

# UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTONÓMA DE TABASCO

“ESTUDIO EN LA DUDA. ACCIÓN EN LA FE”

DIVISIÓN ACÁDEMICA DE CIENCIAS ECONÓMICA ADMINISTRATIVA

ASINATURA:

MERCADOCTENIA

MICROCAMPAÑA:

MENOS PANTALLA, MÁS VIDA

DOCENTE:

LIC MINERVA CAMACHO JAVIER

ALUMNOS:

1.ÁLEJO VELÁZQUEZ MAURICIO TRINIDAD

2. DE LA CRUZ ARIAS ESTRELLA

3. CASTRO JIMÉNEZ NAYELI DEL CARMEN

4. RAMÓN PERÉZ CRISTOFER

GRUPO:

JLA

VILLAHERMOSA TABASCO. A 29 DE MARZO DEL 2025

Micro Campaña

**MENOS PANTALLA, MÁS VIDA**

Slogan

**APAGA LA PANTALLA, ENCIENDE TU VIDA**

## PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DEL USO DEL CELULAR

### “MENOS PANTALLA, MAS VIDA”

El propósito de esta campaña tiene como objetivo de crear conciencia sobre la consecuencia del uso desmedido del teléfono destacando cómo puede contribuir estrés, la ansiedad, la falta de sueño y la desconexión social. A través de esta iniciativa, buscamos fomentar una reflexión sobre la necesidad de establecer ciertos límites saludables en nuestra relación con la tecnología y promover hábito rutinario más equilibrado. Esta campaña ofrece estrategia y recursos para reducir el tiempo frente a la pantalla, invitamos a las persona a redescubrir sobre la importancia de vivir en el presente y de cuidar de nuestra salud emocional

Toda esta información e investigación de campo se realizara en el conalep no 51

# PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DEL USO DEL CELULAR

## “MENOS PANTALLA, MAS VIDA”

PLANEACIÓN
<b>Objetivo:</b> Es darle una plática a los adolescentes con el propósito de reducir el uso excesivo del teléfono
<b>Tiempo de realización:</b> 17 al 19 de marzo
<b>Fase de preparación:</b> Para iniciar con el proyecto se formó un equipo de 4 integrantes en lo cual se repartieron actividades para realizar por cada responsable para la fijación de tiempo de manera puntual
<b>Identificar las áreas de aprendizaje:</b> Mercadotecnia,
<b>Lluvia de ideas en la que se plantea la solución del problema:</b> El trabajo en equipo se tiene como idea a que los adolescente realicen actividades entretenidas para que deje el uso del teléfono
<b>Menos pantalla, mas vida</b> Este proyecto se proponen llevar a cabo las siguientes actividades 1. Se realiza investigacion documental sobre el tema del uso excesivo del teléfono

# **PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DEL USO DEL CELULAR**

**“MENOS PANTALLA, MAS VIDA”**

**Asignación de tarea a cada integrante del equipo para encontrar la solución al problema**

**INTEGRANTE 1:** organizar el equipo

**INTEGRANTE 2:** proponer temas para la realización

**INTEGRANTE 3:** realizar la investigación

**INTEGRANTE 4:** analizar si los link son correctos



# PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DE DEJAR EL USO DEL CELULAR

## “MENOS PANTALLA, MAS VIDA”

### Análisis

¿Por qué los adolescente siente la necesidad de estar conectados constantemente a través del teléfono móvil?

¿Por qué las redes sociales resultan tan atractivas para los adolescentes?

¿Por qué es importante que los padres acompañen y orienten a sus hijos en el uso del teléfono móvil?

¿Qué límites o normas podrían establecer los padres para fomentar un uso responsable del móvil?

¿Qué señales deben observar los padres para detectar una posible adicción al teléfono en sus hijos?



# **PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DE DEJAR EL USO DEL CELULAR**

**“MENOS PANTALLA, MAS VIDA”**

## **ANÁLISIS**

En la actualidad, el teléfono móvil se ha convertido en una gran herramienta central en la vida de los adolescentes. A través del teléfono acceden en las redes sociales, lo usan como entretenimiento, comunicación y también lo utilizan para las actividades escolares. El uso excesivo de los dispositivos electrónicos plantean preocupación en términos de salud mental, relaciones sociales y gran rendimiento académico. En este papel los padres resultan ser clave para que guíen y apoyen a sus hijos de cómo controlar el uso excesivo del teléfono.

