



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estelí

Impacto de las redes sociales en la salud de los usuarios que usan el parque Wifi del Municipio de Yalagüina en el año 2017

Estudio para optar

al grado de

Licenciado en Ciencias Sociales

Autoras

Karen Fabiola Ramos Suazo

Massiel Adriana Canales González

Tutora

Lic. Tania Libertad Pérez Guevara

Estelí, Diciembre 2017



Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a Dios nuestro creador, por ser nuestra guía espiritual, que nos conduce siempre por el camino del bien y del éxito.

A nuestros padres Adriana Gonzales y Lucio Canales a María de la Paz Suazo por su apoyo incondicional a lo largo de nuestra carrera, por darnos el don de la vida, y que gracias a su amor, cariño, consejos y confianza hemos podido culminar nuestros estudios exitosamente.

Cabe destacar el profundo agradecimiento a todos los docentes que forjaron nuestra educación a lo largo de nuestras vidas y que gracias a ellos hemos llegado hasta esta meta tan importante, especialmente a nuestra maestra guía Lic. Tania Libertad Pérez.

Gracias todos los antes mencionados que han hecho que cumplamos este sueño, al culminar nuestra carrera que será un peldaño en nuestras vidas y que a pesar de tantos obstáculos hemos podido concluir con éxito y que por tanto dedicamos este trabajo, fruto de nuestro esfuerzo y conocimientos.

Agradecimiento

Primeramente, a Dios todo poderoso por darnos el don de la vida, fuente de inspiración en nuestros momentos de angustias, esmero, dedicación, alegrías y tristezas que caracterizaron el transitar de este camino que hoy vemos realizado, sin cuyo empuje no hubiera sido posible.

A nuestros padres por su apoyo incondicional en todo momento tanto moral como económico, para seguir estudiando y lograr los objetivos trazados para un futuro mejor y ser orgullo para ellos y toda la familia.

A la universidad, que nos dio la bienvenida al mundo del conocimiento, las oportunidades que nos han brindado nos han servido para desarrollarnos intelectualmente y hoy en día servir a nuestra sociedad.

A nuestros maestros por ser pacientes y tolerantes, por proveernos conocimientos y experiencias que fueron las herramientas del éxito para nuestro trabajo de tesis, muy en especialmente a nuestra maestra guía profesora Tania Libertad Pérez.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

*Facultad Regional Multidisciplinaria Estelí
Departamento Ciencias de la Educación y Humanidades*

CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de tutora, confirmo que el Trabajo de Investigación titulado: **Impacto de las redes sociales en la salud de los usuarios que usan el parque Wifi del Municipio de Yalagüina en el año 2017**, presentado por las estudiantes: **Karen Fabiola Ramos Suazo, Massiel Adriana Canales González**, para optar al Título de Licenciadas en Ciencias Sociales, por la Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-MANAGUA; ha sido concluido satisfactoriamente, incorporando las sugerencias planteadas por la comisión examinadora.

Dicho trabajo cumple con los requisitos y méritos académico-científicos de una Tesis de nivel de Licenciatura fue presentado y sometido a evaluación el 12 de diciembre del 2017. considero que el estudio constituye un aporte importante para promover el uso adecuado de las redes sociales no solo para las y los estudiantes, para las familias, el MINED y las alcaldías Municipales.

Para que conste a los efectos oportunos, extiendo la presente en la ciudad de Estelí, a los once días del mes de enero del año 2018.

Cordialmente.

Esp. Tania Libertad Pérez Guevara

Docente- Tutora de Tesis

UNAN-Managua/FAREM-Estelí

ÍNDICE

I-Resumen	6
II-Introducción	7
III-Antecedentes.....	8
IV-Justificación.....	9
V-Objetivos.....	11
5.1. Objetivo General:	11
5.2. Objetivos Específicos:	11
VI-Planteamiento del problema	12
Contexto de estudio.....	13
VII-Marco teórico	14
Capítulo I Dispositivos móviles y Redes Sociales.	14
7.1.4. Características de los dispositivos móviles.....	16
Capítulo II.	19
Afectaciones en la salud por el uso de las Redes Sociales	19
Capítulo III.....	23
7.3. Uso de las redes Sociales en la sociedad	23
Capítulo IV: Características del municipio de Yalagüina	29
VIII-Diseño Metodológico.....	31
IX- Análisis y discusión de Resultados.....	34
X-Resultados.....	43
XI-Recomendaciones	48
XII-Conclusiones	50
XIII-Bibliografía	52
XIV-Anexos.....	54

I-Resumen

La presente investigación *Impacto de las Redes Sociales en la salud de los usuarios del parque Wifi del municipio de Yalagüina en el año 2017*, se realizó con el objetivo de analizar los efectos que tienen las Redes Sociales en la salud de las personas que las utilizan. En él participaron 24 usuarios de las Redes Sociales del municipio de Yalagüina, 3 médicos generales y 3 psicólogos específicamente de esta localidad.

Referente a la metodología del estudio este se realizó a través de un diseño cualitativo, como técnicas de recolección de datos, se aplicó la entrevista a usuarios, una guía de observación de igual forma a los usuarios de las Redes Sociales y listados libres a expertos.

Los datos obtenidos a través de los instrumentos de recolección de información se analizaron de acuerdo a los objetivos planteados y detalladamente a través de categorías y subcategorías, además haciendo uso de la triangulación final de resultados.

Los resultados obtenidos en este estudio fueron muy significativos encontrando en ellos las principales afectaciones de las Redes Sociales en la salud de los usuarios del municipio de Yalagüina, comprobando así que si se usan sin establecer límites de tiempo y control sobre su uso, deterioran la salud física y mental de las personas usuarias.

II-Introducción

En medio del creciente uso de las Redes Sociales alrededor del mundo y el propósito de estas de facilitar la forma de comunicarse e integrarse a un mundo globalizado, donde todos sean parte y así mejorar la manera de socializar, se va perdiendo la esencia de la vida y las actividades que ella conlleva.

El presente trabajo de investigación trata de analizar el impacto de las Redes Sociales en la salud de sus usuarios, tomando en cuenta las opiniones directas de los usuarios de las Redes Sociales, además de observar su comportamiento y consultando especialistas que dominan en gran parte esta temática para poder analizar de forma precisa el daño que se presenta en la salud de los usuarios de las Redes Sociales en el municipio de Yalagüina, del departamento de Madriz en el año 2017.

La información se fundamenta en aportes teóricos de conferencias de especialistas sobre esta temática, libros que analizan el daño causado por el excesivo uso de las Redes Sociales en la salud, además se consultaron tesis existentes en la biblioteca de la FAREM-Estelí en donde se estudia el comportamiento de las personas al usar las Redes Sociales, especialmente en adolescentes y jóvenes en el municipio de Estelí.

Este documento está estructurado por capítulos, empezando con la introducción donde se da una reseña del contenido de esta investigación, consta de objetivo general y objetivos específicos los cuales fueron planteados para el enfoque de las situaciones a investigar, en el marco teórico se abordan las teorías que sustentan el estudio con aportes encontrados acerca de la temática, además de describir el área de estudio, y plantear algunos conceptos básicos que se relacionan con el tema de investigación, en el diseño metodológico se proporciona la información acerca del tipo de investigación, tipo de estudio, enfoque, población, muestra y métodos a utilizar, análisis y procesamiento de información a través de las tablas que contienen la información recolectada por los instrumentos de investigación aplicados, que muestran fielmente la información brindada por cada uno de los participantes.

los resultados están de acuerdo a cada objetivo específicos planteado, las conclusiones son de acuerdo al objetivo general que fue planteado para el estudio y las recomendaciones que surgen a través de las percepciones de los especialistas de la salud además de las consideradas por el equipo investigativo, que ayudaran a mejorar este fenómeno social que acontece en la actualidad.

III-Antecedentes

- Conferencia: Impacto de las Redes Sociales en la salud, impartida por Yazmín López Recek (Directora de Dos Puntos Media) en el marco del cuarto simposio del departamento de Ciencias de la salud, Iberon, Puebla, México, en el año 2013, en esta conferencia se mostraron los impactos que tienen las redes en la salud, permitiendo explicar de forma detallada las nuevas enfermedades existentes, provocadas por este fenómeno mundial, enfermedades físicas y psicológicas, dando un gran aporte a la medicina actual.
- Libro: Your Brain on Social Media (Tu cerebro en las redes sociales), escrito por la baronesa Susan Greenfield, especialista en la fisiología del cerebro de la Universidad de Noruega, en el año 2012, en dicho libro a través de sus investigaciones mediante estudios médicos y científicos en la Universidad de Bergen en Noruega se encontró las afectaciones que se producen en el cerebro cuando se utilizan las Redes Sociales de manera dependiente, brindando así grandes aportes a la neurociencia acerca de esta temática.
- Tesis: Conducta que presentan los adolescentes y jóvenes del municipio de Estelí, al realizar y publicar fotos y videos eróticos a través de las Redes Sociales o celulares en el periodo 2010-2011, elaborada por Arce Olivas Francina y López Videl Meylin, esta investigación fue realizada en el departamento de Estelí, que analiza la conducta presentada por adolescentes y jóvenes que realizan y publican fotos y videos eróticos a través de las Redes Sociales en esta ciudad, contribuyendo de esta forma a la comprensión del comportamiento de los adolescentes en esta era tecnológica
- Tesis: Uso adictivo de las Redes Sociales y su relación con la autoestima en la adolescencia, elaborada por Brenda Audilia Carazo Gutiérrez, elaborada en Estelí en el año 2013 en el cual se explora si el autoestima que presentan los/as adolescentes influye en el uso adictivo de las Redes Sociales, proporcionando así información a la psicología acerca de este fenómeno existente.

IV-Justificación

El presente trabajo investigativo fue realizado con el fin de identificar las principales afectaciones de las Redes Sociales en la salud de las personas, dando a conocer a la sociedad actual este fenómeno que está presente en nuestra realidad.

Existe poca información sobre las afectaciones que causa el uso de las redes sociales en la vida de las personas, el número de usuarios crece cada vez más y la comercialización de los servicios de internet tiene más poder que la voluntad misma, las compañías de internet no advierten a la población por conveniencias económicas o de índole político, lo que también va de manera creciente convirtiendo a las personas en esclavas del internet y consumistas.

Las Redes Sociales explotan las vulnerabilidades psicofisiológicas humanas, se aprovechan de ellas, esto gracias a la sensación de validación que los atrapa y los hace usarlas una y otra vez constantemente, buscando mensajes de aprobación y atención, esto puede llegar a ser increíblemente adictivo gracias a lo sencillo que son de usar y sobre todo gracias al impacto psicológico que tienen en las personas que las usan.

Probablemente las Redes Sociales causan adicción en las personas deteriorando su salud física y mental, el desconocimiento de las afectaciones en la salud no permite que se tome conciencia entre los usuarios y se genere un problema de salud pública a nivel mundial. Sumando a esto la contaminación del planeta, entre otros factores que están destruyendo la salud de las personas, aumenta la disfuncionalidad del cuerpo, perdiendo la capacidad de realizar funciones básicas en la vida.

Este fenómeno social debe ser investigado y de esta manera brindar información a la población usuaria de las Redes Sociales, que les permita reaccionar ante esta situación ya que la adicción a navegar en el ciberespacio crece de forma alarmante, desconociendo las consecuencias para la vida misma. Si bien es cierto, la tecnología es muy útil ya que es parte de la evolución de los seres humanos, pero está invadiendo las vidas de quienes la utilizan, deteriorando la vida social, económica de forma directa e indirecta creando un mundo totalmente quebrantado, donde se dañan a muchos para beneficiar a unos pocos, que se enriquecen con la destrucción de las vidas de quienes utilizan sus servicios.

Existen vacíos de conocimiento con respecto a esta temática en Yalagüina y esta investigación contribuirá a brindar conocimiento sobre esta temática ya que como antes se menciona esta localidad tiene un gran número de usuarios tanto en el área rural como en la zona urbana. Los

resultados obtenidos podrán ser usados como referencia general de esta temática ya que en este país esta es una situación existente en todos lados y es evidente el alto uso inadecuado de las Redes Sociales en diferentes personas de todas las edades y condición social.

V-Objetivos

5.1. Objetivo General:

Analizar el efecto de las redes Sociales en la salud de las personas que usan el parque wifi en el municipio de Yalagüina en el año 2017

5.2. Objetivos Específicos:

- Identificar los problemas de salud Mental y física que presentan las personas por el uso de las Redes Sociales desde la perspectiva de los usuarios, en el parque wifi del municipio de Yalagüina en el año 2017.
- Describir los efectos Sociales, psicológicos y fisiológicos que genera el uso de las redes sociales desde la experiencia de especialistas en las personas que asisten al parque wifi del municipio de Yalagüina en el año 2017.
- Definir de manera participativa con expertos, medidas prácticas necesarias para disminuir el daño en la salud de las personas que utilizan las Redes Sociales en el parque wifi del Municipio de Yalagüina en el año 2017.

VI-Planteamiento del problema

Las Redes sociales son una Herramienta de comunicación muy importante en la sociedad actual, muy útil en la vida social, se conocen los beneficios que trae esta red de comunicación al estilo de vida de las personas, sin embargo, son muy poco conocidos los perjuicios que trae a la salud el usar excesivamente las Redes Sociales, los usuarios desconocen cómo esta actividad en exceso perjudica tanto la salud física como la salud mental de las personas que las utilizan.

En el municipio de Yalagüina, departamento de Madriz se desconoce casi totalmente los efectos psicofisiológicos que trae el uso excesivo de las Redes Sociales, siendo este un municipio en donde la mayor parte de la población utilizan las Redes Sociales , ya que tienen el fácil y libre acceso al internet en el parque Wifi de la localidad, lo que conlleva a que los usuarios de las Redes Sociales de este lugar pasen largo tiempo conectados a su dispositivo móvil navegando en las Redes y desconociendo totalmente los efectos negativos y graves que trae esta actividad a su salud.

Partiendo de esta situación y delimitación del problema antes expuesto se formula la siguiente pregunta principal de este estudio:

¿Cuál es el efecto en la salud de las personas que utilizan las Redes Sociales en el parque wifi del municipio de Yalagüina en el año 2017?

Las preguntas de sistematización correspondiente a esta investigación se presentan a continuación:

- ¿Cuáles son los problemas de salud que presentan las personas por el uso de las Redes sociales en el municipio de Yalagüina?
- ¿Qué efectos psicofisiológicos se generan por el uso de las Redes Sociales en la salud de las personas del municipio de Yalagüina?
- ¿Qué medidas se deben tomar para amortiguar el daño en la salud de las personas que usan las Redes Sociales en el parque wifi del municipio de Yalagüina?

Contexto de estudio



www.mapsofworld.com

VII-Marco teórico

Capítulo I Dispositivos móviles y Redes Sociales.

7.1.1-Red Social

Una Red Social es una estructura social integrada por personas, organizaciones o entidades que se encuentran conectadas entre sí por una o varios tipos de relaciones como ser: relaciones de amistad, parentesco, económicas, relaciones sexuales, intereses comunes, experimentación de las mismas creencias, entre otras posibilidades. Desde la década pasada las redes sociales rigen el mundo y han cambiado la forma en la que nos comunicamos. Según la última encuesta de Smart Insights sobre Mobile Marketing, en 2015 el 79% de los usuarios de teléfonos inteligentes aseguró utilizar aplicaciones móviles casi todos los días y pasar cerca del 86% de su tiempo navegando en la web, ¡imagina cómo será para los años futuros! (Navarro, 2016)

Las Redes Sociales son una de las herramientas tecnológicas de gran utilidad en la actualidad, que sirve para conectar a las personas alrededor del mundo, se puede decir que son fundamentales para esta sociedad moderna en donde la comunicación es de vital importancia para el desarrollo de la humanidad, como parte de un fenómeno globalizado.

