



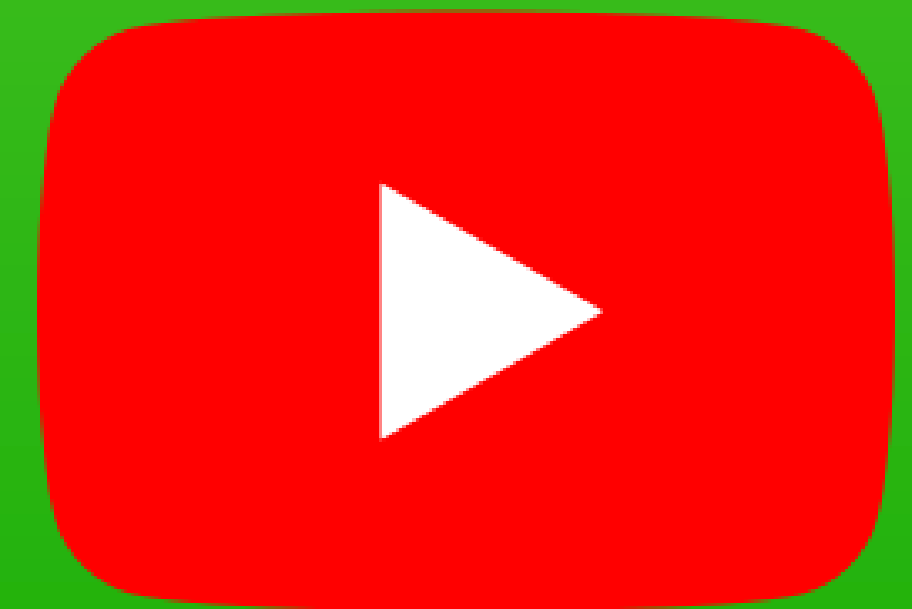
# GreenGrocery!

## CompuMoviliOS

Hackaton 2025

# Redes Sociales

+4,760 millones de personas  
60% de la población mundial  
2 - 6 horas de consumo diario

