

Redes Sociales vs Productividad y Bienestar

Ahlam erramdi hammouni



Contenido

- 3 Introducción
- 4 ¿Más tiempo en redes sociales reduce la productividad?
- 7 Nivel de estrés: ¿Influyen las horas en RRSS?
- 9 ¿Que pasa con el Burnout?
- 12 ¿Hay perfiles vulnerables?
- 13 Conclusiones



Introducción:

- Datos que exploran hábitos digitales diarios, de Kaggle
- 30000 usuarios
- 19 columnas
- 'Nulos de daily_social_media_time' y 'actual_productivity_score'
- Power BI y Python
- Objetivos: Analizar si el uso de Redes sociales afectan la productividad, estrés, si hay diferenciapor edades, sexo....

	id	gender	age	job_type	daily_social_media_time	social_platform_pref...
1	1	Male	56	Unemployed	4,180939776	Facebook
2	2	Male	46	Health	3,249602954	Twitter
3	6	Male	38	Finance	1,512568401	Twitter
4	7	Female	56	Unemployed	4,381069807	TikTok
5	8	Female	36	Education	4,089167777	Twitter
6	9	Female	40	Education	4,097400935	Instagram
7	11	Male	28	IT	3,341558658	Twitter
8	13	Male	53	Student	2,715759672	TikTok
9	14	Male	57	Education	0	Twitter
10	15	Male	41	Education	3,773326308	TikTok
11	16	Male	20	Student	5,826311297	TikTok
12	17	Male			2,305803019	Twitter
13	18	Male			5,621219699	Twitter
14	20	Female			1,445357724	Twitter
15	21	Other			1,437665734	TikTok
16	22	Female			0,071503469	TikTok
17	23	Male			5,91604426	Twitter

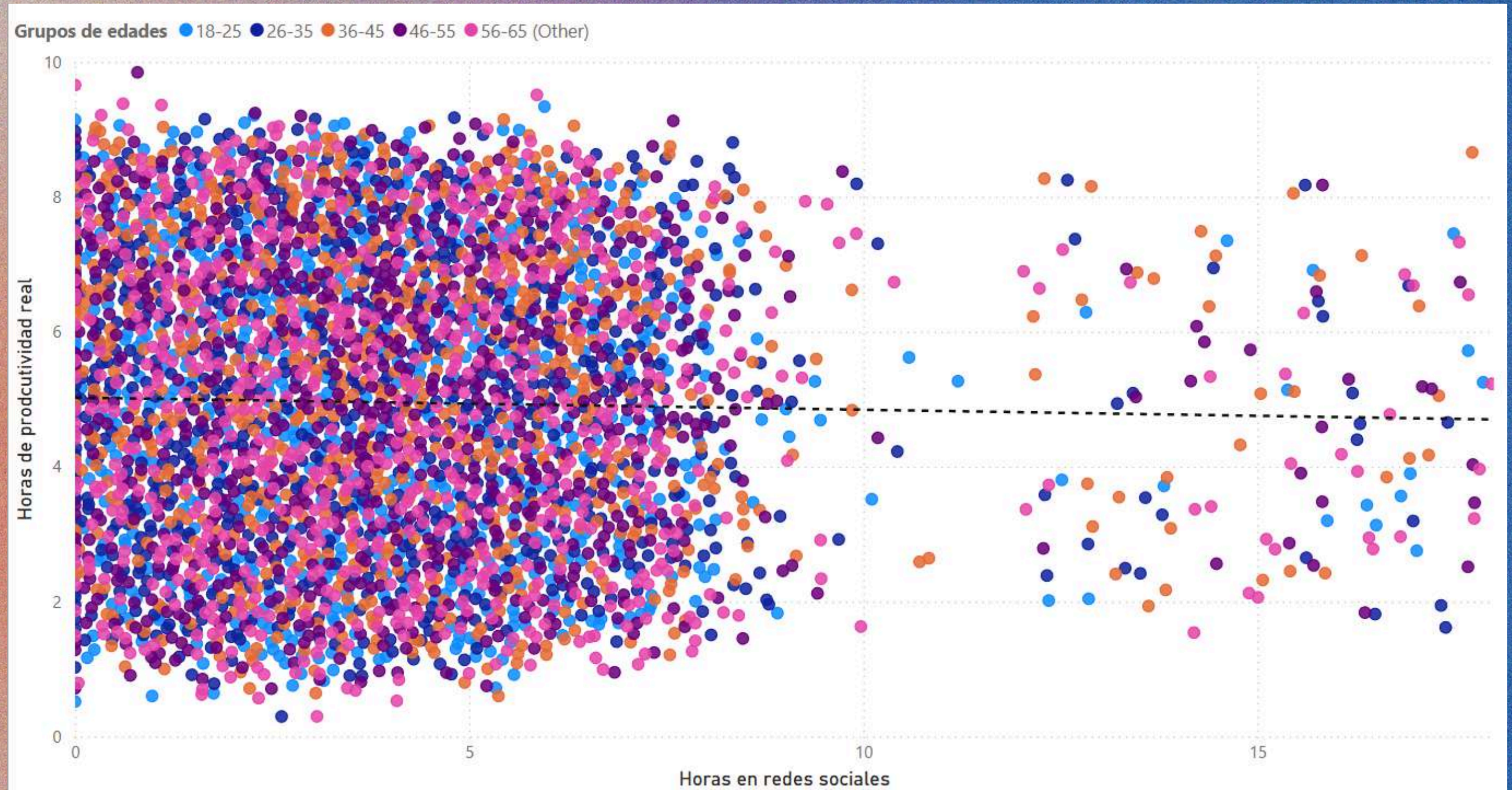
Index: 25095 entries, 0 to 29998
Data columns (total 19 columns):
Column