7.1.2. Uso de las Redes Sociales

Las redes sociales, como Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp y otras, han cambiado todo. No solo son aplicaciones y portales usados por los navegantes para colocar fotos, buscar amigos y otras cosas más, sino que también sirven para hacer política, menoscabar personas, hacer matoneo digital y hasta para gobernar.

Se debe valorar lo positivo de las redes sociales, pero también hay que tener en cuenta que tienen usos negativos, como hacerle obtener información de personas para secuestrarlas o hasta para hacer terrorismo. ¿Y qué tal el bullying o matoneo que se le puede hacer a alguien en las redes sociales? Esto ha sido tan negativo que hasta les ha costado la vida a personas que no han aguantado lo que se ‘postea’ en ellas para perjudicarlas y acabar con su prestigio, lo que genera suicidios.

No se puede negar que a los jóvenes les hace falta mucha educación para usarlas. Es muy común ver personas sentadas en un restaurante con la cara fija en la pantalla del celular, enviando y leyendo mensajes por WhatsApp o mirando lo que se ha trinado en Twitter o las fotos en Facebook. (Calderon, 2015)

Las redes sociales representan, entre otras cosas, la apertura a nuevos espacios de relación. Para niñas, niños, adolescentes y jóvenes, las redes sociales y el correo electrónico (e-mail) constituyen espacios muy relevantes de socialización, encuentro, intercambio y conocimiento, también es así, claro está, para muchas personas adultas.

Familias y docentes continuamente se preguntan por lo bueno y lo malo del auge de este recurso. Por una parte, en ocasiones se observa que la interacción virtual ocupa un tiempo excesivo que va en detrimento de la interacción presencial. Por otra parte, se aprecia la posibilidad de contactar con personas de diferentes partes del mundo, de recuperar amistades, etc. También, desde algunas familias se valora que "el entorno virtual", donde el cuerpo permanece en la habitación, es un lugar más seguro, sobre todo en ciudades o lugares que se perciben como hostiles. (INTEF, 2016)

Las Redes Sociales son utilizadas por las personas para socializar, hacer negocios, política y para conocer nuevas personas y nuevos conocimientos, su uso aporta mucho a quienes las utilizan, el problema no está en que se utilicen, el problema se encuentra en que llegan a ser adictivas, haciendo que las personas inviertan demasiado tiempo en navegar en ellas, a la vez pierden el control en cuanto al tiempo de uso, provocando una serie de afectaciones sociales y de salud en su vida.

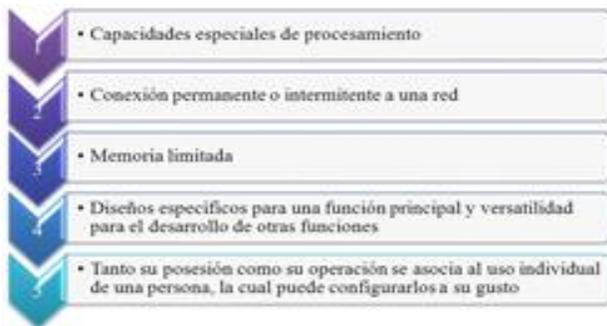
7.1.3. Dispositivos móviles

Un dispositivo móvil se puede definir como un aparato de pequeño tamaño, con algunas capacidades de procesamiento, con conexión permanente o intermitente a una red, con memoria limitada, que ha sido diseñado específicamente para una función, pero que puede llevar a cabo otras funciones más generales.

Los dispositivos móviles son los utilizados por las personas para navegar en internet y por ende en las Redes Sociales, esto debido a su fácil acceso ya que hoy en día casi todas las personas

poseen un teléfono inteligente, en las familias se cuenta con una computadora portátil o una Tablet, y que al conectarlas a una red de internet se puede navegar en las Redes Sociales a un bajo costo económico.

Los dispositivos móviles son aparatos tecnológicos de tamaño pequeño que cuentan con características tales como las mostradas a continuación:



7.1.4. Características de los dispositivos móviles

Una característica importante es el concepto de movilidad, los dispositivos móviles son pequeños para poder portarse y ser fácilmente empleados durante su transporte. En muchas ocasiones pueden ser sincronizados con algún sistema de la computadora para actualizar aplicaciones y datos.

Otra característica es el que se pueda conectar a una red inalámbrica, por ejemplo, un teléfono móvil, los comunicadores de bolsillos. Este tipo de dispositivos se comportan como si estuvieran directamente conectados a una red mediante un cable, dando la impresión al usuario que los datos están almacenados en el propio dispositivo.

Los conceptos de móvil y sin cables muchas veces se confunden. Un PDA con datos en él y aplicaciones para gestionarlos, puede ser móvil pero no tiene por qué ser inalámbrico, ya que puede necesitar un cable para conectarse a la computadora y obtener o enviar datos y aplicaciones. Por otro lado, un teléfono móvil equipado con un pequeño navegador puede hacer uso de Internet considerándose inalámbrico, pero no móvil ya que no dispone de un valor agregado que aporte como característica extra alguna función en las aplicaciones del dispositivo cuando éste no está conectado a otros sistemas tales como: Computadoras, cámaras, etc. Si el

PDA es capaz de conectarse a una red para obtener datos "en medio de la calle", entonces también se considera inalámbrico. (UNAM, 2017)

7.1.5. Tipos de dispositivos móviles

- Dispositivo Móvil de Datos Limitados (Limited Data Mobile Device): teléfonos móviles clásicos. Se caracterizan por tener una pantalla pequeña de tipo texto. Ofrecen servicios de datos generalmente limitados a SMS y acceso WAP.
- Dispositivo Móvil de Datos Básicos (Basic Data Mobile Device): se caracterizan por tener una pantalla de mediano tamaño, menú o navegación basada en iconos, y ofrecer acceso a emails, lista de direcciones, SMS, y, en algunos casos, un navegador web básico. Un típico ejemplo de este tipo de dispositivos son los teléfonos inteligentes ("Smartphone").
- Dispositivo Móvil de Datos Mejorados (Enhanced Data Mobile Device): se caracterizan por tener pantallas de medianas a grandes (por encima de los 240 x 120 pixels), navegación de tipo stylus, y que ofrecen las mismas características que el "Dispositivo Móvil de Datos Básicos" (Basic Data Mobile Devices) más aplicaciones nativas como aplicaciones de Microsoft Office Mobile (Word, Excel, PowerPoint) y aplicaciones corporativas usuales, en versión móvil, como Sap, portales intranet, etc. Este tipo de dispositivos incluyen los S.O. como Windows Mobile. (admsaludv, 2016)

7.1.6. Internet

Internet es un neologismo del inglés que significa red informática descentralizada de alcance global. Se trata de un sistema de redes informáticas interconectadas mediante distintos medios de conexión, que ofrece una gran diversidad de servicios y recursos, como, por ejemplo, el acceso a plataformas digitales.

Como tal, es un anglicismo que se forma por la abreviación del término *International Network of Computers*, que en español se podría traducir como 'Red Internacional de Computadoras', o también como 'Red de redes'.

Su origen data del año 1969, cuando se estableció la primera conexión entre computadoras de varias universidades de Estados Unidos. (significados, 2016)

El internet ha sido, es y será una parte fundamental de la globalización que ha permitido conectar el mundo, y poner al alcance de las manos cualquier información que los seres humanos deseen conocer, de esta manera haciendo partícipes a todas las personas de distintos lugares de la evolución de la humanidad.

7.1.7. Conexiones de internet

Las conexiones de internet son los medios disponibles para que un usuario pueda utilizar los servicios que ofrece internet a través de dispositivos que utilizan tecnología informática, como computadoras, *Tablet* y teléfonos móviles.

Existen distintas maneras de acceder a internet. Algunas de ellas son la utilización de una línea telefónica (convencional o digital, por ejemplo, ADSL), la conexión por cable (a través de fibra óptica), la conexión vía satélite o la conexión a redes inalámbricas, también llamadas *wireless*. (significados, 2016)

7.1.8. Internet como medio de comunicación

Desde el punto de vista de los medios de comunicación, internet es uno de los medios disponibles para transmitir información, con multitud de posibilidades y con gran repercusión en la sociedad desde finales del siglo XX.

Las características propias de internet permiten la presentación de información en multitud de formatos como, por ejemplo, sonido, video, imágenes y texto. Permite combinar elementos de otros medios de comunicación, como la radio, el periodismo y la televisión. Una de las características propias de internet desde el punto de vista de la comunicación es que permite la interacción entre los usuarios y el propio medio. (significados, 2016)

Capítulo II.

Afectaciones en la salud por el uso de las Redes Sociales

7.2.1. Afectaciones Psicofisiológicas

De acuerdo con los objetivos de investigación, se encontraron los siguientes planteamientos:

(Ramonet, 2016) Afirma: “Las Redes Sociales en internet son un fenómeno irreversible y creciente, evidentemente diferente, pero esa realidad debemos tomarla en cuenta porque es una dimensión del nuevo ciudadano” (p.2).

Facebook, domina este momento las Redes Sociales con 900 millones de usuarios que tienen una página en esta red y también unos 300 millones de personas que tienen una cuenta en twitter, pero, aunque se han desarrollado rápidamente, es posible que en los siguientes años no existan, ya que puede que sean sustituidas por Redes Sociales muy diferentes, lo que es seguro es que son formas nuevas de comunicarse, mucho más individuales, narcisistas, personales que pueden tener sentido políticos porque basta con que algunos millones se dediquen a un aspecto político, para que esto tenga una repercusión. (Ramonet, 2016, pág. 20)

Las Redes Sociales tienen un sinnúmero de utilidades, ya sean económica, políticas y sociales pero al final tienen el mismo propósito y es el de controlar toda la información de las personas que las utilizan, como su ubicación, sus gustos, sus deseos, su pasado y su presente, todo ello para generar ganancias económicas o beneficios de índole político a través de las personas usuarias, que son las afectadas tanto física como mentalmente, convirtiéndose este fenómeno como un problema de salud, podría decirse epidémico.

El uso de las Redes Sociales trae una serie de afectaciones en la salud mental como física, que hoy en día es una realidad y que no se deben de ignorar. Según investigaciones científicas sobre este fenómeno social, indican y reconocen una serie de enfermedades psicológicas como físicas, entre ellas están:

Nomofobia: que se traduce a las personas esclavas del móvil, personas que tienen falta de seguridad en sí mismas y baja autoestima, pues ellos tienen una necesidad de ser aceptados

dentro de un grupo social. El termino nomofobia significa “no-Mobile-phone-phobia” o lo que es lo mismo, la dependencia del teléfono móvil llevada al extremo. Las fobias son una manifestación de nuestros conflictos internos expresados a través de algún tipo de miedo o angustia. (Greenfield, 2012, pág. 15)

Consecuencias de la nomofobia:

Al producirse una esclavitud absoluta del móvil, la adicción a veces es incontrolable ya que los que sufren este problema, son personas que no pueden apagar el móvil por las noches y que, por tanto, se ven interrumpidos durante sus horarios de sueño. Lo primero que hacen los nomofóbicos es tener un móvil entre sus manos, después de un rato sin utilizarlos, es consultarlos inmediatamente. Es como el que tiene adicción al tabaco, que la pasan mal cuando se le acaban los cigarrillos y que cuando tienen la posibilidad de fumar, lo primero que hacen es encender uno. (Greenfield, 2012, pág. 16)

El vamping es una tendencia que crece entre los usuarios de las redes sociales y se remite a los que usan la tecnología hasta la madrugada. Ahora existe esta moda que en español se traduce como “vampirizar” que explica el gusto de los usuarios por desvelarse mientras utilizan sus computadoras, teléfonos inteligentes o Tablet, con variadas formas de socializar, chismear y exportar hobbies, los usuarios adictos están durmiendo cada vez menos. (Times, 2016)

Phubbing: este es un término en inglés formado por el acrónimo de phone (teléfonos) y snubbing (menospreciar) en referencia al comportamiento social indiferente que se tiene hacia las personas que nos acompañan, para dedicarnos al uso del celular. Las Redes Sociales como nueva forma de relacionarse a través de la tecnología móvil, crea hábitos en las personas como subir fotos constantemente cada momento, del menú que se está disfrutando, del lugar físico en que se encuentra, y la actividad que se está desarrollando, quitando atención especial a quien los está acompañando en ese momento. (Greenfield, 2012, pág. 15)

Científicos coinciden en que la dependencia de las Redes Sociales, afecta de manera directa a la salud mental de miles de personas en el mundo y en muchas ocasiones provoca ira, depresión y envidia. Las Redes Sociales Facebook y Twitter provocan una conducta adictiva, al punto que en imágenes del cerebro se observa el claro deterioro en las mismas zonas que se afectan en los drogadictos. La conducta adictiva a las Redes Sociales genera emociones como ira, depresión y envidia, pues según varias investigaciones, en las Redes Sociales disminuye el autocontrol de las

personas y esta se comportan de una forma muy distinta a como lo harían en una conversación cara a cara. (Greenfield, 2012, pág. 16)

El pasar tantas horas en las Redes Sociales según los científicos puede generar dependencia y afectar el estado de ánimo y salud mental ya que se estima que del 5 al 10 por ciento de los usuarios son incapaces de controlar la cantidad de tiempo que pasan en línea. (Recek, 2014)

(Greenfield, 2012) afirma: “La conducta adictiva a esta actividad genera la disminución de materia blanca en las regiones donde se controlan las emociones, toma de decisiones y la capacidad de concentración y atención, incluso el cerebro puede perder su capacidad de memorizar”(p.17).

(...) el internet puede generar la activación de las regiones del cerebro relacionadas con las conductas compulsivas, esto se explica porque con el celular se puede tener una conexión permanente a las Redes Sociales, lo cual ofrece sin mucho esfuerzo, una recompensa inmediata, esto hace que las conexiones neuronales se reestructuren y que haya un deseo de recibir de nuevo estos estímulos que generan placer. (Greenfield, 2012, pág. 17)

El termino Psicofisiológico engloba todo lo relacionado con lo físico y psicológico de un individuo, por lo que se retoman estos conceptos en esta investigación ya que se buscan identificar las consecuencias físicas y psicológicas que traen las Redes Sociales a la salud de los usuarios, es por ello que en este marco conceptual se muestra la información recolectada de especialistas en la materia.

Afectaciones en la vista causada por el uso de las Redes Sociales

Astigmatismo: El astigmatismo es causado por una curvatura irregular de la córnea o el cristalino. Si la córnea o el cristalino no son suaves y su curvatura no es pareja, los rayos de luz no son refractados correctamente. A esto se le llama error de refracción. El astigmatismo es un tipo de error refractivo, que causa una visión borrosa o distorsionada a distancias cercanas y lejanas.

El astigmatismo es muy común. En la mayoría de los casos, las personas con astigmatismo nacen con esta condición. La razón por cual la forma de la córnea es diferente de persona a persona es desconocida, pero la probabilidad de desarrollar astigmatismo es hereditaria (AAO, 2013).

Diplopía: La diplopía es una alteración visual que consiste en la percepción de visión doble. Por eso, el paciente suele acudir a la consulta diciendo que “ve doble”. Dicha visión doble puede ser:

-
- horizontal, cuando las imágenes superpuestas se presentan una al lado de la otra;
 - vertical, cuando se presentan una encima de la otra; u
 - oblicua, cuando las imágenes están superpuestas en diagonal.