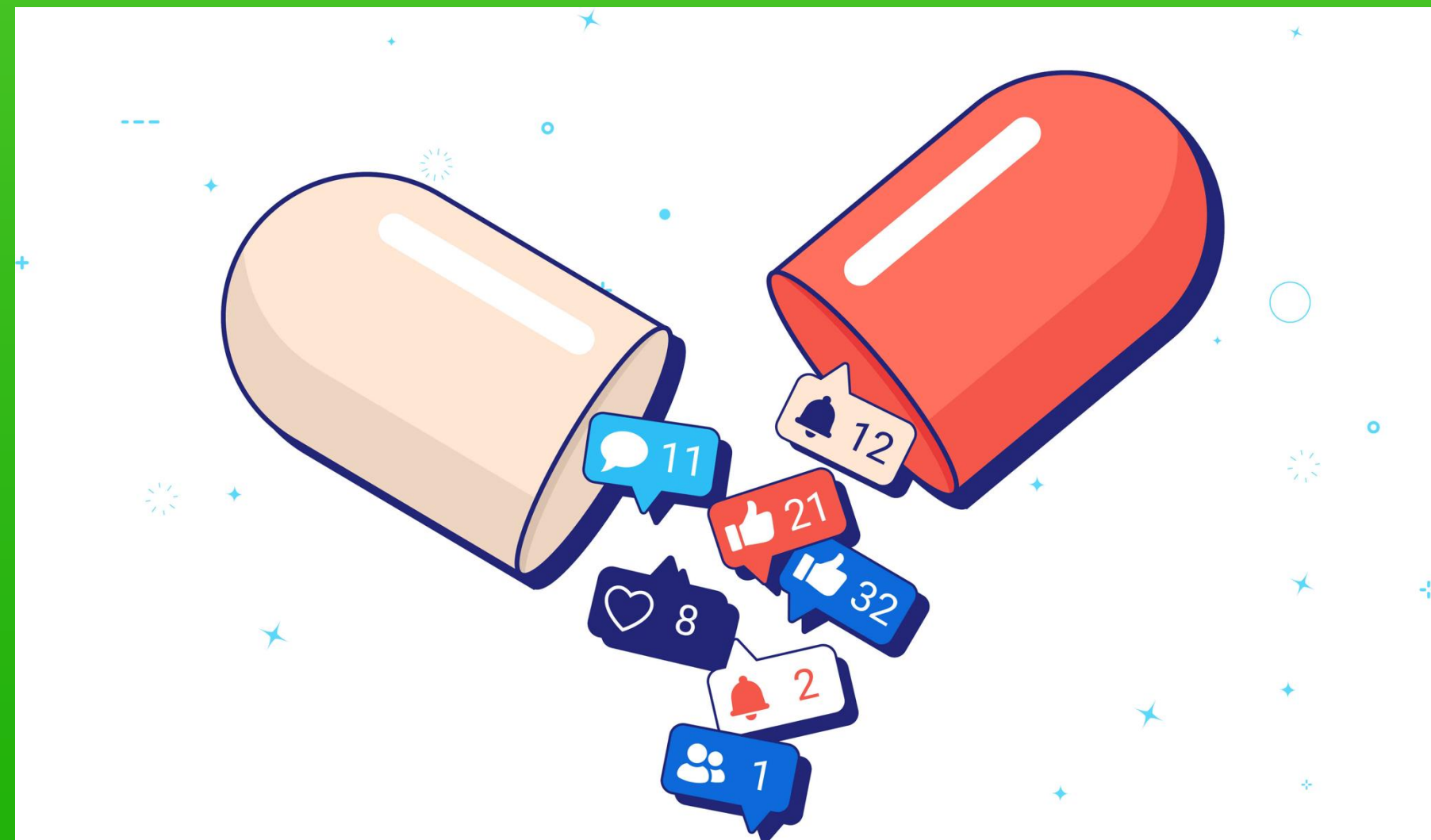


# Adicción tecnológica

55% síntomas de ansiedad

52% síntomas de depresión

Deficit de atención digital (TikTok brain)



