

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.