

# Informe 06.2: El impacto de Tik Tok en los jóvenes

**MIRA  
DAS**   
Observatorio de Comunicación

# Tabla de contenidos

- 01 ANTECEDENTES
- 02 GRUPO OBJETIVO
- 03 METODOLOGÍA
- 04 RECOLECCIÓN DE DATOS
- 05 TAMAÑO DE LA MUESTRA

# Tabla de contenidos

- 06** PAUTA ENTREVISTA
- 07** RESULTADOS INDIVIDUALES ENTREVISTA
- 08** RESULTADOS GENERALES ENTREVISTA
- 09** CONCLUSIONES

# Antecedentes

El propósito de este documento surge de la creciente preocupación sobre cómo las redes sociales, especialmente TikTok, impactan la salud mental y la seguridad de los niños y adolescentes. Estudios recientes han evidenciado que el diseño algorítmico de esta plataforma puede exponer a los usuarios jóvenes a contenido perjudicial, desde mensajes tóxicos hasta retos peligrosos, lo que plantea riesgos significativos para su bienestar emocional y físico.

Reconocer estos riesgos no solo permite visibilizar el problema, sino también crear conciencia sobre la necesidad de entornos digitales más seguros, fomentando una cultura de uso responsable y regulaciones que prioricen la protección infantil. Con esta investigación, buscamos contribuir al desarrollo de estrategias que promuevan un equilibrio entre el acceso a las tecnologías y el cuidado del bienestar de las nuevas generaciones, avanzando hacia una sociedad más consciente y comprometida.<sup>1</sup>



## PROBLEMÁTICA

El uso intensivo de Tik Tok entre adolescentes de 12 a 17 años está generando preocupaciones sobre su impacto en la salud mental, la calidad del sueño y la seguridad en línea. La exposición constante a estándares irreales, contenido adictivo y riesgos de ciberacoso afecta el bienestar emocional de los jóvenes.

<sup>1</sup> Global. (3/11/23). Existe el riesgo de que el feed “Para ti” de TikTok dirija a niños, niñas y jóvenes hacia contenidos nocivos para la salud mental  
<https://www.amnesty.org/es/latest/news/2023/11/tiktok-risks-pushing-children-towards-harmful-content/>

# Antecedentes



## OBJETIVO GENERAL

Explorar el impacto de TikTok en la salud mental, el comportamiento y la seguridad de adolescentes de 12 a 17 años