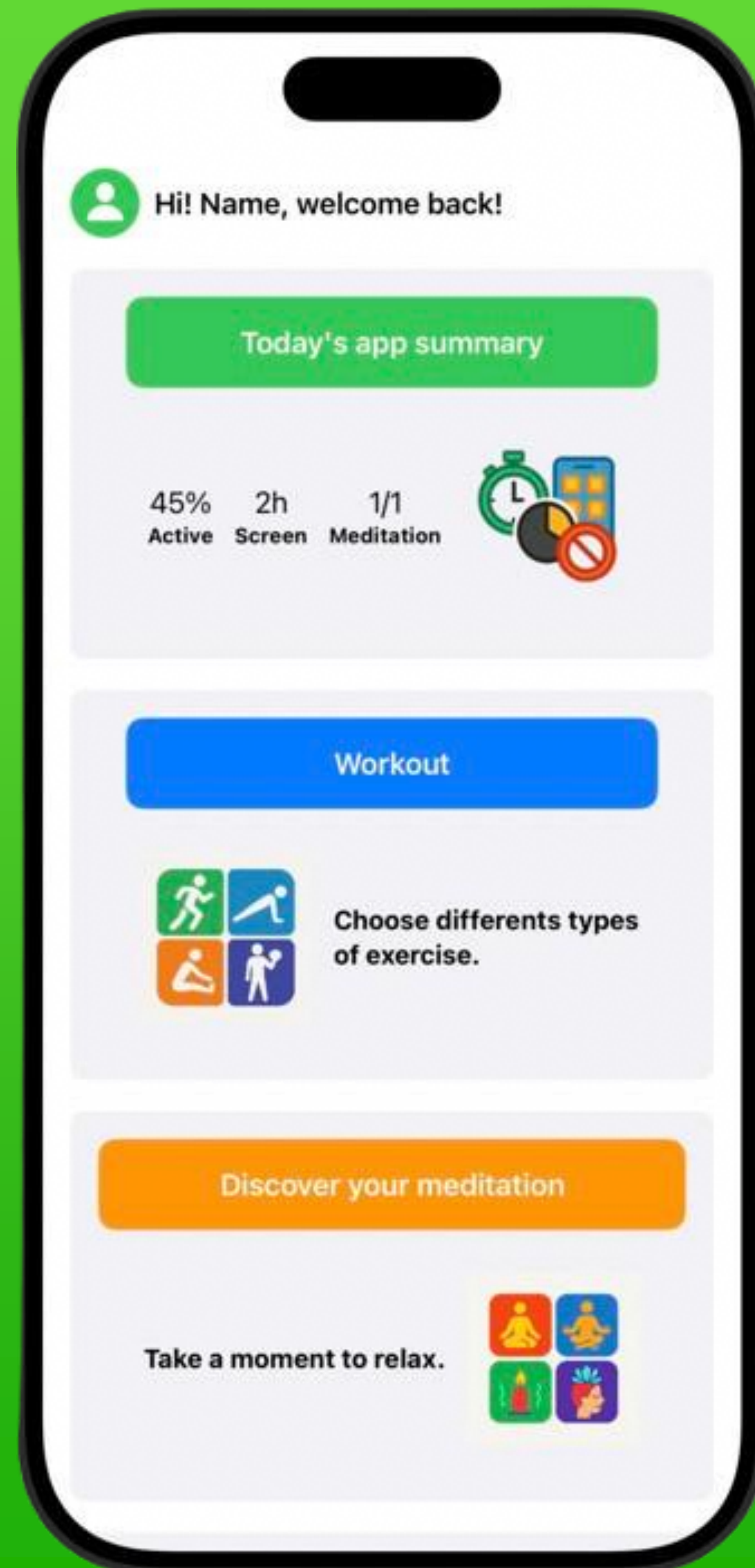
Percepción negativa de la salud

# Green grocery

Mejora el bienestar físico y mental

