de la intención original del cuidador, depende de la accesibilidad y persistencia de la información.

Una vez publicados, la foto o el video quedan fuera de nuestro control: quedan en la eternidad digital.

08 El desajuste evolutivo: nuestros cerebros están diseñados para audiencias limitadas

El cerebro humano evolucionó en entornos sociales pequeños (Cosmides & Tooby, 1992); no evolucionó para audiencias globales, invisibles y permanentes. Esto crea un desajuste entre sistemas psicológicos antiguos y entornos tecnológicos nuevos.

Entonces, ¿qué puedo hacer para cuidar a mis hijos y los de mi entorno?

Nadie nace sabiendo, menos aún frente a un mundo de tantos cambios y novedades donde parecen multiplicarse los desafíos a medida que transcurre la crianza. Nuestros hijos, como nativos digitales, están creciendo en un entorno digitalizado. Crecen en y con las redes sociales. No podemos recurrir a nuestra infancia para buscar recursos de cómo nuestros padres manejaban estas situaciones o cómo lo experimentamos de pequeños.

Que tengamos información precisa y apropiada para su edad acerca de estos temas es fundamental para su salud — aspectos menos conocidos de la educación sexual infantil (Organización Mundial de la Salud, 2023):

Respeto

Consentimiento

Autonomía corporal

Autodeterminación

Tenemos la oportunidad de enseñar que incluso de grandes podemos seguir aprendiendo y de cuidar a nuestros hijos adultos cambiando algunas cosas hoy.

Referencias

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bauer, P. J. (2007). *Remembering the times of our lives: Memory in infancy and beyond*. Psychology Press.
- Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2017). Sharenting, parent blogging, and the boundaries of the digital self. *Popular Communication*, 15(2), 110–125. <https://doi.org/10.1080/15405702.2016.1223300>
- Clark, A., & Chalmers, D. (1998). The extended mind. *Analysis*, 58(1), 7–19. <https://doi.org/10.1093/analys/58.1.7>
- Cosmides, L., & Tooby, J. (1992). Cognitive adaptations for social exchange. En J. H. Barkow, L. Cosmides y J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp. 163–228). Oxford University Press.
- Coyne, S. M., Swit, C., & Holmgren, H. G. (2025). Parental technoference — small effects, big questions. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.0679>
- Ferster, C. B., & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement*. Appleton-Century-Crofts.
- FUNDASIL. (2022). *Manual de autocuidado*. FUNDASIL.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- National Center for Missing & Exploited Children. (2023). *CyberTipline report*. <https://www.missingkids.org>
- Nelson, K., & Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory. *Psychological Review*, 111(2), 486–511. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.2.486>

REFERENCIAS (CONT.)

- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6.^a ed.). Mosby.
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 18 de mayo). *Educación sexual integral*.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>
- Russek, L. G., & Schwartz, G. E. (1997). Perceptions of parental caring predict health status in midlife: A 35-year follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study. *Psychosomatic Medicine*, 59(2), 144–149.
<https://doi.org/10.1097/00006842-199703000-00005>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schreurs, L., Lee, A. Y., Liu, X. S., & Hancock, J. T. (2024). When adolescents' self-worth depends on their social media feedback: A longitudinal investigation with depressive symptoms. *Communication Research*. <https://doi.org/10.1177/00936502241233787>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Steinberg, S. B. (2017). Sharenting: Children's privacy in the age of social media. *Emory Law Journal*, 66(4), 839–884.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The psychological structure of pride: A tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 506–525. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.506>
- UNICEF. (2017a). *The state of the world's children 2017: Children in a digital world*. UNICEF.
- UNICEF. (2017b). *A familiar face: Violence in the lives of children and adolescents*. UNICEF.
- Yan, Z., Lin, W., Ren, J., Zhou, P., & Qin, Y. (2024). Parenting style and children's self-care ability: The moderating role of executive function. *Child: Care, Health and Development*, 50(6), e70003. <https://doi.org/10.1111/cch.70003>