



EL “LADO OSCURO” de TikTok.

TikTok es la App de uso cotidiano tanto por jóvenes como por adultos, sin excepción. Analizaremos el uso por parte de los jóvenes, cada vez de menor edad, que pasan muchas horas al día interactuando con múltiples contenidos sin percibir los peligros a los que están expuestos. Por esto es que es sumamente importante conocer cuáles son dichos riesgos y de qué modo podemos prevenirlos.

TikTok es la App de entretenimiento de mayor crecimiento en estos últimos años. Fue creada en China en 2016, en 2023 ya tenía más de 1000 millones de usuarios en todo el mundo de los cuales 16,2 millones son de Argentina, y muchos de ellos son niños y adolescentes de entre 13 y 17 años. Más allá de las restricciones y controles de la plataforma con respecto al uso y los contenidos que ofrece a los menores, los riesgos están igualmente presentes.

Mariela Belski, Directora Ejecutiva de Amnistía Internacional Argentina, nos alerta sosteniendo que *“las redes sociales deberían combinar entretenimiento, comunicación y servir además como fuente de información. Sin embargo, nuestro estudio encendió alarmas que preocupan no sólo a mamás y papás, sino a los propios usuarios de TikTok”*.¹

Entre los riesgos podemos encontrar: la problemática de la gestión del tiempo con respecto al uso, la exposición masiva unida a la recopilación sin autorización de información de los usuarios, los peligros de la violencia y abuso online sumado a

¹ Amnistía internacional: <https://amnistia.org.ar/wp-content/uploads/delightful-downloads/2023/11/Informe-TikTok-Argentina.pdf>



la hiper-personalización del contenido que logra el algoritmo de la App, sumado a la exposición de las niñas, niños y adolescentes (NNyA) a contenido sensible o riesgoso y los “desafíos” que pueden tener consecuencias realmente graves.

Los mismos usuarios de la aplicación llaman “lado malo” a los contenidos compartidos por la App que consideran tóxicos, por ejemplo, los que influyen negativamente en la autoimagen, generando en las y los usuarios sentimientos de depresión y hasta impulsos de autolesiones. La influencia negativa de estos contenidos puede llevar a deteriorar o poner en peligro la salud de quien los reciba, sobre todo los adolescentes cuya estructura emocional no es del todo firme en la mayoría de los casos. Sin olvidarnos de todos los contenidos relacionados a distintos trastornos, tanto físicos como mentales, donde los presentan como normales o se los diagnostican mediante un test dudoso brindado por tiktokers que dicen ser “profesionales o especialistas”, ocasionando daños terribles en la salud mental o física de aquel usuario que los toma como referentes. Las dietas son otro claro ejemplo de estos contenidos nocivos, sobre todo cuando se trata de adolescentes.

Dicho esto, el objetivo no es dejar de usar la aplicación sino tener con ella una relación saludable, de sano entretenimiento y minimizando los peligros. ¿Cómo lo logramos? En este boletín intentamos darte algunas herramientas o estrategias para ayudar a conseguirlo.

Tratar de no caer en este lado “malo” de la App es el gran desafío con el que nos encontramos, tanto adultos como adolescentes, esto nos lleva a buscar estrategias y hacer un real esfuerzo en tres aspectos. El **primero**, lograr que la App nos muestre sólo **contenido deseado**, el **segundo** controlar la cantidad de **tiempo** que pasamos navegándola y mirando distintos contenidos; tanto el primero como el segundo aspecto involucran la salud mental y física. El **tercero** tiene que ver con la recopilación de **datos personales** que ponen en riesgo la privacidad de los y las usuarias.

Con respecto a este tema, podemos decir que

Un estudio realizado por Amnistía Internacional sostiene que “TikTok es un espacio tóxico y adictivo para niños y jóvenes que puede influir en su autoimagen, su salud mental y su bienestar”.

TikTok recopila datos personales y de comportamiento de manera masiva, como así también accede a datos del sistema operativo del dispositivo desde donde se use. Con todos estos datos, lo que hace la plataforma es armar un perfil de usuario con sus preferencias, intereses, datos en cuanto a la edad y género del usuario, entre otros datos. Así concluye qué tipo de contenido y anuncios mostrarle para atraer su atención. Los “me gusta” de cada usuario/a van fortaleciendo este perfil.

