

JÓVENES (o no tan jóvenes)

Manifiesto BackToLife para recuperar tu atención

-Propósito del Movimiento

Estamos perdiendo nuestra atención, nuestra energía y hasta nuestra alegría por cómo usamos la tecnología. No es un movimiento *anti-móvil*, sino *pro-bienestar digital y educación consciente*.

-Realidad que nos despierta

- Muchos pasamos **>5h/día** al móvil.
- Decenas (o cientos) de notificaciones tiran de nosotros cada día.
- Revisar la pantalla **al dormir / al despertar** nos quita descanso y ánimo.
Estos datos no son para asustar: son un **espejo** para decidir cómo queremos vivir.

-Objetivos del manifiesto joven

1. **Autonomía digital:** decisiones conscientes, no automáticas.
2. **Foco y bienestar:** estudiar, crear, entrenar... con menos ruido.
3. **Cambio cultural:** pedir entornos (clases, grupos, apps) menos dopaminérgicos.

-Qué que puedes hacer (para ti, desde hoy)

- Únete a la comunidad de Telegram de BackToLife. [[Canal de Telegram](#)]
- Comparte este Manifiesto Joven con 1 amigo.

- **Llevar BackToLife a tu centro:** charla/taller.[Envíale nuestra web al centro:
www.backtolife.site]
- **Sé embajador/a:** ayuda a organizar retos y contenidos en tu centro o ciudad. Envíanos un mensaje a hola.backtolife@gmail.com

Para saber más y unirte

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

 Visita www.backtolife.site

Únete al [Telegram](#)