# Grupo Objetivo

## SEGMENTACIÓN GEOGRÁFICA

- **País:** Chile

## SEGMENTACIÓN DEMOGRÁFICA

- **Edad:** 12 - 17 años

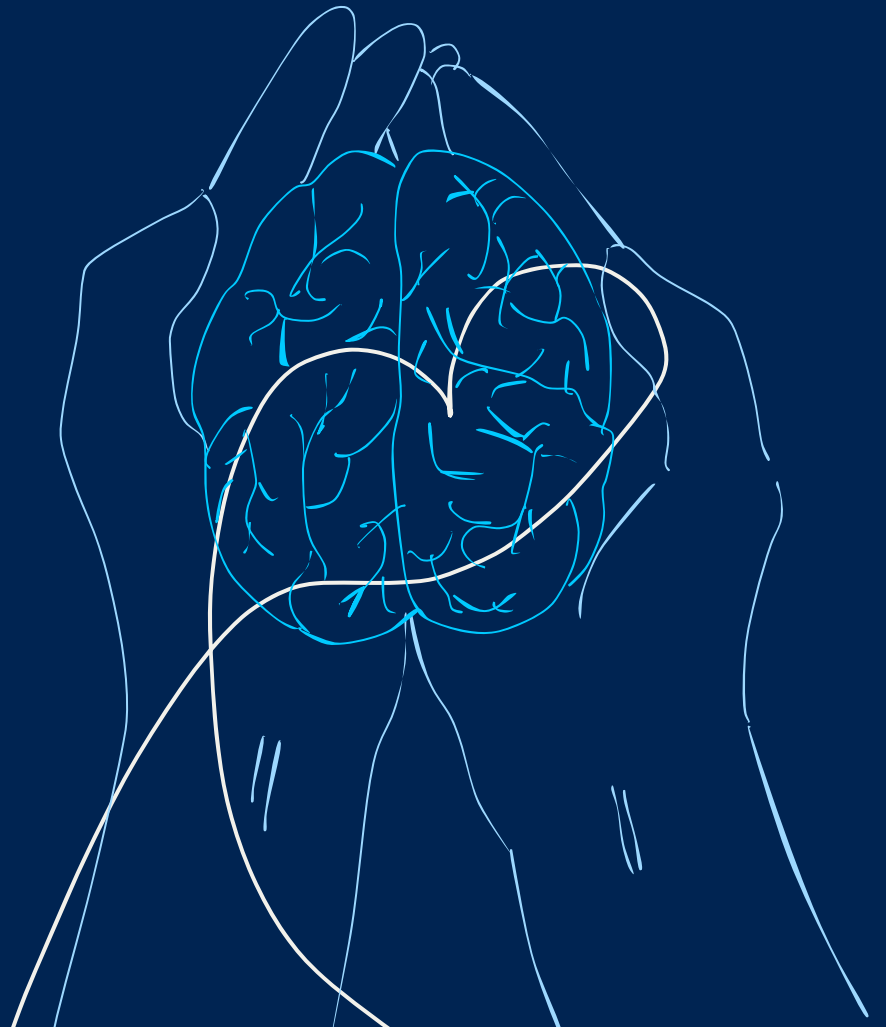
## SEGMENTACIÓN PSICOGRÁFICA

- **Estilo de vida:** Jóvenes que mantengan un uso frecuente o moderado con la red social del momento, TikTok.



# Metodología

- Fuentes primarias:
  - Entrevistas
- Fuentes secundarias:
  - Documentos
  - Investigaciones



# Recolección de datos

## Impacto en la salud mental:

La plataforma TikTok genera un impacto notable en la salud mental de sus usuarios, principalmente a través de la exposición a estándares irreales y contenido que fomenta comparaciones. Muchos entrevistados reportaron sentirse inseguros o presionados al ver imágenes de cuerpos ideales o estilos de vida "perfectos". Sin embargo, existe una diversidad en las respuestas: mientras algunos encuentran motivación en el contenido que consumen, otros experimentan efectos negativos como ansiedad o baja autoestima. Esto sugiere que el impacto de la plataforma depende tanto de la naturaleza del contenido como de la predisposición personal de cada usuario.<sup>2</sup>

El consumo excesivo también puede afectar la concentración y el bienestar general, creando una dependencia que interfiere con actividades diarias y relaciones personales. Además, el contenido negativo o tóxico, como discursos de odio o mensajes desalentadores, puede intensificar problemas emocionales.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Tn. (9/12/23). Adicción, culpa y autodiagnóstico: así afecta TikTok a la salud mental de los jóvenes  
<https://tn.com.ar/tecno/novedades/2023/12/09/adiccion-culpa-y-autodiagnostico-asi-afecta-tiktok-a-la-salud-mental-de-los-jovenes/>

<sup>3</sup> ElDiario. (10/10/24). ¿cómo afecta la salud mental de los jóvenes esta red social?  
<https://eldiario.com/2024/10/10/tiktok-como-afecta-la-salud-mental-esta-red-social/>



# Recolección de datos

## Ciberacoso y sobreexposición

El ciberacoso es uno de los problemas más señalados en las entrevistas. Los usuarios mencionaron experiencias con comentarios ofensivos, burlas en videos, y discriminación, lo que genera un entorno tóxico para algunos.<sup>4</sup> La falta de control de edad y la posibilidad de tener cuentas públicas incrementan el riesgo de sobreexposición, lo que a su vez facilita el acoso. Aunque la plataforma permite bloquear y reportar usuarios o contenido, muchos entrevistados consideran que estas herramientas son insuficientes, ya que los reportes no siempre se procesan con rapidez o efectividad.

<sup>4</sup> Diario de Sevilla. (30/04/24). El ciberacoso, una problemática que afecta a la mayoría de menores, cómo prevenirla  
<https://www.infobae.com/tecno/2024/04/30/el-ciberacoso-una-problematica-que-afecta-a-la-mayoria-de-menores-como-prevenirla/>



# Recolección de datos

## Impacto en los jóvenes

En los últimos años, TikTok se ha convertido en una de las redes sociales más utilizadas por niños y adolescentes, marcando una transformación en la manera en que interactúan, consumen contenido y se expresan. Sin embargo, este fenómeno también ha planteado preocupaciones significativas en torno a su impacto en el bienestar emocional y social de los menores<sup>5</sup>. Temas como la adicción, la exposición a contenido inapropiado y los efectos en la autoestima resaltan la importancia de comprender y regular su uso para proteger a las nuevas generaciones y fomentar un entorno digital más seguro.