Los pacientes que sufren diplopía, se quejan de haber experimentado en algún momento un episodio de visión doble de forma puntual o continua en el tiempo. (COB, 2016)

Miopía: La miopía es un error refractivo, lo que significa que el ojo no refracta la luz adecuadamente para ver las imágenes con claridad. Cuando existe una miopía, los objetos cercanos se ven claramente, pero los distantes se ven borrosos (AAO, 2013)

Hipermetropía: La hipermetropía (mala visión de cerca), es un error refractivo, lo que significa que el ojo no refracta o dobla la luz adecuadamente y las imágenes no se enfocan claramente. Cuando existe una hipermetropía, los objetos distantes usualmente se ven claramente, pero los cercanos se ven borrosos (AAO, 2013)

Los conceptos anteriores fueron retomados conforme a las enfermedades de la vista encontradas que son causadas por el uso de las redes sociales en los dispositivos móviles, estos términos se consideran de gran importancia para el marco conceptual de esta investigación ya que muestra la información de las enfermedades que son causadas en el órgano de la vista. Es preocupante saber que estos daños son irreversibles en este órgano que es de vital importancia para los seres humanos en todas y cada una de las actividades realizadas.

Capítulo III

7.3. Uso de las redes Sociales en la sociedad

7.3.1. En lo familiar:

Estamos en la era digital que avanza sin freno, nuestras familias padres, abuelos, hijos, sobrinos etc., se ven en un mundo tecnológico que muchas veces decimos sin relaciones sociales, esto afecta dramáticamente las interacciones sociales.

Es Inevitable que en el mundo que vivimos debemos estar precavidos con la institución familiar que ha recibido el impacto de esta clase de comunicaciones innovadoras, pero impersonales.

Antes se tenía el libro en la mesita de noche al lado de la cama, aunque algunos no cambian la lectura, hoy en día se ha cambiado por el móvil conectado a **Facebook** o a **Twitter** hasta que nos entra el sueño, ya las redes sociales se nos están convirtiendo en nuestras formas de pasar el rato.

Muchas ventajas podemos utilizar de las redes sociales, ayudan a favorecer la participación y trabajo en equipo, permite participar en línea con la diversidad de proyectos en cualquier lugar, nos facilita la construcción de una identidad personal y/o virtual ya que los usuarios permiten compartir toda información (hobby, creencias, deportes, etc.) con los cibernautas, facilitan las relaciones entre las personas, evitando choque de barreras culturales, facilitan la información al momento debido a la actualización inmediata, se obtiene aprendizaje integral fuera del aula de clases que permite poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Cabe destacar también que no será lo mismo una relación real que una virtual. Las personas nos desarrollamos entre individuos en un entorno personal, social y temporal auténtico, como es el hogar, la familia y la comunidad. Y la segunda es la era digital, cibernética e impersonal. No cambiaremos jamás un abrazo o estrechón de manos, el beso de buenas noches de nuestros padres, sustituirá como expresión de afecto la sonrisa.

No debemos tampoco tener pánico al crecimiento tecnológico de las redes sociales, el ser humano busca cada día innovar para crecer, todas estas herramientas digitales son útiles para comunicar, nuestras familias que están constantemente leyendo o buscando información a través

del móvil o Tablet, educar también es nuestro deber para el uso correcto, es la creación maravillosa las redes sociales la fuente infinita para ayudar al hombre. (revista Feminity, 2017)

Las redes sociales, sin duda un gran océano tentador en el que todos desean navegar, sin embargo algunos se ahogan en el intento.

Haciendo un poco de historia, recordemos que el internet nació en los años 60 del siglo XX con fines militares. En nuestros días, se ha constituido como un pilar fundamental de las comunicaciones humanas, en cualquier ámbito de la vida, sea política, social, económica, cultural o religiosa, debido al fácil acceso que tiene este medio y a los aportes que genera a nuestras vidas, haciéndolas en ciertos casos, menos complicadas.

En este contexto, a comienzos de la década pasada, surgen las famosas “redes sociales”, un fenómeno aún en crecimiento, pero capaz de convertir asuntos aparentemente privados en colectivos y en ocasiones, multitudinarios, a tal grado que hoy muchas personas no pueden llegar a concebirse, sin el uso de ellas.

De ahí la gran pregunta ¿qué es entonces una red social? Sencillamente es un conjunto de lazos entre diversas personas físicas o jurídicas que intercambian y comparten una misma información y de acceso público, bien sea a modo de intereses, preocupaciones, necesidades, diversiones o simples saludos.

Una red social no es un grupo de personas que se encuentran en un lugar, sino que se concentran y comunican virtualmente, movidos y motivados por un objetivo y siguiendo algunas normas.

Estas redes se han diversificado exageradamente, de tal forma que son muchas y variadas las opciones que brindan. Al hablar de redes sociales, inmediatamente se hace referencia a la comunicación, socialización y flujo de todo tipo de información, de organizaciones, sociedad y hasta los entes estatales, como hemos visto en el caso de algunos asuntos que tenían carácter privado por ser de interés nacional e internacional, para algunas naciones y que simple y sorpresivamente han quedado al descubierto.

La forma de realizar y desarrollar actividades laborales y del diario vivir se ha plasmado en una plataforma compleja, en la que intervienen muchos elementos influenciados por estas redes.

Pero entonces, ¿qué es lo que realmente está pasando con estos instrumentos virtuales? ¿Funcionan solo de manera positiva, o acaso ahí viene el problema, por el mal uso que les damos?

Hay que tener presente, que al usar estas herramientas sociales, nos exponemos a los riesgos, que estas tienen. Y uno de ellos y el más común es, el robo de identidad, problema al que se ven expuestos hasta los usuarios más cuidadosos. De ahí la importancia de saber utilizar este tipo de red y cuidarse de manera personal y también proteger a la familia y amigos.

Otro problema de las redes sociales es sin duda, la adicción que en la actualidad se tiene, ya que existe un constante deterioro de las relaciones personales en nuestro entorno, principalmente con la familia, porque tendemos a comunicarnos cada vez más por la computadora y el celular y no de manera personal.

Las consecuencias que genera la falta de comunicación verbal entre familiares es un daño irreparable, el hecho de no tener un contacto visual con quienes estamos entablando una conversación, independientemente el tipo o tema que se está desarrollando, ya han quedado solo en el recuerdo.

Y qué decir del actuar de nuestros hijos, la falta de control sobre ellos nos lleva a desconocer el rendimiento estudiantil, lo que gira en su entorno y a no conocer sus amistades, con quiénes se relacionan, lo que hacen y hacia dónde van, no estamos vigilándoles cómo se debe, lo cual desencadena a posterior otro tipo de problemas sociales.

Tampoco se puede dejar de mencionar el efecto que estas redes provocan en las actividades laborales, nos hacen perder nuestro tiempo, lo que provoca bajo rendimiento y poca productividad. Nunca antes se habían visto llamados de atención y recomendaciones por el excesivo uso del teléfono en nuestras oficinas y centros de trabajo.

Nos queda claro entonces que el mal uso de estas redes está llevando a la sociedad a una calle sin salida, con pocas alternativas de recuperar el tiempo y relaciones perdidas.

La compulsión o el uso excesivo de las redes, puede radicar en un patrón dañino, que desemboca en interferencias en el tiempo familiar y tiempo de estudio; lo que provoca obstrucción y división

en la familia, porque preferimos comunicarnos con el que está afuera y lejos, y no con los que viven con nosotros (Diario la Tribuna, 2017)

Es preocupante como el uso de las Redes Sociales esta difuncionando las relaciones humanas y por ende las relaciones familiares, es por ello que se investiga este concepto partiendo desde la familia como núcleo de la sociedad, cabe destacar que ahora no se comparte como antes, en casi todas las familias las personas tienen un teléfono inteligente, una Tablet o una computadora, por lo que prefieren estar conectados a las Redes Sociales que quizás pasar tiempo en familia, en las reuniones familiares no pueden parar de tomar fotos, olvidándose de lo que en realidad se llega hacer que es pasar juntos tiempo de calidad.

7.3.2. Impacto de las Redes Sociales en el ámbito lo laboral

Los seres humanos estamos cambiando la forma en que establecemos nuestras relaciones interpersonales. Con la ayuda de la tecnología, muchos preferimos sentarnos frente a una computadora o a la pantalla de una tableta o celular, para comunicarnos con nuestros semejantes.

En el campo comercial, las redes sociales han servido de plataforma para impulsar los negocios de las personas, con resultados muy positivos, dada la inmediatez y la facilidad para transmitir datos e imágenes sobre los productos o servicios ofrecidos a los consumidores.

En el ámbito laboral, hay quienes sostienen que el uso de las redes sociales afecta la productividad de la empresa, pues los empleados dedican parte de su jornada laboral a la actualización de sus perfiles sociales y esto no beneficia el fin comercial perseguido por la compañía y que mientras las personas están distraídas en su navegación por la red, realmente no están trabajando, aunque estén, presencialmente, en su puesto laboral.

Según la firma Learnstuff.com, se dice que uno de cada diez trabajadores se concentra por más tiempo navegando en Internet que en las labores para las que fue contratado. Indica que los trabajadores interrumpen su actividad laboral cada 10,5 minutos para actualizar sus perfiles sociales, bien sea tuiteando, actualizando su estado en Facebook, o enviando mensajes a sus amigos y amigas.

7.3.3. Red productiva. En efecto, bien canalizado el uso de dicho medio de comunicación por parte de las jefaturas o gerencias, se estimula a la fuerza laboral en la consecución de las metas empresariales propuestas. Los trabajadores y las trabajadoras sometidas a altas cargas de estrés deben tener consigo momentos de liberación y de relajación, para mantener niveles óptimos de productividad.

Dicho de otro modo, si un trabajador está al día en sus labores o cumple con las cargas de trabajo asignadas, no hay forma de atribuirle abandono de trabajo virtual -por el simple hecho- de que navega en la red social durante las horas laborales.

Por otra parte, es de conocimiento general que muchas empresas han autorizado lapsos exclusivos para que sus empleados puedan acceder a las redes sociales. Son espacios cortos, pero definidos y supervisados en ambas jornadas de trabajo, de tal manera que no se limita por completo el uso de dichas plataformas de comunicación, pero sí se dosifica a lo largo de la jornada laboral.

Las redes sociales, también, son una valiosa herramienta de trabajo. Estudios realizados tanto en Europa como en América Latina han reflejado que cerca de la mitad de los empleados estiman que si se utilizaran las redes sociales en el trabajo sería más productivo, mientras que el 37% de los empleados afirma que realizaría mejor su trabajo si le permitieran utilizar dichas plataformas tecnológicas.

Punto de equilibrio. Para muchos, el problema del uso de las redes sociales en el trabajo se circunscribe, únicamente, al abandono virtual que hace el trabajador de sus labores. Sin embargo, el empleado mediocre y poco productivo, tiene por convicción propia trabajar lo menos posible con tal de ganarse su salario, sea a través del uso de las redes sociales o de cualquier otra excusa, de tal manera que ante la identificación de este perfil de colaboradores lo que procede, de inmediato, es su sustitución por otra persona más eficiente.

Los gerentes y jefes de las empresas no pueden obviar el hecho que un trabajador satisfecho, en su lugar de trabajo, puede convertirse en el mejor. Si este considera que la empresa se preocupa

por su bienestar, y le permite ciertas licencias, se sentirá más identificado con la organización, con las metas perseguidas y procurará mantener dichos beneficios.

Con todo, las redes sociales no se constituyen en una amenaza para la productividad de la empresa, sino que deben implementarse como una herramienta que ayuda a flexibilizar y agilizar la comunicación, tanto a nivel interno, como para la masa de consumidores a quienes se dirige la oferta de sus servicios y productos.

Las redes sociales llegaron para quedarse por mucho tiempo, quizá, indefinidamente, de manera que deben tomarse las medidas necesarias para implementarlas en todos los sectores sociales, incluyendo el laboral. (La Nacion, 2014)

Si bien es cierto, las Redes Sociales son de gran importancia en el ámbito laboral en la actualidad ya que permiten llegar directamente a las personas, pero también son un factor de distracción para las personas que laboran en cualquier institución, bajando el rendimiento de estas mismas, trayendo consecuencias negativas a cualquier institución laboral.

Capítulo IV: Características del municipio de Yalagüina

4.1 características generales

YALAGÜINA fue fundado en 1,725, localiza sobre las coordenadas 13° y 29 " de latitud norte y 86° y 30" de longitud oeste.

El Municipio de YALAGÜINA Limita:

- Al Norte: Totogalpa
- Al Sur: Pueblo Nuevo
- Al Este: Palacagüina
- Al Oeste: Somoto

Tiene una extensión territorial de 53 kms², con una densidad poblacional de 165 hab/km².

Yalagüina tiene 22 comunidades rurales, 4 sectores y dos barrios urbanos, dividido en las 7 microrregiones siguientes:³

1. Centro urbano con dos barrios.
2. Cerro Grande, Quebrada Arriba, Samascunda.
3. La Esperanza, , Arado Quemado, San Antonio, Santa Ana.
4. El Chagüite, El Terreno, Cofradía.
5. San Ramón, La Cruz, Trapichito.
6. Los Encuentros, El Hatillo, Río Abajo, El Plan.
7. Las Cruces, El Jocote, La Muta.

4.2. Economía

Yalagüina se caracteriza por ser uno de los municipios más pobres del departamento de Madriz. El 51% de las familias depende de la producción agropecuaria, para el autoconsumo y el resto son asalariados, que emigran a otros municipios en busca de trabajo para su manutención. El cultivo predominante es la producción de granos básicos (maíz, frijón, sorgo) para el autoconsumo, además la producción de rosquillas que es la actividad económica que caracteriza a este municipio.

4.3. Historia

Existen dos teorías acerca del origen del nombre de Yalagüina: según el lingüista nicaragüense Alfonso Valle el nombre de Yalagüina significa gente o pueblo de pescadores, de las voces Matagalpas "Yal" que significa pez y "Guiña" pueblo; según el Dr. Julián Guerrero, el nombre es de origen chorotega que significa "Pueblo de las Alturas o de la Montañas de las voces", vendría de "Yale o Yare" que significa monte o altura y de la voz "Guiña" que indica Gente o Pueblo. Sea como fuere, los aborígenes eran grandes agricultores y artesanos que se dedicaban a trabajar con hilado, tejido, fibras de cabuya y de penca para hacer hamacas. También se dedicaban al trabajo del cuero y de la alfarería. (Yalaguina, 2017)

VIII-Diseño Metodológico

8.1. Tipo de estudio

De acuerdo al método de investigación este estudio es de carácter descriptivo-explicativo, ya que muestra de forma real y actual esta temática existente en la sociedad moderna específicamente de la población usuaria de redes sociales.

8.2. Tipo de investigación

Esta investigación es de carácter cualitativo ya que como equipo investigativo se busca una perspectiva de la realidad donde las personas investigadas reflejen sus puntos de vista.

En cuanto al enfoque filosófico por el uso de instrumentos de recolección de información, análisis de datos el estudio se fundamenta en métodos y técnicas cualitativas de investigación.

Es una investigación se aplica a las Ciencias Sociales por que analiza un problema actual de la sociedad y propone alternativas para mejorar la situación, por lo que es una investigación aplicada a las Ciencias Sociales.

8.3. Área geográfica de la investigación

El estudio se realizó en el municipio de Yalagüina, específicamente en el parque wifi de este municipio.

8.4. Área de conocimiento

El área de conocimiento del estudio está relacionado a las Ciencias Sociales, abordando aspectos sobre la temática del impacto psicosocial y cultural de las Redes Sociales en el marco de la línea de investigación No 1. Enfoque psicosocial de la salud pública. Con el objetivo: “Promover el Abordaje de problemáticas Psicosociales relacionadas con la salud pública”

8.5. Universo, Población y Muestra

Para el desarrollo de esta investigación el objeto de estudio fue definido por 9,000 personas que es la densidad poblacional del municipio de Yalagüina, por tanto es el universo de la investigación.

La población de estudio fue definida por las personas que asisten al parque Wifi del municipio, pero que no se puede cuantificar porque llegan muchas personas de distintos lugares a diferentes horas.