Es muy importante que los padres estén alerta con sus hijos como cambios de humor, aislamiento, insomnio o bajo rendimiento escolar y que participen sus actividades y que los padres deben darle un límite esto no se trata de prohibirle sino de conversar con los jóvenes para que se puedan expresar y decir lo que sienten por que usan el teléfono muy frecuentemente por cubren muchas necesidades como falta de atención de los padres, por falta de amigos.

Establecer ciertos límites claros y coherentes como el horario sin pantalla por ejemplo antes de dormir realizar actividades fuera del entorno digital

# **PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DE DEJAR EL USO DEL CELULAR**

**“MENOS PANTALLA, MAS VIDA”**

## **DISEÑOS DE PLAN DE ACCIÓN**

### **INSTITUCIÓN:**

Universidad Juárez Autónoma De Tabasco

### **AÑO:**

2025

### **PROYECTO:**

Uso excesivo del teléfono menos pantalla, más vida

### **OBJETIVO GENERAL:**

Implementar una micro campaña para crear conciencia y poder implementarla en la sociedad



# PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DE DEJAR EL USO DEL CELULAR

## “MENOS PANTALLA, MAS VIDA”

### 1 semana

Cuadro de actividades por integrante bajo tiempos:

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
Salir e investigar las posibles problemáticas	Mauricio	19/03/2025	20/03/2025
Realizar un documento sobre las posibles problemáticas	Nayeli	21/03/2025	21/03/2025
Analizar y elegir un tema	Estrella	21/03/2025	21/02/2025
Investigar y conocer campañas similares	Cristofer	22/03/2025	23/04/2025

### 2 semana

Cuadro de actividades por integrante bajo tiempos:

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
<ul style="list-style-type: none"><li>Investigar sobre campañas anteriores con éxito. (Fuentes citables, ya sean videos, etc.)</li></ul>	Cristofer	24/marzo/2024	26/marzo/2025
<ul style="list-style-type: none"><li>Pasar la investigación documental en el formato. (Conforme el APA7)</li></ul>	Nayeli	24/marzo/2025	26/marzo/2025
<ul style="list-style-type: none"><li>Investigar sobre como implementar una campaña.</li><li>Revisar la investigación documental.</li></ul>	Estrella	24/marzo/2025	26/marzo/2025
<ul style="list-style-type: none"><li>Datos estadísticos</li><li>Analizar el siguiente link: <a href="https://www.becas-santander.com/es/blog/proyecto-de-investigacion.html">https://www.becas-santander.com/es/blog/proyecto-de-investigacion.html</a></li></ul>	Mauricio	24/marzo/2025	26/marzo/2025

## 4 semana

**Cuadro de actividades por integrante bajo tiempos:**

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de la encuesta</li> <li>• Recolección de la encuesta</li> <li>• Creación de la encuesta</li> </ul>	Cristofer	31/marzo/2024	01/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de la encuesta</li> <li>• Recolección de encuesta</li> </ul>	Nayeli	31/marzo/2025	01/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de datos</li> <li>• Plática con el publico</li> <li>• </li> </ul>	Estrella	31/marzo/2025	01/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión del documento</li> <li>• Gestión de la encuesta</li> <li>• Creación de las redes sociales</li> <li>• Creación de la publicidad</li> </ul>	Mauricio	31/marzo/2025	01/abril/2025

## 5 semana

**Cuadro de actividades por integrante bajo tiempos:**

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar dos reels</li> <li>• Realizar preguntas para la plática</li> <li>• Ideas para material visual</li> <li>• Efectos negativos del uso excesivo del teléfono</li> </ul>	Mauricio	03/abril/2025	04/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excel con todos los datos ordenados</li> <li>• Gráfica de los datos</li> <li>• Ideas de actividades para evitar el uso excesivo del teléfono</li> </ul>	Cristofer	02/abril/2025	04/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costos</li> <li>• Planeación para actividades futuras</li> <li>• Planear plática</li> <li>• Subir publicaciones</li> </ul>	Estrella	04/abril/2025	07/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeación para actividades futuras</li> <li>• Planear plática</li> <li>• Dar a conocer la micro campaña</li> </ul>	Nayeli	04/abril/2025	07/abril/2025

## Semana 6

**Cuadro de actividades por integrante bajo tiempos:**

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzar el material para la plática</li> </ul>	Mauricio	07/abril/2025	09/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminar con el cronograma</li> </ul>	Cristofer	07/abril/2025	09/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avanzar el documento</li> <li>• Revisión de gráfica</li> </ul>	Estrella	07/abril/2025	09/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avanzar el documento</li> <li>• Revisión de gráfica</li> </ul>	Nayeli	07/abril/2025	09/abril/2025