Entre los riesgos más destacados se encuentran la adicción al contenido, sentimientos de culpa asociados al tiempo invertido y la tendencia al autodiagnóstico de trastornos psicológicos<sup>6</sup>. Estos problemas subrayan la importancia de analizar cómo el diseño algorítmico y el contenido viral de esta red influyen en las conductas y emociones de los usuarios, especialmente en una etapa de desarrollo crítico como la adolescencia.

<sup>5</sup> Pereda. (22/03/24). *Uso y Impacto en Niños y Adolescentes*  
<https://iespereda.es/tiktok-uso-y-impacto-en-ninos-y-adolescentes/>

<sup>6</sup> Tn. (09/12/23). *Adicción, culpa y autodiagnóstico: así afecta TikTok a la salud mental de los jóvenes*  
<https://tn.com.ar/tecno/novedades/2023/12/09/adiccion-culpa-y-autodiagnostico-asi-afecta-tiktok-a-la-salud-mental-de-los-jovenes/>



# Tamaño de la muestra

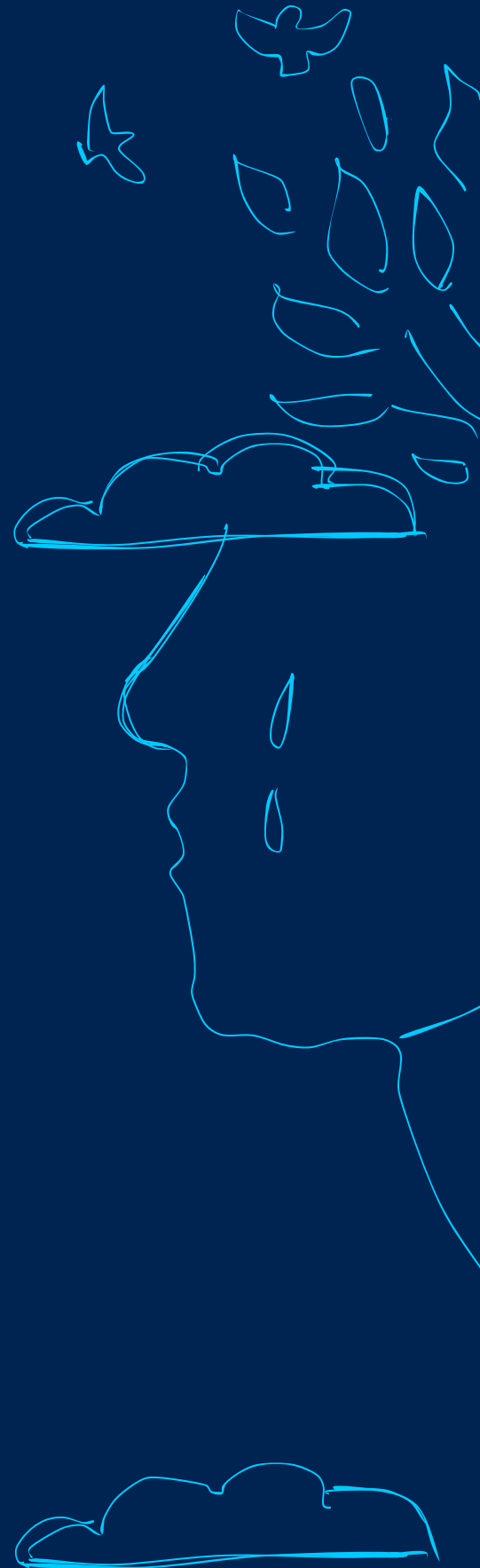
*Para las entrevistas contaremos con 5 participantes.*

## **PARTICIPANTE DE ENTREVISTAS**

- 2 adolescente de 16 años de Quillota
- 2 adolescente de 17 y 15 años de La Cruz
- 1 adolescente de 17 años de La Calera

## **PARTICIPANTES ENTREVISTA ONLINE**

- De carácter anónimo.



