



Mental Flow

Transformando el comportamiento digital en
bienestar público.

Carmen Ríos Rodríguez

Mental Flow es:

Una **alternativa** pública, gratuita y amable, alejada del modelo de negocio de retención.

Una **aplicación** basada en datos reales cuya única intención es mejorar la salud digital.

Una **solución** estructural enfocada a una ciudadanía que necesita ser atendida.

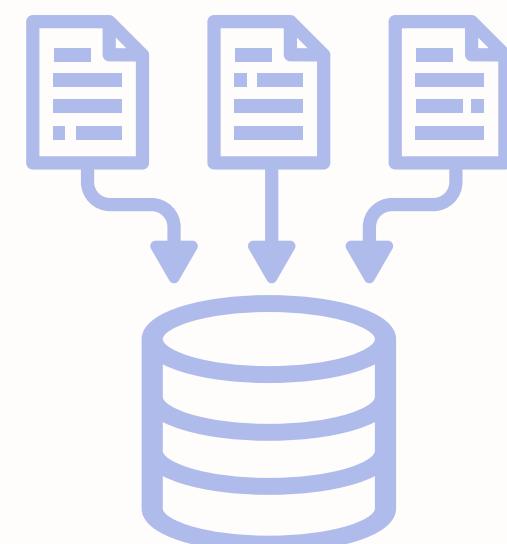
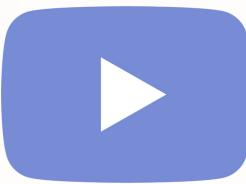
Un **proyecto** de intención global y aplicación local.

Porque la salud mental importa, el comportamiento digital también.

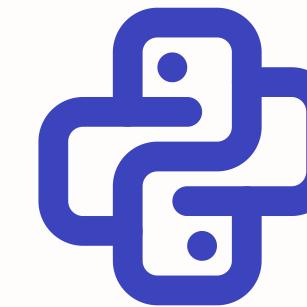
Fuentes de datos:



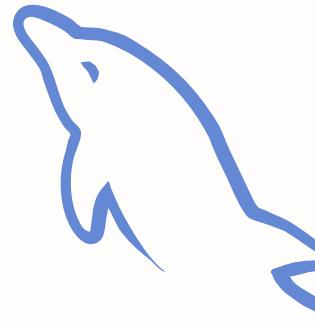
1. **Mental Health Dataset**: ~4000 registros con 37 variables.
2. **Instagram Dataset**: ~ 500000 registros con 35 variables.
3. **YouTube Data API**: 14 registros (average de métricas) con 7 variables.



Proceso de datos:



Limpieza en **Python (pandas)**: eliminación de nulos y duplicados y unificación de valores.



Análisis en **MySQL**: agregaciones, tablas temporales y consultas.



Visualización y presentación realizada con **Canva**.



¿Qué buscamos?

- Perfil de comportamiento digital entre países.
- Resultados comparados: encuesta sobre salud mental.
- Correlación entre salud mental y comportamiento digital.



El consumo pasivo
vs.
el aislamiento social



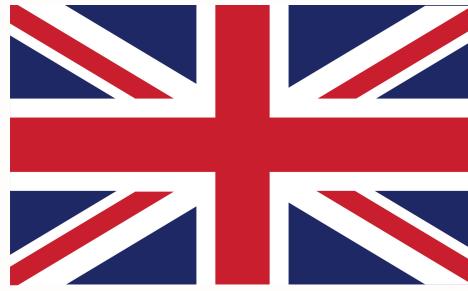
La falsa conexión
social



¿Hablamos de lo que nos pasa?
¿Qué buscan los usuarios sobre
salud mental?

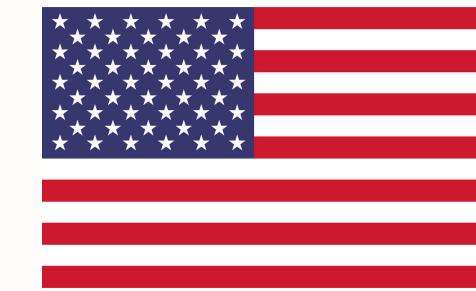
¿Hay relación entre lo que nos
pasa y lo que consumimos?

Aumentando nuestro alcance:



- Reino Unido es de los pocos países con un **enfoque gubernamental en la soledad**.
- Los jóvenes de 16 a 24 años tienen 3 veces más probabilidades de sentirse solos que el resto de países Europeos.
- El tiempo de espera para terapia en el sistema público puede ser de meses.
- Los adultos en el Reino Unido pasan un **promedio de 4 horas al día online**.