En ese sentido, un “me gusta” en algún contenido inapropiado hace que a dicho usuario/a le comiencen a llegar una catarata de contenidos de ese estilo o temática, ese es uno de los peligros mencionados ya que hay contenidos con desafíos que ponen en riesgo hasta la vida de las y los más pequeños.

Al respecto, Martín Alfredo Becerra, profesor universitario e investigador del CONICET y especialista en medios de comunicación e industrias culturales, afirma que *“hay toda una preocupación muy generalizada para salir del lado malo. Y se convierte en un esfuerzo grande por parte de los usuarios: encontrar estrategias y tácticas para domesticar un algoritmo que se presenta opaco”*.²



Los mismos usuarios de la aplicación llaman “lado malo” a los contenidos compartidos por la App que consideran tóxicos,

Una estrategia que se puede usar para no caer en las “trampas” del algoritmo y ver únicamente contenido aceptable es la de dar “me gusta” a los contenidos que queremos ver y “no me interesa” a aquellos que no deseamos recibir o, simplemente, seguir scrolleando en busca de aquello que nos interesa.

Con respecto a las NNyA, a pesar de los sistemas de control que posee la aplicación, es necesario sumar medidas de control parental, teniendo en cuenta que TikTok se presenta hoy en día como un “amigo” permanente y omnipresente en el día a día de los niños, niñas y adolescentes. Limitar el contenido y los tiempos de uso es uno de los puntos más importantes.

En efecto, las y los usuarios en general expresan la dificultad que se les presenta a la hora de dejar

² TN Tecno: <https://tn.com.ar/tecno/novedades/2023/12/09/adiccion-culpa-y-autodiagnostico-asi-afecta-tiktok-a-la-salud-mental-de-los-jovenes/>



La propia voluntad o proponerte una desintoxicación digital limitando voluntariamente y a conciencia el tiempo de uso son casi las únicas herramientas de control real.

de ver videos... Ellos mismos comentan que tienen la sensación de no poder controlar los deseos de consumir más y más contenido y de no poder desviar la mirada, que el tiempo se pasa volando sin darse cuenta y en algunos casos hasta puede provocar angustia, culpa y necesidad de autorregulación. Muchas personas comentan incluso que, como medida de control, llegan al punto de desinstalar la aplicación durante períodos determinados de tiempo; sobre todo si tienen que llevar adelante alguna actividad que requiere concentración y atención focalizada. Es evidente que los controles, tanto de la aplicación desde la función *"Tiempo de pantalla"*, como los controles parentales para las NNYA no alcanzan para limitar el uso, sólo ayudan o dan alertas.

Si bien la red es un espacio de entretenimiento e información también, puede ser muy negativo para niñas, niños y adolescentes que trae consigo, no sólo cierto nivel de adicción, sino también trastornos psicosociales (culpa, aislamiento, etc.) y autodiagnósticos que pueden llegar a tener consecuencias muy peligrosas. Sin olvidarnos, como mencionábamos anteriormente, de los *"desafíos"* que son presentados como juegos pero que pueden poner seriamente en riesgo la vida de las y los chicos.

Por esa razón, a continuación, compartimos algunas sugerencias para minimizar dichos riesgos:

- Restringir el uso de plataformas sociales en ámbitos escolares.
- Limitar el tiempo de exposición o uso de la App.
- Evitar la exposición en niñas y niños pequeños; fundamentalmente en menores de 6 años.
- Activar la función "emparejamiento familiar" para una mejor supervisión de las cuentas de las NNYA por parte de las personas adultas a cargo.
- Concientizar sobre la importancia de





el objetivo no es dejar de usar la aplicación sino tener con ella una relación saludable, de sano entretenimiento y minimizando los peligros.

tratar temas de salud con profesionales competentes.

- Crear un espacio de conversación sincera con nuestros adolescentes para tratar temas como la privacidad, la salud y la autoestima.
- Estar alertas, como familia, sobre posibles señales de peligro o cambios repentinos y extraños de conducta.
- **DENUNCIAR** cuentas o usuarios que difunden contenido ilegal y/o perjudicial para la salud.
- **PEDIR AYUDA:** en los casos en los que no sabemos qué hacer, lo mejor es acudir a profesionales o especialistas. Desde BA-CSIRT estamos a disposición para atender cualquier consulta o inquietud.

Boletines anteriores:

- [Nuevas formas de socialización](#)
- [Redes Sociales](#)
- [Uso excesivo de las Tics](#)