0 age
1 gender
2 job_type
3 daily_social_media_time
4 social_platform_preference
5 number_of_notifications
6 work_hours_per_day
7 perceived_productivity_score
8 actual_productivity_score
9 stress_level
10 sleep_hours
11 screen_time_before_sleep
12 breaks_during_work
13 uses_focus_apps
14 has_digital_wellbeing_enabled
15 coffee_consumption_per_day
16 days_feeling_burnout_per_month
17 weekly_offline_hours
18 job_satisfaction_score



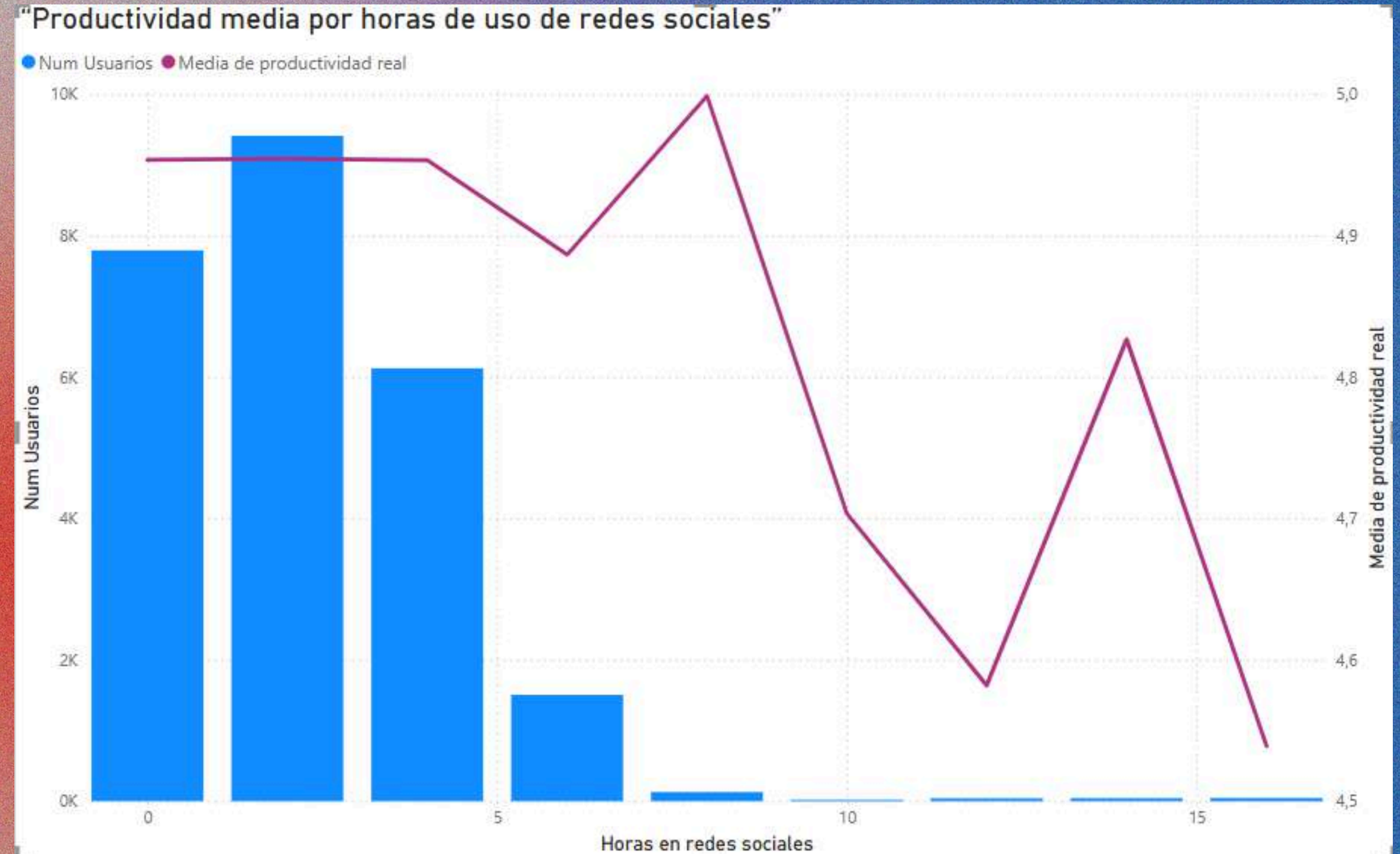
1. ¿Más tiempo en redes sociales reduce la productividad?

