

Reporte y trabajo de investigación
Hackathon 2025. Parcial 2
Asignatura: Cómputo Móvil
Profesor: Ing Marduk Pérez de Lara Domínguez
Semestre: 2025-2
Grupo: 03
Fecha: 3 y 4 de abril de 2025
Equipo: CompuMoviliOS

Caballero Hernandez Juan Daniel
Ramirez Gonzalez José Miguel

Introducción

En la era digital actual, el uso excesivo de las redes sociales y dispositivos móviles ha tenido un impacto significativo en la salud física y mental de las personas, especialmente en jóvenes. Según datos del *Department of Health and Human Services* de EE.UU., los adolescentes que pasan más de 3 horas al día en redes sociales tienen el doble de riesgo de sufrir problemas de salud mental, incluidos síntomas de depresión y ansiedad [5]. Además, estudios indican que la exposición constante a vidas aparentemente perfectas en las redes sociales puede llevar a sentimientos de inadecuación y depresión [3].

En este contexto surge **GreenGrocery!**, una aplicación diseñada para ayudar a las personas a recuperar el equilibrio entre cuerpo y mente a través de una propuesta integral que combina alimentación saludable, control del uso digital, actividad física y meditación consciente.



Figura 1: Logo

Desarrollo

La aplicación **GreenGrocery!** surge como una respuesta directa a un fenómeno contemporáneo: la desconexión entre las personas y sus hábitos de bienestar. En un contexto donde la inmediatez, la hiperconectividad y el consumo digital masivo dominan el día a día, muchas personas —especialmente jóvenes— se enfrentan a dificultades para mantener rutinas saludables, tanto a nivel físico como mental.

Diversos estudios han demostrado que el uso excesivo de redes sociales y dispositivos móviles está relacionado con síntomas de ansiedad, depresión, baja autoestima y sedentarismo. A pesar de que existen múltiples aplicaciones que abordan el bienestar desde diferentes ángulos (como meditación, fitness o nutrición), pocas ofrecen un enfoque integral que considere todos estos factores al mismo tiempo.

Por ello, el objetivo principal de **GreenGrocery!** es ofrecer una herramienta digital que funcione como acompañante diario del usuario, ayudándole a mejorar su calidad de vida de forma que el usuario pueda *retomar el control de su vida*. La app busca:

- Fomentar una alimentación consciente y saludable mediante recomendaciones personalizadas.
- Promover la actividad física como parte de la rutina diaria.
- Ofrecer momentos de calma y atención plena con sesiones de meditación accesibles y espontáneas.
- Estimular el control del tiempo frente a pantallas, reduciendo el uso de apps que pueden generar adicción o distracción.
- Conectar a las personas en un entorno seguro y positivo mediante foros comunitarios.

GreenGrocery! no solo pretende mejorar la salud física del usuario, sino también fortalecer su estabilidad emocional y su capacidad de autorregulación. Es una plataforma que entiende las necesidades actuales y proporciona soluciones accesibles, prácticas y personalizadas para quienes desean un estilo de vida más equilibrado.

Sector principal

Nuestra aplicación está dirigida al sector de la **salud y bienestar digital**, una industria que ha crecido de manera acelerada en los últimos años debido a la creciente conciencia sobre la importancia de llevar estilos de vida saludables. Este sector abarca áreas como la nutrición, el ejercicio físico, la salud mental, el autocuidado y la gestión del tiempo, siendo uno de los más relevantes en la actualidad dentro del desarrollo de aplicaciones móviles.

De acuerdo con un informe de *Statista* [4], el mercado global de aplicaciones de salud y fitness superó los 80 mil millones de dólares en 2022, y se espera que continúe creciendo a una tasa compuesta anual superior al 20 % en la próxima década. Esta tendencia refleja el interés sostenido del público en soluciones tecnológicas que les permitan mejorar su bienestar físico y emocional desde sus dispositivos móviles.

Además, la aplicación se alinea con el concepto de **salud digital** promovido por organismos internacionales como la OMS [8], que reconoce el uso de herramientas tecnológicas como una forma eficaz de prevenir enfermedades, fomentar estilos de vida saludables y reducir el estrés. GreenGrocery! contribuye directamente a estos objetivos al integrar funciones que favorecen la nutrición, la meditación, la actividad física y el uso consciente del tiempo digital.