# Pauta para entrevistas

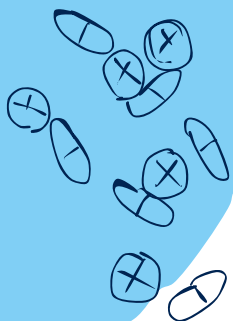
**Formato: Online**

**Fecha: Sabado 16 de Noviembre**

**Hora: 20:25hrs**

Esta entrevista contara con 10 preguntas divididas por 4 topicos principales:

- *Salud mental*
- *Plataforma altamente adictiva*
- *Ciberacoso*
- *General*



# Pauta para entrevistas

## Preguntas para las entrevistas

### *Salud mental*

¿Crees que TikTok pueda llegar a influir en la forma en que los jóvenes perciben su cuerpo y autoestima?

¿Qué impacto tiene el contenido que consumes en TikTok sobre tu bienestar emocional o mental?

¿Has notado cambios en tu rutina diaria, como el sueño o el tiempo de estudio, debido al uso de Tik Tok?

### *Plataforma altamente adictiva*

¿Cuánto tiempo crees que pasas en TikTok al día y qué tan fácil es para ti desconectarse?

¿Qué factores de TikTok lo hacen tan adictivo para los jóvenes?

¿Crees que TikTok hace lo suficiente para evitar el ciberacoso? ¿Por qué sí o por qué no?

### *Ciberacoso*

¿Cuáles crees que son los principales riesgos de ciberacoso en TikTok para los jóvenes?

¿Cómo crees que tanto tú como los jóvenes pueden protegerse del ciberacoso en esta plataforma?

¿Crees que TikTok hace lo suficiente para evitar el ciberacoso? ¿Por qué sí o por qué no?

### *General y cierre final*

¿Qué soluciones o herramientas crees que deberían implementar las plataformas como TikTok para promover un entorno más saludable y seguro para los adolescentes?

# Resultados de la entrevista

## Respuestas

### *Entrevista 1*

Si, obvio porque se empiezan a comparar.

Bueno porque son como de aceptación personal.

Sí porque no todos somos iguales.

1 hora y media. Generalmente no cuesta desconectarse, pero a veces sí.

La gran variedad de contenido.

Si en varios sentidos, en especial el sueño.

La sobreexposición.

Teniendo solo conocidos y no exponerse tanto.

Yo creo que sí, ya que presta herramientas como ver quien ha visto tu perfil.

Que esté dividido en grupos específicos sobre preferencia de contenidos.

# Resultados de la entrevista

## Respuestas

### *Entrevista 2*

Si, porque muchas veces hay gente que habla criticando los tipos de cuerpo.

En mi nada, porque generalmente no veo contenido que influya con mi salud mental y emocional.

En la mía no, porque no me dejo llevar por eso, pero hay gente que sí.

Depende el día, pero aproximadamente 1-2 horas, y me cuesta desconectarme, me desconecto cuando me da sueño.

La variedad de contenido.

Si, en el sueño.

Hay gente que le afecta mucho en su salud mental.

Ignorando no más 🧑.

No, porque no bloquean a las cuentas por ciberacoso ni nada de eso.

Debería tener un filtro de comentarios ofensivos o con ciberacoso más avanzado.

# Resultados de la entrevista

## Respuestas

### *Entrevista 3*

A veces veo gente con cuerpos perfectos o vidas geniales, y me hace sentir que no soy suficiente. Igual me motiva a mejorar, pero a veces es demasiado.

Depende de lo que vea. Si ves cosas positivas, te sientes bien, pero si hay hate o comparaciones, terminas sintiéndote mal contigo mismo.

Sí, mucho. Siento que todos están compitiendo por ser perfectos y a veces es molesto.

Yo paso como 3 o 4 horas al día.

Los videos cortos aparte es como si supiera que quiero ver.

Sí, muchas veces me quedo despierta hasta tarde viendo Tik Tok.

Los comentarios malos o que te hagan duo burlándose o haciéndote meme y luego que la gente lo comparta.

Bloqueando a la gente y reportando los videos.

Más o menos. Hay opciones para reportar, pero a veces no hacen caso rápido, o la gente encuentra maneras de seguir molestando.

Deberían ser más estrictos con las reglas.

# Resultados de la entrevista

## Respuestas

### *Entrevista 4*

Si.

Que lo que veo me afecta haciendo que lo vaya repitiendo y/o lo piense durante varios días.

Si.

Debo de pasar una 2 horas diarias, bastante fácil.