- El tiempo en redes sociales varia entre 0 - 17 horas diarias, estando la mayoría entre 2 y 4 horas de uso diario.
- Leve tendencia a una menor productividad a +10h.



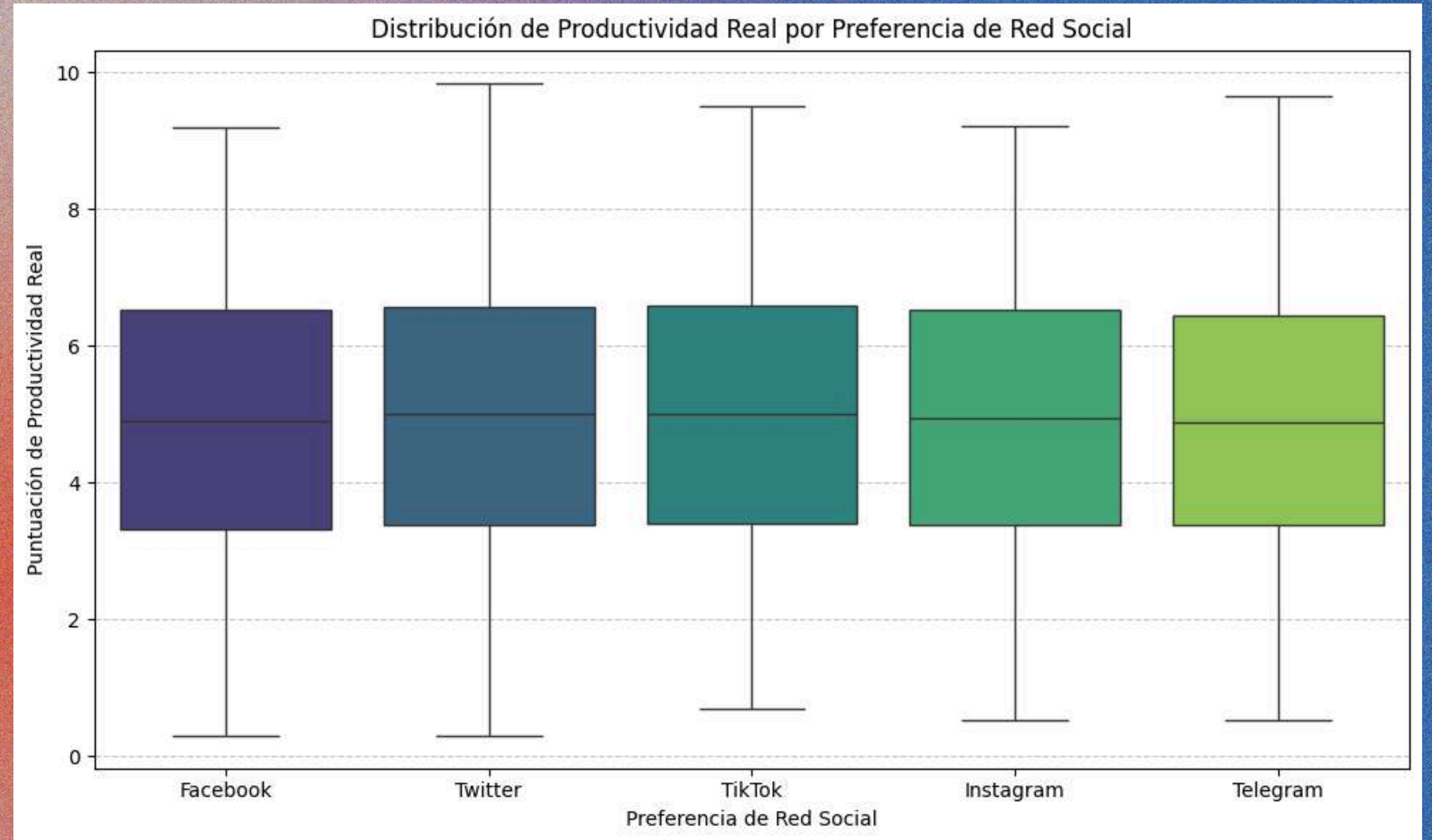
1. ¿Más tiempo en redes sociales reduce la productividad?

- La mayoría de usuarios están entre 2-4 horas en RRSS
- Media de productividad real está entre 5 - 4.5, así que desciende muy levemente.