Fuente: Office for National Statistics (ONS, 2025)

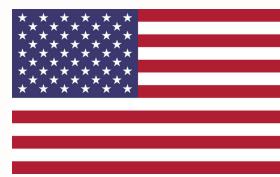


- El **91% de los adultos jóvenes (18-24 años)** reportan haber **experimentado síntomas físicos o emocionales debido a problemas de salud mental**.
- El 55% de los adultos con enfermedades mentales en EEUU no recibe tratamiento.
- Mayor conectividad a Instagram, más afín a nuestra aplicación.

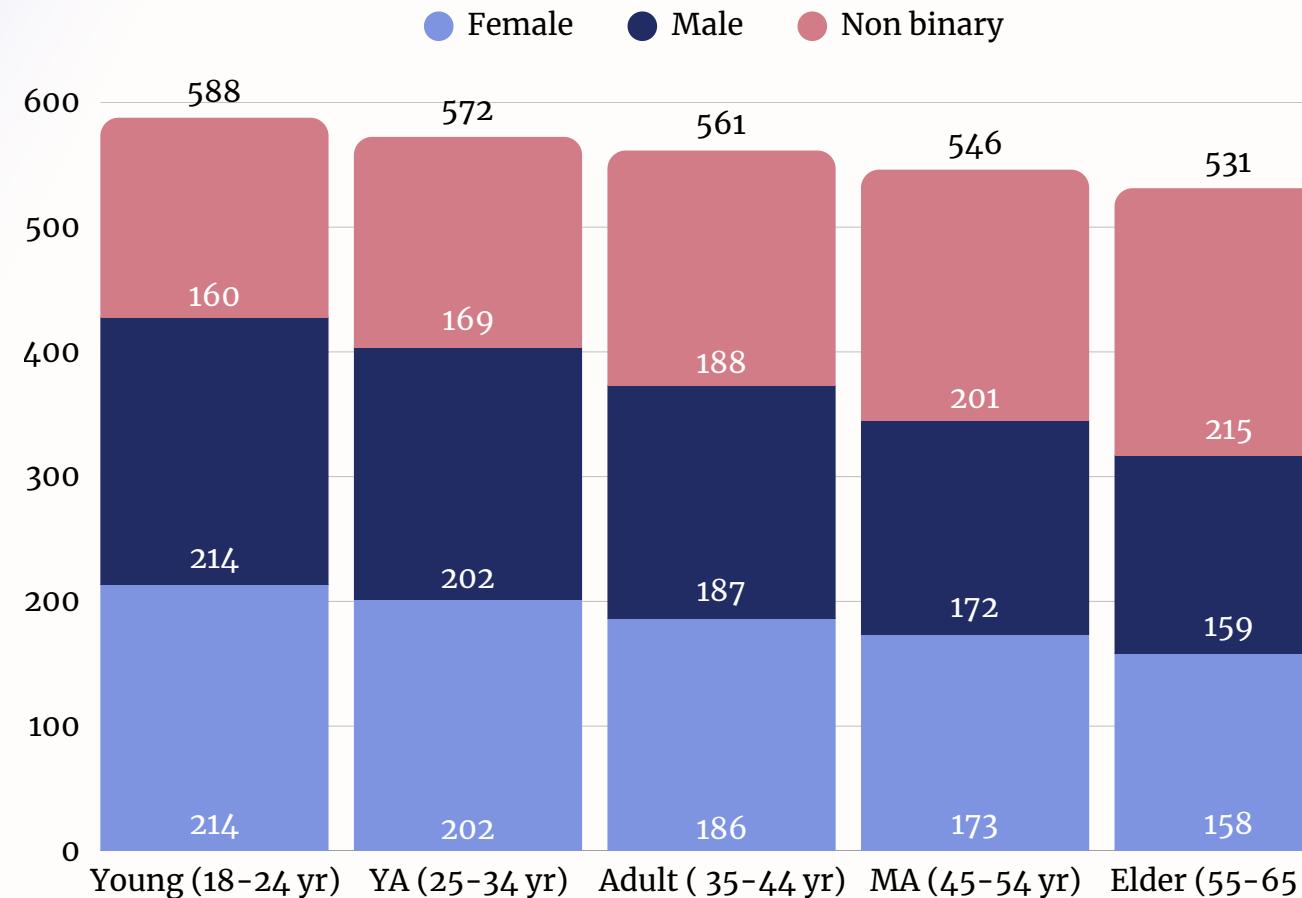
Fuente: American Psychological Association (APA, 2025)