El que sean videos cortos con música pegadiza y que no hay que ponerlos el 100% de atención.

Si.

Que es fácil exponerse (cuentas públicas), no se sabe quienes escriben y no hay como tal un control de edad ni de comentarios (tienen que ser denunciados).

Teniendo cuidado con los videos que se publican y quienes tienen acceso a ellos (hacer las cuentas privadas).

No, porque siempre se puede hacer más, muchas personas utilizan tik tok y siempre algo es pasado por alto.

Mejorar el control de edad y lo que se puede escribir en los comentarios.

# Resultados de la entrevista

## Respuestas

### *Entrevista 5*

Sí, porque la exposición constante a imágenes y videos de cuerpos ideales, junto con la presión para mantener una apariencia perfecta, puede generar inseguridad y baja autoestima.

El impacto que tiene es significativo, ya que si lo consumo demasiado me hace dependiente de la app.

Yo creo que puede generar presión y ansiedad afectando nuestra salud mental al no poder tener ese estilo de vida perfecta.

Yo estoy 25 minutos al día en tik tok.

El contenido breve y atractivo y la cantidad de accesibilidades para crear contenido en ella.

He notado una reducción del sueño a la hora de utilizarlo.

Yo creo que los principales riesgos de ciberacoso son el acoso verbal, imágenes o videos inapropiados y la discriminación.

Lo que pueden hacer es configurar la cuenta en privado, tienen la opción de bloquear a todos los usuarios que desean y también tienen la opción de reportar las cuentas.

No, TikTok puede hacer más para evitar el ciberacoso. Aunque tiene políticas y herramientas para combatir el acoso, aún hay cosas que pueden mejorar.

Poner anuncios con respecto al ciberacoso, hablando de cómo prevenirlo y qué riesgos tienes a la hora de realizarlo.

# Análisis individual

## Análisis entrevista 1

### Salud Mental

- Percibe que TikTok influye en la autoestima de los jóvenes debido a la comparación constante. Considera que el contenido consumido fomenta la aceptación personal, pero también destaca que "no todos somos iguales", señalando que las percepciones individuales varían.

### Adicción

- Estima su uso en 1.5 horas diarias y generalmente no tiene problemas para desconectarse. Identifica la "gran variedad de contenido" como el principal atractivo.

### Ciberacoso

- Resalta la sobreexposición como el principal riesgo y sugiere mantener un círculo cerrado de conocidos como forma de protección. Cree que TikTok ofrece herramientas para minimizar el ciberacoso, pero sugiere mejorar la segmentación del contenido.

### Propuesta

- Sugiere dividir el contenido en grupos según preferencias para mejorar la experiencia y seguridad.

# Análisis individual



## Análisis entrevista 2

### Salud Mental

- Confirma la influencia **negativa de TikTok** en la autoestima, especialmente por las críticas a los tipos de cuerpo. Sin embargo, no ha sentido impacto personal debido a su selección cuidadosa del contenido.

### Adicción

- Usa TikTok entre 1-2 horas diarias, pero tiene **dificultades** para desconectarse, especialmente por la noche. Considera la variedad del contenido como un factor adictivo.

### Ciberacoso

- Identifica un impacto **negativo** significativo en la salud mental y sugiere ignorar el ciberacoso como estrategia personal. Percibe que TikTok no actúa lo suficiente para prevenirlo.

### Propuesta

- Recomienda implementar un filtro avanzado para detectar comentarios ofensivos.

# Análisis individual



## Análisis entrevista 3

### Salud Mental

- Expresa sentirse afectada por las **comparaciones constantes** en TikTok, que le generan tanto motivación como malestar. Reconoce que el contenido negativo puede deteriorar la autoestima.

### Adicción

- Pasa entre 3-4 horas al día en TikTok y admite que la plataforma interfiere en su sueño. Considera los videos cortos y personalizados como el principal atractivo.

### Ciberacoso

- Percibe los malos comentarios y los "dúos" burlones como riesgos principales. Sugiere **bloquear y reportar** como métodos de protección, pero critica la poca efectividad de las medidas actuales de Tik Tok.

### Propuesta

- Aboga por reglas más estrictas para **evitar el acoso.**

# Análisis individual



## Análisis entrevista 4

### Salud Mental

- Confirma que TikTok influye en sus pensamientos y acciones durante días, lo que denota un impacto emocional persistente.