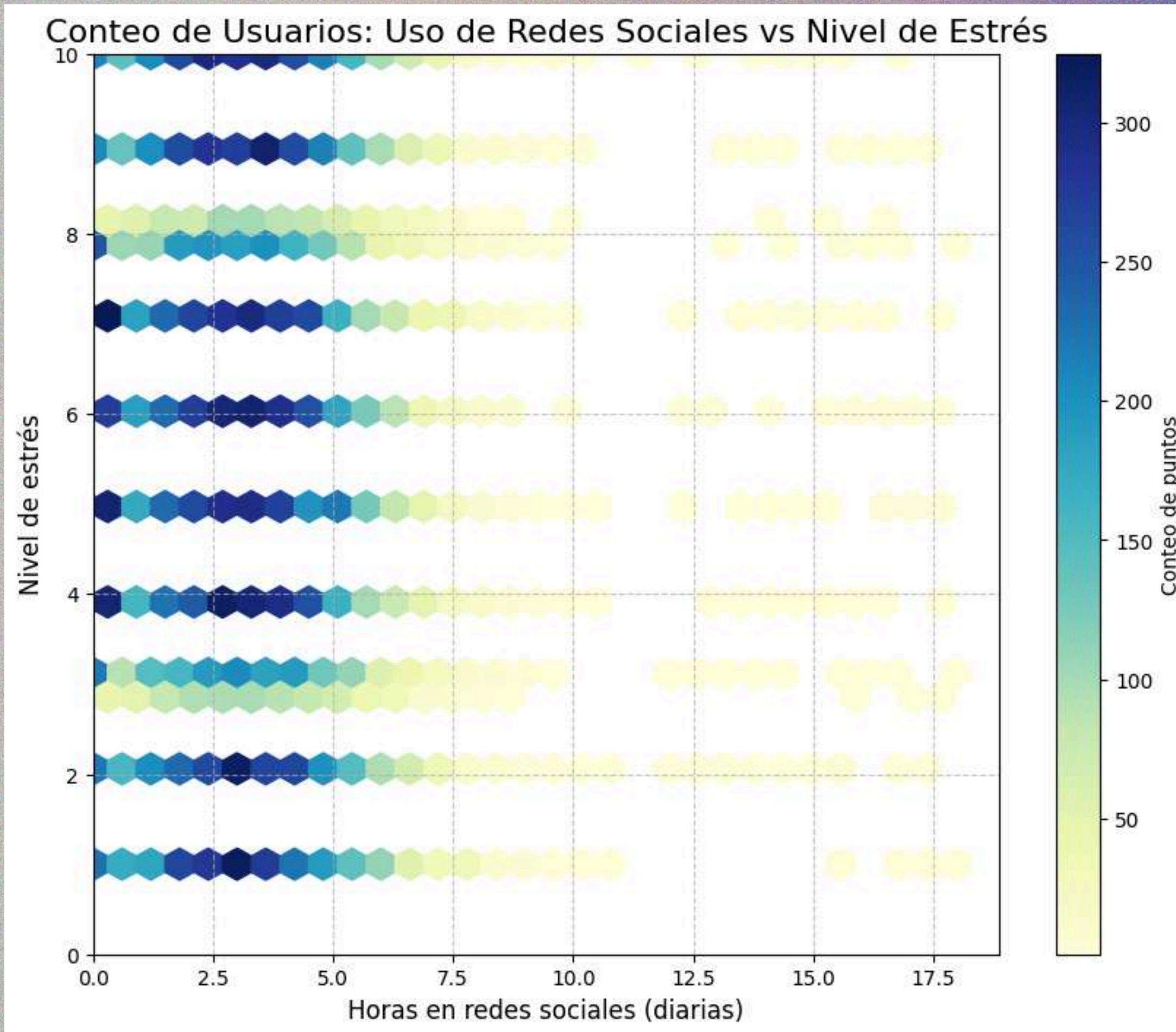


¿Más tiempo en redes sociales reduce la productividad?

- Este boxplot complementa las conclusiones del gráfico de dispersión
- La red social no tiene un impacto significativo en el promedio de productividad. Vemos una variación en Telegram pero es poco destacable.



• 2. ¿Nivel de estrés?