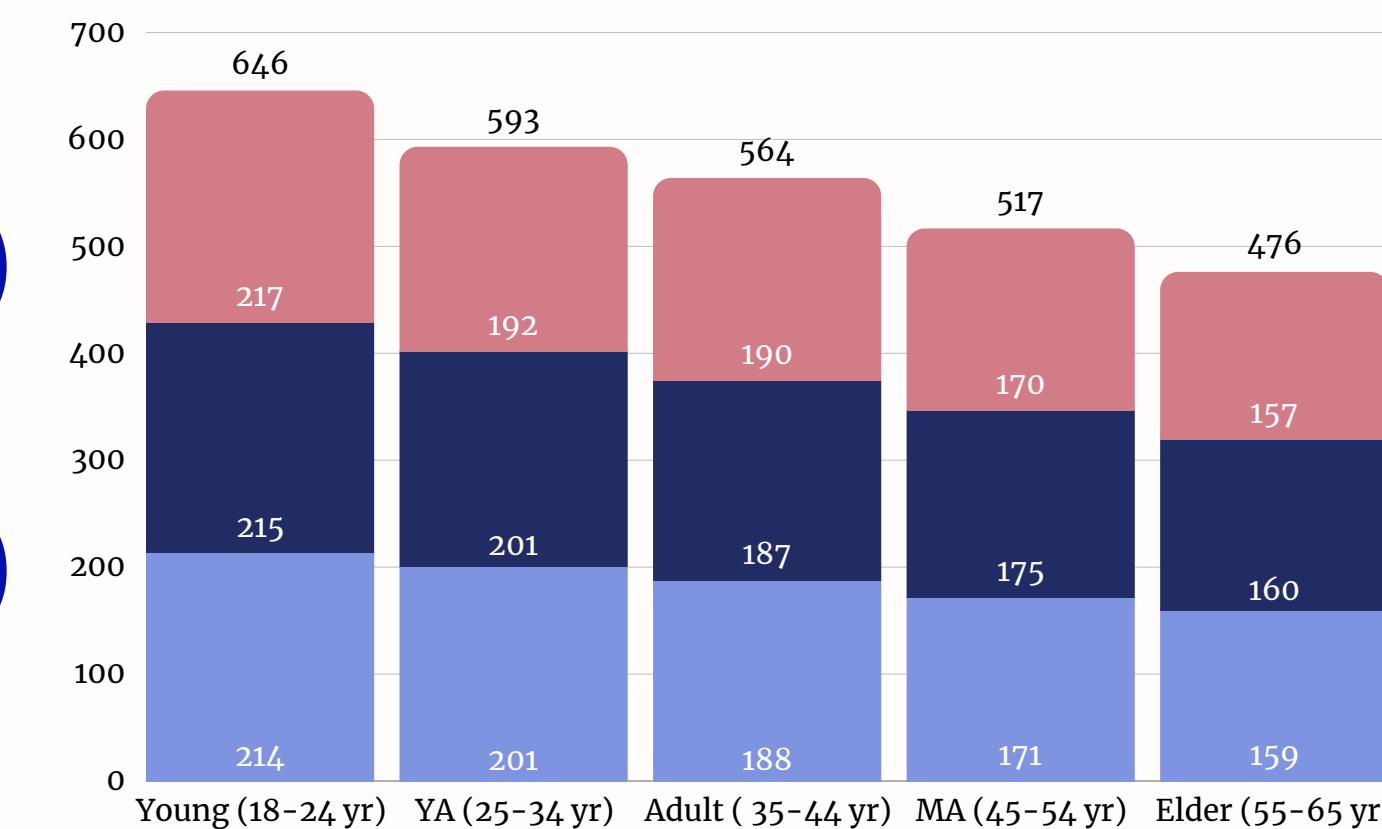
Comportamiento digital entre países



USA - Minutos totales online



UK - Minutos totales online



★ Pasan más tiempo online de promedio
EEUU crea

La actividad más realizada es la
visualización de reels
(+50/día que inglés promedio)