Por lo tanto, GreenGrocery! se posiciona como una propuesta sólida dentro del ecosistema de aplicaciones móviles orientadas al bienestar, con potencial de impacto tanto en el mercado nacional como internacional, especialmente entre los sectores jóvenes y urbanos que buscan soluciones digitales integrales para mejorar su calidad de vida.

Problemática

La aplicación surge como respuesta a una serie de problemáticas contemporáneas que afectan la salud mental y física de las personas, especialmente en un contexto de creciente digitalización y uso intensivo de redes sociales. Entre las principales problemáticas que aborda se encuentran:

- **Uso excesivo de redes sociales y su impacto en la salud mental:** Diversos estudios han demostrado que el uso intensivo de plataformas como TikTok, Instagram y Facebook está asociado con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y baja autoestima, especialmente entre los jóvenes [7].
- **Falta de hábitos saludables en la vida diaria:** La rutina acelerada y la constante conexión digital han llevado a muchas personas a descuidar aspectos fundamentales de su bienestar, como la alimentación equilibrada, la actividad física regular y el descanso adecuado. [5]
- **Dificultad para acceder a recursos de bienestar:** Aunque existen múltiples aplicaciones y recursos enfocados en la salud mental y física, muchos usuarios enfrentan barreras para acceder a ellos de manera integrada y personalizada.[5]

Nuestra aplicación busca resolver estas problemáticas ofreciendo una plataforma integral que promueve hábitos saludables, fomenta el autocuidado y ayuda a los usuarios a gestionar de manera consciente su tiempo en el entorno digital.

Funcionalidades

Ha sido diseñada como una solución integral que combina distintos aspectos del bienestar físico, mental y digital, en una experiencia unificada, accesible y visualmente atractiva. Para lograrlo, incorpora múltiples funcionalidades interactivas que permiten al usuario monitorear y mejorar su estilo de vida de forma práctica y progresiva.

Las principales funcionalidades implementadas son:

- **Inicio de sesión personalizado:** Permite al usuario acceder a su perfil y recibir recomendaciones individualizadas según sus intereses y objetivos de bienestar.

- **Dashboard principal:** Presenta un resumen visual del día, incluyendo estadísticas de actividad física, meditación y control de tiempo en pantalla.
- **Seguimiento de actividad física:** El usuario puede elegir entre distintos tipos de ejercicio (como correr, estiramiento o fuerza), visualizar recomendaciones y acceder a videos instructivos mediante enlaces a YouTube.
- **Meditaciones sorpresa:** Una función que propone sesiones cortas de meditación guiada de manera aleatoria durante el día, promoviendo momentos de atención plena y relajación espontánea.
- **Control de uso de aplicaciones:** Una de las funciones más innovadoras permite al usuario ver el tiempo que ha pasado en apps como TikTok, YouTube o Instagram, y bloquearlas por intervalos de tiempo para evitar la sobreexposición digital.
- **Foro comunitario:** Espacio seguro donde los usuarios pueden compartir experiencias, publicar recomendaciones o dudas, y recibir apoyo de otras personas con objetivos similares.
- **Seguimiento de hábitos saludables:** El usuario puede establecer metas personales (como beber agua, caminar o desconectarse del celular) y marcarlas como completadas diariamente.

Todas estas funcionalidades han sido integradas con una interfaz visual amigable, adaptable a dispositivos móviles y centrada en la experiencia del usuario, fomentando el uso regular de la app como una herramienta de acompañamiento diario.

Público Objetivo

Está pensada para un público moderno, consciente del impacto que su estilo de vida tiene sobre su salud, y que busca soluciones digitales prácticas para mejorar su bienestar físico, mental y emocional.