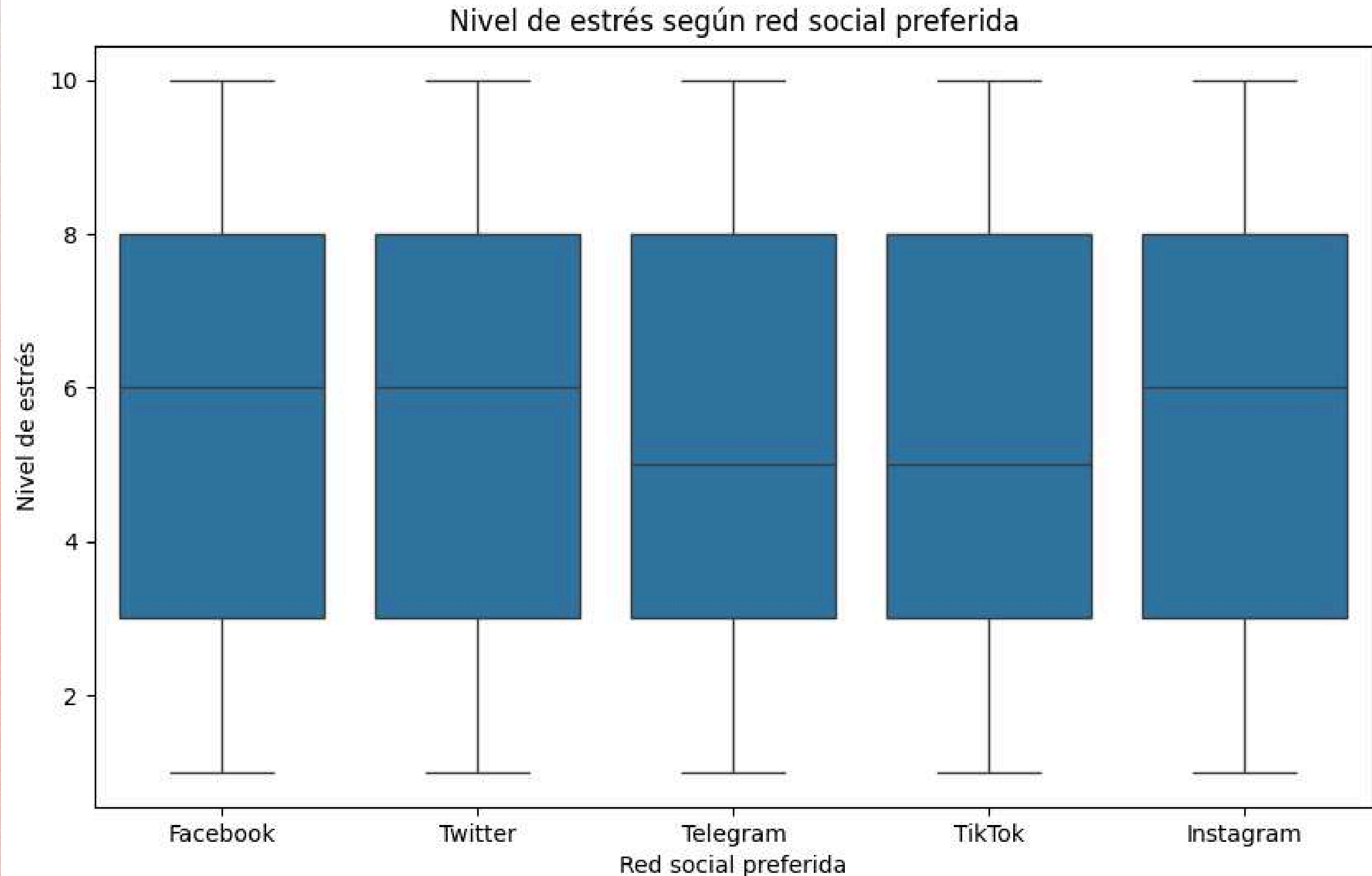


- Este gráfico muestra la densidad de usuarios en cada combinación de horas en redes y nivel de estrés.
- Las áreas más oscuras se concentran usuarios
- **Niveles de estrés medios (entre 4-7)**
- **Uso de redes moderados (0-5 horas).**
- Falta de tendencia lineal y muestra dónde se agrupan la mayoría de los individuos.



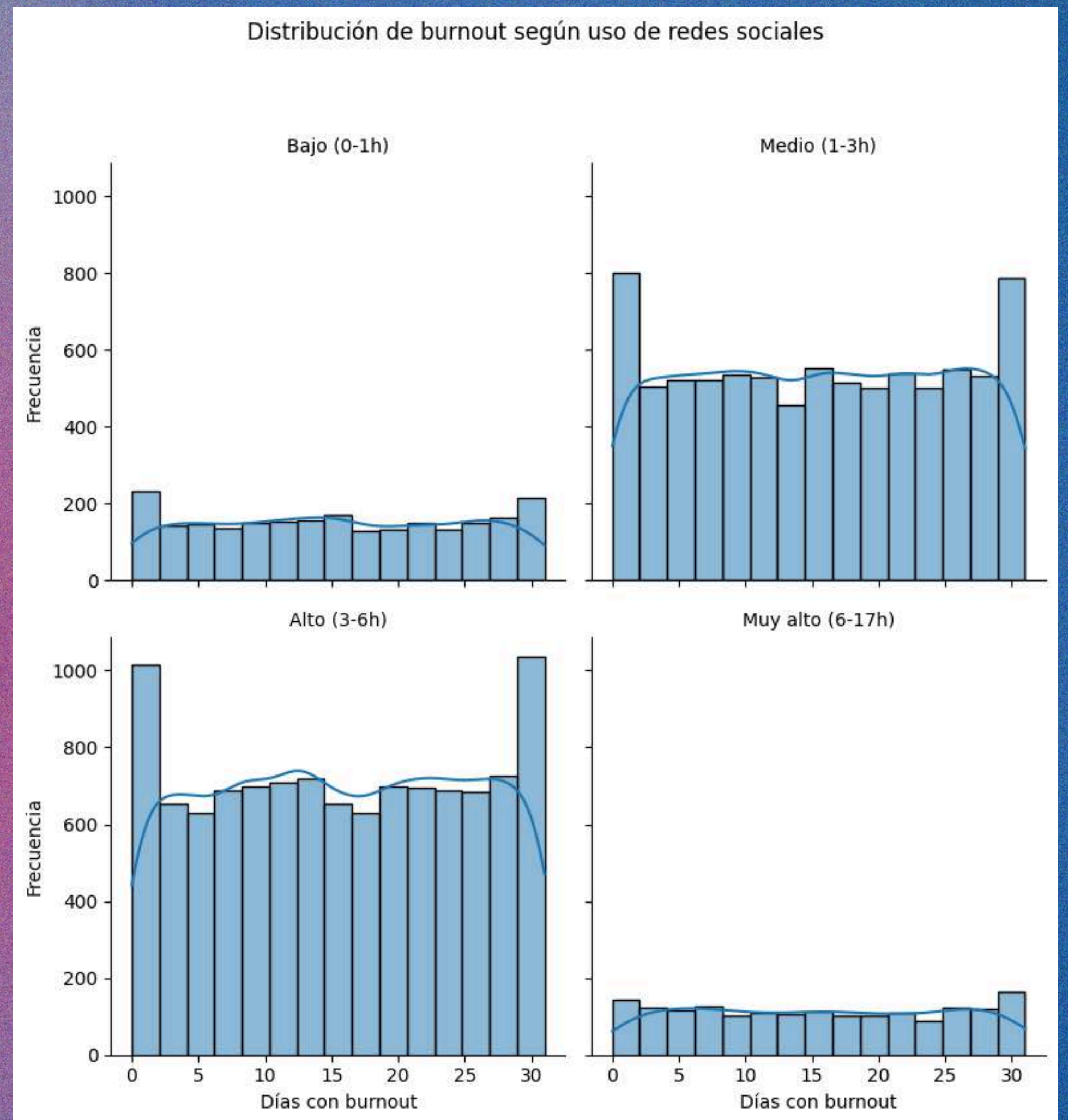
¿Nivel de estrés?

