



BackToLife

Devolvemos el control de la atención a las personas.

IMPACTO GENERADO

50K

Personas ya han tomado el control de sus RRSS.

2h 33m

Media de tiempo recuperada por los usuarios de BackToLife al día

7

Personas en el equipo

Nuestra *Historia*

BackToLife nace de una experiencia personal. Cómo jóvenes vivimos en primera persona el impacto de las redes sociales en su concentración, sueño y bienestar y se decidió construir la solución desde dentro, desde la tecnología.

No pedimos a las personas que dejen de usar Instagram o YouTube. Les damos la posibilidad de usarlos **sin los mecanismos diseñados para hacerlos adictivos.**

En menos de dos meses hemos alcanzado **45.000 descargas** orgánicas **sin invertir un euro** en publicidad. El producto funciona porque resuelve un problema real.



¿Qué problema resolvemos y cómo lo resolvemos?

Las plataformas digitales más usadas del mundo están diseñadas deliberadamente para maximizar el tiempo de pantalla, no el bienestar de sus usuarios. BackToLife actúa directamente sobre esos mecanismos.

+7h

Pantalla diaria
adolescentes europeos
(Comisión Europea, 2026)

62%

Jóvenes con ansiedad
por redes
(CIS 2023)

40%

Revisa el móvil nada
más despertar

∞

Scroll diseñado para
no parar

¿Cómo funciona BackToLife?

BackToLife nació para cambiar la relación que tenemos con las redes sociales. No creemos que la solución sea desconectarse, sino recuperar el control. Por eso actuamos en dos frentes: una herramienta tecnológica (App) que elimina los mecanismos adictivos de las plataformas, y un programa educativo que enseña a jóvenes y familias a entender cómo funciona la economía de la atención y cómo defenderse de ella.

Características Clave

- App iOS que funciona sobre Instagram y YouTube en tiempo real.
- No requiere eliminar las apps ni crear nuevas cuentas. todo se abre a través de una webview
- Compatible con la cuenta que ya tienes, misma cuenta, otro entorno.
- Completamente gratuita la accesibilidad es un valor, no una táctica.
- Elimina Reels, Shorts, scroll infinito, notificaciones y feeds algorítmicos.
- Investigación propia que demuestra reducción real del tiempo en redes.

Propuesta de valor

No pedimos que te desconectes. Pedimos que te relaciones mejor. Es la única app iOS que elimina los mecanismos adictivos manteniendo el acceso completo a las plataformas con tu cuenta real.

Sin competencia directa. No existe otra solución en el mercado que ofrezca exactamente esto para iOS.

Gratuita. Porque el acceso al bienestar digital no puede depender del poder adquisitivo. Especialmente en las edades más tempranas.

Proceso Recorrido del Proyecto



Marzo 2026

Abril 2026

Mayo 2026

Junio 2026



Lanzamiento APP

40.000 Descargas

Colaboración Fundación
Telefónica

Lanzamiento APP
padres

Objetivos BackToLife

Educación digital

Que las personas entiendan cómo funcionan los mecanismos adictivos de las redes y tengan herramientas reales para relacionarse mejor con ellas.

Apoyo a familias

Dar a padres y madres recursos concretos (no solo bloqueos) para acompañar a sus hijos en el uso de la tecnología sin conflicto.

Cambio en el diseño de plataformas

Que BackToLife sea el referente para toda la comunidad que quiere recuperar el control sobre lo que consume en redes

Llegar a los centros educativos

Que la educación digital sobre redes sea parte del currículum, con BackToLife como herramienta y programa dentro de los colegios.

Colaboradores



fundación**Hermes**





¿Qué gana vuestra organización colaborando con BackToLife?

BackToLife ofrece cuatro formas concretas de colaboración, adaptables a las necesidades y líneas estratégicas de cada organización.

Talleres y charlas de sensibilización

Sesiones sobre economía de la atención para jóvenes, familias o equipos. Formato híbrido: datos reales + experiencia vivida + herramientas prácticas. Sin PowerPoint tradicional — mezclamos conversación, demos en vivo y participación activa. Personalizadas a vuestra misión y público.

Co-branding y visibilidad conjunta

Aparecemos juntos en comunicaciones, redes sociales y materiales de campaña. Asociáis vuestra marca a una causa que los jóvenes ya apoyan y que los medios ya cubren. Ideal para programas de RSC, iniciativas de bienestar digital y campañas de sensibilización.

Datos de impacto real

Insights reales de uso entre jóvenes para vuestros informes, memorias de actividad y programas de bienestar digital. Datos propios que demuestran reducción real del tiempo en redes. Una evidencia que pocas organizaciones pueden ofrecer.

Licencias anuales para centros educativos

Licencia anual para centros educativos. Acceso al programa completo para profesores, materiales para trabajar en el aula y un taller de sensibilización incluido. Ideal para AMPAS, equipos directivos y departamentos de orientación.

Estamos abiertos a cualquier forma de colaboración. No llegamos con un modelo cerrado. Si tenéis una idea de cómo podemos trabajar juntos que no esté aquí, queremos escucharla. Lo que sí tenemos claro es el objetivo: que más jóvenes puedan relacionarse mejor con la tecnología.



¿Cómo podemos crecer juntos?

No buscamos un sponsor. Buscamos un aliado. Alguien que crea que esto importa tanto como nosotros.