## Semana 7

Cuadro de actividades por integrante bajo tiempo:

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir al CONALEP</li> <li>Enviar mensaje a la prefecta para dar a conocer las redes sociales</li> </ul>	Cristofer	<u>09/abril/2025</u>	28/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recolectar imágenes y videos para realizar la cinta</li> <li>Planificar las actividades para evitar el uso excesivo del teléfono</li> </ul>	Nayeli	<u>09/abril/2025</u>	28/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comenzar con el video de entrega final</li> <li>Realizar el video de apoyo</li> </ul>	Estrella	<u>09/abril/2025</u>	28/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comenzar con el video de entrega final</li> <li><b>Realizar el video de apoyo</b></li> </ul>	Mauricio	<u>09/abril/2025</u>	28/abril/2025

## Semana 8

Cuadro de actividades por integrante bajo tiempo:

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir al Conalep para el acuerdo de los horarios de la platica</li> </ul>	Cristofer	<u>28/abril/2025</u>	30/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>planeación de las actividades físicas a realizar</li> </ul>	Nayeli	<u>28/abril/2025</u>	30/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li>Exponer las diapositivas</li> </ul>	Estrella	<u>28/abril/2025</u>	30/abril/2025
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Creación de las diapositivas</b></li> <li></li> </ul>	Mauricio	<u>28/abril/2025</u>	30/abril/2025

**PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DE DEJAR EL USO DEL CELULAR**

**“MENOS PANTALLA, MAS VIDA”**

**COSTOS**

CONCEPTO	VALOR MONETARIO
IMPRESIONES DE CUESTIONARIO	\$200.00
IMPRESIONES DE TABLOIDE	\$80.00
IMPRESIONES DE DIAPOSITIVA	\$40.00
MATERIAL DIDÁCTICO	\$300.00
PASAJE	\$320.00
TOTAL	\$940.00

## PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DE DEJAR EL USO DEL CELULAR

“MENOS PANTALLA, MAS VIDA”

Actividades					
	9	10	11	12	13
Lluvia de ideas					
Asignación de actividades					
Análisis sistemático de la información					
Elaboración de power point y presentación					

# PROYECTO PARA INCREMENTAR EL INTERES DE DEJAR EL USO DEL CELULAR

“MENOS PANTALLA, MAS VIDA”

## REFERENCIAS.

Busto Bertorell, A. (14 de febrero de 2025). consecuencia del uso excesivo del teléfono. Obtenido de NeuroClass: <https://neuroclass.com/consecuencia-del-uso-excesivo-del-telefono-un-problema-actual/>

Geographic, N. (22 de diciembre de 2022). ¿Cómo afecta al cerebro el uso excesivo del teléfono celular? Obtenido de NATIONAL GEOGRAPHIC: <https://www.nationalgeographicla.com/historia/2022/12/como-afecta-al-cerebro-el-uso-excesivo-del-telefono-celular>

INEGI. (13 de 06 de 2024). Encuesta Nacional sobre isponibilidad y uso de tecnologías de la información en los hogares: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENDUTIH/ENDUTIH\\_23.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENDUTIH/ENDUTIH_23.pdf)

Jankovic, I. (05 de febrero de 2025). adiós al móvil. Obtenido de El país: <https://elpais.com/tecnologia/2025-02-05/adios-al-movil-al-menos-en-febrero-asi-es-phone-free-february-el-reto-que-anima-a-reducir-las-horas-de-pantalla.html>

Jiménez león, N. (05 de noviembre de 2023). Prohibición del Uso del Teléfono Móvil a Menores de 16 años. Obtenido de Change org: <https://www.change.org/p/solicitar-al-parlamento-espa%C3%B1ol-que-proh%C3%ADba-uso-de-tel%C3%A9fono-m%C3%B3vil-a-menores-de-16-a%C3%B1os>

Petro, G. (31 de enero de 2025). Febrero sin teléfono. Obtenido de semana: <https://www.semana.com/salud/articulo/febrero-sin-telefono-una-campana-para-disminuir-su-uso-y-mejorar-la-salud/202550/>

Profeco. (28 de junio de 2022). Lanza profeco, AT&T México y yo también campaña de ciudadanía digital. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/profeco/prensa/lanzan-profeco-at-t-mexico-y-yo-tambien-campana-de-ciudadania-digital?state=published>