- Telegram y TikTok están ligeramente por debajo del resto
- Pero todas rondan el 5.5-6 en una escala de 1 a 10, por lo que las diferencias son pequeñas.
- La red social no tiene un impacto significativo en el promedio de estrés



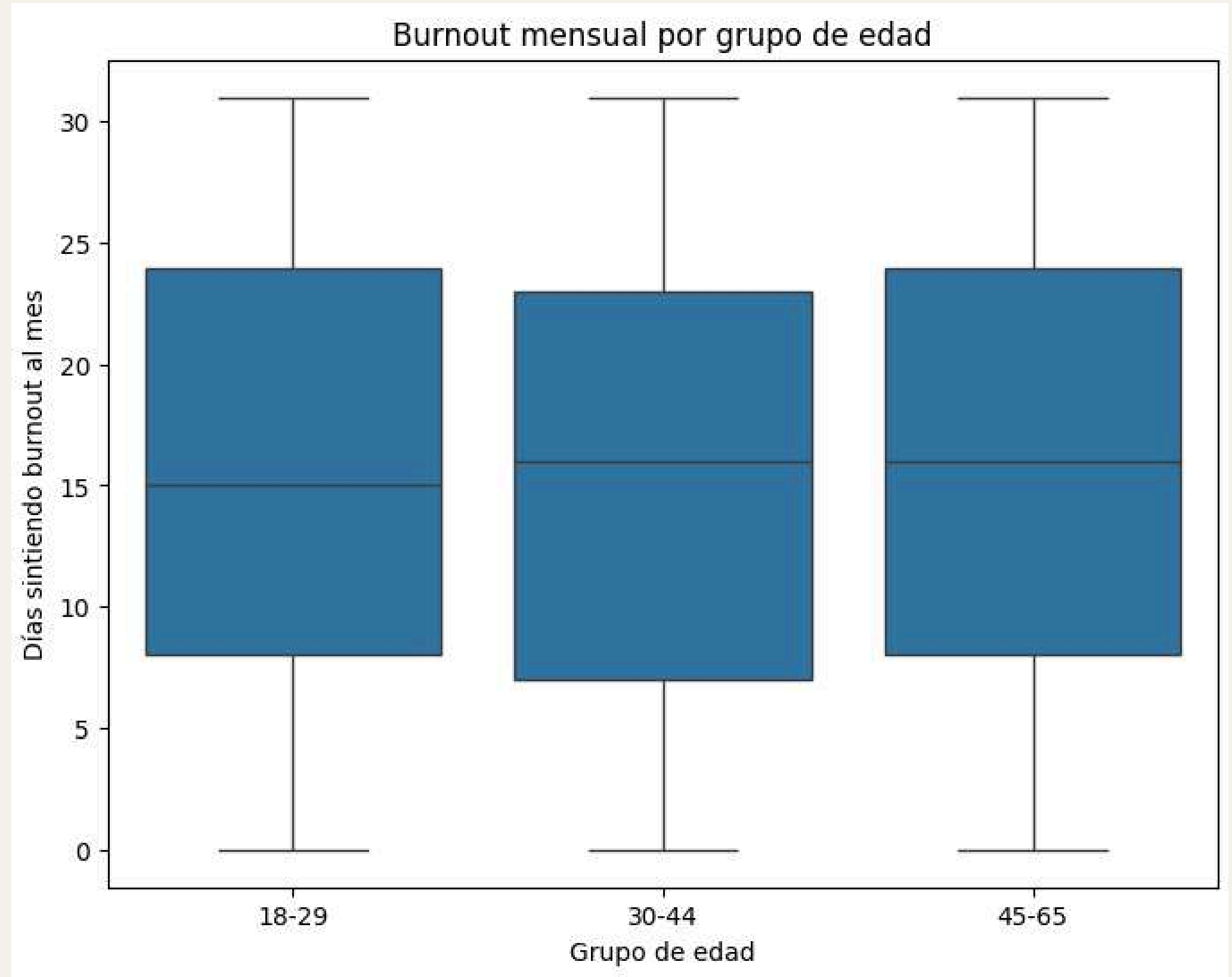
3. Burnout vs horas de uso

- El uso Bajo y Muy Ato de redes sociales, parece estar asociado a niveles más estables de burnout.
- Mientras que tanto el uso Medio como el Alto muestran distribuciones en U (mucho o nada de burnout).
 - Usuarios que gestionan bien este uso
 - Usuarios que luchan con este uso



