

“Educar para un mundo digital más humano.”

-Propósito del Movimiento

Promover un pacto social junto a instituciones educativas, ayuntamientos y empresas para proteger la atención y el bienestar digital de niños, adolescentes y adultos.

No es un movimiento anti-tecnología, sino pro-equilibrio digital y educación consciente.

-Por qué surge la iniciativa

El uso prematuro e intensivo del smartphone está alterando la atención, el descanso, la socialización y la salud mental de la juventud.

Las instituciones educativas y sociales, tienen hoy un papel clave para acompañar a las familias y liderar el cambio cultural.

Datos relevantes:

- El 70% de los adolescentes se distrae con el móvil durante las clases.
- 1 de cada 3 adolescentes presenta síntomas de ansiedad ligados al uso excesivo de pantallas.
- En Europa, la edad media del primer smartphone ha bajado a los 10 años.
- Más del 60% de los docentes afirma que el uso del móvil afecta al rendimiento y la convivencia escolar.

-Objetivos del Pacto con Instituciones

1. Retrasar la entrega del primer smartphone en la infancia (idealmente hasta los 14 años).
2. Incorporar programas de educación digital consciente.
3. Fomentar una cultura institucional del bienestar digital.

-Qué proponemos

Un **pacto educativo e institucional** basado en tres pilares:

Educación y formación

- Charlas y talleres impartidos por jóvenes que han vivido en primera persona el impacto del uso digital y hoy lideran este movimiento con experiencia real y propósito.
- Materiales pedagógicos para aulas y reuniones con familias.
- Acceso a contenidos verificados y actualizados (UNICEF, Sapiens Lab, Jonathan Haidt...).

Entorno digital saludable

- Asesoramiento para diseñar políticas internas sobre uso de dispositivos.
- Colaboración con el movimiento BackToLife, que desarrolla apps y tecnologías que bloquean estímulos dopaminérgicos y promueven un uso saludable.

Comunidad y ejemplo social

- Red de colegios y ayuntamientos “BackToLife Friendly”
- Acceso a una comunidad de intercambio de buenas prácticas. [[Canal de Telegram](#)]
- Visibilidad nacional e internacional como referente en bienestar digital.

Cómo puede participar tu institución

- 1 Solicita una charla o taller gratuito adaptado a tu realidad (centros educativos, empresas, universidades). [Para apuntarse escribanos a: hola.backtolife@gmail.com]
- 2 Participa en las reuniones mensuales online con otros centros y entidades adheridas.

Recursos y Evidencias

- Informes del Gobierno de España, UNICEF, Sapiens Lab y OCDE.
- Recomendaciones del Gobierno Francés y del psicólogo Jonathan Haidt (“The Anxious Generation”).
- Documentales: *El dilema de las redes sociales*, *Generación Click*, *Generación Porno*.

Para saber más y unirte

 Escríbenos a hola.backtolife@gmail.com para uniros a la próxima reunión mensual online.

 Visita www.backtolife.site

Uníros al [Telegram](#)

“El cambio empieza en nuestras instituciones.

Educar en bienestar digital es educar en libertad.