Su segmento principal se enfoca en:

- **Jóvenes adultos y adultos de entre 18 y 35 años**, especialmente estudiantes universitarios, jóvenes profesionales y personas en transición hacia una vida más saludable.
- **Usuarios con alta exposición a redes sociales y entornos digitales**, que reconocen los efectos negativos del tiempo excesivo frente a pantallas y desean recuperar control sobre su tiempo y energía.
- **Personas interesadas en autocuidado y bienestar integral**, con afinidad hacia hábitos saludables, meditación, alimentación consciente y productividad personal.
- **Personas preocupadas por su salud mental**, que buscan recursos simples y confiables para reducir el estrés, mejorar la concentración o combatir la ansiedad digital.

Este público suele ser un público urbano, y tiene acceso a teléfonos inteligentes con conexión estable a internet. Además, se caracteriza por tener un nivel medio o alto de alfabetización

digital, lo que facilita la adopción y uso continuo de herramientas tecnológicas como nuestra aplicación.

Según el informe *Digital 2023: Global Overview Report* elaborado por We Are Social y Meltwater, el mercado de aplicaciones de fitness ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años. Este informe proporciona datos detallados sobre el comportamiento digital global, incluyendo el uso de aplicaciones móviles relacionadas con la salud y el bienestar. [9].

Relevancia en la sociedad

La relevancia de **GreenGrocery!** radica en su capacidad para responder a múltiples problemáticas contemporáneas que afectan tanto la salud física como mental de la población, especialmente de los jóvenes adultos. En un mundo hiperconectado y saturado de estímulos digitales, las personas enfrentan retos crecientes relacionados con el sedentarismo, la mala alimentación, el estrés y la disminución de la concentración. La app surge como una herramienta concreta que ofrece soluciones prácticas, accesibles y personalizadas para mitigar estos efectos.

Uno de los fenómenos más comentados en los últimos años es el denominado **TikTok Brain**, que se refiere a los cambios en la atención y la función cognitiva asociados al uso intensivo de plataformas de videos cortos. Según un artículo de *The Week*, los contenidos ultrarrápidos están alterando la forma en la que el cerebro procesa la información, disminuyendo la capacidad de concentración prolongada y generando una necesidad constante de gratificación inmediata [1].

Por otro lado, un estudio publicado en *NeuroImage* y reseñado por *PsyPost* encontró que los niveles altos de adicción a videos cortos se correlacionan con una mayor actividad en regiones cerebrales vinculadas a la recompensa, lo cual puede favorecer conductas compulsivas y afectar la salud emocional [2].

A esto se suma la preocupación generalizada por los niveles de ansiedad y depresión entre jóvenes. Datos del *U.S. Department of Health and Human Services* revelan que los adolescentes que pasan más de 3 horas al día en redes sociales tienen el doble de probabilidades de experimentar síntomas de salud mental como ansiedad y depresión [6].

Frente a este panorama, **GreenGrocery!** ofrece un ecosistema digital positivo y consciente, orientado a promover hábitos sostenibles como la alimentación saludable, el ejercicio moderado, la desconexión digital temporal y la meditación guiada. Al reunir estas herramientas en una sola plataforma, la app se posiciona como una alternativa real, integral y de alto impacto social para mejorar el bienestar cotidiano de los usuarios.

¿Cuál fue la razón de crear green grocery?

La decisión de desarrollar **GreenGrocery!** como proyecto surgió del interés colectivo por abordar un problema cotidiano, actual y transversal: el impacto negativo que puede tener la vida digital en nuestra salud física y emocional. A diferencia de otras ideas de aplicación

centradas únicamente en productividad o entretenimiento, nuestra app nos permitió explorar una propuesta con un verdadero propósito social y un enfoque humano.

Desde una perspectiva profesional, el proyecto representó un reto integral y estimulante. El diseño de GreenGrocery! implicó combinar múltiples áreas funcionales —como la gestión del tiempo, la nutrición, el control digital y la meditación— en una sola aplicación con coherencia visual, navegación sencilla y una interfaz amigable. Este proceso nos permitió desarrollar habilidades no solo técnicas, sino también conceptuales y de diseño centrado en el usuario (UX/UI), orientadas a mejorar la experiencia digital de forma empática y significativa.

Además, la posibilidad de aplicar nuestros conocimientos en SwiftUI para construir pantallas visuales con navegación fluida, incorporación de elementos interactivos y uso de estructuras reutilizables fue una oportunidad para consolidar lo aprendido durante el curso. Esta aplicación también nos permitió reflexionar sobre cómo la tecnología puede ser utilizada no solo como herramienta de consumo, sino como un medio de transformación positiva para el bienestar individual y colectivo.