La juventud británica pasa más
tiempo online de todos los grupos

UK consume
Pasividad = Mayor Impacto

Resultados comparados: encuesta sobre salud mental

Categoría	Notas medias		Grupo dominante
Sentirse insuficientes:	4.97	5.25	Adultos mayores (55-65) NB - UK: 10
Dificultad para concentrarse:	4.62	5.34	Adultos mayores (55-65) NB - UK: 8
Sentirse solos:	5.16	5.24	Mediana edad (45-54) NB - UK: 6.33
Cambios de humor:	4.83	4.77	Jóvenes (18-24) NB - UK: 6
Pensamientos obsesivos:	4.77	5.01	Adultos mayores (55-65) Hombres - USA: 5.75
Sentirse comprendidos:	5.47	5.31	Adultos mayores (55-65) Mujeres - UK: 6.48
Soporte social:	5.48	5.46	Adultos mayores (55-65) NB - USA: 7
Pensamientos suicidas(%):	11%	6%	Mujeres (-18 o +65) - USA: 21%
Ataques de pánico(%):	49%	45%	Adultos Mujeres (35-44) - USA: 89% Adultos Jóvenes NB (25-34) - UK: 89%



Correlación entre salud mental y comportamiento digital.

A más minutos, mayor impacto:

Etiqueta	Grupo	Tiempo de uso (Minutos)	Índice de malestar
Young (18-24 yr)	USA	196	5.45
YA (25-34 yr)	USA	202	5.11
Adult (35-44 yr)	USA	187	4.82
MA (45-54 yr)	USA	171	5.02
Elder (55-65 yr)	USA	158	4.53

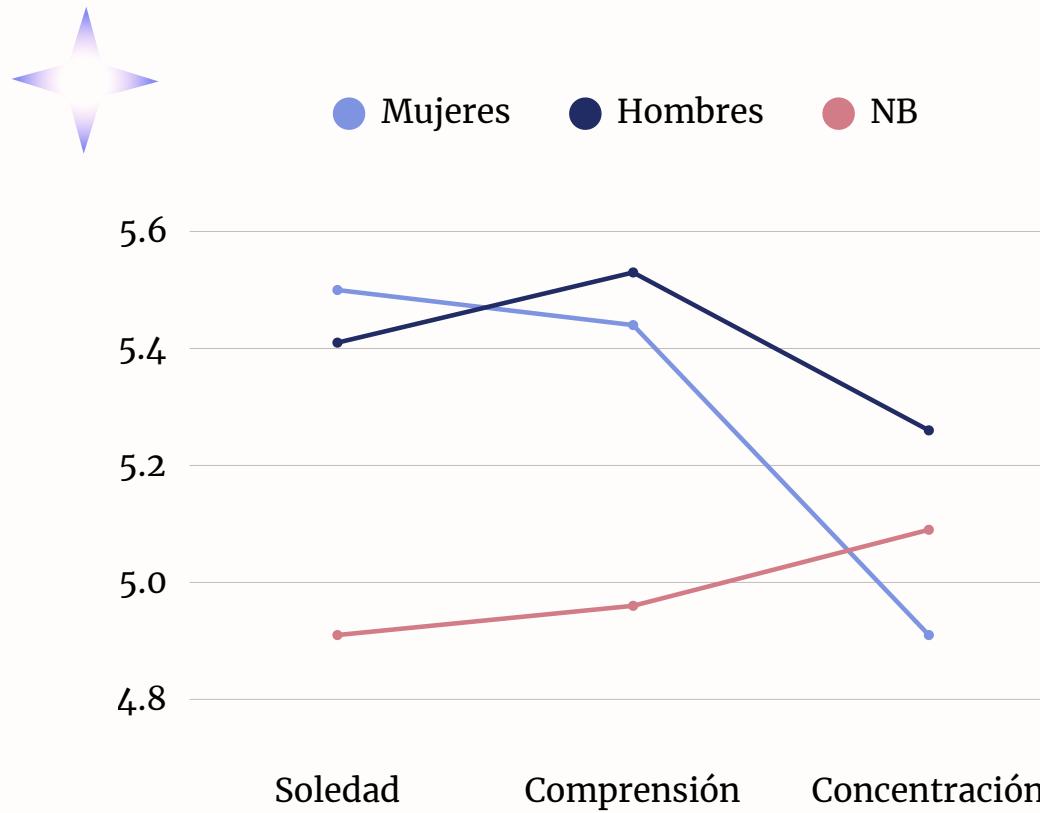
Etiqueta	Grupo	Tiempo de uso (Minutos)	Índice de malestar
Young (18-24 yr)	UK	215	5.71
YA (25-34 yr)	UK	197	5.69
Adult (35-44 yr)	UK	186	5.24
MA (45-54 yr)	UK	172	5.19
Elder (55-65 yr)	UK	157	4.59