La muestra para este estudio dentro de los criterios de selección son 24 usuarios de las Redes Sociales entre las edades de 15 a 40 años de edad, que sean del Municipio de Yalagüina del área rural o urbana de la localidad que asisten al parque wifi a navegar en las Redes Sociales, ambos sexos, femenino y masculino, los 3 médicos generales deben ser del municipio y que conozcan a la población, que tengan como mínimo 1 año de experiencia en la profesión, los psicólogos que sean activos en la profesión y que ejerzan en Yalagüina con al menos 1 año de experiencia

8.6. Instrumentos de recolección de datos

Para ello se utilizarán 3 instrumentos de investigación como es la entrevista, guía de observación y listado libre que permita hacer una triangulación final de resultados.

Entrevista semi estructurada se refiere a la conversación mantenida entre investigador/investigados para comprender, a través de las propias palabras de los sujetos entrevistados, situaciones, problemas, soluciones, experiencias que ellos tienen respecto a sus vidas.

Este instrumento nos permitirá tener un acercamiento directo con los usuarios de las Redes Sociales en el municipio de Yalagüina, también permitirá conocer de primera mano lo que se está investigando a través de los usuarios por lo que resultara obtener información más confiable.

Guía de observación:

La observación es una herramienta de investigación social y técnica científica de obtención de información. Se efectúa orientando y enfocando la observación a un objetivo concreto de investigación formulado de antemano, debe ser planificada sistemáticamente en: fases, aspectos, lugares y personas. (Ruiz Olabuenaga & Ispizua 1989)

Se decidió retomar este instrumento de investigación ya que se pretende observar directamente el comportamiento de los usuarios de las Redes Sociales en su entorno, por lo que este instrumento de recolección de datos permitirá conocer la conducta reflejada en los usuarios.

Listado libre Técnica del listado libre: El listado libre es una de las técnicas de entrevista diseñada para obtener datos sistemáticos sobre un dominio cultural, el cual puede definirse como set organizado de palabras, conceptos, o frases, todos en el mismo nivel de contraste que en su conjunto se refiere a una sola esfera conceptual.

Esta técnica en la investigación cualitativa ha sido muy poco aplicada, por tanto se convierte en una técnica novedosa ya que permitió conocer la interpretación de las observaciones y

experiencias de los participantes en la investigación.

Técnica que permite agrupar y clasificar la información de acuerdo a la construcción de categorías. Se fundamentan en la antropología cognitiva y tienen como objetivo ayudar a describir, analizar la cultura y la conducta de los respondientes desde su propio punto de vista para definir dominios culturales (categorías significativas para una cultura en particular). (Betancourt Morejón, 2014, pág. 6) Así se conoce lo que la gente o expertos piensan, conocen y forma en que organizan la información respecto a una palabra o concepto y lo que está alrededor de ella, por lo tanto permiten definir un dominio cultural (Hudelson, 1994) y (Bernard, 2006, pág. 6).

El listado libre permitirá conocer la opinión directa de los profesionales de la salud a los cuales se entrevistara, por lo que se obtendrá información directa de los conocimientos que ellos tienen sobre la temática, este instrumento permite identificar la perspectiva de los profesionales de una forma más amplia descifrando cada una de sus percepciones de la situación.

Ver tabla de matriz de categorías en Anexos

IX- Análisis y discusión de Resultados

9.1. Fases de la investigación

9.1.1. Fase 1 de planificación

En esta etapa del trabajo investigativo se realizó la selección del tema a investigar, se identificó el problema existente, mediante el cual se plantearon los objetivos que se querían lograr con la investigación, se buscaron los antecedentes que existían referente al tema en la biblioteca de la FAREM-Estelí, por lo que se procedió a investigar la referencia teórica que podía sustentar este estudio, para así poder formar el referente teórico, en esta fase se diseña la metodología a utilizar para la investigación, por lo que se define el tipo de estudio, el tipo de investigación, el área de estudio, además de definirse el área de conocimiento, seguidamente se establece el universo a investigar que en este caso es el municipio de Yalagüina, tomando como población a los usuarios de las Redes Sociales que llegan al parque Wifi de Yalagüina y se toma como muestra a 24 participantes entre las edades de 15 a 40 años como máximo, se tomó entre la muestra a 3 médicos generales que tuvieran un año de experiencia y 3 psicólogos del municipio, posteriormente se definen los instrumentos a utilizar que son: entrevista, guía de observación y listado libre. Para organizar los instrumentos y los objetivos se realizó una matriz de categorías que permitió organizar la información que se debía buscar con su debido instrumento que daría salida a cada objetivo específico, a continuación, se redactaron los instrumentos de recolección de acuerdo a las categorías.

9.1.2. Fase 2, Trabajo de campo.

De estos instrumentos se aplica la entrevista estructurada a los 24 usuarios con el objetivo de identificar los problemas de salud mental y física que presentan las personas por el uso de las Redes Sociales desde la perspectiva de los usuarios, del mismo modo y con el mismo objetivo se aplicó la guía de observación a los usuarios, el listado libre fue aplicado a los expertos con el propósito de describir los efectos psicofisiológicos que genera el uso de las Redes Sociales desde la experiencia de los especialistas, además de buscar definir de manera participativa medidas para disminuir el daño de las Redes Sociales en las personas que las utilizan.

9.1.3. Fase 3, Analítica

Los resultados obtenidos fueron analizados por el equipo investigativo donde se realizó una triangulación de resultados por categorías y subcategorías en una tabla de resultados en Excel, en donde se separa la información recolectadas por objetivos, en donde simultáneamente se analizan las respuestas para posteriormente, llevarlas a un apartado de análisis y discusión de resultados.

9.1.4. Fase 4, entrega de informe final

Al finalizar el análisis de resultados más significativos se procedió a llenar otros aspectos relevantes de este informe como lo es las conclusiones a las que se llegó y las recomendaciones brindadas por este equipo investigativo.

9.2. Consideraciones éticas

9.2.1. Consideraciones de los instrumentos utilizados

Cada uno de los instrumentos utilizados se aplicó en lugares apropiados como la plaza parque de Yalagüina que es el área de estudio, oficina de trabajo, lo que presta las condiciones básicas para la facilitación de los encuentros con los sujetos participantes, espacios con una la tranquilidad necesaria para realizar entrevistas.

Las encuestas a los usuarios de las Redes Sociales se aplicaron en las instalaciones del parque wifi del municipio de Yalagüina.

La observación fue aplicada de igual forma en el parque wifi, a través de una guía de observación estructurada seleccionando un grupo de 12 personas usuarias de las Redes Sociales.

El listado libre fue aplicado a médicos generales funcionarios del hospital de Yalagüina, en las instalaciones del hospital en el tiempo que ellos estimaron conveniente. A los psicólogos se les aplicó en las instalaciones de su trabajo, uno de ellos fue aplicado en la casa del/la psicólogo/a

La información recolectada fue registrada en su totalidad en tablas de Excel, codificando por categorías y clasificando información por instrumento utilizado, sin alterar información siendo fieles a la información brindada por las personas investigadas, con reglas explícitas de confidencialidad.

9.2.2. Contrato de Investigación:

El contrato de investigación para este estudio fue de vital importancia porque al tratarse de una investigación cualitativa es determinante la interacción entre el investigador y los investigados.

El proceso de contrato se llevó a cabo de la siguiente manera:

1. Se brindó información a los sujetos participantes sobre las generalidades de la investigación: objetivos, propósitos, instrumentos y utilidad de la información recolectada.
2. Se les comunicó que la información proporcionada sería utilizada únicamente con fines académicos para la investigación y se resguardaría la información de nombres y cargos, utilizando cautela y ética en el manejo de la información brindada. Contamos incondicionalmente con el apoyo de los usuarios y de igual forma con el apoyo de los expertos, en este caso médicos generales y psicólogos del municipio de Yalagüina para brindarnos la información requerida.
3. Motivar a los sujetos participantes para su disposición durante todo el proceso, promoviendo su participación propositiva.

Para esto hizo el contrato de consentimiento verbalmente entre investigadores e investigados.

9.2.3. Consideraciones éticas

Las ciencias sociales se adhieren a los principios y prácticas éticas que guían la conducta responsable en investigación biomédica y social. (Anastas, 2013, pág. 1) Sin embargo, su investigación también debe reflejar los objetivos profesionales y ética.

El ejercicio de la investigación científica y el uso del conocimiento producido por la ciencia demandan conductas éticas en el investigador, fundamentados en los principios centrales de la investigación cualitativa. (Bracker, 2002, pág. 17)

La franqueza:

Para no imponer la perspectiva del investigador, la investigación cualitativa está abierta para todos los datos, inclusive los no esperados, para lograr informaciones instructivas. Dicha franqueza se debe realizar en tres niveles: frente al investigado (con su personalidad individual), frente a la situación de la investigación y frente a los métodos (para entonces adaptar los métodos a los objetos / sujetos y a la situación concreta).

Flexibilidad:

La investigación tiene una óptica amplia, el objetivo de la investigación es acercarse a la mejor formulación del problema, aprender cuáles son los datos adecuados, desarrollar ideas sobre líneas de relaciones y construir las herramientas conceptuales basadas en el ambiente de vida del cual el científico está aprendiendo.

Comunicabilidad-investigación es comunicación: La interacción entre investigador e investigado es una comunicación verbal y/o no verbal, elemento constitutivo del proceso de investigación, dicha relación comunicativa es condición del quehacer del investigador y es el marco de interacción en el proceso investigativo.

El carácter procesal del objeto y del desarrollo de la investigación:

Todos los fenómenos sociales tienen características dinámicas: no sólo la comunicación, sino también el objeto de la investigación tiene carácter procesal.

La investigación cualitativa tiene especial interés en los modelos de acción y su interpretación que tienen cierto carácter común: El objetivo central de la investigación social cualitativa es la documentación de dicho proceso de constituir la realidad, su reconstrucción analítica y su explicación.

Reflexividad de objeto y análisis:

Se supone que el objeto y el proceso de la investigación son reflexivos. En la etapa del análisis, la reflexividad no es un hecho, sino una exigencia. La reflexividad del objeto (los fenómenos y procesos investigados) es evidente, ya que todos los significados de los productos de acciones humanas lo son según el paradigma interpretativo: cada significado es parte de un contexto, cada signo es índice de una obra compleja de reglas.

La explicación:

El investigador debe revelar lo máximo posible cada uno de sus pasos en el proceso de investigación. También se exige la explicación de las reglas aplicadas en el análisis e interpretación de los datos o basado en cuáles reglas el investigador transforma la experiencia comunicativa en datos.

Ver tabla de triangulación de resultados en anexo

9.3. Análisis y discusión de resultados

Problemas de salud físicos y mentales provocados por el uso de las Redes Sociales

Mediante el estudio realizado en el municipio de Yalagüina se logró identificar que el uso excesivo de las Redes Sociales es una tendencia en esta comunidad, lo que desencadena una serie de consecuencias tanto en la salud física como mental, según la información recolectada a través de la entrevista estructurada aplicada a los usuarios en el parque Wifi, manifiestan que pasan gran parte de su tiempo navegando en las Redes Sociales lo que les conlleva a perder tiempo en sus relaciones interpersonales con su familia, amigos y personas que los rodean, pierden tiempo de sueño por pasar conectados hasta horas de la madrugada sin establecer límites de tiempo, de igual forma sienten ansiedad sino están conectados ya que no saben lo que está ocurriendo en las Redes Sociales y que a lo mejor los involucra, por lo que hacen lo posible para poder activar datos móviles en su teléfono y si no tienen el dinero buscan a conseguirlo sino acuden al parque municipal ya que en ese lugar tienen libre acceso al internet además de poder consumir todo el tiempo que desean contenido sin gastar de su dinero. El uso de los dispositivos móviles como las computadoras, teléfonos o Tablet les provoca ardor y dolor en la vista a la gran mayoría de los usuarios entrevistados todo esto por el uso prolongado de estos dispositivos y la luz que emiten.

Los usuarios presentan Nomofobia que como anteriormente es mencionado no es más que el miedo a no estar con el dispositivo móvil cerca, sentir que tiene alguna notificación cuando no lo es y presentan Pubbing que es un fenómeno social que está dañando la sociedad, las relaciones humanas ya que ahora las personas prefieren navegar en el ciberespacio en lugar de establecer una buena platica o compartir tiempo con quienes los rodean , todo esto generado por el uso irracional de esta red de comunicación. Sus estados de ánimo dependen de gran forma de las Redes Sociales, de lo que pase en ellas, si son aceptados o no, de si pueden acceder a ellas o no pueden hacerlo por diferentes factores ya sean económicos o sociales, el subir una foto a Facebook y obtener muchos Like les hace sentir bien y les sube el autoestima, si pasa lo contrario empiezan a sentirse mal y buscan la forma de llamar la atención con fotos más llamativa y hacen cualquier cosa para obtener una buena foto que les genere muchas reacciones en las Redes Sociales y así sentirse importantes o populares.

En Yalagüina es común ver a las personas totalmente concentradas en su dispositivo móvil por lo que la guía de observación aplicada para esta investigación se pudo observar que mientras navegan en las Redes Sociales es cuando presentan malas posturas tanto de la columna como en el cuello ya que descuidan la forma en que se sientan porque están totalmente concentrados en su dispositivo, acercan demasiado los dispositivos móviles a la vista y lo mantienen así durante mucho tiempo por lo que probablemente se den las afectaciones en la vista ya que se mantienen en posición durante tiempo prolongado, presentan tic nerviosos con sus manos, o con sus pies todo esto es derivado de la ansiedad que tiene cuando ven lo que pasa o lo que no pasa en las Redes Sociales, a veces presentan esta conducta cuando el internet del parque está muy lento y no los deja ver de inmediato lo que desean ver, ignoran todo lo que les rodea ya que les interesa más el ciberespacio que el mundo real.

Existe una gran cantidad de usuarios de todas las edades, que usan sus dispositivos móviles para acceder a las Redes Sociales o realizar otras actividades, es común ver en el parque a usuarios desde 12 años en adelante que pasan gran parte de tiempo con sus dispositivos, ya sea jugando, escuchando música, tomándose fotos, además de acceder a las Redes Sociales, sin embargo estos desconocen mucho las consecuencias que les trae esta actividad y aunque sienten malestares físicos no dejan de utilizarlas. Cabe destacar que Yalagüina es un municipio pequeño en comparación a los demás de este país, es un pueblo poco industrializado, poco urbanizado, más sin embargo es alarmante la cantidad de usuarios de las Redes Sociales que existe en este lugar, pero es más alarmante como va creciendo esta cifra ya que se puede ver como más personas se unen a este fenómeno mundial parte de esta sociedad globalizada.

Efectos psicofisiológicos

Al identificar los problemas de salud física y mental existentes en el municipio de Yalagüina a causa del uso excesivo de las Redes Sociales, los expertos describen a través de un listado libre que el daño que se presenta a veces es irreversible, según los doctores de esta localidad, la afectación en la que coinciden que se da por el uso de las Redes Sociales son las afectaciones en la columna, y los efectos más enfatizados son la dependencia y ansiedad, también hacen énfasis en que además el órgano de la vista se ve comprometido por esta actividad y coinciden de igual manera en que la retina es la que se daña derivando una serie de errores refractivos. Los usuarios

presentan ojos enrojecidos, ardor en los ojos porque usan prolongadamente los dispositivos móviles, de este mismo modo presentan astigmatismo miope que no es más que un tipo de astigmatismo que aparece combinado con la miopía. El astigmatismo es un problema de refracción que ocurre porque la córnea tiene una curvatura anormal, la imagen se enfoca en más de un punto de la retina que es la, provocando una mala visión a todas las distancias; se da lo que es inflamación de retina, diplopía que es la visión doble de las imágenes, tensión ocular, glaucoma, ojo seco, todo esto a causa de la exposición a la luz azul emitida por los dispositivos móviles a distancias muy cortas.