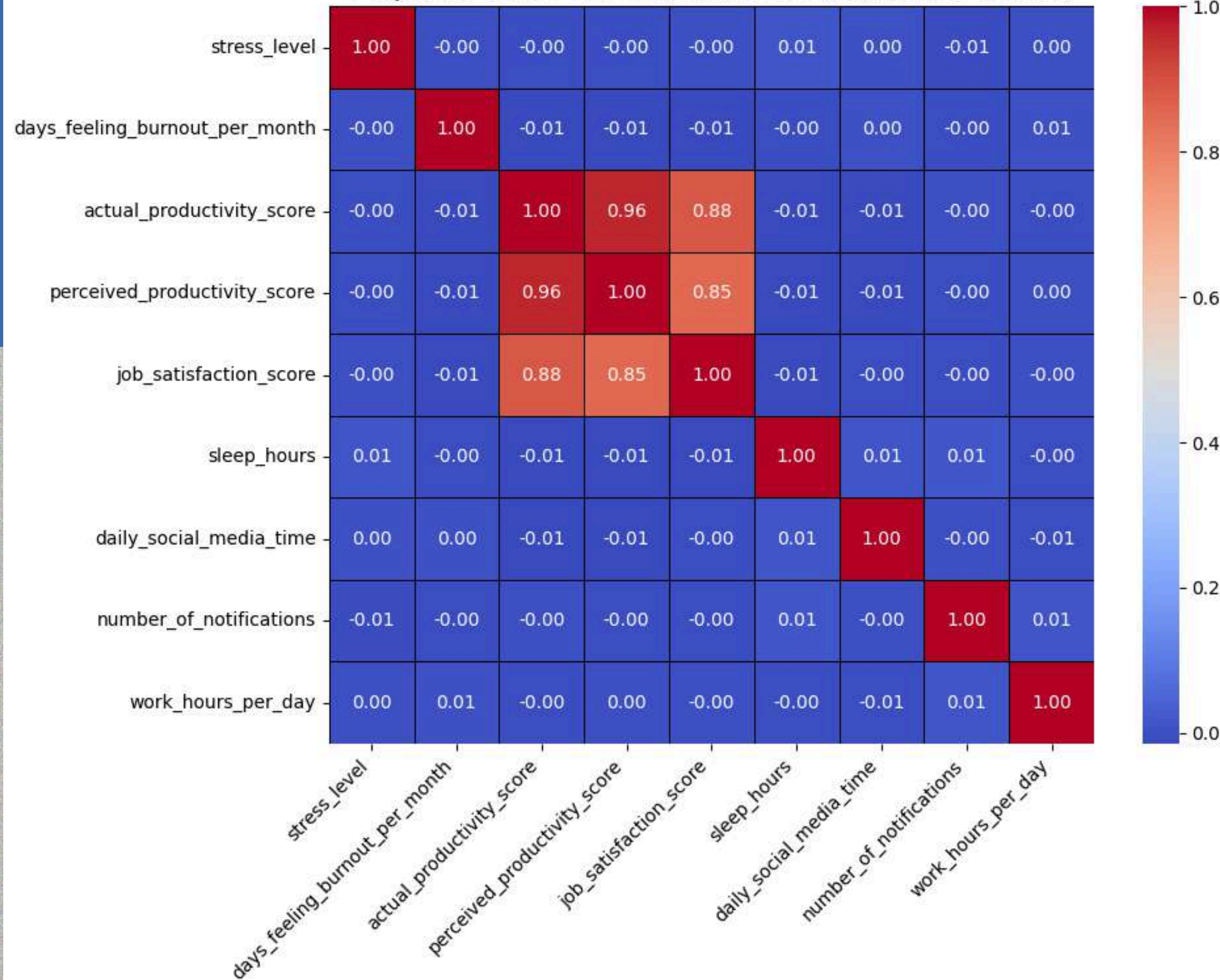
Edad vs Burnout

- **Media de Burnout:** Los tres grupos tienen 15-16 días al mes.
- El grupo 30-44 años tiende a experimentar un número ligeramente menor de días de burnout al mes.



Correlación

Mapa de Calor de Correlaciones (Variables Clave)



Correlaciones fuertes y positivas

- Los usuarios perciben la productividad que realmente producen.
- Más productividad real se relaciona con mayor satisfacción laboral.
- Si una persona siente que rinde bien, también suele estar más satisfecha con su trabajo.

Correlaciones débiles o casi nulas:

- Mayoría de variables cercanas al 0 con otras, indicando poca o ninguna relación con las variables clave.
- No hay correlaciones negativas fuertes. Las más bajas son -0.01, lo cual es prácticamente cero.