### Adicción

- Usa TikTok alrededor de 2 horas al día y considera que desconectarse es relativamente fácil. Resalta la música pegadiza y los vídeos cortos como elementos adictivos.

### Ciberacoso

- Identifica riesgos relacionados con la falta de control sobre edad, privacidad y comentarios. Sugiere hacer las cuentas privadas como método de protección.

### Propuesta

- Propone mejorar el control de edad y monitorear más estrictamente los comentarios.

# Análisis individual



## Análisis entrevista 5

### Salud Mental

- Describe un **impacto significativo** en la autoestima, especialmente por la presión de mantener una apariencia ideal. También menciona dependencia emocional hacia la plataforma.

### Adicción

- Usa TikTok solo 25 minutos diarios, pero resalta la brevedad del contenido y su accesibilidad como características adictivas. También señala que **afecta su sueño**.

### Ciberacoso

- Identifica acoso verbal, imágenes inapropiadas y discriminación como los principales riesgos. Sugiere **herramientas ya disponibles** como configuraciones privadas y bloqueos, pero considera que TikTok debe hacer más.

### Propuesta

- Recomienda campañas educativas para prevenir y sensibilizar sobre el ciberacoso.

# Principales hallazgos

Según las respuestas recopiladas, Tik Tok es una plataforma con un potencial impresionante para conectar y entretener a millones de personas, pero sus características de diseño y la naturaleza de su contenido presentan desafíos considerables para la salud mental y el bienestar de los jóvenes. La adicción a la aplicación, la tendencia a la comparación social y los riesgos de ciberacoso son temas urgentes que requieren atención y acción.

Es evidente que la plataforma necesita asumir una mayor responsabilidad en la creación de un entorno más seguro para sus usuarios. Esto no solo implica mejorar las herramientas de control y filtración, sino también educar a los jóvenes sobre cómo usar la tecnología de forma consciente y saludable. La implementación de normas más estrictas y campañas educativas podría reducir significativamente los efectos negativos observados, haciendo de TikTok un espacio más positivo y seguro para la comunidad adolescente. La clave estará en encontrar un equilibrio entre la libertad creativa que ofrece la plataforma y la protección necesaria para los usuarios más vulnerables.

Los entrevistados propusieron varias medidas para mitigar los problemas identificados. Entre estas, destacaron la necesidad de implementar filtros más avanzados para bloquear comentarios ofensivos y contenido de acoso antes de que llegue al usuario. También sugirieron un control más riguroso de la edad de los usuarios y una mayor segmentación de contenido para adaptarlo a intereses y preferencias específicas. Asimismo, se planteó la idea de realizar campañas educativas dentro de la plataforma para sensibilizar a los usuarios sobre el ciberacoso y promover prácticas seguras de interacción.

# Conclusión

Desde miradas, Tik Tok es una plataforma altamente efectiva en captar la atención de los usuarios y fomentar la creatividad, pero su impacto no está exento de riesgos. Problemas como la presión social, la alteración de hábitos de sueño, y el ciberacoso son comunes, y aunque existen herramientas para manejar algunos de estos problemas, los entrevistados consideran que todavía queda mucho por mejorar. Si TikTok aborda estas áreas críticas a través de mejores controles y políticas, podrá ofrecer un entorno más seguro y positivo para sus usuarios.

# Bibliografía

1. <https://tn.com.ar/tecno/novedades/2023/12/09/adiccion-culpa-y-autodiagnostico-asi-afecta-tiktok-a-la-salud-mental-de-los-jovenes/>
2. <https://eldiario.com/2024/10/10/tiktok-como-afecta-la-salud-mental-esta-red-social/>
3. <https://www.amnesty.org/es/latest/news/2023/11/tiktok-risks-pushing-children-towards-harmful-content/>
4. [https://www.diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/Tiktok-peligrosos-efectos-invisibles-salud-mental-jovenes\\_0\\_1727528002.html](https://www.diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/Tiktok-peligrosos-efectos-invisibles-salud-mental-jovenes_0_1727528002.html)
5. <https://iespereda.es/tiktok-uso-y-impacto-en-ninos-y-adolescentes/>
6. <https://tn.com.ar/tecno/novedades/2023/12/09/adiccion-culpa-y-autodiagnostico-asi-afecta-tiktok-a-la-salud-mental-de-los-jovenes/>

