

Seguridad en TikTok

Comparte lo que quieras sin regalar tu privacidad

TikTok funciona mostrando tus vídeos a gente que no te conoce. Eso es genial para crear comunidad, pero también expone tu cara, tu voz, tu casa y tu entorno a millones de personas, incluidas algunas que buscan hacer daño. Con estos ajustes decides tú hasta dónde llega lo que compartes.

¿Dónde están los ajustes? Perfil → menú de las 3 rayas (arriba a la derecha) → Ajustes y privacidad. Los nombres pueden variar un poco según la versión de la app o del móvil.

10 medidas, paso a paso

1 Activa la verificación en dos pasos

Ruta: Perfil → menú de las 3 rayas → Ajustes y privacidad → Seguridad y permisos → Verificación en dos pasos.

TikTok te pide al menos dos métodos (por ejemplo, SMS y correo). Actívalos y guarda el correo actualizado.

2 Haz la «Verificación de seguridad»

Ruta: Ajustes y privacidad → Seguridad y permisos → Verificación de seguridad.

Es un repaso guiado: comprueba tu teléfono, tu correo y los dispositivos conectados en un minuto.

3 Revisa los dispositivos conectados

Ruta: Seguridad y permisos → Administrar dispositivos.

Si hay alguno que no es tuyo, elimínalo y cambia la contraseña.

4 Pon tu cuenta en privado

Ruta: Ajustes y privacidad → Privacidad → activa «Cuenta privada».

Solo quien tú apruebes podrá seguirte y ver tus vídeos.

5 Deja de aparecer como sugerencia

Ruta: Privacidad → Sugerir tu cuenta a otros → desactiva todo (contactos, amistades de Facebook, personas con intereses en común).

Así evitas que TikTok te recomiende a tu familia, a tu trabajo o a alguien de quien te estás alejando.

6 Limita los mensajes directos

Ruta: Privacidad → Mensajes directos → elige «Amigos» o «Nadie».

«Amigos» son las personas que se siguen mutuamente contigo.

7 Controla duetos, stitch y descargas

Ruta: Privacidad → Duetos / Stitch / Descargas.

Desactívalos o límtalos a amistades. Evita que otras personas reutilicen tus vídeos para burlarse o descontextualizarlos.

8 Filtra comentarios

Ruta: Privacidad → Comentarios → activa «Filtrar comentarios ofensivos» y «Filtrar palabras clave».

Añade las palabras que no quieras ver nunca.

9 Oculta tu lista de seguidos

Ruta: Privacidad → Lista de seguidos → «Solo yo».

Tu lista de cuentas seguidas puede revelar mucho sobre ti (orientación, identidad, amistades).

10 Revisa cada vídeo antes de publicarlo

Ruta: Mira el fondo: ventanas, portal, nombre de la calle, uniforme del trabajo, cartas encima de la mesa.

Cualquier detalle puede servir para localizarte.

Señales de alarma

- Alguien sube tus vídeos a otra cuenta o los edita para humillarte: denuncia el vídeo (mantén pulsado → Denunciar) y guarda capturas antes.
- Comentarios que repiten tu dirección, tu nombre real o datos de tu familia: es doxing. Guarda pruebas y pide ayuda.

¿Te está pasando algo de esto?

No estás solo y no es culpa tuya. En la Asociación Rainbow E Safe acompañamos a personas LGTBIQ+ que sufren violencia digital: te ayudamos a recoger pruebas, a recuperar tus cuentas y a valorar si denunciar.

presidente@rainbowesafe.com · rainbowesafe.com · @rainbowesafe

Si estás en peligro, llama al **112**. Si la violencia viene de tu pareja o expareja: **016** (gratuito, 24 h, no deja rastro en la factura). Antes de borrar nada, haz capturas: son tu prueba.