

# No te pierdas #SaludMental: la campaña de TikTok para crear conciencia y cuidado para nuestro bienestar mental y emocional

- *Del 16 al 21 de noviembre, diversos creadores, ONGs e instituciones gubernamentales llevarán a cabo una serie de videos EN VIVO en TikTok para abordar los temas más importantes al rededor de la salud mental.*
- TikTok también estará lanzando nuevos recursos para apoyar el bienestar de la comunidad.

Desde nuevas [recetas](#) de pasta hasta [recomendaciones](#) de #Libros, TikTok es el lugar al que acuden cientos de millones de personas para expresar su creatividad y encontrar una comunidad. Para algunos, eso incluye compartir experiencias de vida y encontrar consuelo al saber que no están solos en lo que están pasando, ya sea que se trate de padres primerizos que hablan de cómo sobrellevar la falta de sueño o de consejos de bienestar mental para manejar la ansiedad.

Nos inspira cómo nuestra comunidad comparte de forma abierta, honesta y creativa temas importantes como el bienestar mental o la imagen corporal, y cómo se levantan unos a otros para prestarse ayuda en momentos difíciles. Hashtags como #bienestar tienen más de **460 millones de visualizaciones** en la plataforma.

En TikTok nos preocupamos profundamente por nuestra comunidad y sabemos de la importancia de estos temas dentro de ella. Del 16 al 21 de noviembre tendremos una semana de actividades en la app, donde se ofrecerán herramientas y recursos para el bienestar mental, incluyendo contenido compartido por creadores de TikTok y expertos independientes como [@alexanderassad](#), [@sopitasfm](#), [@janellyfarias](#) y organizaciones como [@consejociudadanomx](#), [@imssmx](#) y [@cruzroja\\_mx](#), para aprender y explorar importantes temas de bienestar incluyendo la depresión y la presión social, compartir experiencias personales y consejos sobre cómo hablar con los seres queridos sobre estos temas.

Checa el [programa](#) de #SaludMental y no te pierdas ninguna de estas actividades y sesiones:

## LIVES

- 

**Gym Mental: Creando Salud Mental.**  
*Una repetición a la vez*

📅 Noviembre 16  
14:00 hrs CO/MX  
16:00 hrs ARG

@alexanderasad [Seguir](#)
- 

**Como nuestra alimentación afecta nuestra salud mental**

📅 Noviembre 16  
18:00 hrs CO/MX  
19:00 hrs PE  
20:00 hrs ARG

@dr.fit.pe [Seguir](#)
- 

**Descubre en este live cómo vivir la presión social y el encierro**

📅 Noviembre 16  
19:00 hrs CO/MX  
21:00 hrs ARG

@Sopitasfm [Seguir](#)
- 

**Relaciones tóxicas: Dependencia emocional**

📅 Noviembre 17  
10:00 hrs CO/MX  
12:00 hrs ARG

@psicologamassiel [Seguir](#)
- 

**Cómo ser fiel a mis principios incluso ante la presión social**

📅 Noviembre 17  
17:00 hrs CO/MX  
19:00 hrs ARG

@adriansalama [Seguir](#)
- 

**Fitness, estereotipo o realidad?**

📅 Noviembre 17  
19:00 hrs CO/MX  
21:00 hrs ARG

@nabswr [Seguir](#)
- 

**Salud Mental con Victoria Kugler, Directora General de Salud Mental del Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires**

📅 Noviembre 18  
12:30 hrs CO/MX  
14:30 hrs ARG

@buenosaires [Seguir](#)
- 

**¿Cómo cuidar tu #SaludMental y ayudar a alguien que lo necesita?**

📅 Noviembre 19  
17:00 hrs CO/MX  
19:00 hrs ARG

@consejociudadanomx [Seguir](#)
- 

**Acciones para Mitigar los síntomas de depresión y ansiedad**

📅 Noviembre 19  
14:00 hrs CO/MX  
16:00 hrs ARG

@cruzroja\_mx [Seguir](#)
- 

**Entendiendo y manejando tu ansiedad**

📅 Noviembre 19  
16:00 hrs CO/MX  
18:00 hrs ARG

@psicologia\_instantanea [Seguir](#)
- 

**Ansiedad y Peer Pressure dentro del Fútbol Femenino Profesional**

📅 Noviembre 20  
17:00 hrs CO/MX  
19:00 hrs ARG

@janellyfarias [Seguir](#)
- 

**¿Qué es el perdón y cómo perdonar?**

📅 Noviembre 20  
14:00 hrs CO/MX  
16:00 hrs ARG

@eduardotrejopsic [Seguir](#)
- 

**¿Ya sabes cómo disminuir ansiedad y estrés?**

📅 Noviembre 21  
17:00 hrs CO/MX  
19:00 hrs ARG

@imssmx [Seguir](#)
- 

**Salud Mental**

📅 Noviembre 21  
14:00 hrs CO/MX  
16:00 hrs ARG

@FiloNews [Seguir](#)



