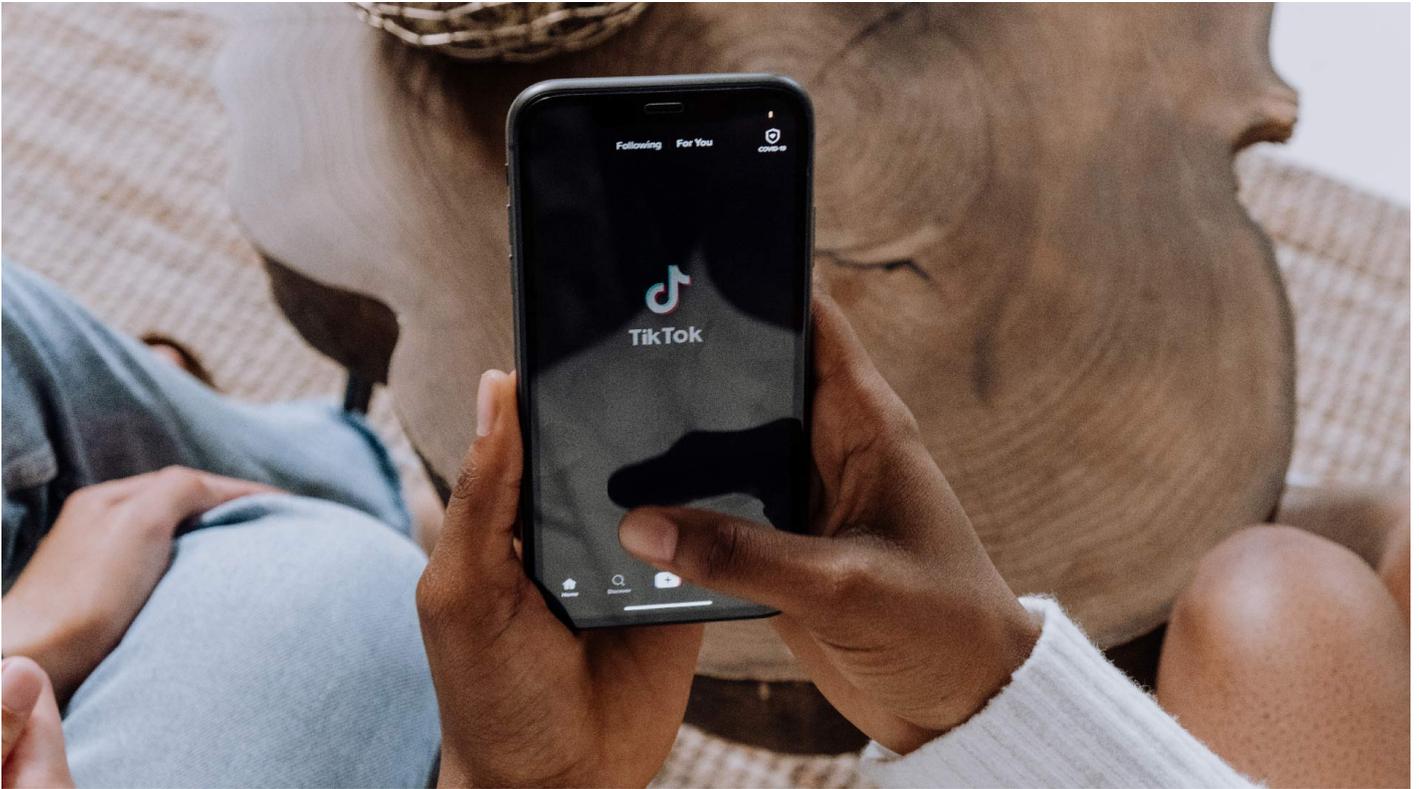


# Conoce el impacto de los retos de TikTok en la salud y aspecto legal



Recientemente han surgido variedad de **retos en TikTok**, sin embargo, al realizarlos se puede incurrir en un **delito** o **atentar contra la salud mental** de las personas.

**Lorena Nieto**, directora de la **División de Ciencias Sociales y Gobierno**, y **Minerva Granillo**, **Líder de Bienestar Estudiantil en campus Hidalgo**, comparten para **CONECTA** las **implicaciones legales** y el **impacto psicológico** de los **retos de TikTok**.

La psicóloga Minerva menciona que **millones de adolescentes** y **jóvenes** en el mundo hacen uso de las **redes sociales** como una forma de **comunicación**, **socialización**, **vinculación** o como una **actividad de entretenimiento** en su **vida cotidiana**.

*“TikTok tiene un nivel de usuarios grande, son más de 850 millones y es una plataforma muy popular entre los adolescentes donde los jóvenes comparten videos breves”,* menciona la profesora Lorena.

Añade que es recomendable tener **precaución** con las **tendencias** que surgen en la plataforma, porque a veces los **adolescentes** no pueden discernir entre lo que es **real** y lo que es **ficticio**.