En el listado libre la afectación del cerebro más común según los expertos es la zona donde se controlan las emociones. El cerebro se ve afectado en las zonas en donde se controlan las funciones necesarias en nuestra vida cotidiana como lo es la capacidad de concentración y atención de las personas que es parte fundamental para el desarrollo intelectual de las personas y por ende de las sociedades en general, esta también el daño en la corteza cerebral que es la zona del cerebro donde se procesa la información y que por este daño se puede perder la capacidad de desenvolvernó en nuestro medio social; se estimula el sistema límbico que es la zona donde se controla la capacidad de sentir placer y es por lo que si se sobre estimula conlleva a generarse una adicción ya que se sentirá la necesidad de realizar la actividad para poder calmar las reacciones del cuerpo, esta adicción provocada por las Redes Sociales puede llegar a ser igual de fuerte como la adicción a las drogas, del mismo modo se dan cambios en los neurotransmisores como la oxitocina que es la sustancia que provoca dolor en el cuerpo, la liberación de serotonina que el cuerpo segrega para cumplir con distintas funciones como regular los estados de ánimo positivos y negativos, la adrenalina lo que provoca el aumento de la presión sanguínea, el ritmo cardiaco, la cantidad de glucosa en la sangre, acelera el metabolismo entre otros efectos, del mismo modo se libera la dopamina que es el neurotransmisor relacionado con la expresión de las emociones de los seres humanos, la segregación de cortisol que es la sustancia que al ser liberada en niveles altos provoca el estrés en las personas entre otras afectaciones derivadas.

Las enfermedades físicas causadas por el uso irracional de las Redes sociales son muy frecuentes en el municipio de Yalagüina y la mayoría de los usuarios presentan las mismas complicaciones, el problema está en que aunque se conozcan algunas complicaciones y estén consientes perfectamente de que hay daño en la salud física, los usuarios NO limitan el uso de las Redes por lo que aumenta el daño en la salud sin saberlo, el daño en la vista y el daño en la

postura del cuerpo es solo lo que superficialmente conocen pero, el daño que le causan a su cerebro y sus funciones es totalmente desconocido en los usuarios. Los expertos saben e identifican el daño de esta actividad al cuerpo por lo que clasifican las enfermedades de la vista como: astigmatismo, miopía, hipermetropía, diplopía. También las curvaturas anormales de columna, atrofiaciones musculares, daño en la corteza cerebral y daño en los neurotransmisores además de las enfermedades mentales como la ansiedad, déficit de atención, depresión, síndrome de abstinencia, el Pubbing, todo esto causado por el uso irracional de las Redes Sociales y que poco a poco está dañando la salud de los seres humanos.

El problema radica en que esta situación de salud pública es poco conocida tanto para las personas usuarias como para la población en general, y no existe un plan específico para contrarrestar esta problemática por parte de ninguna institución, ni del estado ni privada, cuando debería ser algo que se empiece a tratar desde la familia, la escuela y especialmente desde el sistema de salud ya que es una problemática social que además de generar gastos en tratamientos para contrarrestar daños tanto para el Ministerio de Salud como para las personas afectadas, está dañando la sociedad y la vida a la que se estaba acostumbrada con sus patrones, actividades y su esencia.

Medidas prácticas necesarias para disminuir el daño de las Redes Sociales en la salud de las personas

Según los expertos estas medidas brindadas para disminuir el daño que ya está presente en la sociedad por causa del uso de esta red de comunicación es algo que todos deberían tomar en cuenta ya que servirá de gran manera en caso de estar afectados ya por este fenómeno, es estrictamente necesario tomar precauciones a la hora que se navega en la web ya que es inevitable navegar en ella viviendo en un mundo globalizado, pero de igual forma es importante cuidar la salud primero, ellos coinciden en que la medida más importante es la de limitar el tiempo de uso, entre otras que se presentan a continuación:

- El usar lentes a la hora de navegar, tener una distancia apropiada entre teléfono y el rostro de manera que se pueda observar el dispositivo de forma adecuada que permita que la luz azul no llegue tan fuerte a la vista.
- Sentarse con posturas correctas sin encorvar la columna ni el cuello de manera que se pueda observar a una altura correcta el dispositivo.

- Reducir el tiempo de uso que se le da a las redes sociales, es decir establecer un tiempo de uso por día, previendo que no coincida con las actividades diarias necesarias para la vida y tampoco interrumpa las relaciones interpersonales.
- Buscar ayuda psicológica, es una muy buena opción cuando se tiene una adicción.
- Pasar más tiempo expuesto a la luz natural servirá para minimizar el daño de la luz ultravioleta emitida por los dispositivos móviles.
- Integrarse en círculos sociales, ayudara a que no se pierda la costumbre de socializar con las personas personalmente y no a través de un teléfono o cualquier otro dispositivo además que ayudara al usuario a integrarse a la sociedad real de personas que son las reales y presentes.

Estas recomendaciones ayudaran a reducir tanto daño que se genera al navegar en la web adictivamente y que puede ser evitado si se toma conciencia de la situación.

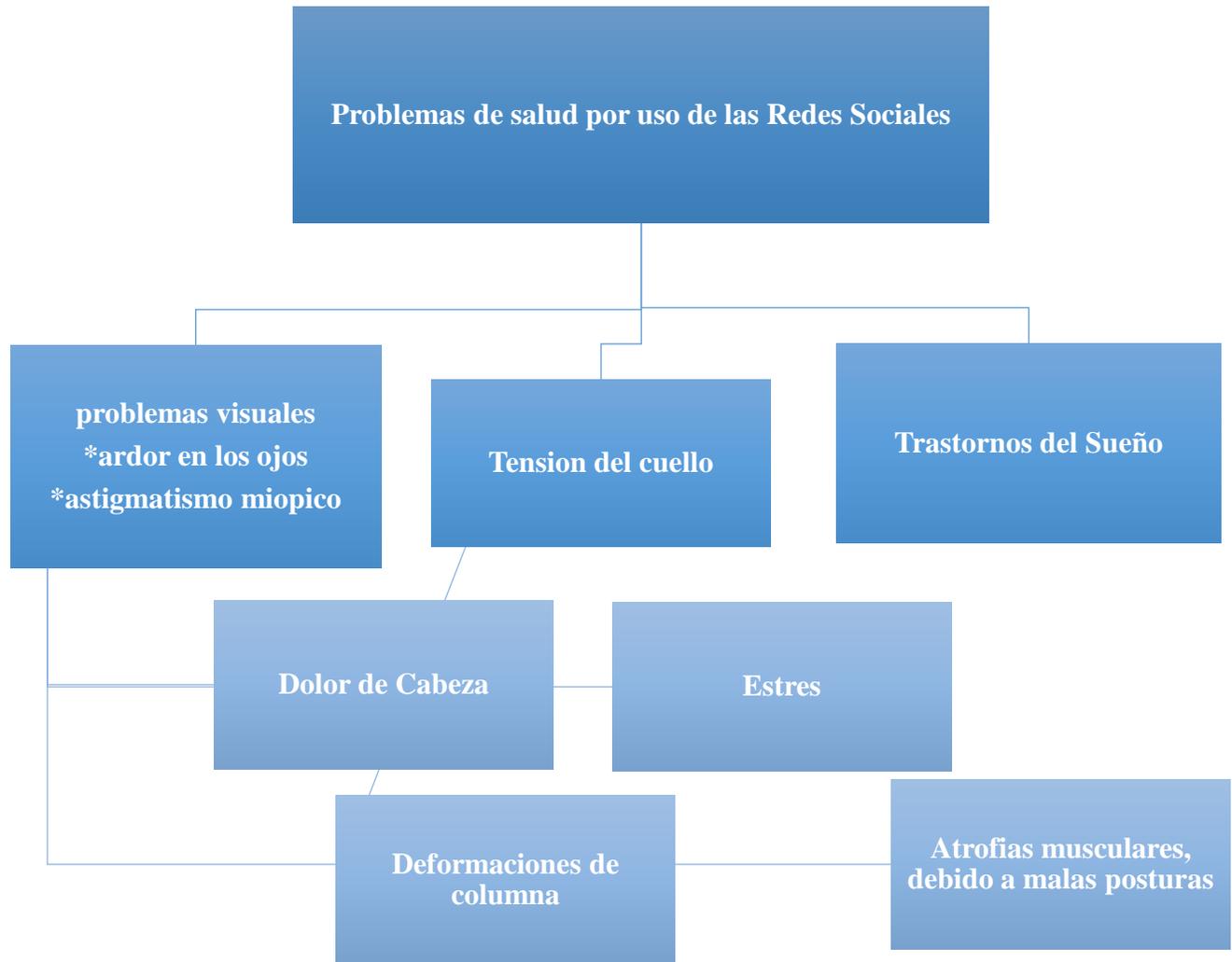
Si bien es cierto Yalagüina es una localidad muy pequeña, donde el acceso a internet se limita a los datos móviles que los usuarios activan en sus teléfonos celulares y al acceso a Wifi gratis que tienen en el parque municipal, el grado de adicción a las Redes Sociales es muy alarmante y crece día con día, es casi inconcebible el grado de daño en la salud que puede estar ocurriendo en las grandes ciudades de este país y del mundo entero donde hay más facilidad de acceder a las Redes sociales a través del internet proporcionado en todos los lugares públicos y privados.

Esta investigación nos ha llevado a identificar detalladamente las afectaciones en la salud de los usuarios que usan irracionalmente las Redes Sociales. Dando a conocer un poco más esta temática que se es un tanto desconocida actualmente y que es algo que involucra a todos como parte de una sociedad globalizada, dependiente de la tecnología.

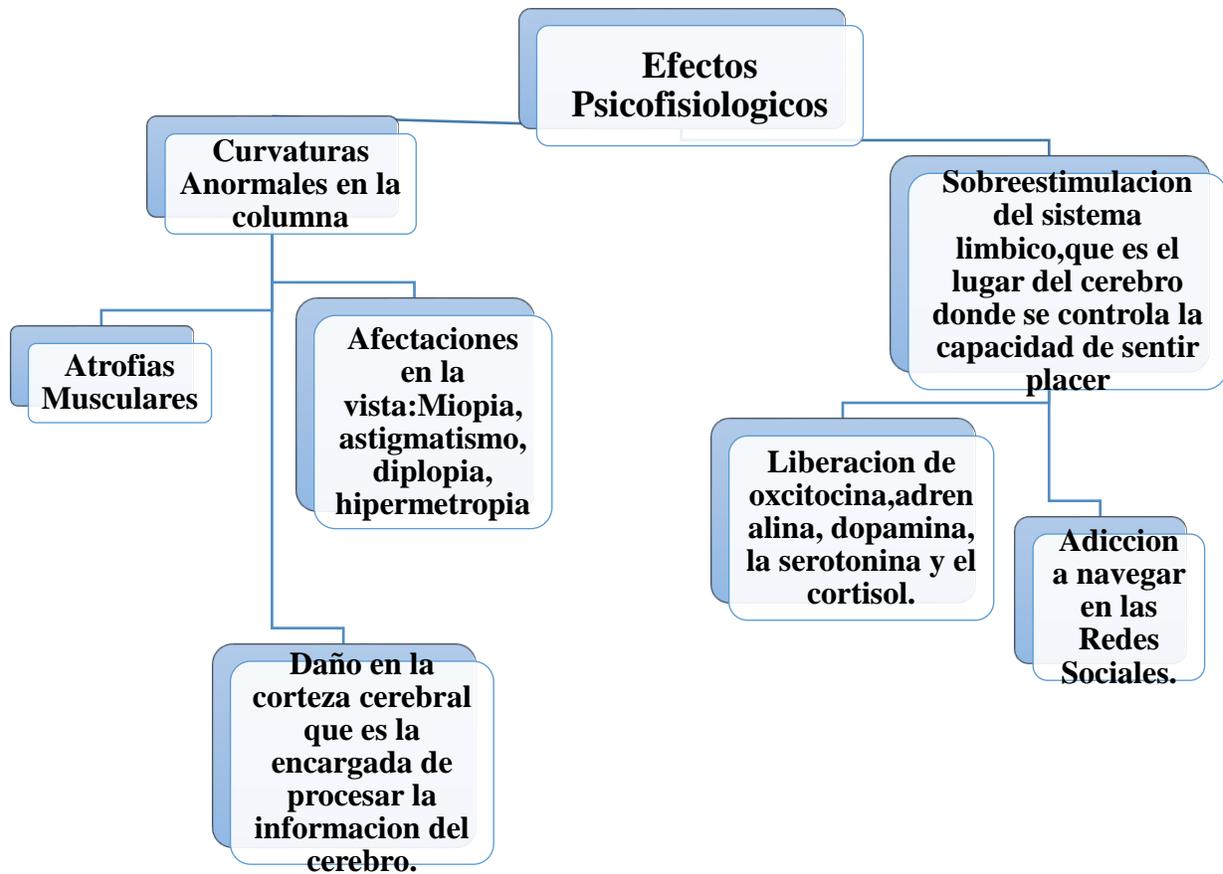
Tomando en cuenta estas medidas antes mencionadas se podrá amortiguar un poco el daño que se está provocando, si se toma conciencia de que se está envenenando la sociedad ya no solo con drogas y contaminación sino también con tecnología, que cobra un precio alto por las comodidades que ofrece y que se promueve cada día mas, metiéndose en la vida de las personas haciendo que pierdan hasta la voluntad propia, la capacidad de tomar decisiones, deteriorándose las relaciones interpersonales, hasta la inteligencia propia, volviéndose esclavos de la misma creación del hombre y para el hombre, es justo y porque no decirlo es necesario contrarrestar esta situación que si sigue de esta forma dañara aún más la sociedad.

X-Resultados

Se identificaron los problemas de salud que presentan las personas por el uso de las Redes Sociales en el municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el año 2017 y estos son:



Específicamente los efectos psicofisiológicos que se generan por el uso de las Redes Sociales en la salud de las personas del municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el año 2017 son los siguientes:



Las medidas para amortiguar el daño en la salud de las personas que usan las Redes Sociales en el municipio de Yalagüina en el año 2017 se encuentran las siguientes:

Medidas que se deben implementar	Procedimiento
- Limitar y controlar el uso de las Redes Sociales	El tiempo adecuado para usar las redes según médicos generales debe ser de 1 a dos horas si es totalmente necesario.
- Realizar otras actividades que no sean cibernéticas	Actividades de cultura, leer libros, salir a conocer lugares, practicar deporte, acudir al gimnasio, escuchar música entre otras.
- Relacionarse más con las personas que los rodean	Relacionarse en grupos de deporte, de estudio, de baile, religiosos, que permitan buenas relaciones interpersonales.
- Tomar ayuda Psicológica	Se puede buscar ayuda psicológica en los centros de salud y/o en centros de ayuda social como en MY FAMILIA.
- Usar lentes mientras se usan los dispositivos móviles	Se pueden utilizar lentes profilaxis o lentes EnergizeMe ya que estos corrigen errores refractivos de la vista además de proteger la vista de los rayos UV emitidos por los dispositivos móviles y disminuyen el estrés o cansancio ocular, podemos acudir a una óptica o bien al hospital de referencia. En caso de no tener acceso a los lentes se puede situar las pantallas de modo que no halla brillos y reflejos, se puede hacer parpadeo voluntario de 10 parpadeos por minuto para evitar resequedad de ojo, ajustar la luz de las pantallas y estar expuesto a luz natural mientras se usan estos aparatos tecnológicos.

