

# **Oversharing: Exceso de información en redes nos hace vulnerables**

El Informe de tendencias digitales, realizado en marzo del 2022 por HootSuite, mostró que el tiempo implementado por los usuarios en TikTok ha aumentado más de un 20% en el primer trimestre a comparación de lo evidenciado todo el año en el 2021.

Por otro lado, en Instagram pasan casi medio día al mes usando la aplicación, lo que equivale a aproximadamente al 2.5% de las horas que pasan despiertos, en esta aplicación se publican 277.777 historias y 55.140 fotos cada minuto, mientras en Twitter se envían 511.200 tuits.

Teniendo en cuenta el tiempo que pasan las personas en las redes sociales, la mente está expuesta a un sinfín de estímulos y sobrecarga de datos que pueden causar incluso trastornos como la ansiedad, depresión y baja autoestima en los usuarios.

## **Oversharing**

Además, “todo lo que compartimos a través de nuestros dispositivos móviles es una huella indeleble y atemporal”, comentó María Elena del Valle, docente de la EAE Business School. La profesional informó que este comportamiento se

conoce como **“Oversharing”**, que según la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) es la sobreexposición de información personal en internet, en particular en las redes sociales a través de los perfiles de los usuarios.

**Vale la pena resaltar que en las redes sociales se encuentra contenido relacionado con estándares de belleza o nivel de vida, hábitos de consumo y fake news, lo que puede afectar a la salud mental de los usuarios sin importar su edad.**

“El exceso de información nos hace frágiles, vulnerables y accesibles a prácticas fraudulentas. Cuando publiques, piensa que dejas entrar en tu casa a personas sin invitación, dándole acceso a tus afectos y pertenencias. Tu vida, tus emociones, tu huella, tu palabra Son para ti y los tuyos. No vivimos en una pecera para aparentar éxito y felicidad, sino para serlo realmente”, agregó María Elena del Valle, Docente de la EAE Business School.