Control de tiempo en redes sociales

Meditación guiada

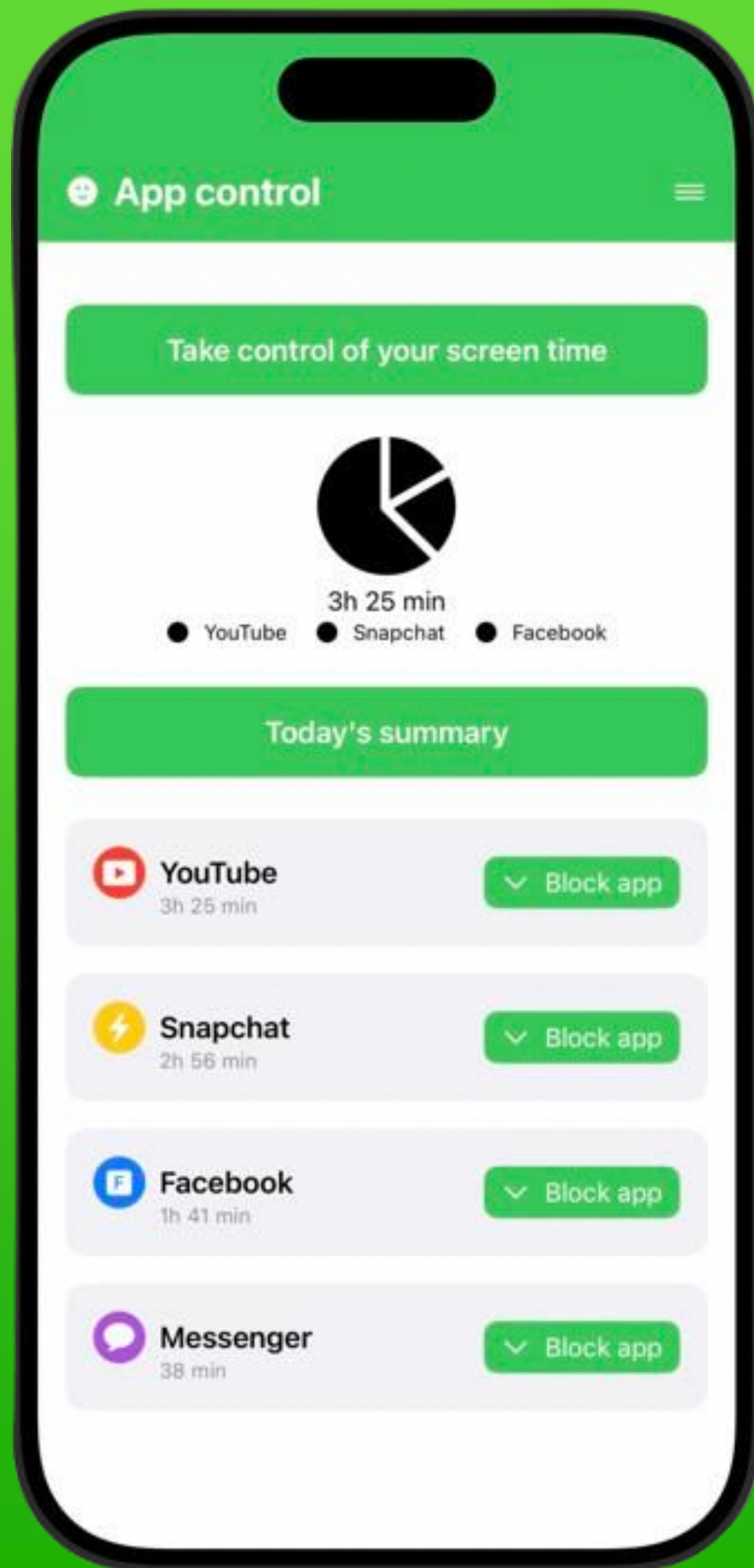




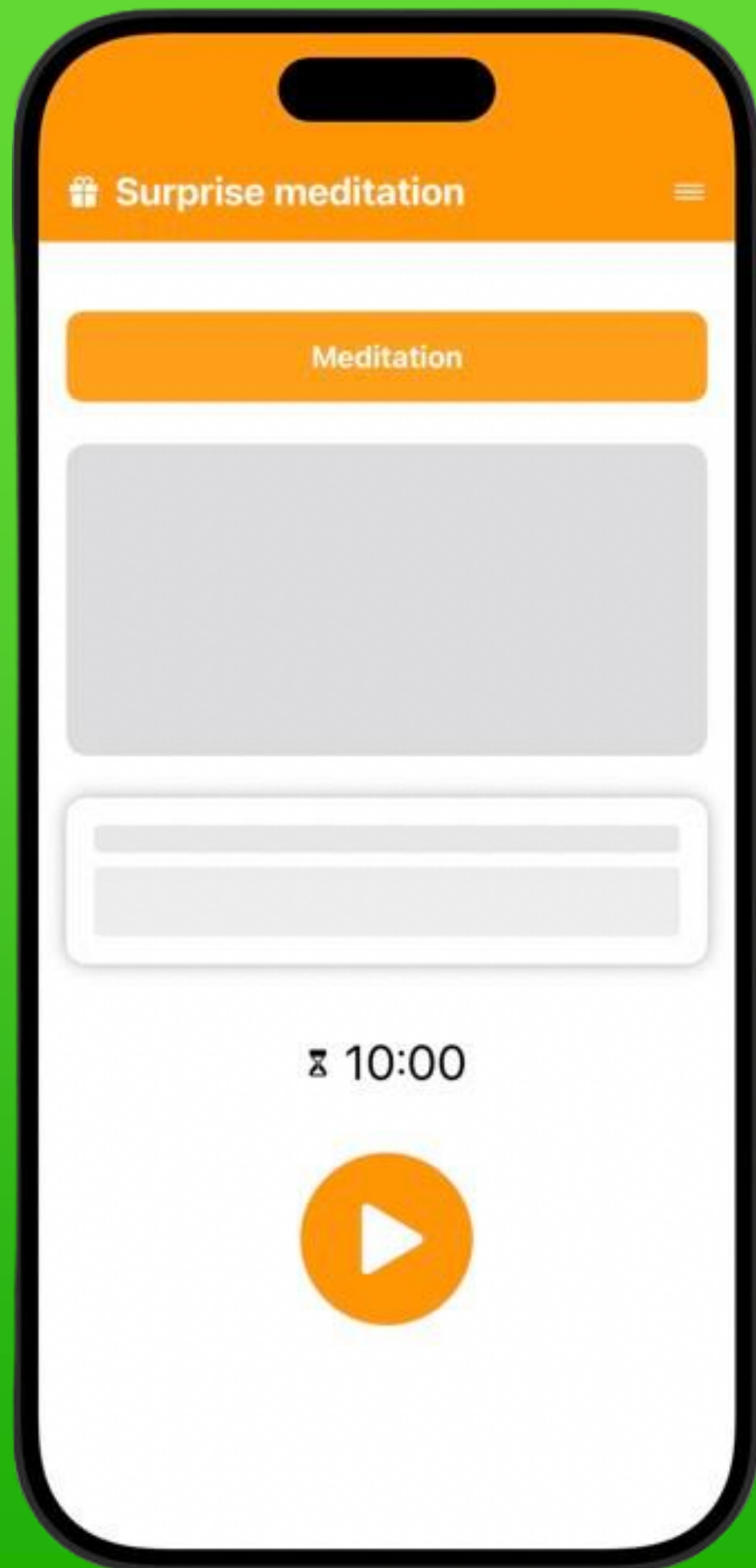
# ¿Qué puede hacer?