Finalmente, trabajar en una app como GreenGrocery! fue una experiencia motivadora porque nos permitió conectar con necesidades reales y proponer soluciones concretas. Nos pareció especialmente atractivo el desafío de combinar diseño, funcionalidad y conciencia social en un solo producto digital.

Análisis de Mercado

En el ecosistema actual de aplicaciones móviles, **GreenGrocery!** se posiciona en un segmento altamente competitivo, donde convergen múltiples soluciones orientadas al bienestar físico y mental. Aplicaciones como *MyFitnessPal*, centrada en el seguimiento calórico y de actividad física; *Headspace* y *Calm*, enfocadas en la meditación y la salud mental; *Forest*, que promueve el enfoque mediante la restricción del uso de dispositivos; y *Samsung Health*, que ofrece un monitoreo integral de la salud corporal, se han establecido como referentes en sus respectivos nichos. Estas herramientas, aunque exitosas, abordan cada aspecto del bienestar de forma independiente.

En cambio, **GreenGrocery!** propone una **solución holística e integrada** que conecta la alimentación saludable, la actividad física, la salud mental y la regulación digital en una única experiencia de usuario. Esta visión 360°, centrada en el equilibrio diario del usuario, permite que las distintas áreas del bienestar se potencien mutuamente desde una sola plataforma. Este enfoque integral representa una ventaja competitiva clara, especialmente ante un público joven que busca simplificar su vida digital sin sacrificar profundidad funcional.

No obstante, este mismo carácter multifuncional plantea un desafío: mantener la **coherencia, simplicidad y calidad de experiencia** en cada módulo sin generar una interfaz sobrecargada o poco intuitiva. A diferencia de las apps especializadas que perfeccionan una sola función, GreenGrocery! debe asegurar una experiencia uniforme, efectiva y atractiva en todos sus componentes, algo que requiere planificación, pruebas iterativas y un enfoque centrado en el usuario.

Modelo de Negocios

El modelo de negocios adoptado para **GreenGrocery!** es de tipo **freemium**, lo cual permite ofrecer una base de funcionalidades gratuitas de alto valor, al tiempo que se reserva contenido avanzado para usuarios que deseen suscribirse de manera mensual o anual. Esta estrategia tiene como objetivo maximizar la adopción inicial de la aplicación y generar una relación de confianza con los usuarios antes de solicitar un compromiso económico. El contenido gratuito incluirá acceso básico a meditaciones diarias, rutinas de ejercicio general, control de uso digital y seguimiento de hábitos.

Las funciones **premium**, por su parte, incluirán herramientas más especializadas como meditaciones guiadas profundas, rutinas de ejercicio personalizadas según objetivos específicos, acceso a foros exclusivos moderados por expertos en bienestar, análisis avanzados del comportamiento digital y reportes de progreso integrados. De esta forma, el modelo de negocio no solo promueve la escalabilidad financiera, sino que también mejora la retención, al incentivar al usuario a progresar dentro de la plataforma.

Adicionalmente, se considera la posibilidad de establecer **alianzas estratégicas** con marcas de productos saludables, gimnasios, nutricionistas o influencers del sector wellness, que puedan integrarse como colaboradores dentro de la plataforma o como parte de una oferta promocional. Estas colaboraciones no solo aumentarían la visibilidad de la aplicación, sino que también permitirían monetizar mediante patrocinios, contenido patrocinado o programas de afiliados alineados con los valores de la app.

Implementación y Distribución

La estrategia de implementación de **GreenGrocery!** contempla una primera fase centrada exclusivamente en dispositivos **iOS**, particularmente el ecosistema *iPhone*. Esta decisión se fundamenta en tres factores clave: en primer lugar, la experiencia técnica del equipo desarrollador en el uso de *SwiftUI*, lo que facilita un desarrollo ágil y con interfaces modernas y reactivas; en segundo lugar, la alineación del perfil del usuario objetivo (jóvenes profesionales, estudiantes universitarios y personas con hábitos digitales avanzados) con el mercado de usuarios de Apple, tradicionalmente más propenso a adoptar soluciones de bienestar digital; y en tercer lugar, la robustez del ecosistema iOS en cuanto a privacidad, rendimiento y tasa de conversión de usuarios a modelos de pago.