Pantalla de celular con redes sociales width="1320" loading="lazy">

Implicaciones legales

*“TikTok tiene lineamientos como ser mayor de 13 años para poder darse de alta o contenidos regulados; la pederastia, consumo de drogas, abuso, maltrato, trastornos alimenticios, explotación de menores, extremismo, violencia y más”, enfatiza Nieto.*

Señala que, basándose en uno de los [retos más recientes de TikTok](#):  **fingir estar secuestrado** para ver el  **tiempo** en el que  **acuden a tu llamado** y hacer creer a los demás que tu vida está en  **peligro**, está previsto en el  **artículo 167** del  **Código Penal**.

*“Simular encontrarse privado de la libertad, una amenaza a la vida o un daño a la persona y solicitar el pago a un rescate, son las 3 premisas que se deben de cumplir para que se conforme un delito por simulación de un secuestro”, puntualiza la profesora Lorena.*

Añade que por un reto como este, al cumplirse las  **3 acciones**, la plataforma de  **TikTok** tiene la facultad de  **rastrear** y  **sancionar** la cuenta que realiza la  **publicación falsa**.

Mientras que  **el Código Penal** sanciona de  **2 a 8 años de prisión** y de  **100 a 500 días de multa** en días de  **salario mínimo** a los que participen en el delito, ya sea en la  **creación** o  **participación**

Hombre encarcelado con los brazos fuera de la celda width="1320" loading="lazy">

*“Hay que pensar dos veces al realizar algo que está de moda, porque detrás de ese llamado de auxilio falso está todo el aparato del Estado y son los recursos que se destinan a salvar vidas que están siendo vulneradas en la realidad. Distraer este sistema operativo es muy grave”, hace hincapié la profesora Lorena.*

Impacto en la salud mental

Minerva Granillo comenta que la  **figura emblemática** de TikTok es el  **influencer** o  **tiktokker**, el cual tiene un gran [impacto en el consumidor](#), sobre todo en los  **menores de edad**, quienes son más  **susceptibles** a caer en  **prácticas de riesgo**.

*“Con la llegada de TikTok se tiene la presión por pertenecer, ser reconocidos y tener más seguidores, ya que el contenido se muestra de forma “divertida”, sin embargo, se mantienen estereotipos o estándares inalcanzables de perfeccionismo en la vida”, menciona Granillo.*

Añade que  **diversos estudios** han mostrado que las principales consecuencias de las redes sociales son las  **conductas adictivas**,  **acoso cibernético**,  **solicitudes sexuales**,  **depresión**,  **insomnio**,  **mala higiene del sueño**,  **bajo rendimiento académico**,  **dificultades de aprendizaje** e  **insatisfacción corporal**, entre otras.

*“La construcción de la identidad es imprescindible en el desarrollo del adolescente, en este proceso y a través del uso de las plataformas pueden explorar percepciones de ellos mismos, ideas o creencias que les ayuden en la búsqueda de su autoconcepto”,* indica la psicóloga Minerva.

“Fomentar y educar a través del desarrollo de un pensamiento crítico al postear o compartir una publicación es importante para evitar posibles problemas legales a futuro”.- Lorena Nieto.

Añade que seguir ejemplos de **modelos peligrosos** puede llevar al **adolescente** a realizar conductas con **afectaciones** serias para su **salud física** y **emocional**, donde se debe contemplar que la **autorregulación** está aún en **desarrollo**.

Granillo comparte que los contenidos **no profesionales** a través de acciones que parecen **fáciles de imitar** hacen pensar que son **inofensivos** para el creador, pero pueden poner en riesgo tanto **física** como **emocionalmente** a la persona.

Formas de evitar daños legales y psicológicos

La profesora Lorena menciona que dentro de las **mejores formas** de evitar **impactos negativos** por parte de las **redes sociales** se encuentra la **educación, monitoreo** y **supervisión** de los **adultos o tutores** en el uso de **nuevas tecnologías**.

*“Fomentar y educar a través del desarrollo de un pensamiento crítico al postear o compartir una publicación es importante para evitar posibles problemas legales a futuro”,* enfatiza Nieto.

Por su parte, Granillo comparte que **limitar el tiempo en pantalla** es importante y en el caso de menores de edad, que los **papás** se involucren en los **contenidos** que sus hijos **observan**.

Adolescente en el suelo con los brazos cruzados width="3084" loading="lazy">

*“En lugar de pasar una hora de entretenimiento en TikTok puedes pasar media hora y el resto realizando algún tipo de interacción familiar o personal”,* indica la profesora Minerva.

Añade que los padres deben tener **conocimiento** sobre el tipo de **programas** que los hijos tienen **instalados** en sus **dispositivos móviles** y que se respete el **límite de edad** para abrir una cuenta, ya sea en **TikTok** o en otras **redes sociales**.

*“Los retos nos manifiestan un llamado por parte de los adolescentes, nos indica que tenemos que abrir un poco más el diálogo y la comunicación con los jóvenes, y aplicar un poco la desconexión digital en algunos momentos del día”,* finalizó la profesora Lorena.

**LEER MÁS:**