- El grupo de **mediana edad (45-54)** registra la tasa más alta de **sentimiento de insuficiencia**.
- Los **jóvenes (18-24)** sufren de **soledad extrema**, mientras que los **adultos (35-44)** presentan un alarmante 60% de ataques de **pánico**
- Los **hombres** son quienes más **solos** se sienten, pero las **personas no binarias** registran el dato más crítico con un **80%** de personas con ataques de **pánico**.

JÓVENES 18-24 : media de 214 min/día

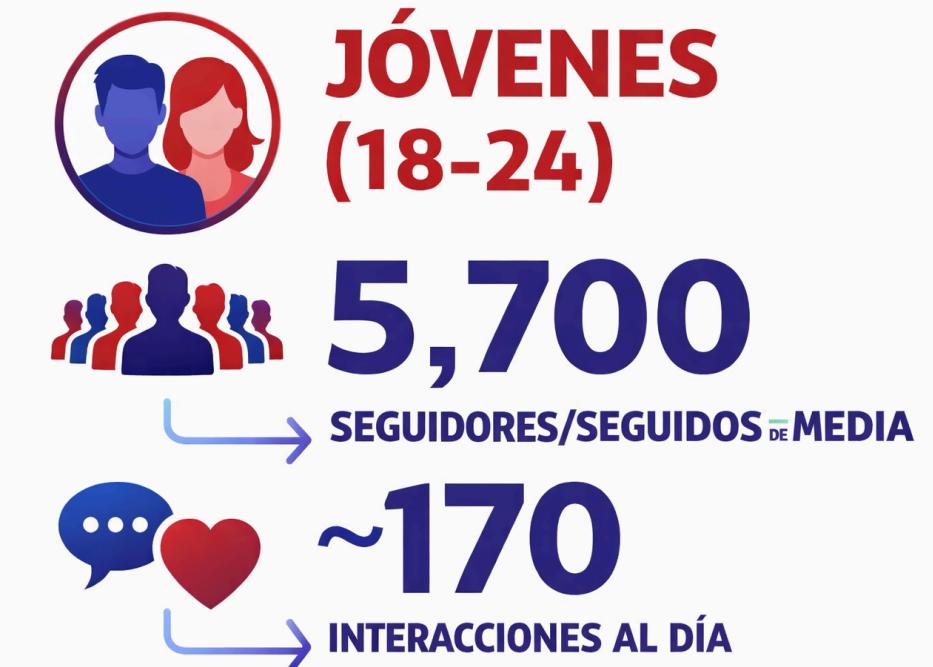
El consumo pasivo vs. el aislamiento social



- A mayor número de horas vistas, menor es la capacidad de concentración.
- Existe diferencia en el sentimiento entre aquellos usuarios que ven más contenido frente a los que generan más.
- El consumo pasivo genera más sensación de soledad, falta de concentración y comprensión.

La falsa conexión social

- Para los jóvenes (18-24) la sensación media de comprensión, apoyo social y amistades cercanas es de 3,76.
- Los grupos medio (24-54) sí que el ratio conectividad digital-conectividad real está compensada.
- Los adultos mayores (55-65) con baja intensidad de interacciones y de seguidores/seguidos, pero una gran satisfacción en apoyo social (6.01).



NO HABLAMOS DE LO QUE NOS PASA... PERO ¿VEMOS CONTENIDO SOBRE LO QUE NOS OCURRE?

¿Qué buscan los usuarios sobre salud mental?



~10 minutos
duración media



~9 minutos
duración media

Muchas + visitas

Mucha + retención

¿Hay relación entre lo que nos pasa y lo que consumimos?