Una vez consolidada la aplicación en este entorno, se proyecta una segunda etapa de desarrollo multiplataforma, enfocada en el sistema operativo **Android**, que representa más del 70 % del mercado global de dispositivos móviles. Esta expansión permitirá democratizar el acceso a GreenGrocery!, haciéndola más accesible en regiones donde los dispositivos Apple tienen menor penetración y donde las necesidades de salud digital también están creciendo.

En cuanto a la **distribución**, la primera versión estará disponible exclusivamente en la *App Store*, aprovechando sus mecanismos de visibilidad y seguridad para validar la propuesta en un entorno controlado. Posteriormente, el lanzamiento en *Google Play* será esencial para ampliar el alcance de la aplicación a un público más diverso. A largo plazo, se estudiará su distribución en **tiendas alternativas** como *Huawei AppGallery* o *Amazon Appstore*,

especialmente si se identifican comunidades específicas con afinidad por la propuesta de valor de la app.

Con esta estrategia escalonada, GreenGrocery! busca asegurar un crecimiento ordenado, medido y sustentable, combinando innovación tecnológica, claridad en la propuesta de valor y sensibilidad al contexto de uso de su público objetivo.

Análisis FODA

Desde una perspectiva estratégica, el modelo **FODA** permite comprender en profundidad las posibilidades de desarrollo, escalabilidad y riesgos asociados a **GreenGrocery!**, así como valorar su posicionamiento en el mercado actual de aplicaciones de bienestar digital.

Fortalezas

La principal fortaleza de GreenGrocery! radica en su *enfoque integral e innovador*, ya que no se limita a abordar una sola dimensión del bienestar (como suele ocurrir con aplicaciones especializadas en nutrición, ejercicio o meditación), sino que ofrece una solución holística que conecta alimentación saludable, actividad física, meditación guiada, autocontrol digital y apoyo comunitario. Esta integración le permite destacar frente a competidores fragmentados. Además, su **diseño atractivo, intuitivo y centrado en la experiencia del usuario** está pensado especialmente para jóvenes adultos digitales, acostumbrados a entornos visualmente pulidos y de navegación fluida. A nivel técnico, otra fortaleza relevante es la utilización de tecnologías modernas como **SwiftUI**, que permite crear interfaces consistentes, adaptables y con un rendimiento optimizado para el ecosistema iOS, reduciendo la complejidad del desarrollo inicial.

Oportunidades

El contexto global brinda múltiples oportunidades para el crecimiento de esta iniciativa. En primer lugar, el *mercado de aplicaciones de salud y bienestar* está en pleno auge, con una proyección de crecimiento anual superior al 20 % en la próxima década, según datos de Statista. Además, se observa una **creciente conciencia social sobre salud mental y autocuidado**, en gran parte impulsada por los efectos visibles del estrés digital, el sedentarismo y la sobreexposición a redes sociales. Esto abre puertas a una mayor aceptación de herramientas tecnológicas que promuevan el bienestar. Otra gran oportunidad radica en la posibilidad de establecer **alianzas estratégicas con marcas, influencers del sector wellness y profesionales de la salud**, que no solo ampliarían el alcance de la aplicación, sino que también podrían diversificar su modelo de ingresos mediante colaboraciones, publicidad ética o contenido exclusivo.

Debilidades

No obstante, GreenGrocery! también enfrenta desafíos internos importantes. Una de sus principales debilidades es el *alto nivel de competencia* en el sector, donde existen aplicaciones consolidadas que dominan nichos específicos con propuestas altamente optimizadas y con

amplia base de usuarios. Además, la **complejidad técnica de mantener múltiples funcionalidades en una sola app** exige un esfuerzo constante en desarrollo, mantenimiento y pruebas, lo cual puede ser difícil de sostener sin un equipo robusto y recursos suficientes. Asimismo, si bien comenzar por iOS permite acotar el enfoque inicial, la **necesidad de inversión para escalar a plataformas como Android** puede convertirse en una limitación significativa para lograr un impacto amplio y accesible a todos los sectores del público objetivo.

