

# **UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

Facultad de Ingeniería Industrial, Sistemas e Informática



**Las Palmeras**

**Ingeniería Electronica**

**Estudiante:**

Martin Ronaldo Nicasio Marcelo

**HUACHO - PERÚ**

**2024**

## **Descripción de la realidad problemática:**

La empresa Lal Palmeras SAC, Esto es un ejemplo....

En la empresa se observan los siguientes síntomas: Ansiedad: Sentimientos de inquietud, preocupación constante, y nerviosismo al estar desconectado de las redes sociales., Depresión: Sentimientos de tristeza persistente, pérdida de interés en actividades, y aislamiento social., Baja autoestima: Sensación de inferioridad al compararse con otros usuarios, sentimientos de inadecuación y autocrítica severa., Problemas de sueño: Insomnio o sueño interrumpido debido al uso nocturno de dispositivos electrónicos., Fatiga mental: Sensación de agotamiento mental y dificultad para concentrarse en tareas académicas.. Estos síntomas se deben a diversas causas, entre las cuales destacan: Comparación social: Comparar constantemente la propia vida con la vida idealizada que otros presentan en las redes sociales., Ciberacoso: Ser víctima de comentarios negativos, bullying o acoso en línea., FOMO (Fear of Missing Out): Miedo a perderse de eventos, noticias o interacciones sociales importantes., Sobrecarga de información: Exposición constante a un flujo masivo de información y estímulos., Aislamiento: Reemplazo de interacciones cara a cara con interacciones virtuales..

De no abordar estos problemas, es probable que los siguientes síntomas persistan o incluso empeoren. La presente investigación propone Tiempo de uso de las redes sociales como medida para Salud mental de los jóvenes universitario en la empresa Lal Palmeras SAC. durante el período 2024-07-20 - 2024-07-30.

## **Antecedentes de la investigación:**

### **Antecedentes internacionales:**

### **Antecedentes nacionales:**

### **Antecedentes locales:**

Gómez, Carlos (2020-02-18), realizó su investigación llamada: "Impacto del Uso Excesivo de Redes Sociales en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios en Huacho, Perú". El objetivo general de la investigación fue: "Examinar cómo el uso excesivo de redes sociales afecta la salud mental de los estudiantes universitarios en Huacho.". La tesis fue realizada para obtener el grado de "Magister" en Universidad de Huacho, Peruana.

La muestra estuvo formada por un total de 150 estudiantes universitarios. Las recomendaciones de la investigación son: Establecer límites de uso de redes sociales y ofrecer apoyo psicológico a los estudiantes que muestran signos de dependencia. Las conclusiones indican que Los estudiantes universitarios en Huacho que utilizan excesivamente las redes sociales presentan mayores niveles de fatiga mental y problemas de sueño.