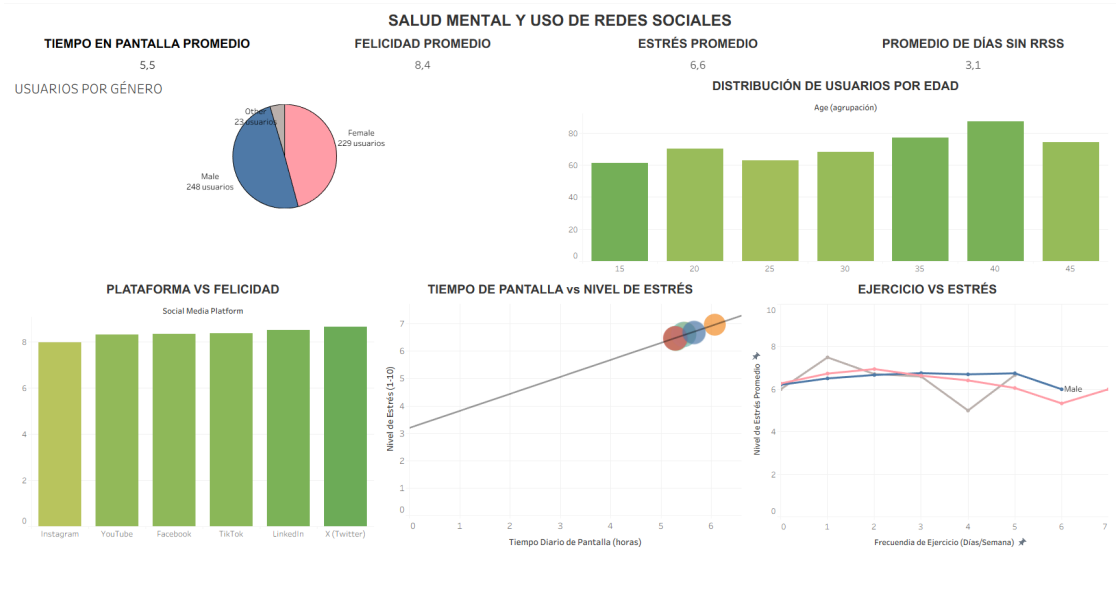


Dashboard básico de Power BI

Pedro González Fernández



20 de octubre de 2025

Índice

1. Explicando el Dashboard	2
-----------------------------------	----------

1. Explicando el Dashboard

El dashboard está dividido en tres secciones principales, organizadas verticalmente. Cada bloque permite analizar distintos aspectos de la relación entre el tiempo en redes, el bienestar emocional y algunos factores demográficos.

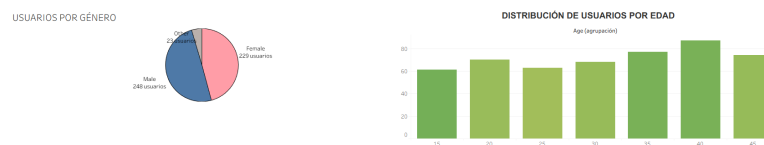
En la **parte superior** del dashboard se presentan los indicadores promedio más relevantes:



- **Tiempo en pantalla promedio:** 5,5 horas diarias.
- **Felicidad promedio:** 8,4 sobre 10.
- **Estrés promedio:** 6,6 sobre 10.
- **Promedio de días sin redes sociales:** 3,1 días.

Estos valores ofrecen una visión general del comportamiento medio de los usuarios, sirviendo como punto de partida para el análisis posterior.

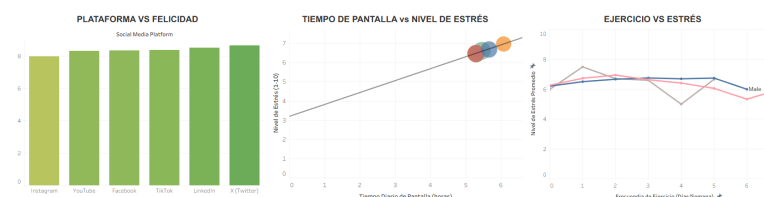
La **parte central** muestra la composición de la muestra de usuarios:



- Un **gráfico circular** representa la proporción de usuarios por género, con predominio de hombres (248), seguido de mujeres (229) y un grupo minoritario clasificado como “Otro” (23).
- Un **gráfico de barras** muestra la **distribución de usuarios por edad**, con mayor concentración entre los 35 y 40 años.

Esta información contextualiza los datos, permitiendo entender mejor la población sobre la que se realiza el estudio.

En la **parte inferior** se analizan las relaciones más relevantes entre las variables del conjunto de datos:



- **Plataforma vs Felicidad:** la felicidad promedio es ligeramente superior en usuarios de LinkedIn y X (Twitter).

- **Tiempo de pantalla vs Estrés:** se observa una tendencia positiva, indicando que a mayor tiempo frente a la pantalla, mayor nivel de estrés.
- **Ejercicio vs Estrés:** el estrés disminuye a medida que aumenta la frecuencia de ejercicio, siendo este efecto más notable en hombres.

Estas visualizaciones permiten identificar patrones y posibles relaciones entre el uso de redes sociales, la salud mental y los hábitos de vida.

El dashboard ofrece una visión sintética pero informativa sobre cómo el uso de redes sociales y el estilo de vida influyen en el bienestar psicológico. Su estructura por bloques facilita una lectura progresiva: primero el contexto general, luego los datos demográficos y finalmente las relaciones analíticas.