Control de uso de apps

Actividad física



# ¿Qué puede hacer?



Meditación sorpresa

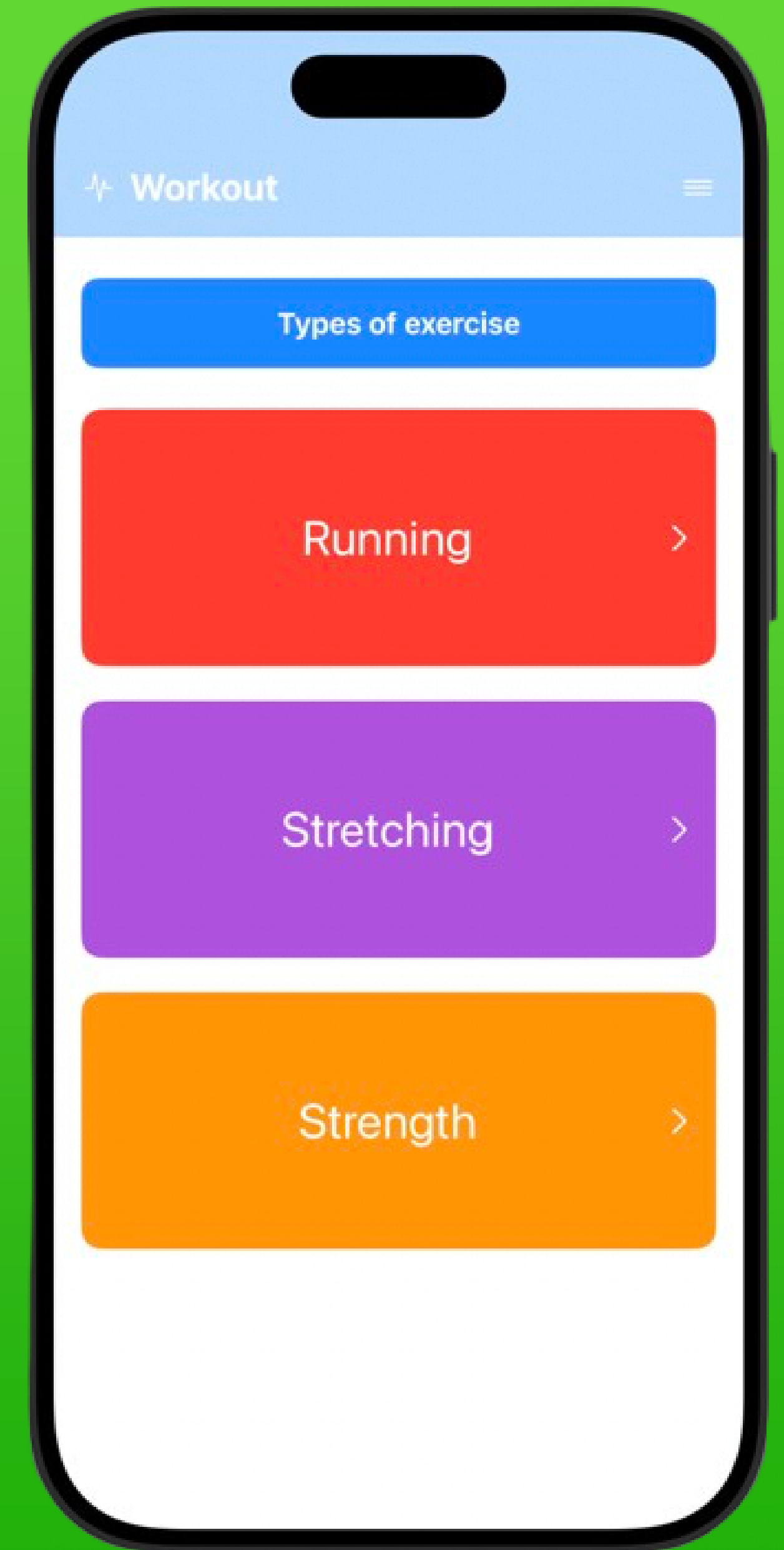
Foros de comunidad

# Una solución para el presente

Reduce el estrés digital

Mejora la salud emocional

Fomenta el autocuidado



*“No se trata solo de desintoxicarse de la tecnología, sino de reconectar con uno mismo”*



**GreenGrocery!**





# Referencias.

- [https://www.elespanol.com/reportajes/20240825/adiccion-tecnologica-nueva-droga-siglo-xxi-internar-jovenes/880412389\\_0.html](https://www.elespanol.com/reportajes/20240825/adiccion-tecnologica-nueva-droga-siglo-xxi-internar-jovenes/880412389_0.html)
- <https://centrotiban.es/adiccion-al-internet/>
- <https://renucounselling.ca/tiktok-brain/>
- <https://forbes.com.mx/redes-sociales-casi-el-60-de-la-poblacion-mundial-ya-las-usa/>