<p>- Sentarse con posturas correctas</p>	<p>A la hora de usar los ordenadores sentarse de forma que la columna y el cuello quede recto, no inclinar mucho la mirada de modo que las orejas no sobrepasen la postura de los hombros.</p>
<p>- Educar a niños y jóvenes en la valoración y protección de la privacidad</p>	<p>Se puede educar desde lo que se puede y no se puede publicar en las Redes Sociales, como por ejemplo NO se debe exponer nuestro cuerpo en las Redes Sociales, tampoco exponer a personas que no tienen su aprobación, no se debe publicar constantemente lo que se piensa, se hace o se pretende hacer en la vida diaria, entre otras cosas relacionadas.</p>
<p>- Potencializar el deporte, la lectura, el cine como parte de nuestra recreación</p>	<p>Esto se puede realizar en comunidad y también desde el ministerio de educación creando programas incluyentes de deporte, lectura entre otras actividades sanas que ayudan a nuestra recreación y formación como individuos.</p>
<p>- Educar a los jóvenes y niños sobre la importancia de pasar tiempo en familia y entre amigos</p>	<p>Es de gran importancia educar acerca de esta situación ya que se está perdiendo el valor de la familia, de convivir entre amigos, esto se debe inculcar desde la niñez para que crezcan con este valor.</p>
<p>- Mantener el dispositivo a 30 centímetros de distancia del rostro.</p>	<p>Esto permitirá que la luz azul emitida por las pantallas de los ordenadores no llegue tan fuerte y directamente al órgano de la vista.</p>
<p>- Estar más tiempo expuesto a la luz natural.</p>	<p>Mientras se utilizan los dispositivos móviles, esto es muy importante porque se disminuye el tránsito de la luz UV a la vista evitando que se</p>

	concentre totalmente en la córnea.
- Hacer ejercicio, caminar 30 minutos diarios.	El caminar o practicar algún ejercicio ayudara a evitar el daño que se genera por el sedentarismo al que se expone a estar estáticamente mientras se utilizan los dispositivos móviles para navegar en las Redes Sociales.

XI-Recomendaciones

A expertos

- Al ministerio de salud que aproveche cada uno de los espacios con la población para brindar información acerca de los efectos psicofisiológicos que genera el uso excesivo de las Redes Sociales.
- Llevar campañas de sensibilización a la población en general tanto en el área urbana como en el área rural para dar a conocer esta temática con el fin de crear conciencia y mejorar la problemática existente en Yalagüina.
- Desde la medicina darle seguimiento a los casos que se presentan en el municipio, brindando ayuda psicológica que ayude a mejorar estos traumas.

A Usuarios

- Limitar el tiempo de navegación en las Redes Sociales para no generar conducta de dependencia hacia ellas.
- Integrarse a actividades de recreación sana como deportes, la cultura, la lectura, el diálogo, los paseos turísticos etc. Que también forman parte del desarrollo tanto físico como mental de las personas.

A población en general

- A los padres de familia que supervisen las actividades cibernéticas de sus hijos estableciendo horarios de navegación para estos e incentivarlos a visitar sitios web de carácter educativo.
- Desde el seno familiar practicar juegos tradicionales en familia, compartir tiempo con los seres queridos, infundir en ellos la importancia del dialogo, la importancia de compartir tiempo real y no perder el tiempo en ciberespacio o Redes Sociales.

- A las autoridades locales del municipio de Yalagüina, que la señal del Wifi del parque municipal sea controlada en cuanto el horario para evitar que niños, adolescentes y jóvenes pasen hasta horas de la noche navegando en las Redes Sociales.
- A la policía de esta localidad para que cuando se presenten, conflictos, casos de Bullying producto del uso inadecuado de las Redes Sociales estos sean penalizados como corresponde.
- A las autoridades correspondientes que instalen rótulos de advertencia en el parque Wifi en donde adviertan que el uso excesivo del internet provoca daño en la salud de las personas, especificando cuales son las enfermedades causadas

XII-Conclusiones

Al realizar esta investigación para conocer el impacto que tienen las Redes Sociales en la salud de los usuarios encontramos que son muchas afectaciones existentes tanto en la salud física como mental, las cuales van desencadenando una serie de consecuencias en la vida social y cotidiana.

Las Redes Sociales si bien es cierto son una herramienta fundamental e importante en la actualidad de la sociedad pero, se está pagando un alto precio por tener acceso a ellas y a los beneficios que nos brindan.

Entre las afectaciones se encontró que:

Existen problemas visuales a causa de la recepción de luz ultravioleta emitida por los dispositivos móviles cuando se usan de manera prolongada, existen trastornos del sueño ya que los usuarios usan las Redes Sociales hasta horas de la noche a la vez perdiendo horas de sueño provocando así el cansancio físico y bajo rendimiento en las actividades diarias, debido al uso prolongado y malas posturas provoca tensión en el cuello de los usuarios, problemas de postura, provoca dolores de cabeza debida a la tensión existente, ansiedad debido a la necesidad que se origina por pasar conectado en las Redes Sociales, atrofiaciones musculares que se originan por malas posturas y sedentarismo.

La miopía, es una enfermedad visual que consiste en una anomalía en la vista que produce visión borrosa de objetos lejanos causados por el forzamiento de la visión, y que por el uso de las Redes Sociales se puede generar o empeorar si ya existe, el astigmatismo es otra enfermedad causada por el uso excesivo de las Redes Sociales que consiste en anomalía o defecto en el ojo que provoca que se vean algo deformadas las imágenes y poco claro el contorno de las cosas, también por este fenómeno es provocada la diplopía que es una enfermedad de la vista que da una percepción de dos imágenes de un único objeto, además de ello se da lo que es la Hipermetropía que es la anomalía que consiste en la imposibilidad de ver con claridad los objetos próximos y se debe a un defecto de convergencia del cristalino, todo esto causado por el destello de luz ultravioleta emitido por los dispositivos móviles. El daño en la corteza cerebral es una de las afectaciones más importantes y severas ya que esta es la encargada de procesar información en el cerebro, también se da lo que es la sobre estimulación del sistema Límbico que es la zona del cerebro donde se controla la capacidad de sentir placer, también se liberan neurotransmisores que en exceso pueden ser dañinos para la salud física como psicológica, entre ellos están: la oxitocina, adrenalina, la dopamina, la serotonina y el cortisol, neurotransmisores

necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo pero que en exceso son perjudiciales para la salud.

Mediante este trabajo investigativo se permitirá conocer la problemática existente del uso irracional de las Redes Sociales y sobre todo las afectaciones en nuestra salud que sin darnos cuenta día con día vamos aumentando. Como es mencionado anteriormente en este documento, las Redes Sociales son una herramienta tecnológica de la cual no podemos excluirnos pero que nos está consumiendo nuestra salud física, nuestra salud mental, y si no hacemos nada para mejorar esta situación serán inciertas las consecuencias a las que podremos llegar tanto como individuos y como sociedad en general. Se debe trabajar en conjunto todos y todas como parte de una misma sociedad que busca el bienestar común y que sino asimilamos la magnitud de esta situación estaremos dañándonos poco a poco sin poder frenar las consecuencias a futuro.

El uso excesivo de las Redes Sociales en Yalagüina es un problema latente que persiste entre su población, las personas no limitan el uso de ellas por lo que generan una serie de afectaciones en su vida social y en su salud, cabe destacar que esta es una problemática nacional y ¿porque no decirlo? Es una epidemia mundial esto a causa del fenómeno de la Globalización.

Es una tarea de todos y todas reconocer y remediar esta situación para poder entender que la tecnología debe de estar a disposición de las personas y no las personas como seres pensantes y razonables presos de ella.

XIII-Bibliografía

- AAO. (01 de septiembre de 2013). Obtenido de american academy of ophthalmology:
<https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/hipermetropia>
- admsaludv. (2016). Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de admsaludv:
<http://admsaludv.wordpress.com>
- american academiio+. (s.f.).
- Anastas, J. (2013). *Oxford Bibliographies*. Recuperado el 7 de Diciembre de 2013, de
<http://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780195389678/obo-9780195389678-0124.xml>
- Arce olivas jarelsy Francina, L. V. (2011). *Conducta que presentan los adolescentes y jovenes del municipio de Esteli al realizar y publicar fotos y videos eroticos, a traves de las Redes Sociales o celulares*. Esteli.
- Audilia, C. G. (2012). *Uso excesivo de las Redes Sociales y su relacion con la autoestima en la adolescencia*. Esteli.
- Bracker, M. (2002). *Metdología de la Investigación Cualitativa* . Obtenido de <http://www.qualitative-forschung.de/information/publikation/modelle/bracker/metodolo.pdf>
- Calderon, G. S. (2015). El uso de las Redes Sociales. *El tiempo*, 15.
- COB. (2016). Obtenido de Centro Oftalmologico de Barcelona: <https://www.icrcat.com/enfermeades-oculares/visiondoble-diplopia>
- Diario la Tribuna. (6 de abril de 2017). Obtenido de www.latribuna.hn: <http://latribuna.hn/redes-sociales-la-familia/>
- Greenfield, S. (2012). *your Brain on social media*. Noruega.
- INTEF. (2016). *INTEF*. Recuperado el 18 de Noviembre de 2017, de <http://www.ite.educacion.es>
- La Nacion. (2014 de enero de 2014). Obtenido de www.lanacion.com:
<http://www.lanacion.com/opinion/foros/uso-de-las-redes-sociales-en-el-trabajo/>

Navarro, J. (septiembre de 2016). *www.definicionabc.com*. Recuperado el 25 de octubre de 2017, de *www.definicionabc.com*: <http://www.definicionabc.com/Social/red-social.php>

Ramonet, I. (2016). *El imperio de la vigilancia*. Francia: Clavel.

revista Feminity. (25 de enero de 2017). *Revista Feminity*. Obtenido de *www.revistafeminity.com*: <http://www.revistafeminity.com/impacta-las-redes-sociales-familia/>

significados. (2016). *www.significados.com*. Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de <http://www.significados.com/internet>

Times, T. N. (noviembre de 2016). Afectaciones de las redes Sociales en la salud. *The New York Times*.

UNAM. (2017). Dispositivos Mviles. *Seguridad UNAM*, 07.

www.definicionabc.com. (s.f.). Recuperado el 24 de agosto de 2017, de *www.definicionabc.com*.

Yalaguina, A. d. (26 de octubre de 2017). Características generales de Yalaguina. (M. Canales, Entrevistador)

XIV-Anexos

14.1 Instrumentos Utilizados

14.1.1. Entrevista a usuarios de Redes Sociales

I- Reciba cordiales saludos. A través del presente formato se solicita su amable colaboración para responder las siguientes interrogantes que contribuirán a la investigación sobre: “El impacto de las Redes Sociales en la salud de los usuarios del municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el año 2017”. Agradeciendo de antemano su colaboración.

II- Datos Generales:

- Nombres y Apellidos: _____
- Área de procedencia: Rural _____ Urbana _____
- Edad: _____
- Fecha: _____
- Sexo: F__ M__

III- Objetivo: Recolectar información para identificar los problemas de salud que presentan las personas por el uso de las Redes Sociales en el municipio de Yalagüina en el año 2017.

IV- Interrogantes:

1. Normalmente ¿Cuánto tiempo navega usted en las Redes Sociales?
2. ¿Cree que el uso de las Redes Sociales Genera algún daño para su salud? ¿De qué manera?
3. ¿Siente alguna necesidad para navegar en las Redes Sociales? ¿Porque?
4. ¿De qué manera el uso de las Redes Sociales influye en la capacidad de concentración en sus actividades diarias (estudios, relaciones familiares, amistades)?
5. ¿De qué manera las Redes Sociales influyen en su estado de ánimo?
6. ¿Normalmente hasta que horas del día deja de utilizar las Redes Sociales?
7. ¿Cuánto tiempo duerme?
8. ¿Le duele alguna parte del cuerpo después de que usa las Redes Sociales por un tiempo prolongado? ¿Qué parte?
9. ¿Siente que el uso prolongado de las Redes Sociales afecta su salud visual? ¿De qué manera?

14.1.2. Guía de observación

I- Datos generales:

Lugar:

Fecha:

Hora:

II- objetivo:

Observar el comportamiento de los usuarios para identificar los problemas de salud que presentan por el uso de las Redes Sociales en el municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el año 2017.

Criterios a observar	Observaciones
-Los usuarios de las Redes Sociales presentan problemas de postura.	
-Muestran dificultad para observar las letras de los dispositivos.	
-El uso prolongado de las Redes Sociales provocan aislamiento de las personas que las utilizan.	
-El usuario muestra alguna conducta de ansiedad sino esta con su dispositivo móvil.	
-Además del uso de las Redes Sociales, para que más utilizan los dispositivos móviles.	

14.1.3. Listado libre para expertos/Psicólogo/a

I-Datos generales:

Nombres y apellidos: _____

Edad: _____ Genero: _____ Años de experiencia: _____

Lugar de trabajo: _____

II-Presentación

Somos estudiantes de la carrera de Ciencias Sociales, a través del presente Instrumento se le Solicita su valiosa colaboración brindando información que será de gran utilidad para la Investigación sobre: "El impacto de las Redes Sociales en la salud de las personas del Municipio de Yalagüina en el Departamento de Madriz en el ,2017".

I-Objetivos

Recopilar datos para:

- Especificar los efectos psicofisiológicos que genera el uso de las Redes Sociales en la Salud de los usuarios del municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el 2017
- Sugerir medidas para amortiguar el daño en la salud de las personas que usan las Redes Sociales en el Municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el 2017.

1- Mencione en 5 palabras efectos psicológicos por el uso de las Redes sociales:

_____, _____,
_____, _____,

Explique:

1- Mencione las Zonas del cerebro que pueden ser afectadas por el uso excesivo de las Redes Sociales:

_____, _____,
_____, _____,

Explique:

2- Mencione recomendaciones para amortiguar el daño en la salud psicológica de las personas que utilizan las Redes sociales de forma dependiente:

_____, _____,

_____, _____

3- Sugiera medidas para prevenir daños psicológicos en las personas que utilizan las Redes Sociales:

_____, _____, _____
_____, _____

14.1.4. Listado libre para expertos/Médicos generales

I-Datos generales:

Nombres y apellidos: _____

Edad: _____ Genero: _____ Años de experiencia: _____

Lugar de trabajo: _____

I-Presentación

Somos estudiantes de la carrera de Ciencias Sociales, a través del presente Instrumento se le solicita su valiosa colaboración brindando información que será de gran utilidad para la investigación sobre: "El impacto de las Redes Sociales en la salud de las personas del Municipio de Yalagüina en el Departamento de Madriz en el año 2017".

II-Objetivos

Recopilar datos para:

- Especificar los efectos psicofisiológicos que genera el uso de las Redes Sociales en la salud de los usuarios del municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el 2017
- Sugerir medidas para amortiguar el daño en la salud de las personas que usan las Redes Sociales en el Municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el 2017.

4- Mencione en 5 palabras los efectos físicos en las personas que utilizan las redes Sociales de forma dependiente

_____, _____, _____
_____, _____

Explique:

5- Mencione las Zonas del cerebro que pueden ser afectadas por el uso excesivo de las

Redes Sociales:

_____, _____, _____
_____, _____

Explique:

6- Mencione Zonas del cerebro que pueden ser afectadas por el uso irracional de las Redes Sociales

_____, _____, _____
_____, _____

Explique:

7- Recomendaciones para amortiguar el daño en la salud física de las personas que utilizan las Redes Sociales de forma dependiente.

_____, _____, _____
_____, _____

Explique:

14.2. Tablas de Análisis

14.2.1-Registro de datos generales usuarios de Redes Sociales entrevistados

No.	Nombre	edad	sexo
1		22	F
2		25	F
3		35	M
4		28	M
5		28	F
6		28	F
7		23	F
8		30	F
9		20	F
10		24	F
11		21	F
12		22	M
13		22	F
14		22	F

14.2.2. Tabla 1 tabla de Matriz de categorías y Subcategorías

Tema: Impacto de las Redes Sociales en la salud de los usuarios del municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el año 2017.

