

IMPACTO DEL USO DE PANTALLAS EN LA SALUD MENTAL

Análisis interactivo del tiempo frente a pantallas y su relación con el sueño, la ansiedad y otros indicadores de bienestar psicológicos.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Este proyecto tiene como objetivo analizar como el uso de dispositivos electrónicos (teléfono, laptop, Tablet, televisión) afecta a distintos aspectos de la salud mental y bienestar, como el sueño, la actividad o la salud mental.

Se han utilizado técnicas de visualización interactiva mediante tablas dinámicas, gráficos dinámicos y segmentación de datos en Excel para que el usuario pueda filtrar los datos según edad, género u otros aspectos.

Los datos provienen de un conjunto publicado en Kaggle([Impact of Screen Time on Mental Health](#)), con una muestra de 2000 valores únicos de entre 13 y 64 años.

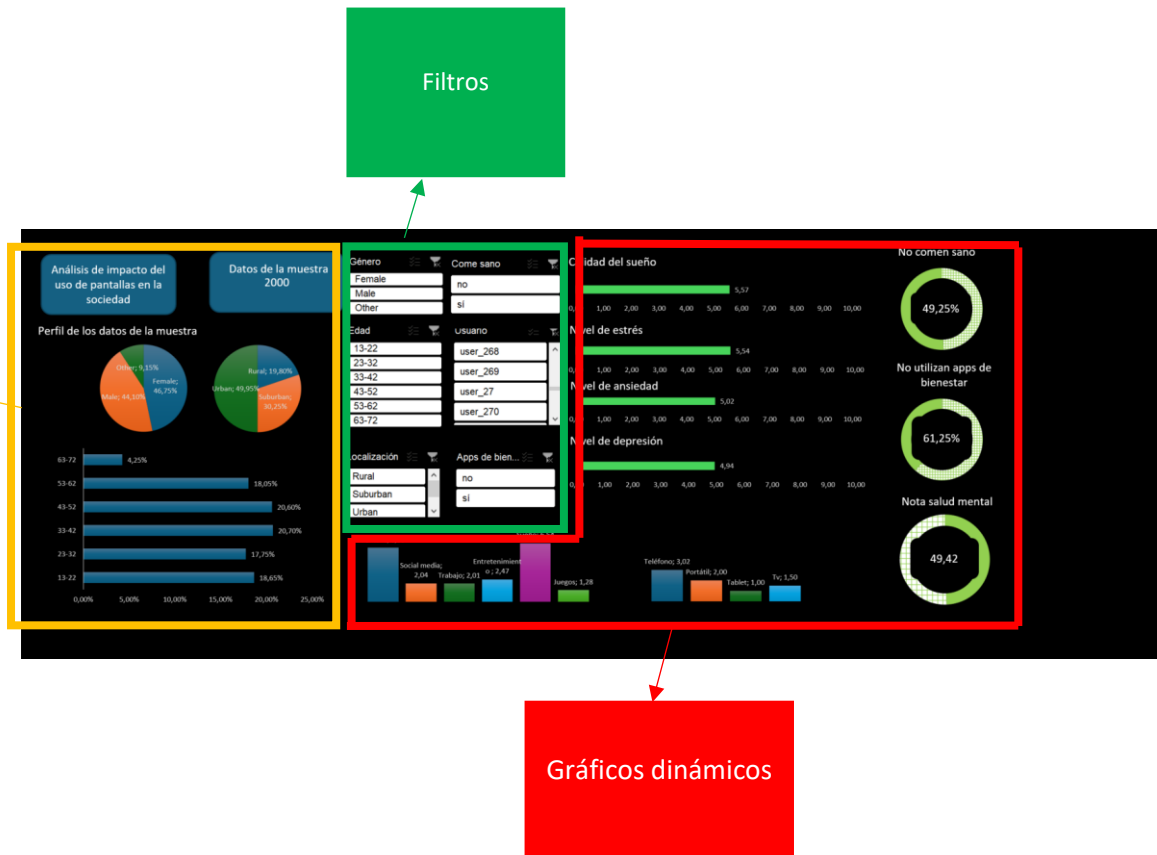
ESTRUCTURA DEL PROYECTO

El Excel contiene 3 hojas:

1. Datos: en el se encuentra la muestra de datos recogidos e importados de Kaggle. Se han hecho varias modificaciones para poder representarse en el Dashboard:
 - a. Los datos se han transformado a números. Para ello se cambiaron todos los puntos por comas a través de la herramienta buscar y reemplazar
 - b. Los datos recogidos en la columna uses_wellness_apps y east_Healthy están representados por código binario de 0 y 1. Al igual que el paso anterior, a través de la herramienta buscar y reemplazar los 0 se sustituyeron por “no” y los 1 por “sí”
 - c. Hacer que todas las unidades de tiempo se representen en un día. Para ello hubo que modificar el dato “Physical activity per week” y dividir cada dato entre siete para hallar de manera estimada cuantas horas de ejercicio físico hace por día. También se creo una nueva columna para determinar el mindfulness realizado en horas por día de cada usuario, debido a que los datos recogidos en la tabla mostraban datos en minutos y no en horas. Por ello, ese valor se dividió entre 60 para poder calcular cuanto sería ese valor en horas y poder hacer una comparativa con el resto de datos.
2. Datos para el dashboard: en esta hoja están las tablas dinámicas que extraen la información de la hoja datos para poder representar los datos a través de gráficos. En esta hoja hay varias celdas en amarillo, estas celdas extraen el valor de las tablas dinámicas para poder asociar el valor a un cuadro de texto y así poder representarlo en el dashboard. A destacar en esta hoja se encuentran las celdas C53, H12 Y H18. En ellas, se ha tenido que utilizar la formula si.error para evitar que de error.
 - a. En el caso de H12 y H18 es que al filtrar por si y no, uno de los valores deja de mostrarse en la tabla y entonces el valor deja de representarse. Por ejemplo, el caso de H12. En esta celda hay que representar si no come sano, cuando filtras por solo si come sano, el no ya no se representa entonces da error para representar cuanta gente no come. Por ello, utilizamos el si.error porque en

ese caso lo que hay sería un 0% ya que solo muestra la gente que si come sano y es un total de 0% la que no come sano.

- b. En el caso de C53 es para que cuando se filtre por usuario no de error y se muestre entonces su score
3. Dashboard: en esta hoja se encuentra la información representada una manera visual y entendible. Se divide en tres partes



INSTRUCCIONES DE USO

1. Abre el archivo y sitúate en la hoja Dashboard
2. En esta hoja, se encuentran 6 tipos de filtro para ver los datos:
 - a. Por género
 - b. Por edad
 - c. Por localización geográfica
 - d. Si come sano o no el usuario
 - e. Por el usuario específico que se quiera buscar
 - f. Si utiliza apps de bienestar o no
3. Observa cómo cambian los gráficos y métricas claves según los filtros aplicados.

Nota: los gráficos se actualizan solos cuando aplicas uno o varios filtros.