Amenazas

Finalmente, a nivel externo, GreenGrocery! debe considerar diversas amenazas latentes. Por un lado, los *cambios en las políticas de privacidad* y normativas de plataformas móviles podrían restringir algunas funcionalidades clave, como el monitoreo del tiempo de uso de otras apps. Por otro, el **mercado de apps de bienestar presenta signos de saturación**, con propuestas que, aunque similares, se apoyan en grandes campañas de marketing y comunidades ya establecidas. A esto se suma el riesgo de una **baja retención de usuarios**, especialmente si la app no logra generar valor percibido de forma inmediata o si la interfaz resulta demasiado compleja para un primer uso. La pérdida de interés o la sensación de sobrecarga funcional son factores que podrían impactar negativamente en el crecimiento orgánico del proyecto.

En conjunto, el análisis FODA evidencia que, si bien GreenGrocery! tiene un potencial considerable de impacto y diferenciación en un mercado en expansión, deberá mantenerse en constante mejora técnica y estratégica para asegurar su sostenibilidad. Apostar por una experiencia de usuario clara, alianzas bien dirigidas y una expansión cuidadosa será clave para consolidar su presencia y alcanzar sus objetivos de transformación digital saludable.

Conclusiones

A partir de este análisis, el equipo ha podido identificar aspectos clave tanto para la mejora de la propuesta como para su futura sostenibilidad. Se aprendió que diseñar una aplicación con múltiples funcionalidades implica desafíos técnicos y conceptuales importantes, especialmente cuando se busca ofrecer valor real y no solo funcionalidades decorativas. Además, se comprendió la importancia de centrarse siempre en el usuario: su experiencia, necesidades y motivaciones deben ser el punto de partida para cualquier decisión de diseño o desarrollo.

Hackatón

Durante el Hackatón, el trabajo en equipo fue fundamental para superar los obstáculos que fueron surgiendo, desde la definición de ideas, conceptos y uso de herramientas del equipo de laboratorio hasta decisiones sobre qué funcionalidades priorizar, sobre todo porque no se contaba con el tiempo ni el conocimiento para lograr desarrollar todas las ideas propuestas. Uno de los mayores retos fue lograr una integración coherente entre los módulos de meditación, alimentación y control digital sin que la interfaz resultara confusa o sobrecargada, ya que desde un principio se buscó que fuera una aplicación con un estilo minimalista, de-

rivado de esta misma idea, fue desafiante mantener una narrativa visual y conceptual clara que transmitiera el propósito de la aplicación sin caer en clichés. Sin embargo, este proceso nos permitió aplicar de forma concreta los conocimientos adquiridos durante el curso, experimentar con herramientas modernas, y sobre todo, reflexionar sobre cómo la tecnología puede convertirse en una aliada del bienestar humano en un contexto social cada vez más exigente, y además, como la tecnología permite que las ideas definidas tomen forma en tiempo record, ya que gracias a la ayuda de la inteligencia artificial logramos realizar logos y estructurar código sin necesidad de saber a profundidad con respecto al tema.