Objetivo general: Analizar los efectos que tienen las Redes Sociales en la salud de los usuarios del parque wifi del municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el año 2017.

Objetivos específicos	Categorías	código	subcategorías	Informantes	Técnicas Instrumentos	Procedimiento
Identificar los problemas de salud mentales y físicos que presentan las personas por el uso de las Redes Sociales n el parque wifi desde la perspectiva de los usuarios en el municipio de Yalagüina en el año 2017	Problemas de Salud	PS	Salud Física Salud Mental	Usuarios de las Redes Sociales	Entrevista Guía de observación	Triangulación de resultados

Describir los efectos psicofisiológicos que se genera por el uso de las Redes Sociales desde la experiencia de especialistas en los usuarios del parque wifi del municipio de Yalagüina en el año 2017.	Efectos psicofisiológicos	EP	Enfermedades físicas -Trastornos mentales	-Sector salud -usuarios	Listado libre Entrevista a usuarios	Triangulación a resultados	de
Definir de manera participativa con expertos, medidas prácticas necesarias para disminuir el daño en la salud de las personas que utilizan las Redes Sociales en el parque wifi del municipio de	Medidas de protección a la salud	de MPS a la	Reducción de riesgos -protección colectiva -protección individual	de Sector salud	Listado libre	Triangulación final de resultados	de

Yalagüina en el año

2017

14.2.3. Tabla de registro de respuestas de entrevista

Preguntas	Código	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Norma	PS	Duran	Bueno	Lo	6 horas	En el	Aproxi	A	De las	Siemp	En	de 8 a	Cada	Lo	norm
alment		te todo	, la	hago	aproxim	día	madame	tiempo	24	re	todo el	9	3 o 5	hago	almen
e		el día,	verda	por	adament	naveg	nte	8 compl	horas	estoy	día	horas	minut	consta	te lo
cuanto		siempr	d	ocasi	e.	o unas	horas.	eto.	normal	conect	unas 3	diaria	os	nteme	hago
tiempo		e que	desde	ones		6			mente	ada a	horas	s	estoy	nte en	a
naveg		siento	que	cuan		horas,			unas	toda			revisa	tiempo	cada
a		la	me	do		todos			10	hora a			ndo	s	rato
usted		necesi	despie	tengo		los			horas,	excep			mi	cortos	siemp
en las		dad	rto lo	tiemp		días y			todo el	ción			celular	de 15 a	re
Redes			prime	o de		a			día	cuand			para	20	que
Social			ro que	hacer		veces			paso	o no			entrar	minuto	siento
es?			hago	lo,		más			navega	ando			a las	s	la
			es	quizá		de las			ndo.	intern			redes.		neces
			conect	s		6 a				et.					idad
			arme	unas		veces									de
			al	2		menos									publi
			Faceb	horas		,									car
			ook, a	en		depen									algo

ver todo diend sobre
que el día o de lo
public cuan lo que que
acione do deba hago
s hay, much hacer
si o. en el
tengo día.
mensa
jes o
notific
acione
s y
paso
navig
ando
todo
el día,
a cada
rato
me
conect
o.

relacionamos me mundo posición manipulación que
 narme hace ciancia horas afecta de ónlación préstamos
 con sin en para la fantasía que excesivos
 mis poner algún dormir. vista a. nos a de las más
 seres límite. os cuand ponga Redes atención
 queridos casos o uso mos Sociale n al
 os por . demas al s. móvil
 estar iado estar o a la
 conect el con el compu
 adas, teléfo dispo tadora.
 se crea no itivo.
 un
 mund
 o lleno
 de
 fantasía
 a.

¿Siente alguna necesidad	EP	SI, para darme cuenta de lo	SI, siento la necesidad	La verdad no, hago	SI, para mantenernos informados de	SI, siento la necesidad	SI, casi siempre la mayor parte del día y	sí, porque me gusta inform	En mi caso mi necesidad es	SI porqu e cuand o no debo	SÍ, porque creo que conectada	Cuand si estoy en comun	si porque la necesi dad	No, no siento la necesidad	si, la verdad me gusta publi
---------------------------------	----	-----------------------------	-------------------------	--------------------	------------------------------------	-------------------------	---	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------------

para que de a lo que siemp parte de arme porque lo estar me icació porque car lo
naveg pasa estar veces ocurre y re de la de los mi hago conect siento n con no es que
ar en en el en el para para naveg noche, aconte trabajo me ada por deses mis algo hago
las mund mund distra comunic ar ya tengo cimien depend aburro mi perad amigo indispe en el
Redes o o erme arme sea en ansieda to que e de much trabajo a y s, nsable. día y
Social tecnol virtual e con las Faceb d de sucede las o, las y ansios famili cuand
es? ógico, , infor persona ook o estar n a Redes Redes porque a. ares, o no
¿Por para chatea marm s que en conecta nivel Sociale Social me conoz lo
qué? ver ndo, e de me Whats da mundi s y es son gusta co a hago
 qué come lo interesa App, porque al. tambié un hacerlo person me
 hay de ntand que n. sino siento n forma . as deses
 nuevo o mis pasa tengo que porque de nuevas pero.
 en las fotos en el como debo me distra y
 Redes y todo mund hacerl estar gusta erme. princi
 y lo que o o, enterada manten palme
 chatea comp actua busco de todo erme nte me
 r con arto l, no la lo que inform entrete
 mis en la lo maner publican ada de ngo
 amigo red, hago a. y lo que
 s. sino muy comenta pasa.
 me frecu n.
 meo ente.

dad de concen tració n en sus activid ades diarias (estudi os, relacio nes famili ares, amista des)?	o, no ando o. hacem en os las Faceb cosas ook o de Whats maner App a que respon son sable las nos redes vuelve que mos más pesimi visito, stas quiero sin estar ningú siemp n re interés conect por las ada, cosas descui que do pasan mis	o he hablar y igual tenido salir con prefer algún mis o he disgus amistad conect to con es, a arme mi veces no que pareja escucho cuidar por cuando a mi s se estar hablan hijo. en las connig Redes o o no le Social presto es o al atención atende . r a mis hijos.	ades conex diarias, ión he con dejado las que las perso Redes nas Sociale que s se nos adueñe rodea n de n es mi cuand vida. o se pierde la comu nicaci ón y le damos poca impor tancia	creo deses o que eso perad influye a por estudi en mi ver ando salud que mental. pasa e ellas. ellos. dedica que mos me más rodea tiempo n, a estas. inclus Influye o he tambié dejad n en la o de familia darles porque el nos debid dedica o mos a cuida chatear do a con mi
---	---	---	--	--

a	activi	al	gente	hija
nuestr	dades	dialog	que	a por
o	diaria	o.	veces	estar
alrede	s,		ni	en
dor,	cando		siquier	Faceb
volvié	hago		a	ook y
ndonno	mis		conoce	cuand
s	tareas		mos en	o
person	no me		lugar	estoy
as sin	logro		de	estudi
ningú	conce		dedica	ando
n	ntrar		rle	tambi
futuro	por		tiempo	én
plante	estar		a la	estoy
ado.	pendi		familia	pendi
	ente		.	ente
	de la			de la
	hora			hora
	que			que
	suene			suena
	mi			el
	celula			celula

r, en	r y
mi	cuand
casa	o
me	suen
viven	dejo
dicien	de
do	hacer
que	lo
suelte	que
el	estoy
teléfo	hacie
no por	ndo
un	por
mome	atend
nto	er
porqu	algún
e	mens
nunca	aje o
lo	notifi
suelto	cació
, en	n.
las	

reunio
nes
famili
ares
no
presto
atenci
ón a
lo que
suced
e por
estar
chatea
ndo
con
mis
amigo
s de la
red.

¿De qué manera a las Redes Sociales influye en su estado de ánimo?	EP	Person alment e cuand o me conect o lo hago muy emoti vamen te pero ya igual de acuerd o a lo que me encue ntre en las	Cuand o no ando intern et me pongo triste, es como ansied ad para activa r intern et, siento que me hace falta y que estad	No influ yen, pues me da lo mism o si estoy no en las Rede s Socia les, me da lo mism o no afect a mi estad	Si me conecto siento ansieda d y desesper ción por hacerlo. Cuando no me puedo conectar con alguien de mi interés me deprimo . activa	no siente bien el estar en Faceb ook, Whats App, sino ando datos me altero y busco la forma de activa rlo es	Se bien el estar en Faceb ook, Whats App, sino ando datos me altero y busco la forma de activa rlo es	Mi estado de animo a a emocion al. conver so con mis contact os interca mbiam os inform ación y me siento feliz. me siento feliz.	Influy e de maner me animo alegra porque siento mucho, y feliz. me deprim o y me desesp ero cuando no ando interne t. desani mo.	Me satisfa ce, me alegra me siento mucho, y feliz. me deprim o y me desesp ero cuando no ando interne t. desani mo.	Espant osame nte porque siento alegre mucho, y feliz. me deprim o y me desesp ero cuando no ando interne t. desani mo.	Bueno , yo maner a afecta o el intern et se me acaba me da como ansie dad y busco la mane ra de como activa r otro paque te ya cuand	De gran maner a afecta o el intern et se me acaba me da como ansie dad y busco la mane ra de como activa r otro paque te ya cuand	no, la bueno verdad , no cuand o el intern et se me acaba me da como ansie dad y busco la mane ra de como activa r otro paque te ya cuand
--	----	---	--	--	---	---	---	--	--	---	--	---	--	--

Redes estar o de más o lo
 de ello conect ánim que logro
 dependen da es o. todo me
 derá parte ansied siento
 mi de mi ad. feliz ,
 estado felicidad igual
 emocional ad. cuand
 o
 estoy
 en
 conta
 cto
 con
 mis
 amig
 os me
 siento
 muy
 bien

¿Normalmente EP Norm Bueno No Entre Hasta En Hasta 8 a 9 A las A las 9 las hasta hasta Lo
 alment , tengo las 11 y las 9 o horas de las 5 de la 10 de de la dejo la las 9 hago
 e norma hora, 12 de la 10 de la PM noche la noche de media PM hasta

hasta	cuand	lment	por	noche	la	mañana	cuando	noche	utiliza	noche	las 11
que	o los	e lo	lo		noche	casi no	ya voy	cuand	r hasta		o 12
horas	activo	hago	gener		.	me	a	o se	las 10		norm
del día	dejo	de 11	al lo			queda	dormir.	me	de la		almen
deja	de	a 12	hago			tiempo		acaba	noche		te
de	hacer	de la	por la			de		el			pero
utiliza	uso	noche	noch			utilizar		paque			cuand
r las	hasta	,	a e a			las		te de			o
Redes	las 10	veces	veces			Redes y		intern			tengo
Social	de la	depen	hasta			en horas		et.			algun
es?	noche.	de,	las 8			de las 8					a
		paso	y			AM a					conve
		de	medi			12 del					rsació
		paso	a de			mediodí					n
		al día	la			a y					impor
		siguie	noch			luego					tante
		nte y	e a			casi					me
		no me	veces			todo el					desco
		doy	.			día.					necto
		cuenta									de 1 a
		.									2 de
											la

mañana.
na.

¿Cuánto tiempo duermes? EP De 8 a 9 horas De 5 a 6 horas Entre 8, 9 y 10 horas De 4, 5 a 6 horas De 8 a 9 horas Entre 5 y 6 horas 7 horas 9 horas 7 horas 7 horas duermes o 8 horas de 5 a 6 horas De 7 a 8 horas como horas diarias horas mínimo, 9 horas como máximo.

¿le duele alguna parte del cuerpo después que usa las Redes PS Me duele la cabeza y ardor e la vista los ojos. si, el cuello, la espalda, los dedos y me arden los ojos. si, la espalda y mis manos. Un poco la cabeza en los ojos y a veces dolor. si, el cuello y a veces la cabeza los dedos y la cabeza. La vista. si, el cuello y a veces la cabeza los dedos y la cabeza. La cabeza y el cuello, la vista columna. sí, me duele los ojos y las manos El dedo pequeño y el cuello El cuello Me duele las manos, los dedos, el cuello, la espalda

Social da y
es por me
un arden
tiempo y
prolon duele
gado? n los
ojos.

¿Sient	PS	claro	Sí,	Sí,	Comple	Sí,	Sí,	Sí.	Si	y	Claro	Si	y	Sí,	Sí,	Sí,	Buen
e que		que sí	claro	porqu	amente,	claro	porque		mucho	que si	mucho,	claro,	porque	princip	o, un		
el uso		y	cuand	e me	porque	me	cuando		al	porqu	me	afecta	en la	alment	poco		
prolon		mucho	o	arden	a veces	afecta	tengo		pasar	e a	arde	la	noche	e	porqu		
gado		,	estoy	cuan	estoy	much	varias		todo el	veces	mucho	salud	cuand	cuando	e en		
de las		inclus	naveg	do	acostad	o	horas de		día	forza	la	del	o	es con	la		
Redes		o por	ando	estoy	o y	siemp	usar las		frente	mos	vista.	cuerp	estoy	el uso	noche		
Social		el uso	en la	viend	chatean	re al	Redes		al	nuestr		o.	con el	de la	lo		
es		inadec	noche	o	do con	cerrar	Sociales		teléfon	a			celular	compu	hago		
afecta		uado	lo	much	la luz	Faceb	me		o por	vista,			me	tadora	con la		
su		de este	hago	o	apagada	ook y	arden		la luz	por			arden	y	luz		
salud		tengo	con la	tiemp	durante	al	los ojos.		que	eso			los	estamo	apaga		
visual		proble	luz	o el	varias	dejar			emite.	tenem			ojos y	s con	da y		
? ¿De		mas	apaga	celul	horas.	de				os que			se me	la luz	me		
qué		de	da y	ar.		usar				regula			ponen	apagad	arden		

manera? estigmatismo
miopia
cojeras
me da como
alergia
a.

me arden los ojos,
me da como
alergia
a.

mi teléfono
no me arden
y duele
en los ojos.

el brillo
del teléfono
no.

rojos. a. y me
da
picazón en
los ojos.

14.2.4. Tabla de respuesta de listado libre

N°	Nombre	edad	sex	Ítems	Código	1	2	3
1		27	F	Efectos psicológicos por el uso de las redes Sociales.	EP	Ansiedad, aislamiento, estado de ánimo, dependencia, adicción, autocontrol. El usuario muestra estos efectos cuando ya las redes sociales se han adueñado del usuario por completo	Ansiedad, síndrome de abstinencia, dependencia patológica, déficit de atención, depresión. Esto se da mayormente por la inseguridad que tenemos como personas ya que buscamos la seguridad en otras personas y no en nosotros mismos, además del alto consumo de la tecnología que ha cambiado totalmente nuestra forma de	Ansiedad, trastornos de conducta, paranoia, depresión, dependencia, euforia, aislamiento.

comunicarnos.