'Vídeos sobre
concentración'

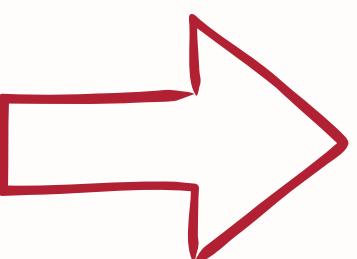
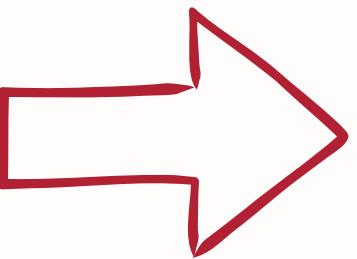
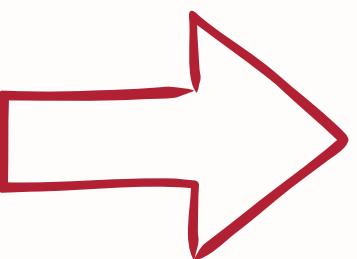
~4 minutos (media)

'Soledad'

~23 minutos (media)

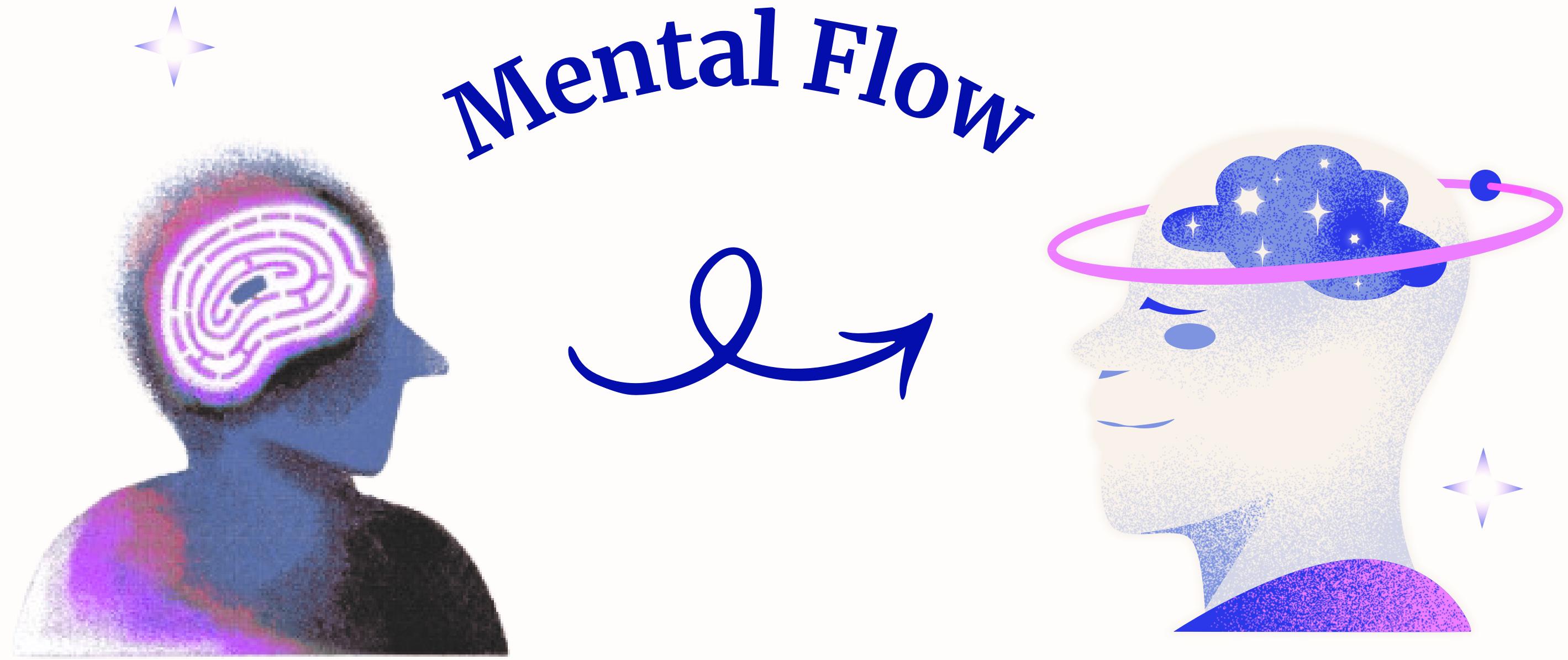
Limitaciones

- Nuestros datos se infieren por generalismos y no por usuarios comunes
- Enorme cantidad de variables = imposible sintetizarlo todo
- Un único año pero dos contextos muy diferentes: perspectiva contextual



Próximos pasos

- Elaborar encuestas a los mismos usuarios y el mismo muestreo
- Lectura de informe más exhaustivo (anexo)
- Estudio histórico y nuevas perspectivas internacionales



Transformando el comportamiento digital en bienestar público.

GRACIAS