



Foro Jóvenes Emprendedores

Modo avión

Área de conocimiento: Divulgación Científica

Categoría: Tecnología

Nivel: Secundaria

Nombre de los participantes: Ana Paulina Orrantia Cabrera

Nombre y firma del asesor: María Hermelinda López Campos

Guasave, Sinaloa, México. 9 de diciembre del 2025.

I. INDICE	
II. RESUMEN.....	3
III. ANTECEDENTES.....	3
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
V. JUSTIFICACIÓN.....	3
VI. OBJETIVOS.....	4
VII. HIPÓTESIS.....	4
VIII. MARCO TEÓRICO.....	4
IX. METODOLOGÍA.....	5
X. RESULTADOS.....	5
XI. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	5
XII. CONCLUSIONES.....	5
XIII. BIBLIOGRAFÍA.....	6
XIV. ANEXOS	

II. RESUMEN

El cortometraje “Modo Avión” muestra la historia de una niña que pasa tanto tiempo usando su tablet que comienza a presentar problemas físicos como mala postura y dolor cervical, además de ansiedad y aislamiento social. Su mamá, preocupada, intenta ayudarla, pero la niña la ignora constantemente. Con el tiempo, la relación entre ambas se fractura emocionalmente igual que la postura de la niña. Finalmente, cuando la mamá la invita a poner su vida en “modo avión” para desconectarse del estrés digital, ambas se reconcilian y vuelven a convivir de forma sana.

III. ANTECEDENTES

En los últimos años, el uso excesivo de dispositivos electrónicos en niños y adolescentes ha aumentado considerablemente. Diversos estudios señalan que pasar muchas horas frente a pantallas provoca:

- Problemas posturales como text neck (cuello de texto).
- Dolores musculares y alteraciones en la estructura ósea.

- Ansiedad, irritabilidad y dificultades emocionales.
- Problemas para socializar o convivir en familia.

Estos antecedentes inspiraron la creación del cortometraje, ya que representan una situación común en muchos hogares.

IV. DEFINICION DEL PROBLEMA

El uso excesivo de la tablet en la protagonista afecta su salud física y emocional, provocando mala postura, cansancio visual, dependencia tecnológica y ansiedad. Al mismo tiempo, la relación con su mamá se deteriora y la convivencia familiar se rompe.

¿Cómo afecta la adicción a los aparatos electrónicos en la vida diaria y en la estructura ósea de los niños?

V. JUSTIFICACIÓN

Este cortometraje es importante porque muestra un problema real que muchas familias viven. Busca crear conciencia sobre:

- Los efectos físicos que sufren los niños al pasar horas con dispositivos.
- Los problemas emocionales que nacen de la dependencia a la tecnología.
- La importancia de reconectar, convivir y recuperar el vínculo familiar.

Además, usa una historia sencilla y emocional para que los espectadores reflexionen sin sentirse regañados.

VI. OBJETIVOS

Los objetivos a trabajar en este proyecto son:

OBJETIVO GENERAL

Mostrar los efectos físicos y emocionales del uso excesivo de dispositivos electrónicos en los niños y promover la conexión familiar como solución.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Representar daños en la postura y estructura ósea.
- Señalar síntomas de ansiedad y aislamiento.

- Proponer el “modo avión” como metáfora para desconectarse y volver a conectar con la familia.
- Generar empatía entre padres e hijos.

VII. HIPÓTESIS

Si un niño reduce el uso excesivo de aparatos electrónicos y aumenta la convivencia con su familia, entonces disminuirán los problemas físicos y emocionales generados por la tecnología.

VIII. MARCO TEÓRICO

- Estructura ósea y postura: La posición inclinada hacia adelante al usar pantallas puede generar cambios en la columna, sobre todo en niños en crecimiento.
- Text Neck: Término médico que describe el dolor de cuello causado por mirar pantallas hacia abajo por largos períodos.
- Ansiedad digital: La dependencia a aparatos electrónicos provoca irritabilidad, angustia y necesidad constante de estímulo.

- Relaciones familiares: El exceso de tecnología reduce la comunicación y calidad de convivencia entre padres e hijos.
- Tiempo de pantalla recomendado: Expertos recomiendan limitarlo para evitar daños físicos y emocionales.
- Cambia su postura corporal (encorvada, cuello hacia adelante).
- Presenta ansiedad, irritación y aislamiento.
- Descuidó actividades físicas y momentos familiares.

IX. METODOLOGÍA

Para desarrollar el cortometraje se siguió el siguiente proceso:

1. Investigación sobre efectos físicos y psicológicos del uso prolongado de pantallas.
2. Guionización de la historia inspirada en casos reales y situaciones cotidianas.
3. Diseño visual del logo y estilo del corto.
4. Grabación de escenas que muestran evolución emocional y física.
5. Análisis de mensaje para que el público entienda la importancia del equilibrio digital.
6. Edición y montaje para reforzar el impacto emocional.

X.RESULTADOS

El cortometraje muestra que la niña:

Pero también se ve que:

- Al desconectarse, mejora su estado de ánimo.
- Recupera la convivencia con su mamá.
- Su postura y tranquilidad emocional comienzan a mejorar.

XI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados demuestran que el uso excesivo de dispositivos sí afecta tanto el cuerpo como la mente de los niños. También se observa claramente que la familia es clave para equilibrar la vida digital. Cuando la niña pasa a “modo avión”, encuentra calma, atención y conexión emocional con su mamá.

XII. CONCLUSIONES

El cortometraje “Modo Avión” concluye que la tecnología no es mala, pero su

uso excesivo puede dañar la salud física, emocional y familiar. La solución no es prohibirla, sino equilibrarla y fomentar la convivencia. El mensaje final es que desconectarse del mundo digital a veces es necesario para conectarse con quienes más nos quieren.

XIII. BIBLIOGRAFÍA

- Gómez, J. (2022). Impacto del uso prolongado de dispositivos móviles en la postura infantil. Universidad de Salud.
- Torres, M. (2023). Ansiedad digital en niños y adolescentes. Revista Psicología y Bienestar.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones sobre tiempo de pantalla para niños.
- Asociación Americana de Pediatría (AAP). Pantallas, desarrollo y salud infantil.

XIV. ANEXOS