Evidencias



Trabajo en laboratorio 1



Trabajo en laboratorio 2



Trabajo en laboratorio 3

Figura 2: Evidencias de trabajo en laboratorio

Wireframes

Dashboard

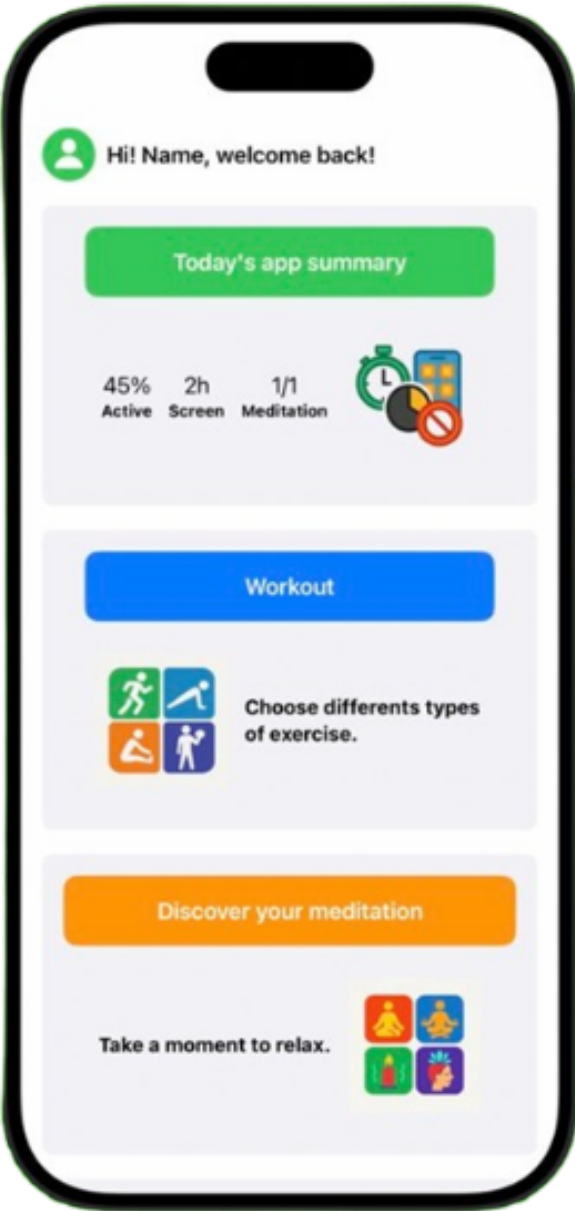


Figura 3: Dashboard

App Control

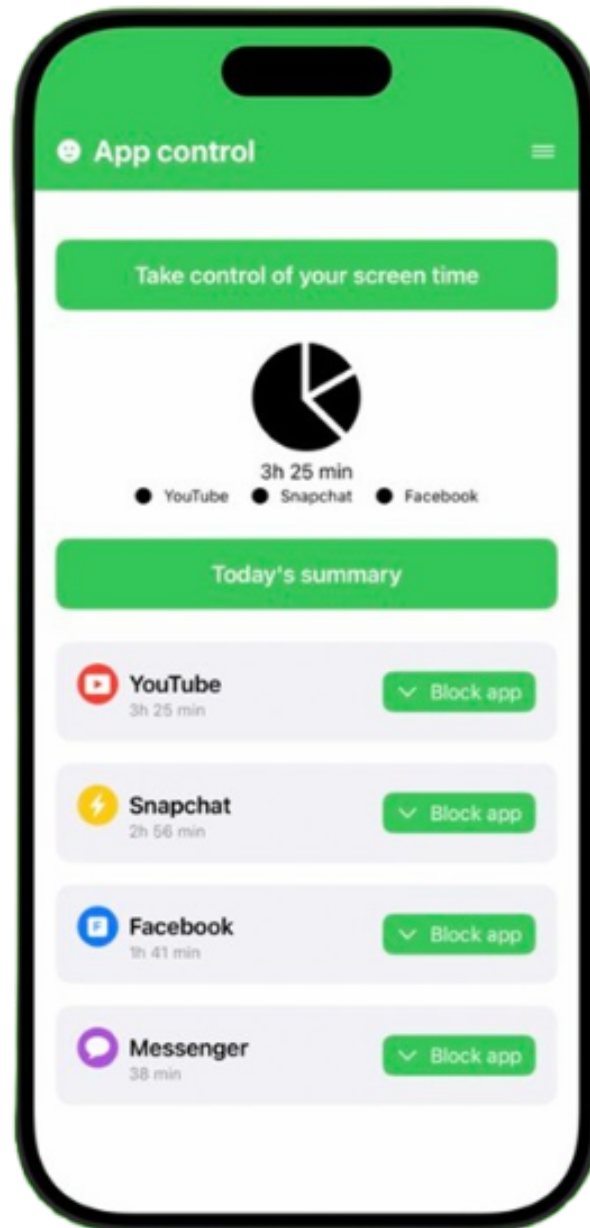


Figura 4: App Control

Forums



Figura 5: Forums

Meditation



Figura 6: Dashboard

Workout

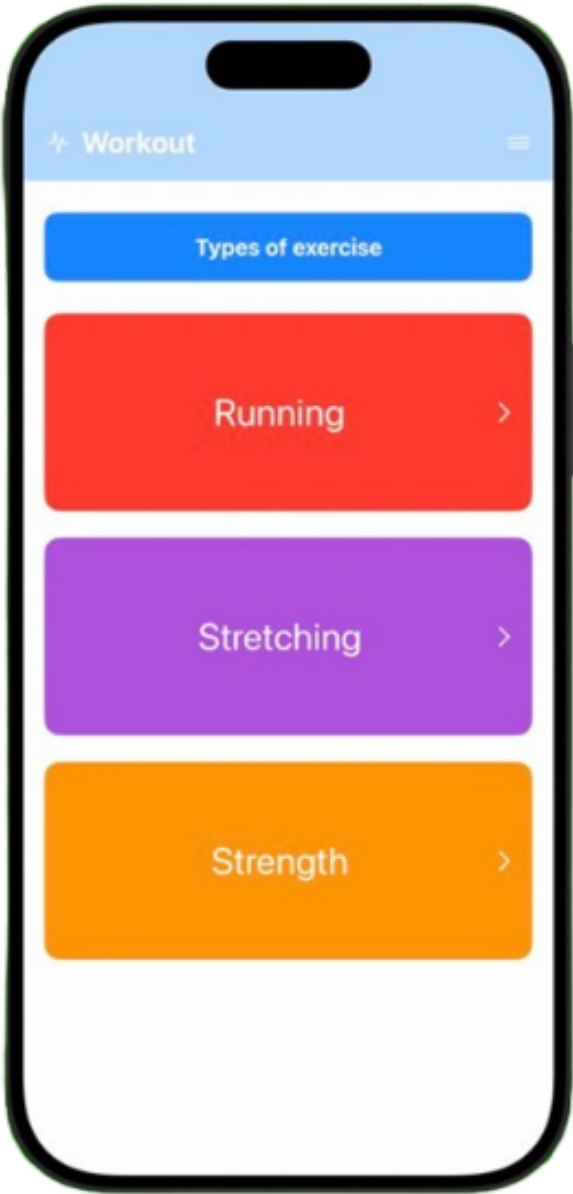


Figura 7: Workout

Referencias

- [1] Theara Coleman. *'TikTok brain' may be coming for your kid's attention span*. 2024. URL: <https://theweek.com/health-and-wellness/1025836/tiktok-brain-and-attention-spans>.
- [2] Erick W. Dolan. *Does TikTok really cause brain rot? New study links short video addiction to brain abnormalities*. 2025. URL: <https://www.psypost.org/does-tiktok-really-cause-brain-rot-new-study-links-short-video-addiction-to-brain-abnormalities/>.
- [3] EFE. *La influencia de las redes sociales en la percepción del cuerpo y la salud mental*. 2023. URL: <https://www.clinicbarcelona.org/noticias/la-influencia-de-las-redes-sociales-en-la-percepcion-del-cuerpo-y-la-salud-mental>.
- [4] Rosa Fernández. *Ingresos mundiales del mercado de aplicaciones de fitness entre 2017 y 2028*. 2023. URL: <https://es.statista.com/estadisticas/1459681/ingresos-de-las-aplicaciones-de-fitness-a-nivel-mundial/>.
- [5] Department of Health y Human Services. *Redes sociales y salud mental en adolescentes*. 2023. URL: <https://www.hhs.gov/es/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html>.
- [6] U.S. Department of Health y Human Services. *Social Media and Youth Mental Health*. 2023. URL: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>.
- [7] HuffPost. *Uno de cada cinco jóvenes españoles pasa más de dos horas diarias en TikTok*. 2023. URL: <https://www.huffingtonpost.es/life/hijos/uno-cinco-jovenes-espanoles-pasa-mas-dos-horas-diarias-tiktokbr.html>.
- [8] ONU. *Estrategia mundial sobre salud digital*. 2020. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344251/9789240027572-spa.pdf>.
- [9] We Are Social y Meltwater. *Digital 2023: Global Overview Report*. 2023. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>.