2	33	F	Zonas del EP cerebro que pueden ser afectadas por el uso excesivo de las Redes Sociales.	Corteza motora, conexiones neuronales, visión, lóbulo temporal, materia blanca. Las personas son incapaces de controlar el tiempo de navegación se crea cierta adicción y dependencia esto provoca una conducta adictiva, afecta a las mismas zonas del cerebro que afecta a los drogadictos disminuye la cantidad de materia blanca en las regiones donde se controlan las emociones de las personas la capacidad de concentración y atención.	La zona donde se toman decisiones, la zona donde se controlan las emociones y la capacidad de concentración.	Las neuronas, eleva la temperatura, aumenta el riesgo de cáncer cerebral, perjudica los tímpanos, lo cual afecta el cerebro, los tonos celulares.
---	----	---	--	---	--	---

3	30	F	Recomendaciones para amortiguar el daño en la salud psicológica de las personas que utilizan las Redes Sociales de forma dependiente.	MPS	Limitar o controlar el uso de las redes Sociales, desarrollar otras actividades que no sean cibernéticas, relacionarse más con las personas que le rodean, moderar y establecer límites al tiempo de navegación.	Empezar a controlar el tiempo de uso, empezar a integrarse a círculos sociales en donde existan buenas relaciones interpersonales y mucha actividad de inclusión, es posible tomar terapia para superar este trauma psicológico.	Darle un descanso a nuestro cerebro, ejercitar nuestro cuerpo, compartir tiempo con nuestros seres queridos, meditar sobre nuestras acciones diarias, salir a caminar 30 minutos diarios esto ayuda a la parte emocional.
4			Medidas para prevenir daños psicológicos	MPS	Visitar sitios web de carácter educativo, educación en tecnología para hacer el uso adecuado, educación en	Entender las relaciones interpersonales como un hecho de supervivencia, poner	Enseñar a los jóvenes a hacer uso racional de la tecnología,

en las personas que aún no utilizan las Redes Sociales de manera irracional	tecnología para hacer el uso adecuado, los menores de edad que lo hagan acompañado de un tutor así mismo se deben establecer límites de navegación en las redes sociales.	límites en cuanto al uso en espacios privados y públicos, infundir en los niños la importancia de convivir tiempo en familia o entre amigos, evitar el apego y dependencia a los medios tecnológicos.	Educar a los jóvenes en la valoración y protección de la intimidad, es decir no publicar todo lo que se hace, limitar el uso de los dispositivos móviles, Establecer relaciones sociales como seres humanos, potencializar el deporte, la lectura, el cine, que también es parte de nuestra recreación.
---	---	---	---

5	45	M	Efectos físicos en la personas que utilizan las Redes Sociales de forma dependiente	EP	problemas en la columna, dolor de cuello la vista, daños en la zona del cerebro	Ojos enrojecidos, curvaturas de la columna, atrofia musculares. Por el prolongado uso de los dispositivos móviles son loa medios para poder verificar o revisar las redes sociales. Estos usuarios pueden desarrollar irritabilidad en sus ojos, además de esto es usual en ellos se colocan en posturas inadecuadas y tengan mucho sedentarismo que contribuye a deformaciones y atrofia musculares.	Aumento de peso, problemas en la espalda, deformaciones en la columna, vista cansada, problemas en el corazón debido a que se hace poco ejercicio.
---	----	---	---	----	---	---	--

6	30	F	Zonas de la EP vista que pueden ser afectadas por el uso irracional de las Redes Sociales	La retina, diplopía, tensión ocular, glaucoma, fatiga ocular, ojo seco. El uso irracional de las Redes Sociales o dispositivos móviles afecta directamente la salud visual provocando inflamación y enrojecimiento en la retina así mismo una visión borrosa, el ojo seco consiste en la falta de lágrimas por el uso de dispositivos móviles ya que causa alteración en el parpado, errores refractivos como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, dolor e irritación. Todo esto por la exposición a la luz azul de los dispositivos móviles a distancias muy cortas.	La cornea, la retina, este tipo de afectaciones solo son notables en aquellos que ya padecen alguna patología visual, con anterioridad, en los casos que no tienen ninguna patología provoca irritabilidad y puede ya hasta lagrimeo.	Problemas de miopía, astigmatismo, errores refractivos.
---	----	---	--	--	---	---

7	35	F	Zonas del EP cerebro que pueden ser afectadas por el uso de las Redes Sociales.	Corteza cerebral está encargada de procesar la información, el sistema límbico en este lugar de nuestro cerebro se controla la capacidad de sentir placer, así también los cambios en los neurotransmisores como: oxitocina, la adrenalina, la dopamina, la serotonina, testosterona y cortisol.	Lóbulo occipital, nervio óptico. Porque son estos los que participan en la recepción, transmisión, y procesamiento de la información y los estímulos visuales.	Afecta la zona donde se dan las emociones, provoca ira y depresión, se genera la conducta compulsiva, se activa la zona relacionada con la motivación, el amor e incluso los orgasmos.
8			Recomendaciones para amortiguar el daño en la salud de las personas que utilizan las Redes	MPS Usar lentes para minimizar el daño de la luz azul, estar más tiempo expuesto a la luz natural, esto servirá para refrescar la vista, mantener una distancia de 30 cm entre el rostro y la pantalla, establecer un tiempo prudente	Usar lentes (profilaxis), sentarse en posturas correctas, limitar el uso de las redes sociales, buscar ayuda psicológica. Todas estas recomendaciones van dirigidas a mejorar la	A los padres de familia que estén atentos al comportamiento de sus hijos, Limitar el tiempo que se navega en las

Sociales de forma dependiente.	de navegación.	calidad de vida.	Redes Sociales, a los usuarios que presente conducta adictiva que busquen ayuda psico.
--------------------------------------	----------------	------------------	--

14.2.5. Tabla de análisis de observación

Criterios a observar	Observaciones
-Los usuarios de las Redes Sociales presentan problemas de postura.	Si, presentan mala postura de su columna, muy inclinados tanto de la nuca como de la espalda, acercan mucho los dispositivos móviles a la vista.
-Muestran dificultad para observar las letras de los dispositivos.	Si, acercan mucho el dispositivo, mientras los utilizan parpadean aceleradamente.
-El uso prolongado de las Redes Sociales provocan aislamiento de las personas que las utilizan.	Si, las personas están con sus dispositivos navegando sin importarle su entorno, no separan la vista del dispositivo.
-El usuario muestra alguna conducta de ansiedad sino esta con su dispositivo móvil.	Si, además de cuando la señal es lenta muestran tic nervioso con las manos y se desesperan por utilizar rápidamente las Redes Sociales y saber lo que pasa en ellas.
-Además del uso de las Redes Sociales, para que más utilizan los dispositivos móviles.	Los utilizan para jugar, escuchar música, tomarse fotos solos o bien acompañados para subirlas a las Redes Sociales.

14.2.6. Tabla de análisis de entrevista por categoría y subcategoría

Categoría	Código	Subcategoría	Usuarios
Problemas de Salud	PS	Salud Física	todo lo que es manipulado o consumido en exceso es negativo, la mayoría de los usuarios utilizamos las Redes Sociales por la noche, creo que me ha generado problemas visuales y no duermo las horas adecuadas lo cual me provoca mucho estrés, Perjudica la vista porque cuando paso viendo el teléfono me duelen los ojos y se tensiona la parte del cuello según la posición que nos pongamos al estar con el dispositivo, genera daño permanente en la salud, entre ellos en la vista, si me hace daño me causa dolores de cabeza, la columna, incluso por el uso inadecuado de este tengo problemas de estigmatismo miopico
		salud Mental	Muy fuerte ya que puede llevarme a una adicción, perder el tiempo en cosas que no tienen importancia, dejo de relacionarme con mis seres queridos por estar conectadas, se crea un mundo lleno de fantasía, claro que si afecta y mucho ya que hoy en día el uso de estas Redes es algo muy común y todo el mundo lo hace sin poner límite.
Efectos psicofisiológicos	EP	Enfermedades físicas	Dolor en el cuello, dolor en la espalda, dolor y ardor en los ojos, dolor de cabeza, dolor en los dedos.
		Trastornos mentales	Trastornos de sueño, adicción, sienten como si el teléfono tuviera notificación.

14.2.7. Registro de listado libre por categorías y subcategorías

Categoría	Código	Subcategoría	Médico general	Psicólogo/a
Efectos psicofisiológicos	EP	Enfermedades físicas	La retina, diplopía, tensión ocular, glaucoma, fatiga ocular, ojo seco. El uso irracional de las Redes Sociales o dispositivos móviles afecta directamente la salud visual provocando inflamación y enrojecimiento en la retina así mismo una visión borrosa, el ojo seco consiste en la falta de lágrimas por el uso de dispositivos móviles ya que causa alteración en el parpado, errores refractivos como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, dolor e irritación, todo esto por la exposición a la luz azul de los dispositivos móviles a distancias muy cortas, además, en los usuarios es muy usual que se coloquen en posturas inadecuadas y tengan mucho sedentarismo que contribuye a	Corteza motora, conexiones neuronales, lóbulo temporal, materia blanca, las neuronas, eleva la temperatura, aumenta el riesgo de cáncer cerebral, perjudica los tímpanos, lo cual afecta el cerebro.

deformaciones y atrofas musculares, daño en la corteza cerebral, que es la zona que procesa la información, estimulación del sistema límbico que es la zona donde se controla nuestra capacidad de sentir placer, cambios en los neurotransmisores como: oxitocina, adrenalina, la dopamina, la serotonina y cortisol.

Trastornos mentales	<p>Afecta la zona donde se dan las emociones, provoca ira y depresión, se genera la conducta compulsiva, se activa la zona relacionada con la motivación, el amor e incluso los orgasmos.</p>	<p>Ansiedad, síndrome de abstinencia, dependencia patológica, déficit de atención, depresión.</p>
---------------------	---	---

Medidas de protección a la salud de MPS

Reducción de riesgos	de	<p>Uso de lentes, sentarse en posturas correctas, limitar el uso de las Redes Sociales, buscar ayuda Psicológica.</p>	<p>Limitar o controlar el uso de las redes Sociales, desarrollar otras actividades que no sean cibernéticas, relacionarse más con las personas que le rodean, moderar y establecer</p>
----------------------	----	---	--

límites al tiempo de navegación.

protección colectiva	A los padres de familia que estén atentos al comportamiento de sus hijos.	Educación en tecnología para hacer uso adecuado, habilitar círculos sociales en donde existan buenas relaciones interpersonales, infundir en los niños la importancia de convivir tiempo en familia y entre amigos.
protección individual	Mantener el dispositivo móvil a 30 cm del rostro, usar lentes, estar más tiempo expuesto a la luz natural, Limitar el tiempo que se navega en las Redes Sociales, a los usuarios que presente conducta adictiva que busquen ayuda psicológica, hacer uso racional de la tecnología, educar a los jóvenes en la valoración y protección de la intimidad, establecer relaciones sociales como seres humanos, potencializar el deporte,	visitar sitios web de carácter educativo, los menores de edad que sean supervisados por un adulto a la hora que navegan en las redes sociales, Darle un descanso a nuestro cerebro, ejercitar nuestro cuerpo, pasar tiempo con nuestros seres queridos, meditar sobre nuestras acciones diarias, salir a caminar 30 minutos ayudara a la parte emocional.

la lectura, el cine, que también son parte
de nuestra recreación.

14.2.7. Registro de observación por categorías y subcategorías

Categoría	Código	Subcategoría	Usuarios
Problemas de Salud	PS	Salud Física	Presentan mala postura de su columna, muy inclinados tanto de la nuca como de la espalda, acercan mucho los dispositivos móviles a la vista mientras los utilizan parpadean aceleradamente.
		salud Mental	Las personas están con sus dispositivos navegando sin importarle su entorno, no separan la vista del dispositivo, además de cuando la señal es lenta muestran tic nervioso con las manos y se desesperan por utilizar rápidamente las Redes Sociales y saber lo que pasa en ellas.
Efectos psicofisiológicos	EP	Enfermedades físicas	Desviación de columna, problemas en la vista.
		Trastornos mentales	Tic nerviosos, nomofobia, pubbing.

14.2.8. Matriz de triangulación de Resultados

Categoría	Código	Subcategoría	Entrevista	Listado Libre	Observación
Problemas de Salud	PS	Salud Física	todo lo que es manipulado o consumido en exceso negativo, mayoría de los usuarios utilizamos Redes Sociales por la noche, genera problemas visuales y trastornos de sueño, lo cual provoca mucho estrés, Perjudica la vista porque	La retina, diplopía,, tensión ocular, glaucoma, fatiga ocular, ojo seco. El uso irracional de las Redes Sociales o dispositivos móviles afecta directamente la salud visual provocando inflamación y enrojecimiento en la retina así mismo una visión borrosa, el ojo seco consiste en la falta de lágrimas por el uso de dispositivos móviles ya que causa alteración en el parpado, errores refractivos como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, dolor e irritación, todo esto por la exposición a la luz azul de los dispositivos móviles a distancias muy cortas, además, en los usuarios es muy usual que se coloquen en	Presentan mala postura de su columna, muy inclinados tanto de la nuca como de la espalda, acercan mucho los dispositivos móviles a la vista mientras los utilizan parpadean aceleradamente.

cuando se pasa posturas inadecuadas y tengan viendo el mucho sedentarismo que contribuye teléfono me a deformaciones y atrofas duele los ojos y musculares, daño en la corteza se tensiona la cerebral, que es la zona que procesa parte del cuello la información, estimulación del según la sistema límbico que es la zona posición en que donde se controla nuestra capacidad se esté al estar de sentir placer, cambios en los con el neurotransmisores como: oxicítica, dispositivo, adrenalina, la dopamina, la genera daño serotonina y cortisol, permanente en la salud, entre ellos en la vista, hace daño causa dolores de cabeza, en la columna, incluso por el uso inadecuado de este hay

problemas de estigmatismo miopico.

salud Mental	<p>Puede llevar a una adicción, perder el tiempo en cosas que no tienen importancia, dejar de relacionarse con los seres queridos por estar conectados, se crea un mundo lleno de</p>	<p>Afecta la zona donde se dan las emociones, provoca ira y depresión, se genera la conducta compulsiva, se activa la zona relacionada con la motivación, el amor e incluso los orgasmos.</p>	<p>las personas están con sus dispositivos navegando sin importarle su entorno, no separan la vista del dispositivo, además de cuando la señal es lenta muestran tic nervioso con las manos y se desesperan por utilizar rápidamente las Redes Sociales y saber lo que pasa en ellas.</p>
--------------	---	---	---

		fantasía, afecta y mucho ya que hoy en día el uso de estas Redes es algo muy común y todo el mundo lo hace sin poner límite.			
Efectos psicofisiológicos	EP	Enfermedades físicas	Curvaturas anormales de columna, atrofias musculares, astigmatismo, hipermetropía.	Desviación de columna, problemas en la vista.	
			La Corteza cerebral está encargada de procesar la información, el sistema límbico en este lugar de nuestro cerebro se controla la capacidad de sentir placer, así también los cambios en los neurotransmisores como: oxitocina, la adrenalina, la dopamina, la serotonina, testosterona y cortisol		
		Trastornos	Trastornos de Ansiedad, síndrome de abstinencia,	Tic nerviosos,	nomofobia,

	mentales sueño, adicción, sienten como si el teléfono tuviera notificación..	dependencia, patológica, déficit de pubbing. atención, depresión.
Medidas de protección a la salud	Reducción de riesgos	Limitar o controlar el uso de las redes Sociales ,desarrollar otras actividades que no sean cibernéticas, relacionarse más con las personas que le rodean, moderar y establecer límites al tiempo de navegación, usar lentes, sentarse con posturas correctas, buscar ayuda psicológica, hacer uso racional de la tecnología, educar a los jóvenes en la valoración y protección de la intimidad, establecer relaciones sociales como seres humanos, potencializar el deporte, la lectura, el cine, que también son parte de nuestra recreación.

protección colectiva	Educación en tecnología para hacer uso adecuado, habilitar círculos sociales en donde existan buenas relaciones interpersonales, infundir en los niños la importancia de convivir tiempo en familia y entre amigos.
protección individual	Mantener el dispositivo móvil a 30 cm del rostro, usar lentes, estar más tiempo expuesto a la luz natural, visitar sitios web de carácter educativo, los menores de edad que sean supervisados a la hora que navegan en las Redes Sociales, Darle un descanso a nuestro cerebro, ejercitar nuestro cuerpo, pasar tiempo con nuestros seres queridos, meditar sobre nuestras acciones diarias, salir a caminar 30 minutos ayudara a la parte emocional.