Recursos adicionales para apoyar el bienestar de nuestra comunidad

TikTok siempre está buscando nuevas formas de apoyar a la comunidad y fomentar su bienestar. Por eso estamos tomando medidas adicionales para facilitar que la gente encuentre recursos cuando los necesite en TikTok.

Aunque no permitimos contenidos que promuevan, glorifiquen o normalicen el suicidio, las autolesiones o los trastornos alimentarios, apoyamos a las personas que deciden compartir sus experiencias personales para crear conciencia, ayudar a otros que puedan estar luchando y encontrar apoyo entre nuestra comunidad.

Para hacerlo de forma segura, hemos puesto en marcha [nuevas guías de bienestar](#) para apoyar a las personas que deciden compartir sus experiencias personales en nuestra plataforma, desarrolladas con la orientación de expertos como [Consejo Ciudadano](#), el [Sistema Nacional de Apoyo Psicológico e Intervención de Crisis por Teléfono](#) (SAPTEL) y la [Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio](#). Las guías, que están disponibles en nuestro Centro de Seguridad solo con fines informativos, también ofrecen consejos para ayudar a los miembros de nuestra comunidad a relacionarse de forma responsable con alguien que pueda estar luchando o en peligro.

### **Guía ampliada sobre trastornos alimenticios**

A principios de año pusimos en marcha [nuevas funciones](#) para ayudar a los usuarios que puedan estar viviendo o recuperándose de un trastorno alimenticio. Cuando un usuario busca términos relacionados con estos trastornos, le proporcionamos herramientas sugeridas y le dirigimos a los recursos adecuados. También hemos introducido anuncios de servicio público permanentes en determinados hashtags, como #DíaDeComerSano, para crear conciencia y proporcionar apoyo a nuestra comunidad.

Ahora estamos ampliando estos recursos con una [nueva guía del Centro de Seguridad sobre trastornos alimenticios](#) para adolescentes, padres de familia, tutores y educadores. Desarrollada en consulta con expertos independientes como la [Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación](#), el [Centro Nacional de Información sobre Trastornos Alimentarios](#), [Butterfly Foundation](#) y [Bodywhys](#), esta guía proporcionará información, apoyo y consejos sobre los trastornos alimenticios.

### **Ampliando intervenciones de búsqueda**

Cuando alguien busca palabras o frases como #suicidio lo dirigimos a recursos de apoyo locales como la línea de ayuda de [Sistema Nacional de Apoyo Psicológico e Intervención de Crisis por Teléfono](#) (SAPTEL) y al [@consejociudadanomx](#), donde puede encontrar apoyo e información sobre opciones de tratamiento.



The image shows a social media post on a blue background. At the top is the logo of the Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia Ciudad de México, which features a stylized group of people and a keyhole. Below the logo is the handle @consejociudadanomx. The main text asks '¿Necesitas ayuda?' and promotes a 'Línea de Seguridad y Chat de Confianza' with the phone number 55 5533-5533. At the bottom, there are two buttons: '+ info' and 'Seguir'. A progress indicator at the very bottom shows a series of dots, with the first one filled, indicating the current slide in a sequence.

  
**@consejociudadanomx**

**¿Necesitas ayuda?  
Línea de Seguridad  
y Chat de Confianza**

**55 5533-5533**

**+ info** **Seguir**

Estamos orgullosos de que nuestra plataforma se haya convertido en un lugar donde la gente puede compartir sus experiencias personales con el bienestar mental, encontrar una

comunidad y apoyarse mutuamente, y nos tomamos muy en serio nuestra responsabilidad de mantener TikTok como un espacio seguro para estas importantes conversaciones.

*Las guías y los recursos compartidos en nuestra plataforma son puramente informativos y no pretenden sustituir el asesoramiento profesional o médico. Por favor, acude a un profesional calificado si tienes preguntas o preocupaciones sobre cualquier condición física o mental. Si tienes pensamientos de suicidio o de autolesión, ponte en contacto con una [línea telefónica de prevención del suicidio](#).*