Visibilidad y acceso

Presentaciones ante colegios, AMPAS, asociaciones y familias. Puertas que vosotros podéis abrir y nosotros no. Un aval institucional cambia completamente la conversación cuando llegamos a un centro educativo o una organización.

Financiación o beca

Apoyo económico para mantener la app completamente gratuita y desarrollar el programa educativo a mayor escala. Cualquier formato es bienvenido: beca, subvención, inversión o acuerdo de colaboración con contraprestación.

Validación institucional

Vuestro nombre junto al nuestro da confianza a colegios, familias e instituciones. La causa es legítima vuestra firma la hace innegable. Un comunicado conjunto, un evento compartido o una mención en vuestra memoria anual marcan la diferencia.

Red de contactos

Conectarnos con otras fundaciones, instituciones educativas, medios de comunicación, investigadores y responsables de política pública que compartan esta misión. El movimiento crece con alianzas.

Estamos abiertos a cualquier forma de colaboración. No llegamos con un modelo cerrado. Si tenéis una idea de cómo podemos trabajar juntos que no esté aquí, queremos escucharla. Lo que sí tenemos claro es el objetivo: que más jóvenes puedan relacionarse mejor con la tecnología.



Nuestro Equipo



Responsable de Alianzas
Estratégicas

Amaia Bengoechea



CEO- Fundador

Leo Duaso



Community & Content
Manager

Alejandro Díaz



Digital Brand Manager

Adrián Couñago



Responsable de Alianzas
Estratégicas

Alessandra Bernardi



Revenue & Ops
Manager

Rosa Recuero



Cross-Platform Mobile Developer

Jacopo Lombardo

Apoyo institucional

BackToLife forma parte del ecosistema de LEINN (Liderazgo, Emprendimiento e Innovación) de Mondragon Team Academy, el programa universitario de emprendimiento más reconocido de España. Este marco nos da acceso a mentoring, red de contactos, recursos académicos y validación metodológica.

Misión - Visión - Valores



Misión

Devolver el control de la atención a las personas, empezando por los más jóvenes.



Visión

Un mundo en el que las personas usan la tecnología en sus propios términos.



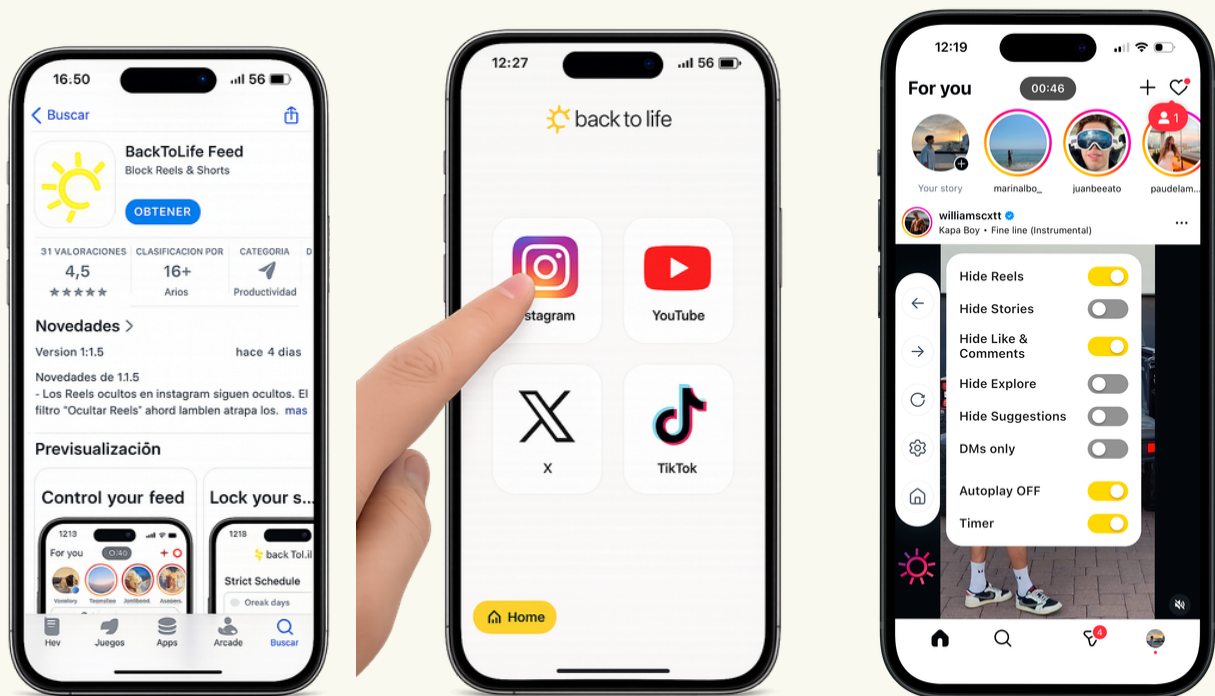
Valores

Libertad Que cada persona elija conscientemente cómo usa la tecnología.

Control Devolver la atención es un derecho, no un privilegio.

Honestidad Hablamos claro sobre cómo funcionan las plataformas.

¡Gracias por sumarte a este movimiento. BackToLife!



Contáctanos



hola.backtolife@gmail.com



[@backtolife.now](https://backtolife.now)



Plaza de San Martín 1, 28013
Madrid



+34 645 725 571