5. ¿Existen perfiles de usuarios más vulnerables (alto estrés, bajo sueño, alto uso)?

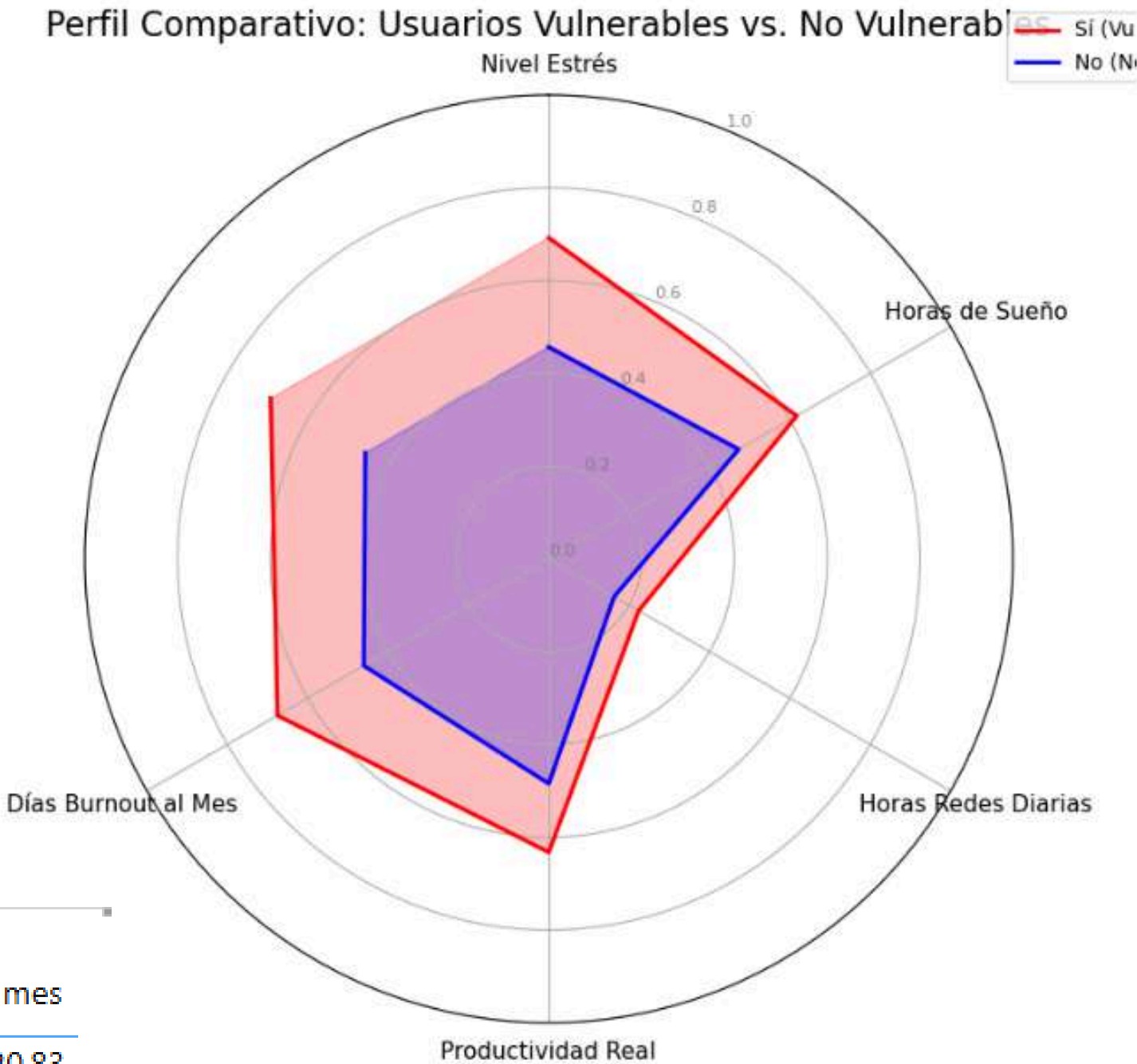
Un 20% cumple 3 o más de estos criterios :

- Alto estrés ≥ 7
- Pocas horas de sueño < 6
- Horas en redes ≥ 5
- Productividad baja < 4
- Burnout alto , dias al mes > 20

Resumen de metricas

Persona Vulnerable	Media estrés	Sueño horas	Horas en redes	Productividad real	Media BurnOut por mes
Sí	7,16	5,67	3,975	3,84	20,83
No	5,08	6,69	2,894	5,23	14,24
Total	5,52	6,50	3,114	4,95	15,58

GRAFICO DE RADAR DIFERENCIA VISUAL DEL PERFIL VULNERABLE



Conclusiones

- El uso de redes sociales por sí solo no es un predictor fuerte de baja productividad o estrés.
- La presencia combinada de múltiples factores de riesgo sí permite identificar grupos vulnerables.
- Estaría bien profundizar con otras variables personales para detectar otros perfiles
- Estos resultados pueden ayudar a orientar el bienestar digital y fomentar un uso más consciente de la tecnología.

Gracias

AHLAM ERRAMDI